

TOP RANK



*Da un'idea dell'ex Campione Mondiale di pugilato **Vincenzo Cantatore** e dallo psichiatra **Dott. Santo Rullo**, nasce nel cuore di Roma la palestra di pugilato "TOP RANK", primo impianto sportivo in Europa concepito sul binomio psico-fisico. Le attività di sport amatoriale che si svolgono nella palestra TOP RANK si ispirano ad un approccio centrato sull'equilibrio tra le funzioni dell'apparato locomotore e le funzioni mentali. L'esercizio fisico, di intensità modulata sulle esigenze della singola persona, è improntato alle tecniche della "Mindfulness", nelle quali la piena consapevolezza del movimento del corpo determina il riavvicinamento tra mente e corpo.*

FIGHT - TRAIN - PLAY **FOR HEALTH!**



TOP RANK

indice

“Guadagnare Salute – Stili di Vita”	6-9
Perché la boxe?	10-13
Studi scientifici sull’esercizio fisico intenso	14-17
Progetto operativo	18-19







“Guadagnare Salute – Stili di Vita”

Spesso la promozione della salute mentale viene messa in relazione esclusivamente alla buona funzionalità della mente e del cervello nelle loro attività psicofisiologiche, emotive ed intellettive, dimenticando che la dicotomia mente/corpo è un artificio epistemologico e scientifico. In realtà spesso una cattiva salute mentale conduce a problematiche e patologie fisiche e viceversa.

Lo sport per le caratteristiche di attivazione sincrona di corpo e mente rappresenta un potente strumento di tutela della salute mentale, di attivazione del benessere fisico e psicologico e di veicolo di importanti valori umani indispensabili per il potenziamento della personalità, specie nelle situazioni di vulnerabilità e fragilità psichica.

Lo sport è un'attività fisica che si esplica almeno su tre livelli diversi di investimento emotivo, di cui il primo è la competizione, il secondo il gioco e il terzo si identifica con una più generica attività salutistica.

L'attività sportiva può essere assimilata al gioco, anche se non sempre sport e gioco coincidono, per la similitudine di un aspetto, che è quello di un'attività svincolata

da una necessità e da uno scopo esterno, tanto da apparire quasi fine a se stessa ed automotivante. Inoltre lo sport non può prescindere da un'attività di tipo motorio, che ha la sua origine nella spontanea attività infantile, strettamente legata ai complessi processi di apprendimento e di sviluppo cognitivo e psicomotorio.

La psicomotricità è una disciplina educativa che ha come campo d'applicazione quell'area del comportamento umano in cui si incontrano e si fondono il pensiero e l'azione.

È la disciplina che sottolinea l'esigenza di confrontarsi nelle relazioni educative e nei processi di costruzione dell'identità, con la dimensione corporea dei soggetti, con il legame esistente tra piano fisico e psichico, tra esperienza motoria e sviluppo delle facoltà mentali; è anche la disciplina che stimola una sistematica ricerca di lavoro educativo corporeo, riconoscendo nell'azione ludica e nelle sue modulazioni tonico-emozionali la centralità del suo intervento.

La valorizzazione del gioco spontaneo e dell'espressività motoria dei soggetti all'in-

terno del gruppo di pari, la funzione dinamica di sostituire al contatto spontaneo un'intenzionalità trasformativa e di sostegno, costituiscono gli elementi qualificanti della proposta sportiva e psicomotoria in ambito educativo.

