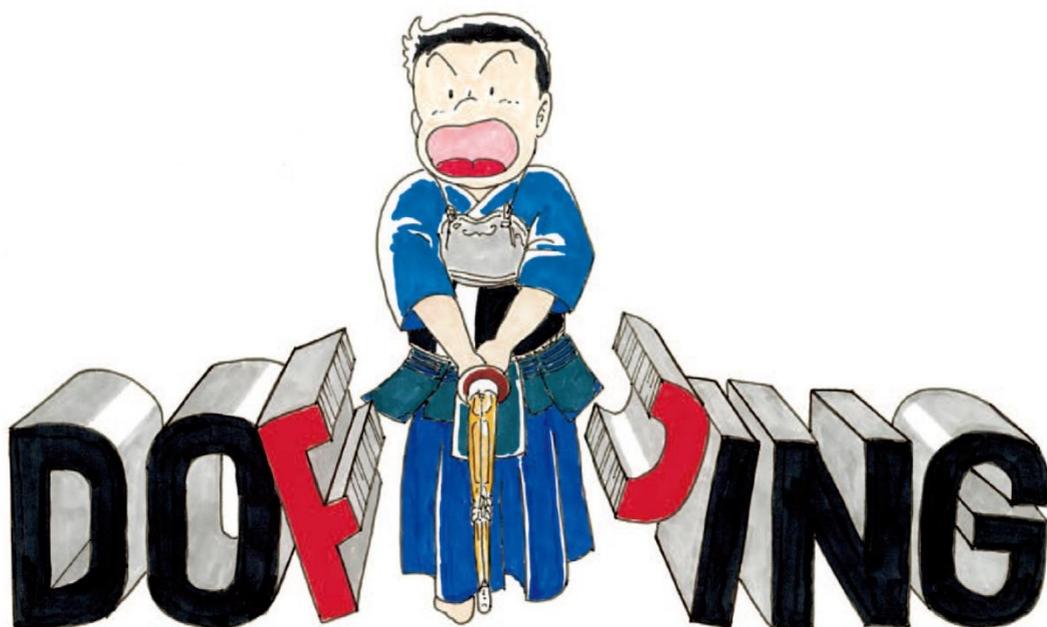


2023

Manuale antidoping per *Kenshi*

- Coltivare mente e corpo a non cedere al doping



Federazione Internazionale Kendo (FIK)

introduzione

Attraverso la pratica dei principi della spada, il kendo funge da veicolo per lo sviluppo del carattere. L'uso di droghe e metodi illeciti per migliorare le prestazioni, noto come doping, è vietato in tutti gli sport competitivi in tutto il mondo. Come delineato nelle Regole Antidoping della Federazione Internazionale Kendo (FIK), la FIK vieta esplicitamente l'uso di droghe illecite e il doping.

Per prevenire il doping nel kendo, è importante comprenderne i pericoli, nonché riconoscere i modi per scoraggiarlo. Il Comitato Antidoping della FIK ha prodotto questo opuscolo pensando a questi problemi. Domande come “Cos'è il doping?”, “Perché il doping è dannoso?”, “Cosa comporta un test antidoping?”, “Quali sono le sanzioni in caso di doping?”, “Come faccio a sapere che il farmaco che uso non è in violazione delle norme antidoping?” e così via, riceveranno una risposta in termini semplici e forniranno ai praticanti di kendo importanti informazioni sul doping. In particolare, invitiamo fortemente gli istruttori di kendo a familiarizzare con il contenuto spiegato in questo opuscolo e a contribuire a diffondere il messaggio antidoping alle generazioni più giovani.

