

Il Karate è uno dei sei sport appartenenti a quelle discipline che il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) definisce di difesa e che dai fisiologi vengono indicati come “**attività di impegno aerobico-anaerobico alternati**”

ed anche

“

di estrema destrezza

con notevole

impegno muscolare

”, si tratta di sport a carattere

“

non ciclico

”

i cui movimenti non ripetono in gesti sempre uguali, che richiedono la

determinazione di rapporti spazio-temporali

in cui si risponde ad una resistenza opposta dall'avversario.

Si tratta pertanto di una disciplina sportiva che **allena e sviluppa forza, resistenza, elasticità muscolare, flessibilità e scioltezza articolare, coordinazione ed abilità motoria, rapidità di reazione.**

E' importante in questa attività il grado di **preparazione psicologica**, che consenta di non subire la personalità dell'avversario e la sua fama e che permetta di evidenziare **spirito d'iniziativa**

,

decisione

con cui condurre le azioni, originalità di

disegni tattici

. Unica, essenziale, imprescindibile condizione: non si devono mai affondare i colpi sull'avversario, ma soltanto “mimare” il gesto tecnico nelle sue componenti di

velocità di esecuzione e precisione

, condizione che sottopone l'atleta ad un esercizio di continuo

autocontrollo

.

Infine l'impegno aerobico-anaerobico alternato con fasi di lavoro prevalentemente sottomassimali, con solo alcune punte a livello massimale, **offre la possibilità di dosare** agevolmente

gli sforzi secondo

i diversi parametri individuali, quali

età, sesso, condizione fisica e capacità tecniche

, ragion per cui non ha controindicazioni ed

è

pertanto consigliato a tutti, uomini e donne, giovani, adulti ed anche anziani, per il mantenimento dell'efficienza fisica e di quella mentale

. Se vi si aggiunge che è una disciplina che educa a stemperare e controllare le reazioni istintive aggressive che si determinano nell'ambito dell'emotività umana e che induce al più totale rispetto dell'avversario, si comprende il crescente successo di questa

disciplina che viene sempre più considerata "sport per tutti"

.

Il Karate è uno dei sei sport appartenenti a quelle discipline che il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) definisce di difesa e che dai fisiologi vengono indicati come "**attività di impegno aerobico-anaerobico alternati**

"

ed anche

"

di estrema destrezza

con notevole

impegno muscolare

", si tratta di sport a carattere

"

non ciclico

"

i cui movimenti non ripetono in gesti sempre uguali, che richiedono la

determinazione di rapporti spazio-temporali

in cui si risponde ad una resistenza opposta dall'avversario.

Si tratta pertanto di una disciplina sportiva che **allena e sviluppa forza, resistenza, elasticità muscolare, flessibilità e scioltezza articolare, coordinazione ed abilità motoria, rapidità di reazione.**

E' importante in questa attività il grado di **preparazione psicologica**, che consenta di non subire la personalità dell'avversario e la sua fama e che permetta di evidenziare

spirito d'iniziativa

,

decisione

con cui condurre le azioni, originalità di

disegni tattici

. Unica, essenziale, imprescindibile condizione: non si devono mai affondare i colpi sull'avversario, ma soltanto "mimare" il gesto tecnico nelle sue componenti di

velocità di esecuzione e precisione

, condizione che sottopone l'atleta ad un esercizio di continuo

autocontrollo

.

Infine l'impegno aerobico-anaerobico alternato con fasi di lavoro prevalentemente sottomassimali, con solo alcune punte a livello massimale, ***offre la possibilità di dosare*** agevolmente

gli sforzi secondo

i diversi parametri individuali, quali

età, sesso, condizione fisica e capacità tecniche

, ragion per cui non ha controindicazioni ed

è

pertanto consigliato a tutti, uomini e donne, giovani, adulti ed anche anziani, per il mantenimento dell'efficienza fisica e di quella mentale

. Se vi si aggiunge che è una disciplina che educa a stemperare e controllare le reazioni istintive aggressive che si determinano nell'ambito dell'emotività umana e che induce al più totale rispetto dell'avversario, si comprende il crescente successo di questa

disciplina che viene sempre più considerata "sport per tutti"

.