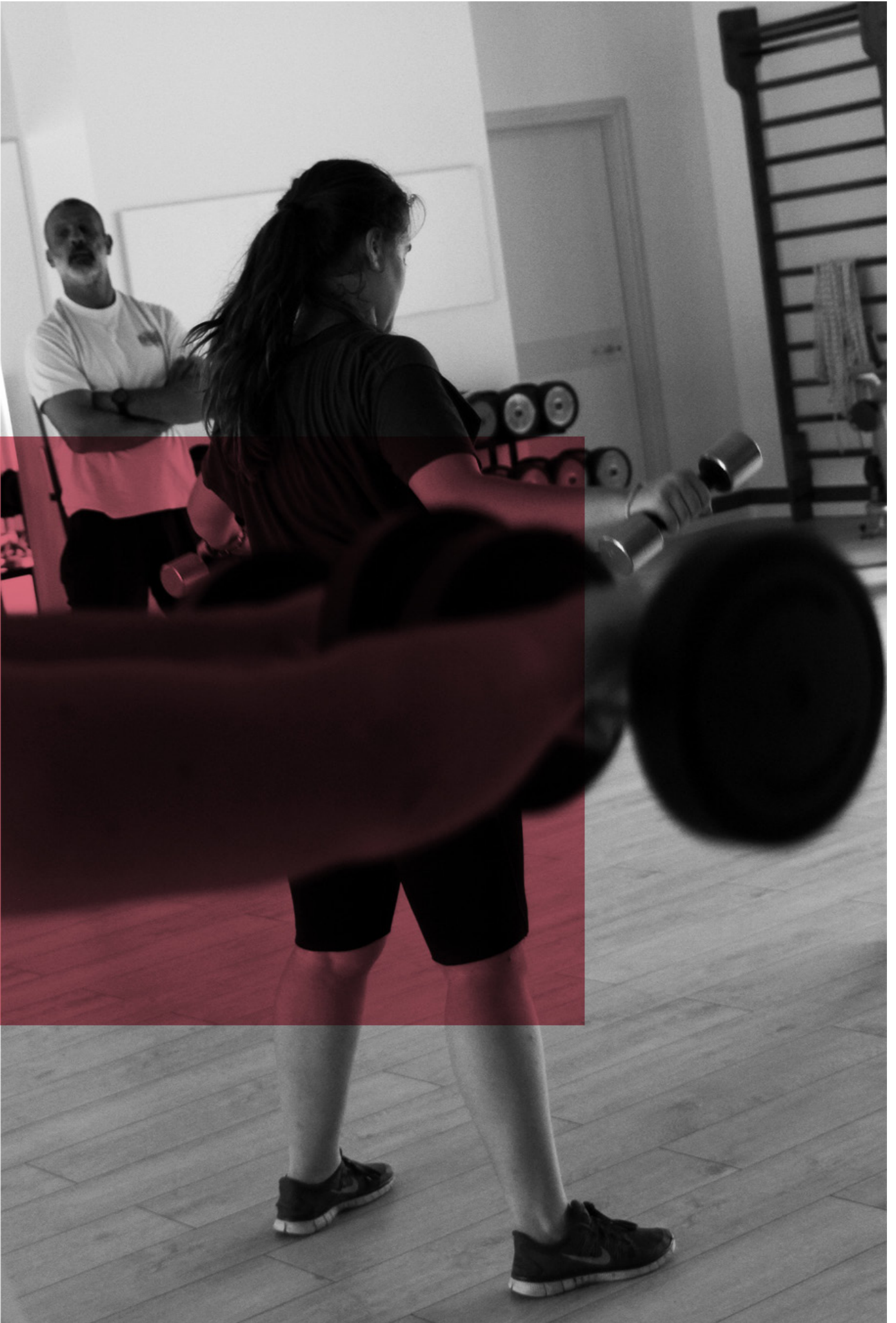
Lo sport rappresenta da un lato un'opportunità per osservare lo stretto rapporto che lega le tre dimensioni che connotano la salute psicofisica dell'essere umano: mente-corpo-vita sociale; dall'altro lato rappresenta un luogo dell'azione e della relazione contrapposto ai "non luoghi" del disagio psicologico che attanaglia degli adolescenti.

Lo sport può offrire un campo di allenamento fisico e psicologico all'interno del quale l'adolescente può vivere, crescere e sviluppare le potenzialità della propria personalità; si può paragonare lo sport ad un setting educativo e maieutico, poiché all'interno di uno spazio protetto, è possibile confrontare con i pari le proprie paure, ansietà, frustrazioni ed errori, ma anche scoprire interessi, obiettivi e nuove mete.

Lo sport ha un notevole potenziale educativo: rappresenta in modo simbolico la vita stessa, che è impegno, sacrificio, lotta, sofferenza, ma anche gioia, speranza, soddisfazione e felicità. La pratica sportiva educa a superare se stessi, a concentrare l'azione in direzione di un obiettivo da raggiungere, abitua al rispetto delle regole, educa alla responsabilità, motiva a resistere allo sforzo. Spesso lo sport fa emergere

risorse impensate, non solo di tipo atletico, ma di personalità e di carattere. Lo sport ha anche l'importante funzione di aiutare ad avere fiducia in se stessi e a sostenere l'autostima.







