

TESI IV DAN TÆKWON-DO ITF
16-5-2009



Di VINCENZO PETTINATO



INDICE

- **Biografia**
- **Introduzione personale al taekwon-Do**
- **La base del taekwon-Do**
 - o la teoria della potenza
 - o la forza di reazione
 - o la concentrazione
 - o l'equilibrio
 - o il controllo della respirazione
 - o la massa
 - o la velocità
 - o la velocità e i riflessi

- **L'attività fisica come strumento di equilibrio**
- **L'insegnamento educativo del taekwon-Do**
 - o Cortesia
 - o Integrità
 - o Perseveranza
 - o Autocontrollo
 - o Spirito indomito

- **La motivazione nella pratica sportiva**
- **L'importanza dell'attività motoria per il benessere psicofisico**
- **L'importanza dello sport**
- **Lo sport impone una pedagogia**
- **Apprendimenti e gesti sportivi**
- **L'allievo protagonista e produttore dei suoi apprendimenti**
- **Sport e alimentazione**
- **Attività motorie e sportive nella formazione della personalità**
- **I nostri geni in forma con attività fisica e sana alimentazione**
- **Conclusioni e ringraziamenti**

BIOGRAFIA

Mi chiamo Vincenzo Pettinato, sono nato a Monza il 15 settembre 1969, sono sempre stato un ragazzo forte di spirito ed indipendenza, autonomo nelle mie scelte e intraprendente nell'affrontare nuove sfide nella vita. Mi avvicino alle arti marziali verso la fine degli anni '80, entrando in contatto con la disciplina del Karaté attraverso il Maestro Gaudino Maurizio, in questi anni faccio la conoscenza del Maestro Sergio Sergi, ai tempi cintura nera secondo Dan WTF, tramite il mio amico e futuro istruttore Denaro Carmelito il quale mi invitava a fare qualche lezione di questa arte Marziale Coreana a me sconosciuta.

Questo fu l'inizio di quello che sarebbe diventato, in seguito, la mia scelta definitiva, ma che in quel momento non ho colto nell'immediato; ma è il passaggio del Maestro Sergio Sergi dalla WTF alla ITF e la cintura nera conseguita dallo stesso amico Denaro Carmelito, il quale fonda la AS Taekwon-Do Monza, a contrassegnare l'inizio allo slancio definitivo a cambiare stile nel più moderno Taekwon-Do, con l'insegnamento e l'addestramento sia mentale che fisico.

Nel 1992, venni a contatto con la conoscenza di Master Bos Willem Jacob, in uno stage a Milano, professionista dotato e per me modello di riferimento oggi, sempre nello stesso anno conosco il Master Giovanni Ceconato, che a quel tempo seguiva lo sviluppo del Taekwon-Do in Lombardia, con il quale ho imparato ad apprezzare maggiormente l'arte Marziale Coreana partecipando ai suoi allenamenti, apprendendo l'etica, la morale e le norme spirituali, principi e basi del Taekwon-Do, a cui sarò sempre riconoscente.

Nel 1993 partecipo come agonista nelle forme e vinco il primo trofeo città di Monza, sempre nello stesso anno conseguo il terzo posto nei combattimenti; Nel 1994, nei campionati regionali svolti a Spinea (VE) arrivo primo nelle forme, nei campionati svolti a Dolo conseguo il terzo posto nei combattimenti e a Napoli nei campionati italiani, sempre a Napoli partecipo anche alle forme raggiungendo il secondo posto.

Nel 1995 nei campionati di Corsico (MI), conseguo il primo posto sia nelle forme che nei combattimenti e sempre nello stesso anno nei campionati svolti a Napoli arrivo terzo alle forme;

Il 1996 è per me un anno importante, sia per il progresso ottenuto dopo l'impegno degli anni precedenti sia per il duro allenamento svolto in questo anno, sotto la guida del Maestro Sergio Sergi, il 30 giugno ottengo con grande gioia il primo traguardo al grado di cintura nera Primo Dan a Cecina (LI);

gli anni successivi, rafforzano l'amicizia con il Maestro Sergio Sergi, di grande aiuto, supporto tecnico e morale al proseguimento dello sviluppo di formazione alla disciplina marziale.

Nel 1999 a Cecina (LI) il 04 luglio, conseguo il Secondo Dan, ottenendo buoni risultati, e sempre nello stesso anno ottengo la carica di Presidente e

Istruttore della AS TKD di Monza e partecipo come Arbitro nello stage avvenuto in Dicembre a Milano ;

Partecipo al corso Istruttori Cecina (LI) nel gennaio del 2000 e a Rimini a febbraio del 2002 .

Nel 2002 a Riccione il 27 aprile riesco a raggiungere con dedizione continua, anche a fronte di impedimenti fisici dovuti a una malattia, il Terzo Dan.

Ma nello stesso anno la malattia debilita il corpo, impedendomi di poter praticare a livello fisico la tanto amata arte marziale, ciò nonostante la passione mi porta a volermi tenere aggiornato e a seguire l'attività senza praticarla, nelle vesti di Presidente di giuria o in qualità di Arbitro nelle gare Regionali;

Nel 2005 ricomincio a praticare il Taekwon-Do, sotto la guida del Maestro Sergio Sergi, a cui sarò sempre grato per il sostegno da Maestro ed amico e per avermi insegnato una nuova forma di comprensione e un nuovo modo di vedere la realtà nonché conoscere le regole e i metodi più adatti a manifestare l'equilibrio e l'armonia della vita e con grande forza interiore continuo a praticare il Taekwon-Do;

Nel 2007 a Riva del Garda partecipo ai corsi di Istruttore e Tecnico;

Nel 2008 al corso Internazionale a Riccione Italy, 25/26/27 Aprile, sempre nello stesso anno nel mese di giugno a Cecina come Tecnico, e a novembre a Treviso come Istruttore e come Tecnico .

Nel percorso della mia formazione fino a oggi ho partecipato a vari stage con Maestri nazionali ed internazionali

INTRODUZIONE PERSONALE AL TAEKWON-DO

Prima di entrare nel tecnico di ciò che è il taekwon-Do, voglio comunicare cosa ha significato e quanto è servito alla mia persona praticare questa arte marziale e quanto ho ottenuto nel duro lavoro costante della disciplina del taekwon-Do.

Voglio far conoscere quanto è importante la disciplina per il benessere fisico nel contesto della salute e nella crescita spirituale, partendo dalla mia esperienza di vita, farvi comprendere la connessione che c'è con la forza interiore al miglioramento fisico, mentale e spirituale, attraverso il Taekwon-Do che non è solo un metodo di autodifesa basato sull'uso di pugni e calci ma arte preziosa per la salute e la conoscenza.

La pratica del taekwon-Do, per la mia esperienza personale, è uno strumento importantissimo oltre che prezioso e di grande utilità per ogni individuo; incentrato sull'interesse della propria persona, a partire dal respiro e dal corpo attraverso un duro allenamento fisico, insieme con un lavoro sulla mente, è fondamentale per lo sviluppo di una consapevolezza e conoscenza di sé, del proprio spirito e della propria energia.

