

# Centro Sportivo Scolastico "Enrico Mattei" Rho

*"analfabeta, è chi non sa leggere e scrivere, chi non sa muoversi e chi non sa meditare"*

## Risposte alle Domande più frequenti sulle Arti Marziali e sul Pugilato.

**Pugilato e Arti Marziali, nessun pericolo per la salute, anzi...**

Il pugilato e le arti marziali, (la kickboxing, la muay thai e in genere tutte le discipline che implicano contatto fisico) non comportano un aumento del rischio di danni. Diversi studi condotti su atleti professionisti e amatoriali sono giunti a conclusioni in questo senso. Lo conferma anche un'ultima ricerca, appena pubblicata sulla rivista "British Medical Journal". Durante una conferenza stampa di presentazione il presidente della federazione internazionale Ching-Kuo Wu e di quella italiana Franco Falcinelli hanno sottolineato il valore educativo del pugilato, disciplina che richiede non solo prestanza fisica, ma soprattutto "impegno e cervello".

### D - E' vero che la boxe è uno sport particolarmente pericoloso?



R – FALSO. secondo quanto afferma anche la *National Academy of Neuropsychology* americana.

“Il tasso di incidenti fra i pugili è pari o addirittura inferiore a quello di qualsiasi altro sport impegnativo, in effetti, i rarissimi casi di incidenti a seguito di un incontro di boxe sembrano essere soltanto “molto pubblicizzati”, e non rispecchiano il reale andamento del fenomeno. Il tasso di incidenti seri di questo sport è infatti dello 0,13 per 1.000 (stime della *American Medical Association*), cifra che si riscontra anche in altri sport praticati ampiamente dai giovani, quali il calcio, il motociclismo, il ciclismo, lo sci, il basket, le immersioni subacquee, l'alpinismo, il trekking e via discorrendo. Nel pugilato è opportuno inoltre distinguere fra attività “professionale” e attività “dilettantistica”, in quest'ultimo caso infatti, i numeri negativi sono ancora più bassi.

### D - Le arti marziali e il pugilato sono sport violenti?



R – FALSO. E' solo un luogo comune, dove c'è il rispetto delle regole non c'è violenza, bensì, libera scelta di uno sport più o meno fisico. Come gli antichi Greci insegnavano col pancrazio (da kratos) che significa "*intera forza del corpo*", gli sport risultano essere tutti nobili, è invece la natura umana nella sua debolezza, che è violenta e necessita di addestramento ed educazione. Tutti gli sport, devono essere esplorati non fini a se stessi, ma usati per giungere ad una precisa meta, che è uguale per tutti. **DIVENTARE PERSONE MIGLIORI**, anche se, con strumenti diversi. **La boxe e le Arti Marziali**, simulano in palestra, la battaglia quotidiana per la sopravvivenza, in un mondo spesso fatto di fenomeni brutali e incivili come il "**bullismo**". **La boxe e le Arti Marziali**, con l'insegnamento al rispetto, di regole proprie ti accompagneranno verso:

- La precisa considerazione delle regole e dei regolamenti che hai ricevuto prima di scendere in gioco.
- Ti accompagneranno verso l'autodisciplina.
- Ti accompagneranno verso la determinazione nel raggiungimento del traguardo finale.
- Che la cosa più importante non è solo partecipare, bensì partecipare nell'osservanza del rispetto del gioco.
- Ti insegneranno che non è importante quante volte vai al tappeto, ma quante volte ti rialzi.
- Ti insegneranno che è meglio perdere bene piuttosto che vincere male.
- Ti insegneranno quanto deboli e piccoli siamo, e che necessitiamo sempre, costantemente di perfezione.
- Ti insegneranno la compassione, verso un avversario manifestamente più debole.
- Ti insegneranno l'umiltà nell'accettazione della sconfitta.

Le arti marziali, ci spiegano che **il guerriero, è una trinità di equilibrio, psichico, fisico e spirituale** e non una mera unità funzionale psico-fisica. *Solo uno spirito forte e fortificato può nutrire ed educare adeguatamente un corpo e una mente.*

Le Arti Marziali, ed il pugilato, vanno intesi quindi, come educazione alla lotta quotidiana per la vita, e al rispetto ed all'attenzione di chi ti sta intorno.