Perché la boxe?

Si propone la Boxe come pratica di tipo ludico-sportivo da combattimento con obiettivi fisici di coordinazione, tecnico tattici e caratterizzata da una elevata intensità dell'impegno motorio con un utilizzo dei quattro arti e del tronco in movimenti volti a raggiungere l'obiettivo di sfiorare l'avversario e a porre il proprio corpo fuori dall'asse per evitarne di essere sfiorato.

Il pugilato richiede sforzo aerobico ed anaerobico, con allenamenti che mirano al miglioramento della resistenza (durata dello sforzo fisico nel tempo) ed al miglioramento della forza ed allo sviluppo della massa muscolare.

Il pugilato come arte (la nobile arte) si pratica per ottenere traguardi personali raggiungibili con spirito di sofferenza e senso del proprio limite: atletismo, creatività, resistenza, equilibrio psico-dinamico, responsabilità (abilità di rispondere). Il gesto tecnico del pugile è razionale e non

brutale: si cerca di individuare le intenzioni dell'avversario e di superarlo nel rispetto delle regole e non perdendo mai la concentrazione.

La scelta della "noble art" è legata al fatto che le discipline da combattimento permettono di acquisire consapevolezza di sé e delle proprie abilità, consapevolezza della propria corporeità, permettono di instaurare un significativo ed equilibrato rapporto tra mente e corpo e di gestire la contrapposizione ed il contatto con l'altro in un contesto regolamentato.

Come gli altri sport anche il pugilato si caratterizza per alcuni valori specifici: rispetto assoluto dell'altro (avversario, arbitro, regolamento) e rispetto verso il maestro inteso come colui che educa ai principi della boxe e che normalmente istruisce oltre che alla tecnica ed alla disciplina tattica anche alla dedizione, alla sofferenza e alla puntualità.





LEONE

LEONE

LEONE

LEONE

LEONE

www.leone1947



Studi scientifici sull'esercizio fisico intenso

Diversi studi negli anni '80 e '90 hanno sostenuto che l'esercizio rigoroso, sostenuto, equilibrato e ritmico, influisce positivamente sulla fluidità del movimento, sulla flessibilità, sulla postura, sull'andamento programmato di singoli schemi motori e di attività complesse della vita quotidiana. Studi più recenti, soprattutto della Cleveland Clinic, si sono concentrate sul concetto di esercizio fisico "forzato" e hanno cominciato a suggerire che certi tipi di attività fisica possono avere un valore neuroprotettivo. Questi studi si sono concentrati sulla malattia di Parkinson, una condizione neurodegenerativa, ad evoluzione lenta e progressiva, che coinvolge funzioni quali il controllo dei movimenti e dell'equilibrio.

La malattia di Parkinson si manifesta quando la produzione di dopamina in alcune aree del cervello cala consistentemente. I livelli ridotti di dopamina sono dovuti alla degenerazione di neuroni, in un'area chiamata Sostanza Nera.

Anche nelle condizioni comportamentali "esternalizzanti" dell'età evolutiva e dell'adolescenza si verifica come nella malattia

di Parkinson e nei parkinsonismi una irregolare produzione di dopamina che determina sintomi motori e successivamente anche sintomi cognitivi

Il valore dell'esercizio fisico è stato confermato in diversi studi presso l'Università Lakehead di Ontario e l'Università di Utah a Salt Lake City. Secondo uno studio della Cleveland Clinic, la forma fisica aerobica può essere migliorata nei pazienti di Parkinson a seguito di esercizi forzati e/o volontari. Gli studi dimostrano che l'esercizio induce la riparazione cellulare neuronale e un notevole recupero comportamentale. Alcuni suggeriscono che l'allenamento continuo ed intensivo possa attivare processi neuro-protettivi e rallentare, arrestare o invertire la progressione del Parkinson promuovendo il neuro-restauro.

L'associazione americana Rock Steady Boxing ha collaborato attivamente alle ricerche sugli effetti dell'allenamento pugilistico senza contatto nei malati di Parkinson, promuovendo e perfezionando protocolli di esercizio fisico maggiormente efficaci nel produrre il miglioramento fisico, psichico e neurologico di questi pazienti.