Comitato antidoping
Federazione Internazionale di Kendo
9 settembre 2023

Sommario

I. Prevenire il doping

1. Cos'è il doping?
2. Perché il messaggio antidoping è importante per i giovani?
3. Domande frequenti sul doping
 - ① Cos'è il doping?
 - ② Perché il doping non è accettabile?
 - ③ Vengono condotti test antidoping nel kendo ?
 - ④ Quali sostanze e metodi sono vietati?
 - ⑤ Cosa comporta un test antidoping?
 - ⑥ I controlli antidoping vengono effettuati anche in orari diversi dai tornei?
 - ⑦ Cosa succede se il risultato di un test antidoping risulta positivo?
 - ⑧ Qual è la punizione per il doping?
 - ⑨ Posso essere curato per una malattia o un infortunio con una sostanza proibita?
 - ⑩ Come posso richiedere un'esenzione per uso terapeutico (TUE)?
 - ⑪ Cosa devo fare se il trattamento medico di emergenza richiede l'uso di una sostanza o una procedura proibita?
 - ⑫ A cosa devo prestare attenzione quando devo utilizzare un farmaco?
 - *Medicina contro il raffreddore / *Colliri, spray nasali e unguenti /
 - *Trattamento per la crescita dei capelli / *Fitoterapia / *Farmaci prescritti dal medico / *Antistaminici / *Glucocorticoidi/ *Iniezioni endovenose, flebo e trattamenti di dialisi / * Nutrizione
4. Punti importanti da ricordare!

II. Costruire menti e corpi che resistano al doping

1. L'importanza del condizionamento e delle corrette abitudini alimentari
 - ① Metodi di condizionamento
 - ② A proposito di formazione
 - (1) Considerazioni fisiche – miglioramento della forza fisica
 - (2) Considerazioni psicologiche – miglioramento della resistenza mentale
 - (3) Riscaldamento e raffreddamento
 - ③ Una mentalità per la nutrizione
 - (1) Abitudini alimentari per *k enshi*
 - (2) Nutrizione e dieta per una mente e un corpo forti

- (3) Consigli per prevenire la disidratazione
 - ④ Cibo e nutrizione per occasioni importanti, come *shiai* e *shinsa*
 - (1) Come mangiare uno e due giorni prima dell'evento
 - (2) Come mangiare il giorno dell'evento
 - ⑤ Utilizzo di integratori
2. I famosi *kenshi* parlano di antidoping e condizionamento.

III. Ulteriori fonti di informazione sull'anti - D oping

- 1. Riepilogo delle fonti di informazione sull'antidoping/condizionamento
 - ① Informazioni sull'antidoping
 - ② Informazioni sui farmaci
 - ③ Informazioni sul condizionamento
 - ④ Altri
- 2. Diario delle condizioni del Kendo
- 3. Il concetto di Kendo

Conclusione



I. Prevenire il doping

1. Cos'è il doping?

Il doping è la pratica di utilizzare farmaci e/o procedure eccezionali al fine di migliorare le prestazioni, dissimulando tali pratiche. Il doping è vietato per i seguenti motivi:

- ◆ È dannoso per la salute dell'atleta.
- ◆ È dannoso per il valore della competizione e dello sport.
- ◆ Va contro lo spirito del fair play.
- ◆ È un comportamento antisociale.

Il rilevamento di qualsiasi sostanza vietata in un test antidoping, anche se è stata consumata inavvertitamente per negligenza o per scopi terapeutici, sarà considerata una violazione del doping. Inoltre, anche l'acquisizione o il possesso di una sostanza proibita sarà considerata una violazione. Pertanto, se un atleta necessita di farmaci per motivi di salute, deve essere verificata la presenza di qualsiasi sostanza proibita. Se l'atleta non ha altra scelta se non quella di utilizzare farmaci che contengono una sostanza vietata, dovrà essere richiesta l'autorizzazione presentando la documentazione appropriata. Ogni anno l'Agenzia mondiale antidoping (WADA) pubblica un elenco rivisto delle sostanze proibite. Questo elenco può essere scaricato dal sito web della WADA. Le violazioni antidoping possono comportare la squalifica o la sospensione dalla competizione (vedi pag. 9).

- WADA <https://www.wada-ama.org/>

2. Perché il messaggio antidoping è importante per i giovani?

L'adolescenza è un periodo in cui i giovani sperimentano una significativa crescita mentale e fisica. È un periodo vulnerabile per l'adolescente pieno di senso di avventura e ambizione e le sue esperienze, emozioni e interazioni sociali incontrate in questo momento sono cruciali per lo sviluppo etico e morale. Pertanto, è estremamente importante insegnare ai giovani praticanti di kendo il messaggio antidoping di "Fair Play". Le "Regole Antidoping" emanate dalla FIK si basano sullo spirito dei "Principi del Kendo" e qualsiasi tentativo di ottenere un vantaggio competitivo attraverso il doping non è tollerato. Per questa ragione, l'incoraggiamento del messaggio antidoping dovrebbe essere una considerazione per tutti gli istruttori di kendo.