“Il lavoro sul taekwon-Do” comprende molti livelli di esperienza e di conoscenza, secondo la finalità che ci si prefigge e secondo le necessità stesse del praticante.

Il termine taekwon-do, parola coreana suddivisa in tre ideogrammi, deriva da TAE, calciare in volo, KWON, pugno, e DO, arte, ha in sé un significato molto più ampio, e come appunto viene espresso dallo stesso Gen. Choi: "spero sinceramente che attraverso il Taekwon-Do ogni uomo possa acquisire la forza sufficiente per arrivare ad essere il guardiano della giustizia, opponendosi ai conflitti sociali e coltivando lo spirito umano al livello più alto possibile. E' con questo spirito che mi sono dedicato all'arte del Taekwon-Do per tutti i popoli del mondo", significato che racchiude in sé l'accrescere nell'uomo la saggezza, far nascere e sviluppare nel suo animo la dignità, la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e morali, allontanandolo da qualsiasi atto di violenza e di ingiustizia.

Il taekwon-Do raggruppa tutto un insieme di tecniche e pratiche varie diversissime tra loro, tecniche alla base di arte marziali, metodi di meditazione per entrare in contatto con l'universo e la vita interna ed esterna a noi, tecniche di automassaggio, esercizi di ginnastica medica e terapeutica, tecniche psicofisiche o più propriamente mentali con lo scopo di formare il carattere e la personalità nelle sue caratteristiche di rettitudine, onestà, generosità, comprensione, fino ad ottenere saggezza e più in generale tecniche che puntano alla longevità.

Quando iniziamo a praticare il taekwon-Do concentriamo la nostra attenzione sullo scopo di ciò che andiamo a intraprendere, imparare l'arte marziale, ma è il lavoro di preparazione che ci porta al raggiungimento dello stesso, come la postura, il movimento corporeo, la respirazione, il massaggio (su di sé e sugli altri), la meditazione, che sono la base alla pratica vera e propria, a farci avere scopi e funzionalità differenti per ogni individuo.

Partecipando a seminari con diversi maestri d'arti marziali, ho constatato che la pratica del taekwon-Do veniva illustrata in modi differenti, c'è chi privilegia un lavoro prettamente marziale da una parte e chi invece più meditativo e dunque centrato a livello interiore.

Quando pratichiamo, senza comprendere quanto ogni azione dell'arte marziale è in connessione con il proprio corpo e la propria mente, è come imparare a scrivere senza capire il significato di ciò che si è scritto, il vero insegnamento che si trasmette con la disciplina del taekwon-Do è apprendere il significato della propria forza interiore sviluppando capacità che si manifestano attraverso l'azione del movimento, come la sensibilità, l'emotività e le sensazioni.

Lo sviluppo di queste capacità di base è fondamentale per l'esistenza e la qualità di vita dell'essere umano stesso, migliorano e stimolano la capacità di sensibilizzazione, di visualizzazione oltre che d'immaginazione che aiutano a rafforzare la persona donando serenità e sicurezza, guidando il pensiero per meglio evitare e frantumare gli ostacoli che la vita ci pone davanti. In questo modo l'individuo può diventare capace di rimanere se

stesso in ogni condizione, di affrontare ogni confronto con più tranquillità, sentendosi più libero e più forte.

Questo mi ha portato a raggiungere maggiore flessibilità e rendimento nella pratica dell'arte del taekwon-Do.

Chi si avvicina alla pratica del taekwon-Do non si aspetta altro che apprendere un arte marziale, non consapevole che oltre all'arte marziale si impara ad avere una maggiore apertura mentale fino alla consapevolezza della propria forza interiore, pertanto ti rendi conto quanto la pratica di questa arte marziale è molto utile per il proprio essere di quanto ci si aspettasse.

Si cominciano a notare le differenze che si manifestano nel proprio quotidiano, cambia la postura, i lineamenti del viso sono più rilassati, i respiri diventano più profondi e anche l'atteggiamento mentale influisce nelle reazioni agli eventi, affrontando le situazioni della vita in modo più equilibrato e comprensivo.

La pratica del taekwon-Do sottintende un lavoro duro, lungo e costante con se stessi, imparando a conoscere ed avere consapevolezza piena del proprio corpo, del respiro della concentrazione mentale attraverso l'osservazione e la visualizzazione, fino alla comprensione delle proprie emozioni, considera la persona nel suo insieme.

Il taekwon-Do mi ha permesso di aiutare me stesso, il praticarlo mi ha dato consapevolezza nel riconoscere i miei dolori e i miei blocchi, mi ha migliorato e mi ha fatto ritrovare il coraggio di crescere e reagire.

LA BASE DEL TAEKWON-DO

Gli insegnamenti di base del Taekwon-Do si distinguono nella teoria della potenza, nella forza di reazione, la concentrazione, l'equilibrio, il controllo della respirazione, la massa, la velocità, la velocità e i riflessi.

La teoria della potenza (Him Ui Woll)

Una persona normale, utilizza solamente il 10 o 20% del proprio potenziale. La forza deriva dall'utilizzazione del potenziale completo di una persona, per l'applicazione matematica delle tecniche del Taekwon-Do. L'allenamento rigoroso, senza dubbio, condurrà al risultato di una eccellente salute fisica ma non proporzionerà obbligatoriamente l'acquisizione di una straordinaria resistenza o di una forza sovrumana.

E' importante nell'addestramento del Taekwon-Do l'ottenere un alto livello di forza di reazione, di concentrazione, di equilibrio, controllo del respiro e velocità. Questi sono i fattori che risulteranno per un alto grado di energia fisica.

La forza di reazione (Bandong Ryok)

Seguendo la prima legge di Newton, ogni azione genera una reazione uguale e contraria. Quando un'auto urta una parete con una forza di 1000 kg, la parete risponde con una forza pari a 1000 kg.

Mettere da un lato della bilancia il peso di una tonnellata produrrà una forza ascendente di peso uguale.

Se il tuo avversario si muove violentemente verso di te ad alta velocità, con un piccolo colpo nella sua testa, l'impatto prodotto produrrà una forza pari al suo peso più quella del colpo stesso. Queste due forze combinate daranno un risultato impressionante. Questa è la forza di reazione dell'avversario. Un'altra forza di reazione è la propria.

Un pugno dato con il braccio destro viene aiutato tirando indietro verso il fianco il braccio sinistro. Così si produrrà la massima potenza.

La concentrazione (Jip Joong)

Quando si applica una forza d'impatto su una piccola superficie, si ha come risultato la concentrazione della forza e come conseguenza si incrementa il suo effetto. Per esempio la forza dell'acqua gettata da una canna è tanto più grande quanto la bocca di uscita è più piccola.

I colpi del Taekwon-Do si concentrano di solito sul filo del palmo aperto o sulle nocche delle dita. E' molto importante non sprigionare tutta la forza all'inizio, ma gradualmente e particolarmente nel punto di contatto con il corpo del suo avversario, la forza deve essere così concentrata come per produrre un colpo da knock out.

