

IL KARATE TRA SPORT E TERAPIA

di Cesare Colangelo

Al via anche all'Infernetto il progetto del Professor Mark T. Palermo per sconfiggere l'ADHD, il disturbo da deficit di attenzione ed iperattività

Yoshokan, la via del Karate come strumento educativo e di recupero. Il Centro studi Yoshokan ha avviato un importante progetto, esteso a tutto il territorio nazionale tramite la FIAM (Federazione Italiana Arti Marziali) per studiare l'effetto delle discipline da combattimento in ambiti neuropsichiatrici. Responsabile e coordinatore di questo progetto è il Professor Mark T. Palermo, neurologo e neuropsichiatra, formatosi professionalmente negli USA dove è stato primario all'università del Maryland fino al 1999 ed allievo del Mestro 7° Dan di Karate, Massimo Di Luigi. Il progetto è rivolto soprattutto ai bambini e *“prevede l'utilizzo del Karate come metodo educativo in situazioni che sono di fatto cliniche come l'iperattività, i disturbi della coordinazione motoria o del pensiero-comportamento, i disturbi dell'umore e dell'ansia”* ci spiega il Prof. Palermo, secondo il quale – *questo metodo educativo, inoltre, si affianca in modo efficacissimo ad eventuali interventi terapeutici ma può essere, spesso, l'unico intervento”*.

A supportare questo progetto con la collaborazione della FIAM, è l'Associazione Italiana Famiglie ADHD (AIFA). E' un'associazione nazionale di famiglie con uno o più figli affetti dal Disturbo da deficit di Attenzione ed Iperattività (ADHD) che colpisce fino al 5% dei bambini in età scolare ed è caratterizzato da tre elementi fondamentali: disattenzione, iperattività ed impulsività.

E' importante sapere che *“queste caratteristiche non hanno nulla a che vedere con la normale vivacità ed impusività dei bambini”* – continua il Prof. Palermo – *e sono causa di un disagio reale che può portare a situazioni di difficoltà in ambito scolastico, familiare, sociale che si possono protrarre anche nell'età adolescenziale ed adulta. I bambini con ADHD, quindi, soffrono di una disfunzione “esecutiva” ed in molti casi, senza un intervento idoneo, non vi è più recupero”*.

Il Prof. Palermo sostiene, inoltre, che ci sia un'importante similitudine tra l'apprendimento del Karate e lo sviluppo di competenze adatte ad una vita di relazione con il mondo e se stessi: *“oltre ad essere una disciplina sportiva, infatti, racchiude in se una serie di elementi che sono fondamentali per lo sviluppo armonico delle competenze socio-cognitive come l'equilibrio posturale e mentale, la capacità di modificare una sequenza di pensiero o di comportamento, il migliorare le capacità attentive, l'apprendere il rispetto per l'altro, la gestione della paura e dell'ansia, l'introspezione, la collegialità, la comprensione dei ruoli sociali e delle gerarchie. Le funzioni che il Karate stimola, quindi, sono proprio quelle deficitarie nelle situazioni cliniche summenzionate oltre a quelle che ci auspichiamo si sviluppino in tutti i nostri figli. Possiamo dire, concludendo, che l'approccio allo sviluppo dell'attenzione e della concentrazione è assolutamente identico a ciò che viene applicato in ambito clinico con la differenza sostanziale che i partecipanti non sono visti come pazienti ma come bambini e/o adolescenti i quali presentano delle problematiche comuni che vengono affrontate in un contesto di “normalizzazione” e di “sdrammatizzazione”*.

Studi di settore dimostrano, tra l'altro, che oltre ad un benefico effetto sull'umore e sulle funzioni immunitarie, vi è anche una sostanziale riduzione dell'aggressività e dei fenomeni di bullismo (in preoccupante crescita nella nostra società), d'impulsività ed oppositività in ambito scolastico, dopo solo pochi mesi di pratica di questa disciplina. Tutto ciò s'inserisce in un contesto scolastico dove lo staff che supporta il Maestro Di Luigi è altamente qualificato e preparato a seguire l'allievo in ogni sua fase di crescita.

La Yoshokan è la scuola di Arti Marziali più antica del XIII Municipio, fondata nel 1960 da Aldo Di Luigi, maestro di Judo ed arbitro internazionale di karate. Ha la sua sede storica a Ostia in via Zerbi ed è presente nel territorio del XIII Municipio, grazie alle succursali del New Cast all'Axa, dell'Istituto comprensivo Ruspoli a Dragoncello e, più di recente, è finalmente presente

all'Infernetto, nei locali della scuola Mozart di Via Cilea con il Maestro Sambucioni Augusto, dietro la direzione tecnica dello stesso Massimo Di Luigi. I piccoli allievi dell'Infernetto, inoltre, sono attualmente impegnati nel Campionato Italiano dove, ad oggi, hanno già conquistato diverse medaglie.

Tratto da "Castelporziano" – Il periodico dell'Infernetto – Marzo 2006