3. Domande frequenti sul doping

Questa sezione fornirà le risposte alle domande più frequenti sul doping nello sport .

① Cos'è il doping?

Il doping è la pratica di utilizzare farmaci o metodi speciali per migliorare le prestazioni, nonché la dissimulazione di tali pratiche. La punizione sarà applicata anche nel caso in cui siano state ingerite involontariamente sostanze vietate . Ogni anno la WADA pubblica un elenco dei farmaci e dei metodi non consentiti . Fare riferimento a: <https://www.wada-ama.org/>

② Perché il doping non è accettabile?

Oltre ad essere dannoso per la salute (possibile causa di malattie renali, epatiche e persino morte improvvisa) e contrario allo spirito del fair play, il doping ha un effetto sociale negativo. In particolare, il doping da parte di atleti e allenatori rispettati può influenzare i giovani atleti e provarli ad imitare tale comportamento.

③ Vengono condotti test antidoping nel kendo ?

Sì. La FIK ha adottato il Codice Mondiale Antidoping ufficiale emesso dalla WADA. Per questo motivo il doping è vietato in tutte le federazioni nazionali di kendo affiliate alla FIK e i test antidoping sono quindi obbligatori. Attualmente, i test antidoping vengono condotti in tornei prestigiosi come i Campionati mondiali di Kendo, i Campionati All Japan Kendo e i Campionati europei di Kendo.

④ Quali sostanze e metodi sono vietati?

Le sostanze vietate sono elencate nell'elenco pubblicato dalla WADA. L'elenco viene rivisto e ripubblicato il 1° gennaio di ogni anno. Copre sia le sostanze che i metodi proibiti. Le seguenti due categorie si applicano al kendo:

- ◆ Sostanze e metodi sempre vietati (ad es. trattamenti ormonali anabolizzanti, ecc.).
- ◆ Sostanze e metodi vietati in competizione.

Per ulteriori informazioni, e' consigliabile visitare il sito web della WADA.

- Agenzia mondiale antidoping (WADA)
<https://www.wada-ama.org/>

Global DRO consente anche di effettuare la ricerca per nome del prodotto. Si può utilizzare anche questa funzione di ricerca.

- Global DRO

<https://www.globaldro.com/home/>

Se un praticante non è sicuro dei farmaci che deve assumere, può rivolgersi all'associazione antidoping o all'associazione farmaceutica della sua zona. In alternativa, è possibile fare riferimento a Global DRO (vedere sopra).

⑤ Cosa comporta un test antidoping?

Alcuni test antidoping vengono condotti nell'arena della competizione (test durante la competizione o in- *shiai*), e altri al di fuori dell'arena della competizione (ad esempio nei luoghi di allenamento; test fuori dalla competizione o fuori dallo *shiai*). In entrambi i casi, una volta che l'atleta ha ricevuto la notifica che sarà sottoposto al test, dovrà presentarsi immediatamente alla stazione di test designata. In presenza di un Addetto al Controllo Antidoping, l'atleta sarà tenuto a provvedere normalmente un campione di urina non inferiore a 90 ml, quindi dispensare il campione in due contenitori etichettati "A" e "B". Questi contenitori vengono quindi inviati a un laboratorio accreditato WADA per l'analisi.