Questo per dire che quanto più corto è il tempo di concentrazione, più grande sarà la potenza d'impatto. Bisogna avere una concentrazione massima per muovere ogni muscolo verso il bersaglio più piccolo in un'azione simultanea. In conclusione, si ottiene la concentrazione in due modi diversi.

Uno consiste nel concentrare ogni muscolo del corpo, specialmente quelli maggiori che si trovano intorno ai fianchi e all'addome (teoricamente più lenti di quelli più piccoli delle altre parti del corpo) e lo strumento adeguato per utilizzarlo nel momento opportuno.

Un secondo metodo consiste nel concentrare quei muscoli sul punto vitale dell'opponente. Per questa ragione i fianchi e l'addome vengono stratonati leggermente prima che le mani e i piedi in qualsiasi azione di attacco o di difesa. Inoltre bisogna ricordare che questo movimento può essere fatto in due modi: lateralmente e verticalmente.

L'equilibrio (Kyun Hiung)

L'equilibrio è di estrema importanza in qualsiasi tipo di sport o movimento. Nel Taekwon-Do merita una considerazione speciale. Mantenere sempre il corpo in equilibrio, correttamente bilanciato, in modo che i colpi possano essere efficaci e mortali.

Ugualmente la mancanza di equilibrio può provocare una facile caduta. La posizione deve essere sempre stabile e flessibile, sia nei movimenti di difesa che di attacco. L'equilibrio si classifica in stabilità dinamica e stabilità statica, e sono intimamente relazionati al punto che la massima forza può essere prodotta soltanto quando la stabilità statica si mantiene attraverso la stabilità dinamica.

Per mantenere un buon equilibrio il centro di gravità della posizione deve cadere in una linea che passa tra le due gambe quando il peso del corpo si trova distribuito equamente sulle due gambe o sul centro del piede, quando è necessario concentrare la massa del corpo in un solo piede. Il centro di gravità si può aggiustare conformemente al peso del corpo.

La flessibilità e la mobilità delle articolazioni delle ginocchia, sono molto importanti per mantenere il bilanciamento in un attacco rapido e per recuperarlo immediatamente. Inoltre, il tallone del piede posteriore non deve mai staccarsi da terra al momento dell'impatto. Non solo è necessario per mantenere l'equilibrio ma anche per produrre la massima potenza nel punto d'impatto.

Il controllo della respirazione (Hohup Jojul)

Una respirazione controllata incide non solo sulla resistenza e la velocità, ma può anche controllare il corpo quando si riceve un colpo, ed aumentare la potenza di un colpo diretto verso l'avversario. Con la respirazione controllata, che consta nel fermare la respirazione nel momento in cui il colpo è lanciato in un determinato punto di pressione del corpo, si può evitare la perdita dei sensi e il soffocamento. A questo risultato si giunge solo dopo un costante allenamento.

Una forte espirazione al momento dell'impatto e l'interruzione del respiro durante l'esecuzione di un movimento, tendono a concentrare una grande tensione nell'addome per imprimere più potenza nel momento in cui si lancia il colpo, mentre una inspirazione lenta aiuta a preparare il movimento successivo.

Un'importante regola da ricordare: mai inspirare durante l'esecuzione di una parata o di un colpo lanciato verso l'avversario. Questo non solo impedisce di realizzare il movimento corretto ma anche di perdere potenza. Una sola respirazione è necessaria per ogni singolo movimento.

Gli studenti dovrebbero camuffare il respiro nascondendo qualsiasi segno di stanchezza. Un abile combattente porterà sicuramente un attacco quando capisce che il suo avversario è esausto. Una sola respirazione è necessaria per ogni singolo movimento, tranne quando il movimento è continuato.

La massa (zilyan)

Matematicamente parlando, il massimo dell'energia cinetica o della forza si ottiene moltiplicando il peso del corpo per la velocità massima. Per questo motivo è molto importante aumentare il peso del corpo quando si esegue un colpo. Non c'è dubbio che per utilizzare il massimo peso del corpo bisogna ruotare i fianchi.

I muscoli dell'addome, si contraggono per offrire una maggiore spinta al corpo. I fianchi si devono muovere nella stessa direzione dell'attacco o della parata. Un altro metodo per aumentare il peso del corpo consiste nell'utilizzare la flessione delle ginocchia.

Ciò si ottiene alzando leggermente i fianchi nel momento in cui si esegue il movimento e abbassandoli al momento dell'impatto, di modo che il peso del corpo cada sull'esecuzione del movimento. Solo quando il praticante approfondirà questa arte nella sua teoria e nella pratica, troverà che le basi scientifiche dei movimenti e la forza reale generata da una persona di piccole dimensioni, risulteranno impressionanti.

La velocità (Sokdo)

La velocità è l'elemento più importante della forza o della potenza. Scientificamente la forza è uguale alla massa per l'accelerazione: $F=M \times A$ o $P=M \times V$

Se passiamo lateralmente la mano attraverso la fiamma di una candela, non produciamo nessun effetto. Contrariamente la candela si spegne con un attacco di pugno controllato o un calcio che si fermi a pochi centimetri dalla fiamma. Secondo la teoria dell'energia cinetica qualsiasi oggetto aumenta di peso e di velocità, durante un movimento discendente.

Questo stesso principio si applica nel Taekwon-Do, per questo motivo nel momento dell'impatto la posizione della mano si trova normalmente più bassa rispetto alla spalla e la posizione del piede più bassa rispetto a quella dei fianchi mentre il corpo sta in aria. La forza di reazione, il controllo del respiro, l'equilibrio, la concentrazione e il rilassamento dei muscoli non devono essere ignorati.

Questi fattori contribuiscono alla velocità e nel momento in cui agiscono contemporaneamente con movimenti elastici e ritmici, devono essere correttamente coordinati per produrre la massima potenza nel Taekwon-Do.

La velocità e i riflessi (Sokdo wa Banung)

Tutte le tecniche del Taekwon-Do non possono essere parate se uno aspetta che l'attaccante incominci ad eseguirle, perché il tempo di esecuzione è più corto che il tempo della reazione riflessa, perciò dobbiamo capire dapprima la tecnica che l'avversario adotterà.

Per tale motivo è necessario guardare negli occhi l'avversario in ogni momento e non le sue gambe o le sue braccia. Sarebbe vantaggioso introdurre una formula che permette di capire meglio l'importanza della velocità d'esecuzione delle tecniche del Taekwon-Do.

La formula che possiamo utilizzare per calcolare la potenza di una tecnica è la seguente:

$$P=1/2M \times V^2 \quad P = \text{potenza}, 1/2= \text{costante}, M= \text{massa}, V= \text{velocità}$$

Questa equazione ci dimostra il motivo per il quale la velocità sia il fattore più importante per sviluppare la potenza. Per esempio, se la massa aumenta di 3 (con una velocità costante) anche la potenza aumenterà di 3. Ma se la velocità aumenta di 3 (con una massa costante) la potenza aumenterà di 9. Pertanto con questa formula possiamo calcolare la potenza di ogni tecnica:

$$\text{Potenza} = (1/2) \times \text{Massa} \times \text{Velocità} \times \text{Velocità}$$

e la velocità si può esprimere così: $V = (\text{distanza dall'ultimo intervallo}) \times (1/\text{tempo di esecuzione dell'ultimo intervallo})$.