Oggi si può affermare scientificamente che, anche se l'esercizio fisico non può aumentare stabilmente ed irreversibilmente i livelli di dopamina plasmatica, gli allenamenti intensivi forzati hanno dimostrato di aiutare le aree del cervello interessate al controllo del movimento ad utilizzare la dopamina in modo più efficiente e ad aumentare la neuroplasticità del cervello.

La boxe funziona muovendo il corpo su tutti i piani modificando continuamente la routine motoria.

L'esercizio ha un evidente effetto antidepressivo migliorando le risposte del cervello allo stress fisico ed emotivo. Un programma regolare di allenamento produce un gran numero di cambiamenti nella fisiologia del cervello, tra cui uno stimolo alla neurogenesi, un incremento della ramificazione dei piccoli vasi sanguigni e l'aumento della complessità geometrica di alcuni dendriti neuronali. L'esercizio fisico costante è inoltre associato ad una serie di cambiamenti biochimici quali l'aumento del livello di una proteina chiamata BDNF (fattore neurotrofico derivato dal cervello).

Oltre agli effetti benefici a lungo termine di un programma di esercizi sostenuti, sono maggiormente evidenti i benefici a breve termine che si manifestano e si esauriscono nel giro di un paio d'ore. Questi includono un aumento della soglia del dolore, una riduzione dell'ansia acuta ed uno stato euforico di breve durata ben diversi dal semplice rilassamento.

Alcuni rilievi di laboratorio hanno riscontrato un aumento nel sangue del livello di una particolare endorfina, chiamata beta-endorfina, associato all'esercizio fisico intenso.

Tuttavia la beta-endorfina non attraversa quasi completamente la barriera ematoencefalica. Esistono diversi tipi di endorfine (e le relative molecole chiamate enkefaline, che insieme ad endorfine sono chiamate "oppioidi endogeni") che sono sintetizzati all'interno del cervello e quindi potrebbero causare euforia senza attraversare la barriera ematoencefalica.

Alcuni ricercatori hanno individuato nel cervello di persone soggette ad allenamenti intensi di tipo aerobio ed anaerobio un aumento del rilascio di oppiacei, in particola-

re nella corteccia prefrontale (un centro di pianificazione e valutazione) e la corteccia cingolata anteriore e l'insula (che servono a interagire dolore e piacere con emozioni). In realtà queste aree sono le stesse che lavorano sotto l'influenza della dopamina per coordinare movimento ed attenzione.

L'esercizio fisico aumenta anche i livelli di endocannabinoidi, molecole naturali del cervello che, a differenza di beta-endorfina, che non può facilmente passare la barriera ematoencefalica, si muovono facilmente in tutto il corpo.

Inoltre endocannabinoidi e oppioidi possono attivare indirettamente le cellule dopaminergiche dell'area tegmentale ventrale (VTA), stimolando un'area chiave del circuito del piacere.

Tutte queste osservazioni confermano che l'esercizio intenso attiva il rilascio di dopamina dai neuroni del VTA.

Gene-Jack Wang e coll. al Laboratorio Nazionale di Brookhaven hanno utilizzato uno scanner che rilevava il rilascio di dopamina nel nucleo accumbens e nello striato dorsale di dodici soggetti prima e dopo una singola sessione di trenta minuti di trekking energetico, seguita da un periodo di pausa di recupero di dieci minuti. Non si sono rilevate differenze significative nella occupazione del recettore D2 della dopamina (una misura indiretta di rilascio della dopamina) associata al regime di esercizio fisico intenso, ma non ripetuto per diversi giorni alla settimana.

Nei protocolli di Rock Steady Boxing le

sessioni sono trisettimanali e l'esito sulla sintomatologia clinica attesta per un notevole miglioramento delle performances di coordinazione motoria e del tono generale dell'umore.