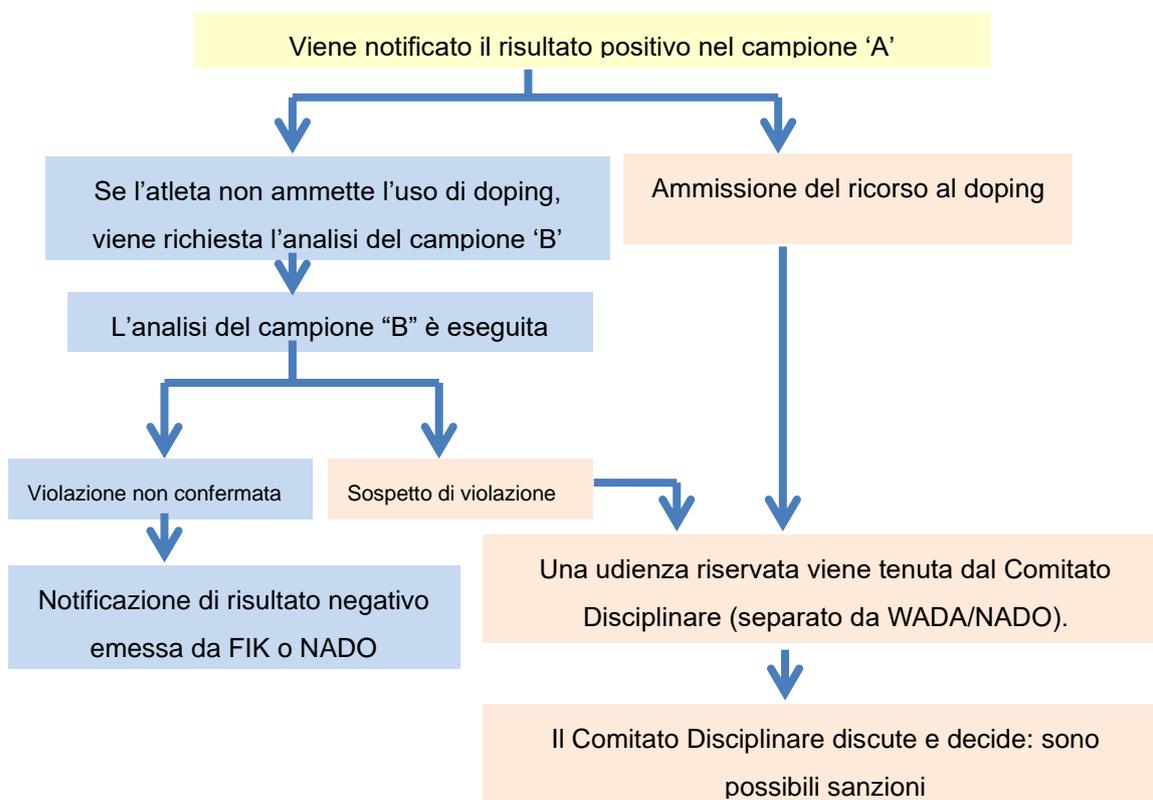
⑥ I controlli antidoping vengono effettuati anche in orari diversi dai tornei?

Sì. Se il praticante è incluso nel pool di test FIK (ovvero, è selezionato per i test fuori gara dalla FIK), l'ufficiale di controllo antidoping dell'organizzazione nazionale antidoping può visitare la casa o il luogo di allenamento senza preavviso per condurre il test. Al praticante verrà quindi richiesto di seguire le procedure descritte in ⑤.



⑦ Cosa succede se il risultato di un test antidoping risulta positivo?

La seguente procedura sarà effettuata se il test risulta positivo per le sostanze proibite :



Se nel campione "A" viene rilevata una sostanza vietata e l'atleta ammette di essere dopato, il test viene confermato come positivo e verranno imposte delle sanzioni. Tuttavia, se l'atleta nega qualsiasi illecito, verrà condotta un'ulteriore analisi utilizzando il campione "B" per la verifica. Se si riscontra che anche il campione "B" contiene sostanze vietate, all'atleta verrà offerta la possibilità di fornire una spiegazione, dopodiché verrà effettuata una revisione.

⑧ Qual è la punizione per il doping?

Nel caso in cui venga rilevata una violazione antidoping durante una competizione, i risultati del match del colpevole verranno automaticamente invalidati. Se la violazione è la prima, al trasgressore verrà generalmente inflitta una squalifica dalle competizioni per quattro anni. Inoltre, anche qualsiasi staff tecnico o di supporto ritenuto coinvolto nella violazione sarà soggetto a sanzioni. Anche il "doping involontario", in cui si sostiene che nessuno sapeva che una sostanza vietata era presente in un medicinale o in un integratore, è considerato

una violazione e sarà punito. È possibile presentare ricorso tramite il Tribunale Arbitrale dello Sport (CAS) contro i verdetti della Commissione Disciplinare nel caso di competizioni internazionali, o tramite l'agenzia arbitrale sportiva nazionale per le competizioni nazionali.