L'ATTIVITA' FISICA COME STRUMENTO DI EQUILIBRIO

La malattia, la sofferenza e la morte sono inevitabilmente parte della vita di ogni essere umano.

Poiché nessuna condizione di salute toglie dignità alla vita umana, in una società davvero libera, solidale e democratica, malattia e sofferenza non possono e non devono diventare motivo di solitudine, abbandono, emarginazione e discriminazione sociale del malato.

E' ormai noto che la maggior parte delle malattie tipiche del nostro tempo (per es. malattie cardiovascolari, tumori, diabete), caratterizzate dalla cronicità, sono, in parte, legate ai nostri comportamenti.

Adottando corretti stili di vita possiamo prevenirle e/o rallentarne l'evoluzione, limitandone le conseguenze

Dati scientifici dimostrano ormai da più parti che la pratica regolare di attività motorie e sportive, contribuisce al miglioramento della qualità della

vita, riducendo il rischio di malattie, aiutando a diminuire lo stato di ansia, a gestire lo stress, a prevenire stati depressivi, a migliorare la stima di sé. L'esperienza nell'ambito del sistema psicologico è il frutto dell'interazione tra "l'organismo e l'ambiente".

L'esperienza che ogni essere umano vive interagendo con la vita stessa comporta dei cambiamenti tra l'essere stesso e l'ambiente, dal momento che ogni comportamento viene adattato e manifestato esternamente come esperienza interiore e personale, attraverso il proprio modo di pensiero personale, in quanto l'unico ambiente che conosce è quello della propria rappresentazione mentale.

La concezione del "comportamento come adattamento" acquista una nuova valenza tendendo a ritrovare un equilibrio tra organismo e ambiente, anche il relazionarsi sociale struttura il proprio essere attraverso la comunicazione e la comprensione.

Ciascun individuo pertanto trova l'equilibrio nel contesto in cui vive e nel relazionarsi con altri individui conformemente alle modalità della propria esperienza, una modalità unica di recuperare l'equilibrio con l'ambiente, che formano abilità "diverse" essendo diverse da individuo e individuo le abilità di ciascuno.

Questo processo continuo di evoluzione, si basa sulla propria conoscenza nell'affrontare le situazioni che si presentano, tale comportamento, relativo alla propria capacità di interagire con l'esterno si va costituendo congiuntamente all'identità personale e funziona come catalizzatore di formazione individuale salvaguardando l'individuo stesso.

La formazione dell'individuo, determinata dall'esperienza passata del soggetto a livello fisico, ambientale, di socializzazione e culturale, fonda, a livello di crescita personale un'evoluzione a livello fisico e mentale e dunque comportamentale che si manifesta attraverso l'azione.

Per questo motivo ritengo che lo sport è molto importante in quanto avendo delle sollecitazioni dall'esterno, che arrivano da un'attività sportiva, si è destinati a migliorare il fisico e le proprie prestazioni, conseguenti all'esercizio costante, a migliorare la struttura fisica corporea e il livello culturale, pertanto l'interazione con l'esterno si traduce in atteggiamenti più positivi nelle dinamiche comportamentali.

L'attività fisica, attraverso lo sport, in un contesto psicologico più generale, su fondamenti di ricerca scientifica, dimostra che la plasticità neuronale consente di incrementare e compensare, con modalità differenti a seconda delle proprie esigenze, le capacità cognitive dell'individuo.

Pertanto la pratica dello sport consente a qualsiasi individuo che voglia intraprendere un'attività sportiva di ottimizzare le dinamiche interattive di riequilibrio del sistema organismo – ambiente, sia nell'individuo sano che in quello cosiddetto “malato”.

In questa realtà è indispensabile sottolineare il ruolo riservato alle scienze motorie e alle attività sportive, in quanto mirano a prevenire e aiutare alla crescita psicofisica nella sua pienezza, all'accertamento dello stato di salute dell'essere umano come mezzo di prevenzione e cura.

Nel contesto dell'attività sportiva si impara ad approfondire la conoscenza dell'importanza dell'attività fisica, a relazionarsi ed ad armonizzare la metodologia e la tecnica delle attività, a comprendere l'importanza dell'attività motoria preventiva ben fatta e l'utilità di un corretto allenamento nel rispetto dei tempi di riposo e di recupero, mantenendo sempre delle corrette abitudini di vita igieniche, mangiando in maniera sana ed equilibrata, evitando di fumare e bere alcool e, soprattutto di utilizzare in maniera corretta farmaci e integratori, i quali, in tutti i casi possono essere molto dannosi alla nostra salute.

Inoltre il sapere, nella sua valenza conoscitiva, prende forma attraverso il corpo, il movimento e l'azione motoria oltre dall'esperienza e dall'insieme di relazioni con l'ambiente e con gli altri.

La salute passa attraverso il movimento e l'alimentazione sana ed equilibrata in un connubio disciplinare che si apprende attraverso le basi morali e di educazione che fanno capo alla convivenza civile, le quali vengono tramandate dalle discipline che si intraprendono.

L'INSEGNAMENTO EDUCATIVO DEL TAEKWON-DO

여의 **Cortesia (Ye Uil)**

Lo studente deve cercare di mettere in pratica i seguenti elementi di cortesia per costruire un carattere nobile : promuovere lo spirito di concessioni reciproche; vergognarsi dei suoi vizi, rifiutando quelli degli altri; comportarsi educatamente; incoraggiare il senso di giustizia e umanità; riconoscere l'istruttore dallo studente, l'anziano dal giovane; rispettare i beni altrui; agire con giustizia e con sincerità.

염치 Integrità (Yom Chi)

Bisogna distinguere il corretto dallo sbagliato e avere la consapevolezza, quando qualcosa è sbagliata, di sentirsi colpevoli. Di seguito sono riportati alcuni modi di mancanza di integrità:

- il maestro che disprezza se stesso e l'arte, insegnando tecniche sbagliate ai suoi allievi per una mancanza di conoscenza o di volontà;
- l'istruttore che nasconde le sue tecniche sbagliate, con il lusso della palestra e falsi apprezzamenti ai suoi allievi;
- lo studente che ottiene un grado solo con scopo egocentrico e per sentirsi più potente;
- l'istruttore che insegna e promuove l'arte solo ai fini materiali: l'istruttore o lo studente le cui azioni sono diverse dalle sue azioni;
- lo studente che si vergogna di chiedere aiuto ai suoi minori in grado.

인내 Perseveranza (In Nae)

Un antico detto dice: "la pazienza porta alla virtù e al merito".

Per raggiungere un obiettivo come può essere un'alta graduazione o il perfezionamento tecnico, bisogna perseverare costantemente.

Uno dei più importanti segreti per convertirsi in leader del Taekwon-Do è sovrapporsi a ogni difficoltà con perseveranza.

Confucio disse: "*chi è impaziente nelle piccole cose, sbaglierà nei suoi scopi in situazioni di grande importanza*".