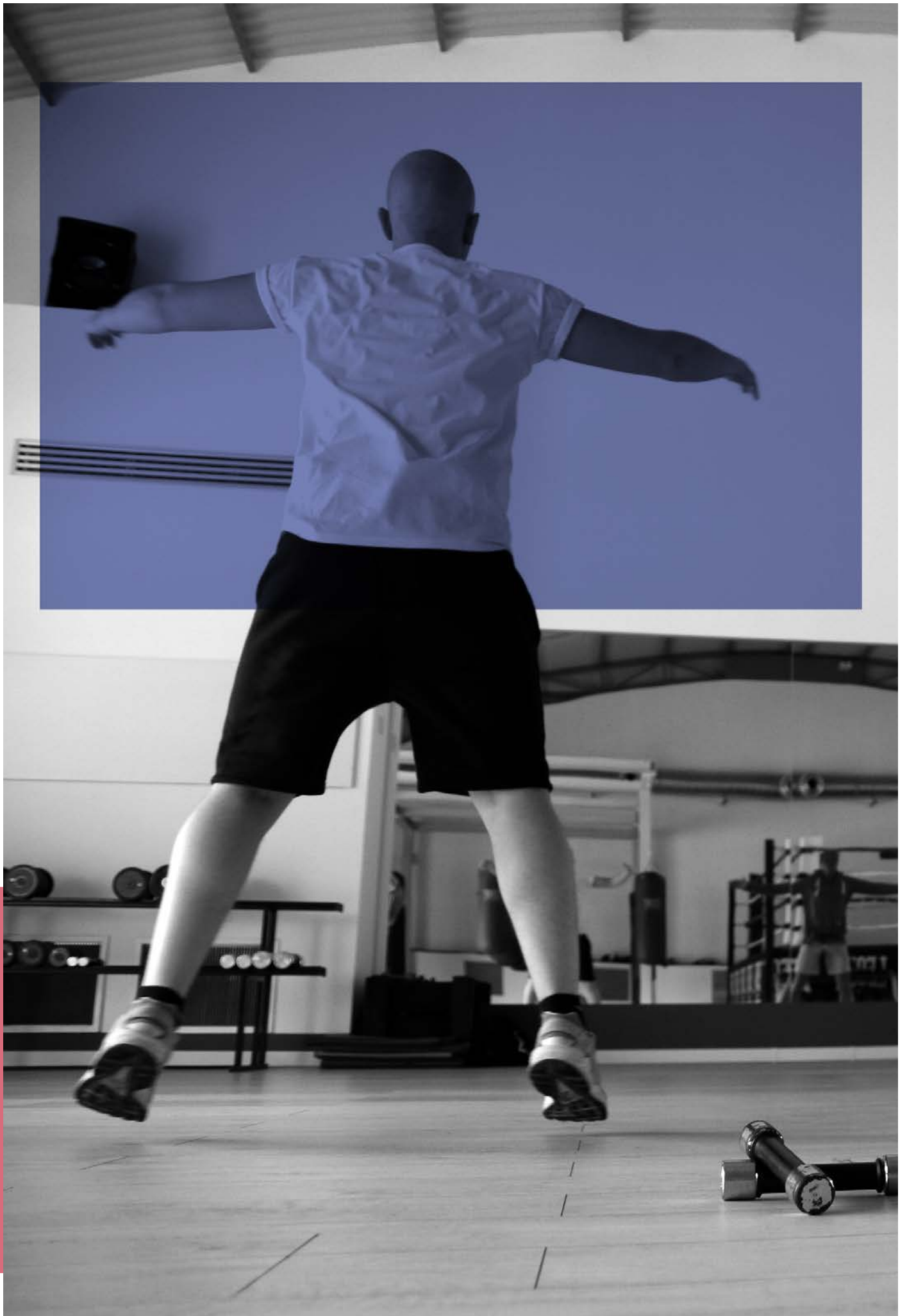
Progetto operativo

Si prevede un'attività trisettimanale della durata di 90 minuti di un istruttore/allenatore/educatore che conduce un vero programma di educazione tra pari per la prevenzione del disagio psicologico, dei disturbi esternalizzanti e la promozione di stili di vita sani in un gruppo target di adolescenti dai 16 ai 21 anni.

Una volta a settimana i partecipanti verranno coinvolti in un gruppo informativo sulle funzioni della mente con le tecniche della mindfulness.

Una volta al mese i genitori dei ragazzi verranno invitati ad allenarsi con i figli, condividendo l'esperienza ed i valori dello sport.







TOP RANK