### D - Arti marziali e Pugilato sono sport completi?



R - Sì, sono esercizi veramente molto completi, perché oltre alla componente fisica e psichica rappresentata in altri sport, in più le Arti Marziali hanno anche la componente emotiva, riprodotta dal contatto fisico diretto, ed individuale con l'avversario.

### D - Ma le arti marziali e la boxe, non sono sport troppo impegnativi?

R - Sicuramente le Arti Marziali ed il Pugilato, richiedono una certa attenzione quanto possibile individualizzata. Sono sport ricreativo-educativi. I nostri giovani, hanno la necessità di essere seguiti costantemente anche nelle cose apparentemente più semplici, hanno bisogno di esempi, obiettivi, valori e stimoli positivi, attraverso i quali possano riconoscersi e realizzarsi, e che sappiano farli arrivare al riconoscimento ed all'autocontrollo (*Imperare sibi maximum*

*imperium est*) anche attraverso il confronto con gli altri. Canalizzando l'aggressività dei più esuberanti ed esaltando le doti occultate dei più timidi.

### D - Ma le arti marziali ed il pugilato servono anche solo per stare in forma?



R - VERO. Sono sport questi di tipo misto, aerobico-anaerobico. Migliorano doti di ritmo, coordinazione, forza, potenza, velocità e resistenza. Contribuiscono a mantenere sempre efficienti l'apparato respiratorio (dispnee ansiose, respiratorie, da sforzo e varie forme di asma) e cardio-circolatorio con arterie sane e pulite e cuore più forte. Le arti marziali inoltre, tengono ben controllato il peso ponderale, sono altresì sport simmetrici e quindi indicati nella prevenzione dei disturbi dell'apparato tendineo-legamentoso e muscolo-scheletrico, vedi atteggiamenti scoliotici, cifosi, lordosi, morbo di Osgood Shlatter etc., e non per ultima la forza di volontà e l'educazione al sacrificio nel perseguire risultati e obiettivi.

### D - Ci sono dei costi? Quali?

R - Sì, anche se simbolica, ci sarà una quota d'iscrizione di circa €100,00, fino a fine giugno. Dato l'alto numero di richieste di adesione degli studenti, e a fronte della necessità di procurarci insegnanti federali abilitati all'insegnamento. Oltre alla spesa "una tantum" del materiale didattico personale: divisa, guantoni e protezioni, una quota per altro, ancora da quantificare bene, anche in relazione al numero esatto degli aderenti che parteciperanno ai corsi. Inoltre stiamo cercando sponsor per il materiale di consumo: i sacchi, i colpitori, gli scudi, le pere etc. qualcosa abbiamo trovato, ma non è abbastanza. Genitori se avete qualche suggerimento per procurarci sponsor, tutto fa brodo...

### D - Una volta finita la scuola, le cose apprese andranno tutte perse?



R - NO, Questi corsi sono strutturati in modo scolastico, con presenze e assenze, non saranno necessarie le giustificazioni su eventuali assenze, ma con la possibilità da parte dei genitori di vedere mensilmente su un sito web dedicato, la frequenza reale ai corsi dei propri figli. Inoltre periodicamente (tre volte all'anno) gli studenti affronteranno delle verifiche su quanto appreso, con una commissione mista formata da membri esterni ed interni, avendo così modo superando l'esame, di passare ad una classe superiore. Inoltre gli studenti, nel tempo avranno la possibilità, di dedicarsi più specificatamente alla scelta di un singolo indirizzo.

- Indirizzo educativo.
- Indirizzo agonistico.
- Indirizzo didattico.

Le lezioni saranno tenute da docenti, abilitati all'insegnamento delle discipline proposte. Riconoscimenti, Attestati e diplomi conseguiti durante i corsi, avranno riconoscimento Nazionale ed Internazionale per gli usi consentiti dalla legge. Per tutti faccia fede il curriculum vitae del *Professor Ruggiero Dascanio, Coordinatore Generale Nazionale dei Centri Sportivi Scolastici dipartimento "Muay Thai sez. Giovani F.I.M.T."*, al link, [http://www.dascanio-gym.com/curriculum\\_dascanio.pdf](http://www.dascanio-gym.com/curriculum_dascanio.pdf)