극기 Autocontrollo (Guk Gi)

Questo principio è molto importante sia dentro che fuori il Dojang.

La perdita del controllo durante un combattimento può provocare un disastro.

Seguendo Lao Tzu "*la persona più forte è quella che vince su se stesso più che sugli altri*".

백절불굴

Spirito Indomito (Baekjul Boolgool)

"Qui giacciono i 300, che compirono il loro dovere " .

Una semplice frase per uno dei più grandi atti di coraggio conosciuti dall'umanità.

Di fronte alle ingenti forze militari di Serse, Leonida e i suoi 300 spartani nella battaglia delle Termopoli, dimostrarono al mondo il significato dello spirito indomito.

Si manifesta quando una persona affronta un grosso problema utilizzando il suo coraggio e senza rinunciare ai suoi principi.

Uno studente di Taekwon-Do deve essere sempre modesto e onesto.

Confucio disse: "*non protestare davanti alle ingiustizie è atto di codardia*".

Come la storia ha dimostrato , chi persegue i sogni, onestamente e vigorosamente con spirito indomito, non sbaglierà mai nel raggiungimento dei suoi obiettivi.

LA MOTIVAZIONE NELLA PRATICA SPORTIVA

La motivazione che spinge un individuo a intraprendere una pratica sportiva è il raggiungimento all'obiettivo che si prefigge.

Lo sport è dunque un'attività che viene praticata per libera scelta, caratterizzata dalla valutazione da parte dell'individuo dai diversi elementi, sia favorevoli che contrari alla pratica sportiva, dalla decisione di praticare un determinato sport e dalla pratica concreta dello sport scelto.

Nella scelta ad intraprendere uno sport le motivazioni possono essere qualificate nel desiderio di vincere, di essere popolari, di migliorare il proprio aspetto fisico, di fare qualcosa in cui si è capaci ad avere conseguimenti premiati, di far parte di una squadra o un gruppo, per scaricare tensioni, muoversi o passare più tempo fuori casa, per sviluppare e migliorare la propria abilità, per trovare nuovi amici o solo per divertirsi.

Tra tutte le motivazioni che possiamo individuare quella che è maggiormente determinante è lo sviluppo e il miglioramento della propria abilità sportiva in un contesto che tiene in considerazione anche tutte le altre motivazioni.

Tra i processi motivazionali, la motivazione legata alla riuscita, gioca un ruolo fondamentale, è riscontrato, soprattutto tra gli sportivi di sesso maschile, un elevato desiderio di successo e una scarsa paura dell'insuccesso, questa motivazione comporta un livello di abilità più elevato durante la competizione, mentre al contrario una limitata predisposizione al successo associata ad una forte paura dell'insuccesso comporta prestazioni migliori durante l'allenamento.

Ulteriori ricerche hanno evidenziato come una forte paura dell'insuccesso associato ad un elevato desiderio di successo può invece favorire prestazioni positive.

Questa ansia pre-gara può determinare una spinta maggiore alla competizione, è chiaro in ogni caso che un elevato desiderio di successo comporta prestazioni migliori.

La riuscita determinata da un elevato desiderio da parte dell'individuo è una forza relativamente stabile nella determinazione motivazionale, infatti, ogni individuo si trova ad affrontare situazioni che lo portano ad instaurare con lo sport un rapporto di prestazione e competenza o vittoria nel confronto con gli altri.

Le motivazioni pertanto possono essere un interesse a dimostrare un certo grado di preparazione e padronanza o un interesse a dimostrare il proprio grado di abilità nel confronto con gli altri.

La predominanza dell'uno o dell'altro stile motivazionale è determinata non solo dalla disposizione individuale, ma anche dall'ambiente in cui si è cresciuti, dalle esperienze e dalle persone che ci sono state vicine o ci hanno influenzato in qualche modo nella vita, pertanto a seconda di come si è condotta la propria evoluzione di crescita ci saranno individui stimolati dalla competizione caratterizzata dal confronto interpersonale e da una valutazione pubblica e individui stimolati all'apprendimento e sulla dimostrazione di un certo grado di maestria.

E' importante comunque non trascurare il contesto della motivazione a esercitare la continuità delle discipline, come le ricompense, le quali possono essere orientamento al raggiungimento di un obiettivo, l'orientamento dell'allenatore, che a sua volta può essere basato sul controllo o sull'informazione, le differenze legate al tipo di sport, che possono attirare alcuni soggetti e non altri ed anche ai fattori socio-culturali, quali razza, etnia, classe sociale, che possono influenzare il coinvolgimento allo sport praticato.

Il risultato di qualsiasi prestazione si intraprenda acquisisce una percezione individuale, coloro che sono maggiormente interessati al livello di padronanza si focalizzeranno maggiormente ai miglioramenti rilevati durante la prestazione confrontandoli con gli standard precedenti, attribuendo ad essi maggiore valore rispetto alla vittoria in sé; al contrario coloro che gareggiano focalizzandosi sul confronto con gli altri, definiranno il successo o il fallimento soprattutto in relazione alla prestazione degli altri e quindi all'esito della competizione.

Un individuo può essere fortemente orientato tanto verso il sé quanto verso il compito, oppure un altro potrebbe essere maggiormente focalizzato sul compito e meno sul sé, o viceversa.

È stato inoltre messo in evidenza come l'orientamento al compito sia in relazione positiva con la percezione dello sport come attività divertente, mentre al contrario l'orientamento al sé ridurrebbe l'interesse intrinseco per lo stesso.

Il risultato delle prestazioni è identificato attraverso la propria percezione che può essere di successo o fallimento, coloro che sono interessati al livello di padronanza daranno maggior valore alla prestazione rispetto alla vittoria, al contrario, coloro che gareggeranno confrontandosi con gli altri definiranno il successo o il fallimento in relazione alla prestazione con gli altri e quindi all'esito della competizione.

Queste caratteristiche che possono essere presenti in ogni soggetto, possono condizionare il proseguimento all'attività sportiva, è chiaro che chi sarà orientato al livello di padronanza potrà trarre dallo sport divertimento e continuità, mentre chi si confronta con gli altri all'identificazione di un fallimento potrebbe ridurre l'interesse per l'attività sportiva.

Il livello di competenza è un fattore importante per ogni sportivo, esercita una notevole influenza sulle prestazioni dello stesso, la continua sperimentazione delle proprie capacità pone continuamente nuovi obiettivi volti al miglioramento tecnico e di competenza.

Altri fattori che possono influenzare gli individui sono gli eventi che accadono e come ognuno interpreta le cause, la stabilità o instabilità del soggetto che agisce sul vissuto emotivo influenza il comportamento, se si ha uno stato emozionale di felicità e piacere si tenderà a mantenere e ad aumentare il proprio livello di motivazione e padronanza, al contrario uno stato negativo espresso da ansia, tristezza e vergogna, diminuisce la motivazione e il desiderio alla continuità dell'attività intrapresa.