⑨ Si può essere curato per una malattia o un infortunio con una sostanza proibita?

Gli atleti che utilizzano sostanze o procedure proibite a scopo di cure mediche devono richiedere una "Esenzione per Uso Terapeutico" (TUE). Le richieste di esenzione per le competizioni a livello nazionale devono essere presentate al comitato TUE della propria organizzazione antidoping nazionale, mentre le richieste per eventi internazionali devono essere presentate al comitato TUE della FIK. Il comitato TUE valuterà la richiesta e potrà essere concessa l'autorizzazione per l'uso terapeutico di sostanze o procedure proibite. I criteri per l'approvazione sono i seguenti:

- (1) La diagnosi deve essere basata su evidenze cliniche appropriate.
- (2) L'uso non dovrebbe produrre un effetto che migliori le prestazioni atletiche, oltre a ripristinare la salute.
- (3) La sostanza/metodo proibito è un trattamento indicato per la malattia in questione e non esiste altro metodo di trattamento alternativo.
- (4) Non è un trattamento per gli effetti collaterali del doping.

⑩ Come può essere richiesta un'esenzione per uso terapeutico (TUE)?

Coloro che partecipano a gare organizzate dalla FIK devono presentare una TUE alla FIK; questo vale anche per gli atleti inseriti nel FIK Testing Pool. Tutti gli altri dovrebbero rivolgersi direttamente alla propria organizzazione antidoping nazionale attraverso la propria federazione nazionale di kendo. Il modulo di richiesta TUE può essere ottenuto dal sito web della WADA o della FIK, oppure dal sito web dell'organizzazione nazionale antidoping. L'atleta dovrà compilare la modulistica richiesta. Tutte le domande riguardanti il processo di richiesta possono essere indirizzate alla FIK o alla federazione nazionale di kendo. La decisione della TUE verrà inviata direttamente all'atleta.

⑪ Cosa occorre fare se il trattamento medico di emergenza richiede l'uso di una sostanza o una procedura proibita?

In questi casi, si prega di richiedere una TUE tempestivamente dopo aver utilizzato la sostanza o il metodo proibito come trattamento, allegando

informazioni mediche per dimostrare l'urgenza della situazione. Questa è chiamata "domanda di TUE retroattiva". Le condizioni per l'approvazione di una TUE retroattiva sono le stesse di una domanda presentata prima dell'uso (⑨).

⑫ **A cosa occorre prestare attenzione quando si devono usare farmaci?**

I farmaci utilizzati possono contenere sostanze proibite. Molti farmaci hanno nomi molto simili, quindi vanno studiati attentamente prima dell'uso e non vanno fatte supposizioni al riguardo.

Informazioni dettagliate possono essere ottenute presso il "Global Drug Reference Online (Global GRO)" (<https://www.globaldro.com/home/index>) e anche presso la propria organizzazione antidoping nazionale.

Si consiglia vivamente agli allenatori e agli atleti che hanno domande sulle sostanze proibite contenute nei loro farmaci di rivolgersi direttamente alla propria organizzazione antidoping nazionale.

◆ Farmaci per la cura del raffreddore

È importante prestare particolare attenzione ai medicinali per il raffreddore poiché molti contengono la sostanza proibita efedrina. Va controllata sempre l'etichetta per ingredienti come metilefedrina, efedrina, efedra, ecc., poiché sono tutte sostanze vietate.



◆ Colliri, spray nasali e unguenti

Alcuni colliri e spray nasali contengono sostanze proibite come stimolanti e glucocorticoidi. Tuttavia, assumere farmaci in questo modo non è vietato. Per questo motivo non è necessaria una richiesta di TUE. È anche possibile utilizzare unguenti che contengono glucocorticoidi per il trattamento dell'eczema e delle emorroidi .

