

## La motivazione nell'avviamento alle arti marziali

di Redazione Estensione - venerdì, dicembre 22, 2017

<https://estensione.org/promo/la-motivazione-nellavviamento-alle-arti-marziali-32019>



(Testo a cura di [Matteo Zenna](#), personal trainer funzionale per il ciclismo e il triathlon)

«L'arte, nel suo significato più ampio, comprende ogni attività umana (...) che porta a forme di creatività e di espressione estetica, poggiando su accorgimenti tecnici, abilità innate o acquisite e norme comportamentali derivanti dallo studio e dall'esperienza (...).»  
[Wikipedia]

Alla luce di questa **definizione**, emerge il **lato** meno sportivo e forse **più romantico** delle **arti marziali** e degli **sport da combattimento**, ovvero la ricerca infinita della perfezione del gesto; tutto ciò non solo con un fine sportivo-prestazionale ma nell'ottica di un **miglioramento individuale** sia fisico che mentale. In alcune sue forme l'arte marziale si esprime come una vera e propria **“meditazione in piedi”**, dove l'attenzione posta nell'esecuzione dei gesti, pone la persona in uno stato tra l'ipnosi e la massima espressione di sé.

Tutto questo rende infinito il **percorso** che si può intraprendere in questo mondo, che inizia sin **da piccoli** attraverso il **gioco-sport**, dove pugni, calci e cadute vengono sapientemente mescolati a momenti di

alfabetizzazione motoria, atti a sviluppare le capacità più elementari del bambino che non sempre riescono a maturare nel contesto scolastico o ludico (correre, saltare, rotolare, strisciare, arrampicarsi).

**Dalla tarda infanzia** in poi ci si appropria al **mondo agonistico**, puntando a massimizzare la prestazione, perfezionando il gesto di gara e confrontandosi con altri atleti. In questa fase si esprimono al massimo le capacità atletiche dell'individuo che seguirà una **personale "carriera"** che punterà al raggiungimento di traguardi competitivi ben definiti.

È interessante come poi, anche al di fuori del contesto agonistico, l'appassionato più o meno giovane possa esprimere le proprie abilità continuando ad **allenare gestualità e movimenti** come anticipato ad inizio articolo: il fine non è più quello sportivo-agonistico ma semplicemente la **ricerca individuale di perfezione del gesto**. Siamo ben **lontani dal concetto di "fare a botte"** che spesso permea l'immaginario collettivo. Questo rende le arti marziali e gli sport da combattimento tra le discipline più longeve a cui ci si possa appassionare. È difficile esprimere a parole la **bellezza di questo mondo** talvolta coperto da un velo di diffidenza e pregiudizio, per questo vi invitiamo a iniziare un'**esperienza diretta** con i nostri istruttori presso la [palestra Move di Monselice](#). Non rimarrete delusi. Nel frattempo, segui la **nostra rubrica su Estensione** [cliccando qui](#).

*(Informazione pubblicitaria)*

**MOVE**  
y o u r l i f e

**MATTEO ZENNA**

**PERSONAL  
TRAINER**

**TEL. 393.88.79.539**