E' dunque importante essere affiancati da persone che incoraggiano ma soprattutto forniscano suggerimenti di carattere tecnico per migliorare e stimolare la percezione di competenza e capacità.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Molte volte riteniamo di stare bene e non ci preoccupiamo di praticare alcuna attività motoria.

Dimentichiamo che le malattie favorite dalla mancanza di movimento si sviluppano lentamente e senza particolari segnali. Sino a quando queste malattie si propagano e lo stato di salute ed e di benessere peggiorano,

la prevenzione con attività motorie frequenti può certamente essere molto importante.

Il movimento e l'attività sportiva creano un miglioramento dello stato organico generale e della percezione del proprio corpo.

Il movimento quindi, finalizzato alla prevenzione, limita inoltre il rischio di molte patologie, le quali potrebbero peggiorare di molto lo stato di benessere. Un'attività motoria di media intensità-durata come il camminare o il pedalare, contribuisce al miglioramento della nostra salute.

Il movimento finalizzato alla prevenzione della salute non si prefigge obiettivi di prestazione. Si tratta piuttosto di sperimentare la propria crescita individuale nel corso del processo di miglioramento del proprio benessere. Questo è possibile già dopo aver praticato poca attività fisica, semplicemente notando come il proprio corpo si abitua in poco tempo al movimento. È importante trovare delle attività motorie nelle quale si possa confidare e nell'ambito delle quali ci si senta bene.

Un ambiente piacevole e divertente è più produttivo per un movimento ed uno sport orientato alla salute ed al benessere che non un gruppo orientato alla prestazione.

Movimento e sport si possono combinare con molte altre attività.

Nell'ambito di attività con altre persone è possibile curare rapporti sociali.

La combinazione di un'alimentazione sana ed equilibrata con l'attività motoria ha l'effetto benefico massimo sulla salute ed aumenta in modo efficace, e mantiene, il benessere psicofisico.

L'IMPORTANZA DELLO SPORT

Fin dalla vita intrauterina il bambino sperimenta il suo corpo e le sue potenzialità attraverso dei movimenti propedeutici alla vita extra uterina. In questo modo potrà apprendere alcune gestualità, si svilupperanno in alcuni pensieri, stili di comportamento e cosa ancora più importante ci sarà lo sviluppo del temperamento, che è ben diverso dal carattere, che gli permetterà di determinare il tipo di relazioni esterne future. Il temperamento si differenzia dal carattere in quanto questo viene modellato in seguito attraverso la crescita, dall'attitudine all'apprendimento e al cambiamento, indipendentemente dalla nostra volontà, apprendiamo anche solo ascoltando, guardando, respirando oppure abbracciando.

L'apprendimento di ogni essere umano è di tipo socio-culturale, avviene cioè a partire dalla cultura in cui si trova immerso e dal modello di riferimento che ha davanti che sono innanzitutto i genitori e poi nonni, zii, parenti vari e amici di mamma e papà con cui si trova a confrontarsi.

Altri mezzi espressivi che aiutano le persone a trovare nuove modalità di comunicazione, di espressione, a pensare, ad immaginare sono il cinema, la televisione, le nuove tecnologie basate sul computer.

Il gioco è la cosa fondamentale che permette lo sviluppo dei tre saperi: Sapere, Saper fare, Saper essere, di valenza psicologica determinante per lo sviluppo equilibrato della personalità.

Mediante il gioco si imparano moltissime cose, in fase evolutiva dell'uomo, è la forma più naturale e spontanea di socializzazione, mediante il gioco si possono capire sia le forme di apprendimento che il livello di crescita e maturazione, in quanto attraverso il gioco si evidenzia anche la necessità di comunicare ed esprimersi con gli altri.

Alcune ricerche etologiche e psicologiche suggeriscono che il gioco è l'unico potente mediatore che l'essere umano possiede per attivare apprendimento in ogni periodo della vita, che esso stimola la formazione della personalità, che prepara ad assimilare regole e migliora l'integrazione sociale, oltre ad essere ambito di sviluppo della creatività, migliora il processo di apprendimento, in quanto comporta l'attivazione dei piani motorio, emotivo, intellettuale, relazionale e sociale, può avvicinare culture diverse, creando spazi di relazione che permettono la comprensione ed il superamento di differenze culturali.

Si possono presentare alcune teorie psicologiche e biologiche che hanno provato a spiegare la ragione che porta l'individuo a giocare, il gioco visto come sfogo secondo cui il soggetto scarica energia, come insegnamento per socializzare e imparare le regole o come esercizio preparatorio, secondo cui l'attività ludica ha il compito di esercitare funzioni biologiche che saranno poi utilizzate nella vita adulta (ad es. il gattino salta sul gomito che gli rotola davanti e lo addenta, come in seguito farà col topo). Il gioco deve essere visto come la modalità idonea in ogni contesto e per ogni persona a creare rapporti significativi che vengono veicolati attraverso la corporeità, generando competenze che portano di conseguenza alla capacità di fare delle scelte.

Mediante il gioco si possono trovare delle chiavi di lettura che permetteranno inevitabilmente di far sì che il rapporto tende a migliorare, nel rapporto educativo ognuno porta con sé il proprio bagaglio di esperienze e la propria cultura, permette di caratterizzare il modo di essere, di adattarsi all'ambiente, di crescere e di esprimere la propria umanità, imparando i valori del rispetto e dell'attenzione altrui.

Mediante lo sport le attività motorie sviluppano la consapevolezza del corpo e delle proprie azioni in modo tale da passare da semplici movimenti spontanei a movimenti organizzati e comandati da regole favorendo lo sviluppo e la capacità di controllo e autocontrollo del proprio corpo, incontro tra le regole e le proprie competenze.

Sport e movimento devono mantenere nel tempo le caratteristiche ludiche, quindi fanno inevitabilmente parte della cultura, strumenti per ridurre frustrazione e tensione favoriscono uno sviluppo più armonico della persona, permettono all'individuo di aumentare la consapevolezza di sé favoriscono una sempre maggiore autonomia, un buono sviluppo dello schema corporeo e consapevolezza indispensabile per un'adeguata percezione del mondo circostante e della realtà, fondamentale per uno sviluppo equilibrato e armonico del soggetto.

Lo sport ha un grande valore formativo, implica la struttura psicofisica del soggetto permette di scaricare tensioni, frustrazioni e aggressività, visto come occasione di incontro ed integrazione, un mezzo per recuperare fiducia in sé stessi aumentando l'autostima.

In conclusione si può attribuire una valenza fondamentale alla pratica sportiva ricordandoci sempre che prima di tutto è bene partire dal gioco, per poi chiudere parzialmente il cerchio con l'attività sportiva vera e propria. Quello che si vuole cercare di sviluppare è la mentalità sportiva, completamente diversa da quella dell'agonismo.

L'insegnamento delle attività fisiche e sportive implica un insieme di saperi e competenze, si può definire come un insieme di procedure e di tecniche d'apprendimento, ma che si può comprendere solo nei riguardi di obiettivi o norme che si assegnano per servire le finalità della scelta.

Permette di sviluppare un insieme di capacità necessarie per adottare condotte motorie adatte, come richiede la nostra vita sociale di oggi e di domani.

Oltre ad una cultura sportiva, l'obiettivo è anche una cultura del corpo in quanto partecipa di una educazione globale che auspica di superare la sola trasmissione di tecniche d'adattamento per favorire delle possibilità d'evoluzione e di creazione. In questo senso si può dire che le attività fisiche e sportive sono contemporaneamente oggetto e mezzo di un'educazione qualificata come fisica e sportiva, che lega utilità e preoccupazione dello sviluppo dell'individuo e di ogni azione educativa.

LO SPORT IMPONE UNA PEDAGOGIA

La libertà pedagogica lasciata agli insegnanti e l'interesse degli allievi hanno fatto sempre più emergere una pedagogia essenzialmente orientata verso l'iniziazione sportiva.

Quando si tratta di fare realizzare un gesto finalizzato, una tecnica corporea efficace, le conoscenze non sono più sufficienti, si impongono quelle che sono relative ai processi d'apprendimento.

La pedagogia si basa sulla tradizione della dimostrazione che deve dare una giusta idea del gesto da fare e provocare così un processo d'imitazione.

Il gesto è spezzettato in elementi successivi da acquisire separatamente, poi da coordinare e legare tra loro, dove il gesto da imparare verrà proposto nel suo insieme per rispettare la sua unità originale.

Non sono più le differenze morfologiche o fisiologiche che determinano i gruppi di lavoro, ma il livello d'efficacia raggiunto.

APPRENDIMENTI. E. GESTI. SPORTIVI

La maturazione fisica, intellettuale e morale, il superamento di sé non sono solamente i mezzi per formare uno sportivo competitivo, sono anche quelli dell'accesso alla salute fisica e mentale che permette a ciascuno di adattare continuamente le sue reazioni ed i suoi comportamenti agli obblighi del suo ambiente.

L'educazione fisica e sportiva integra le attività fisiche e sportive per migliorare le capacità d'instaurare delle competenze specifiche ricercando un equilibrio nello sviluppo degli effetti, dei fattori percettivi, psicologici, sociologici, organici, considerati come le determinanti fondamentali della motricità.

La dimostrazione del gesto da fare, sia l'esecuzione completa destinata a cogliere globalmente la «buona forma» o a permettere d'associare tra loro gli elementi appresi, portano l'attenzione sul risultato oggettivo, ma è ancora la forma del movimento che viene privilegiata, nella misura in cui la forma del gesto del “campione” diventa il modello da imitare.

L'ALLIEVO PROTAGONISTA E PRODUTTORE DEI SUOI APPRENDIMENTI

Lo sviluppo delle scienze umane, delle scienze cognitive e delle neuroscienze, e particolarmente della teoria dell'informazione, trasformano le riflessioni pedagogiche.

La dimostrazione assume meno importanza, l'allievo è portato ad entrare più direttamente nell'attività per individuare le sue possibilità e le sue difficoltà.

L'insegnante «sistema l'ambiente» giocando sulle sue trasformazioni e sull'aggiustamento del materiale allo scopo di oggettivare il fine degli apprendimenti e d'offrire il massimo d'informazioni all'allievo prima, durante e dopo l'azione, aiutando il movimento, la presa di coscienza del

corpo, la padronanza e l'efficacia del gesto, come anche le conoscenze sulle tecniche delle attività seguite.

Ciascuna delle attività sportiva insegnata è proposta come un compito o un insieme di compiti da imparare, che bisogna in seguito saper mobilitare per una realizzazione efficace ed armonica (abilità), capacità necessarie da sviluppare per permettere la progressione di competenze particolari.

SPORT E ALIMENTAZIONE

E' opinione comune che gli sportivi debbano assumere una quantità maggiore di cibo rispetto a chi conduce una vita sedentaria, in quanto si pensa che questi consumino più energia.

Ciò è vero, ma non in assoluto, infatti, oltre la quantità, bisogna tenere in debita considerazione altre variabili, in primo luogo la qualità di ciò che si mangia, il dispendio energetico è strettamente dipendente dal tipo di sport praticato, per cui l'organismo necessita di substrati adatti.

Ad esempio, i metabolismi che vengono attivati nella corsa di fondo sono differenti da quelli del salto in alto. E' intuitivo quindi, che i muscoli del maratoneta, del lanciatore e del pallavolista avranno esigenze energetiche diverse, derivanti dalle peculiari caratteristiche dei diversi sport. Il tipo di lavoro muscolare condiziona il fabbisogno nutrizionale di un atleta sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo.

Non è quindi sempre vero che praticando qualsiasi attività sportiva di elevata intensità, il fabbisogno giornaliero di calorie per un atleta debba essere necessariamente superiore a quello di un soggetto sedentario (vedi sport quali tiro con l'arco, bocce o golf).

Un'alimentazione corretta consente se non altro un migliore rendimento nel corso della pratica sportiva. Il nostro organismo è costituito per circa l'80% da massa magra (muscoli, ossa, tessuti) e per il 20% da massa grassa (grasso sottocutaneo, tessuto nervoso, midollo osseo, ghiandole mammarie, pelvi).

La costituzione fisica, il sesso, la qualità degli alimenti e il tipo di allenamento determinano delle modificazioni in questi compartimenti del nostro organismo.

I nutrienti più importanti della normale alimentazione umana sono i carboidrati, le proteine, i lipidi, le vitamine, i sali minerali e le fibre. Se introdotte nei giusti rapporti, tutte queste sostanze hanno lo scopo di fornire energia e di potenziare la struttura corporea, a prescindere dall'intensità e dal livello dello sport praticato, qualsiasi squilibrio a favore dell'uno o dell'altro componente è senz'altro controproducente per l'organismo.

Tutte le cellule viventi consumano energia ma i muscoli, per svolgere funzioni come camminare, correre o saltare, richiedono quote elevatissime di ossigeno e di nutrienti dato che debbono adeguarsi a richieste energetiche enormemente superiori a quelle dello stato di riposo.

L'ATP (adenosintrifosfato) è l'elemento indispensabile di ogni attività e deve essere continuamente rigenerato a partire dall'ossidazione dei due principali combustibili organici, glucosio e acidi grassi, questi due elementi possono essere considerati come derivati dei carboidrati e dei grassi alimentari che sono quelli che sostengono il costo dell'attività muscolare. La maggiore fonte di carboidrati utilizzata dai muscoli nel corso di un esercizio fisico sostenuto e prolungato è il glucosio, di cui esistono aggregati di scorte nei muscoli e nel fegato.

I carboidrati sono un gruppo di nutrienti (denominati anche glucidi o zuccheri) che comprendono composti semplici e complessi, composti semplici detti monosaccaridi, come il glucosio e il fruttosio, e altri detti disaccaridi come il saccarosio (zucchero comune), il maltosio (nella birra), il lattosio (nel latte), e composti complessi come l'amido (vegetale) e il glicogeno (animale).

Tutti i carboidrati assunti con l'alimentazione (dallo zucchero, ai legumi, al pane, al riso, alla pasta) per poter essere assorbiti ed immessi nel sangue debbono essere scissi dagli enzimi digestivi fino a molecole più semplici (glucosio, fruttosio e galattosio), le uniche in grado di circolare nel sangue. Quando l'introduzione dei carboidrati supera le necessità energetiche, interviene l'insulina a trasformarli in glicogeno e quando l'eccesso è notevole vengono capitalizzati nel tessuto adiposo come grasso di riserva.

La quantità giornaliera di carboidrati, nella dieta dello sportivo, non dovrebbe mai scendere sotto il 60%. Ciò vale soprattutto per i giorni di allenamento che precedono la gara.

L'altra fonte energetica è data dagli acidi grassi (lipidi) che rappresentano il combustibile preferenziale, sia perché sono in quantità molto maggiore rispetto al glicogeno, sia perché la loro demolizione aerobica (possibile solo quando c'è sufficiente disponibilità di ossigeno) libera più energia e permette quindi maggiori quantità di ATP, questi provengono dai grassi alimentari. I lipidi dovrebbero rappresentare circa il 30% della dieta dello sportivo, in generale, durante una attività fisica, i grassi sono utili produttori di energia negli sport di resistenza, soprattutto in condizione di sforzo a bassa intensità e per un tempo più o meno lungo.

Le proteine di origine animale sono anche dette "complete", perché forniscono, diversamente da quelle vegetali (cereali e legumi), tutti gli aminoacidi essenziali alla vita del nostro organismo.

Il latte e derivati, le uova, le carni ed i pesci sono fonti di proteine ad alto valore biologico, particolarmente utili per le elevate necessità metaboliche degli sportivi.

Le proteine hanno il ruolo di fornire energia per l'attività muscolare, possano contribuire alla copertura del 5-15% del fabbisogno energetico muscolare, rappresentano il principale costituente dei muscoli e dei principali apparati dell'organismo oltre a favorire la costruzione del tessuto muscolare, intervengono nel rinnovamento delle cellule e dei tessuti.

In una corretta impostazione dietetica per chi pratica dello sport le proteine devono pertanto rappresentare il 15% 20% del totale dei nutrienti, non più del 30% i grassi, durante l'attività sportiva condotta regolarmente, le proteine vanno introdotte in quantità leggermente superiori a quelle suggerite e lontano dalle gare, per ridurne poi l'assunzione nell'immediata prossimità.

Quando l'alimentazione è sufficientemente variata, arricchita di verdure e frutta, con delle carni (per il ferro), del latte e dei formaggi (per il calcio), diventa pressoché automatica la copertura di tutti i fabbisogni previsti. Un particolare rilievo va riservato alle fibre che sono presenti nella verdura e nella frutta, sono importanti perché facilitano l'assorbimento di molti alimenti e combattono la stitichezza.

Ricordiamo infine l'importanza delle vitamine (A, B, C, D, E, H, K, PP, Acido folico), anch'esse fattori essenziali ed integranti della dieta. Sia le vitamine che i minerali non forniscono direttamente energia ma sono indispensabili coordinatori delle reazioni biochimiche che portano alla liberazione dell'energia.

Le carenze vitaminiche o di minerali (in particolare il magnesio, ferro e zinco) hanno effetti deleteri sul rendimento fisico ma il super dosaggio, mediante aggiunta abituale di integratori, non porta alcun vantaggio al rendimento sportivo.

ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE NELLA FORMAZIONE DELLA PERSONALITA'

Come è noto l'attività sportiva rappresenta uno dei mezzi per la formazione globale della personalità (gioco-sport, attività presportiva, attività sportiva, sport per tutti), rappresenta una delle forme dell'attività motoria e in particolare sviluppa processi di socializzazione, valutazione e autovalutazione, contribuendo allo sviluppo di tutte le qualità di ogni individuo nelle diverse aree della personalità

Le attività sportive soprattutto nei giovani rappresentano un momento importante del processo formativo per superare l'emarginazione e il disagio attraverso attività costruttive di gruppo nella quale rispettano i ruoli, accettano le regole e valutano le proprie capacità in funzione di mete comuni.

La cultura e la pratica sportiva sono un percorso di benessere psicofisico da utilizzare in tutti i momenti della vita e di confronto sportivo, strumenti di diffusione dei valori positivi dello sport.

I NOSTRI GENI IN FORMA CON ATTIVITA' FISICA E SANA ALIMENTAZIONE

Alcuni ricercatori hanno condotto uno studio, secondo la quale la dieta abbinata all'attività fisica motoria possono migliorare il nostro DNA. Ma cosa è il DNA (Acido DesossiriboNucleico), è detto quel materiale genetico che risiede nelle cellule nucleate del corpo.

Il gene è un'unità ereditaria, è considerato il responsabile della manifestazione dei caratteri fenotipici specifici ed è capace di cambiamenti. Nella comunità scientifica è emerso che i geni non sono unità indivisibili ma hanno tantissimi "siti" mutabili e ricombinabili.

Tutto il DNA di un organismo, compresi i suoi geni, che trasportano tutte le informazioni per produrre le proteine volute dall'organismo, le quali determinano anche l'apparenza dell'organismo, il modo migliore in cui il corpo possa metabolizzare il cibo e anche le infezioni, e in molti casi anche come esso agisca.

I cambiamenti di abitudini e stile di vita danno risultati eccellenti e non solo nell'aspetto del fisico cioè la parte esteriore del soggetto ma anche al metabolismo dell'individuo.

Questa importante ricerca scientifica muta completamente il nostro modo di pensare e di orientarci quando spesso affermiamo che non noi possiamo fare nulla per cambiare il nostro destino, lo studio al contrario dimostra che attraverso una giusta dieta alimentare e una moderata ma continua attività fisica possiamo migliorare i nostri geni.

Conclusioni e Ringraziamenti

Tramite la forza di volontà ognuno di noi può interagire con se stesso e raggiungere obiettivi motivati da un forte desiderio di arrivare, ringrazio tutte le persone e l'esperienza stessa della vita che mi ha portato a conoscere l'ambiente del taekwon-do che attraverso gli insegnamenti e la pratica mi ha reso più forte e consapevole ad elevarmi a un migliore stile di vita.

Ringraziamenti sinceri e di cuore a mia moglie Marialuisa, alla mia dolce Vanessa, alla mia famiglia, al Prof. Pogliani, all'Unità Trapianto midollo osseo dell'ospedale San Gerardo di Monza, al Maestro Sergi Sergio e a tutti i ragazzi di Cassano, che mi sono stati vicini in questi anni difficili da superare contribuendo a donarmi lo stimolo e la forza di reagire per modificare il corso degli eventi avversi che mi hanno debilitato fisicamente, una realtà interiore ed esteriore con il quale quotidianamente sono messo a confronto imparando ad agire.

Vincenzo Pettinato

Per la realizzazione della tesi mi sono avvalso di nozioni personali, acquisiti nella disciplina del Taekwon-Do e siti ITF-Taekwon-Do, da letture e consultazioni diverse di vari articoli scritti in giornali scientifici e da professori e insegnanti di arti motorie e discipline sportive, come Francesco Perrone, Maria Luisa Vocca e altri.