◆ Trattamento per la crescita dei capelli

In passato, i trattamenti per la crescita dei capelli che contenevano finasteride erano proibiti, ma non è più così. Tuttavia, i trattamenti per i peli del viso e del corpo possono contenere l'ormone maschile testosterone e non dovrebbero essere utilizzati.

◆ **Medicina erboristica**

Poiché nei medicinali erboristici sono presenti molte combinazioni complesse di ingredienti, il contenuto esatto di ciascun rimedio non è sempre chiaro. Inoltre, anche se alcuni rimedi naturali utilizzati in erboristeria hanno nomi simili, fattori come il produttore, l'origine delle materie prime e la durata del raccolto, giocano tutti un ruolo nella produzione di prodotti leggermente diversi. Alcuni medicinali a base di erbe contengono sostanze proibite, come l'efedrina.

Pertanto, se si sceglie di assumere trattamenti a base di erbe, è importante chiedere il parere di un medico o di un farmacista che abbia una conoscenza approfondita della lotta al doping. In genere è consigliabile evitare l'uso di medicinali a base di erbe e ottenere una TUE per tali medicinali può essere difficile.



◆ **Il medico ha prescritto dei farmaci**

Esistono anche alcuni medicinali soggetti a prescrizione che possono violare le norme antidoping. Se si utilizza una sostanza vietata per scopi medici, è necessario presentare e approvare preventivamente la documentazione medica necessaria a sostegno della richiesta di TUE (vedi pag. 10). In caso contrario, si potrebbe essere citati per una violazione del doping. Di seguito sono riportati alcuni punti importanti da ricordare per gli atleti che assumono medicinali soggetti a prescrizione:

- (1) **Occorre assicurarsi di conoscere i nomi dei farmaci utilizzati quando si riceve il trattamento. Occorre Chiedere al proprio medico di**

annotare i nomi dei medicinali utilizzati nelle “Note sui farmaci regolari” o nel “Quaderno dei farmaci”.

- (2) Quando si visita un istituto medico, va comunicato al personale medico che il paziente è un atleta e che non vuole che siano prescritte sostanze vietate dalle norme antidoping.
- (3) Va sempre tenuta una nota del nome esatto, del dosaggio e della somministrazione di tutti i farmaci che vengono presi abitualmente. Per i medicinali che vengono presi solo quando si hanno sintomi particolari (cioè per uso occasionale), si annotino la data e la posologia in cui vengono assunti.
- (4) I farmaci devono essere controllati da un medico sportivo che abbia familiarità con le norme antidoping.
- (5) Non usare mai medicinali il cui contenuto è sconosciuto.
- (6) Se è necessario utilizzare una sostanza o un metodo proibito per il trattamento, richiedere una TUE (vedere pagina 10).

◆ Antistaminici

L'ingestione orale di medicinali per allergie e prurito non è vietata. Tuttavia, va prestata attenzione poiché alcuni di questi farmaci contengono stimolanti. L'irritazione degli occhi e del naso può essere trattata anche con glucocorticoidi mediante colliri e spray nasali. In entrambi i casi, è importante consultare il proprio medico o un farmacista che abbia una buona conoscenza dell'antidoping, oppure contattare la hotline antidoping regionale della propria zona.

◆ Farmaci e inalatori per l'asma

In passato esistevano molti tipi di farmaci per l'asma che richiedevano una TUE. Tuttavia recentemente, ce ne sono un numero crescente che non richiedono un permesso speciale per l'uso. Detto questo, esistono restrizioni sul numero di volte in cui una persona può utilizzare un inalatore. Per ulteriori informazioni contatta il tuo medico o la hotline antidoping regionale della tua zona.

◆ Glucocorticoidi

Questo è un tipo di steroide che a volte viene utilizzato per fermare l'infiammazione. L'iniezione di glucocorticoidi è ora vietata in tutte le aree (endovenosa, intramuscolare, periarticolare, intrarticolare, peritendinea,

intratendinea , epidurale, intratecale, intratecale, sacco sinoviale intratecale, intralesionale (come i cheloidi), intradermica e sottocutanea). Tuttavia, se l'uso è assolutamente necessario, è necessario presentare una TUE.

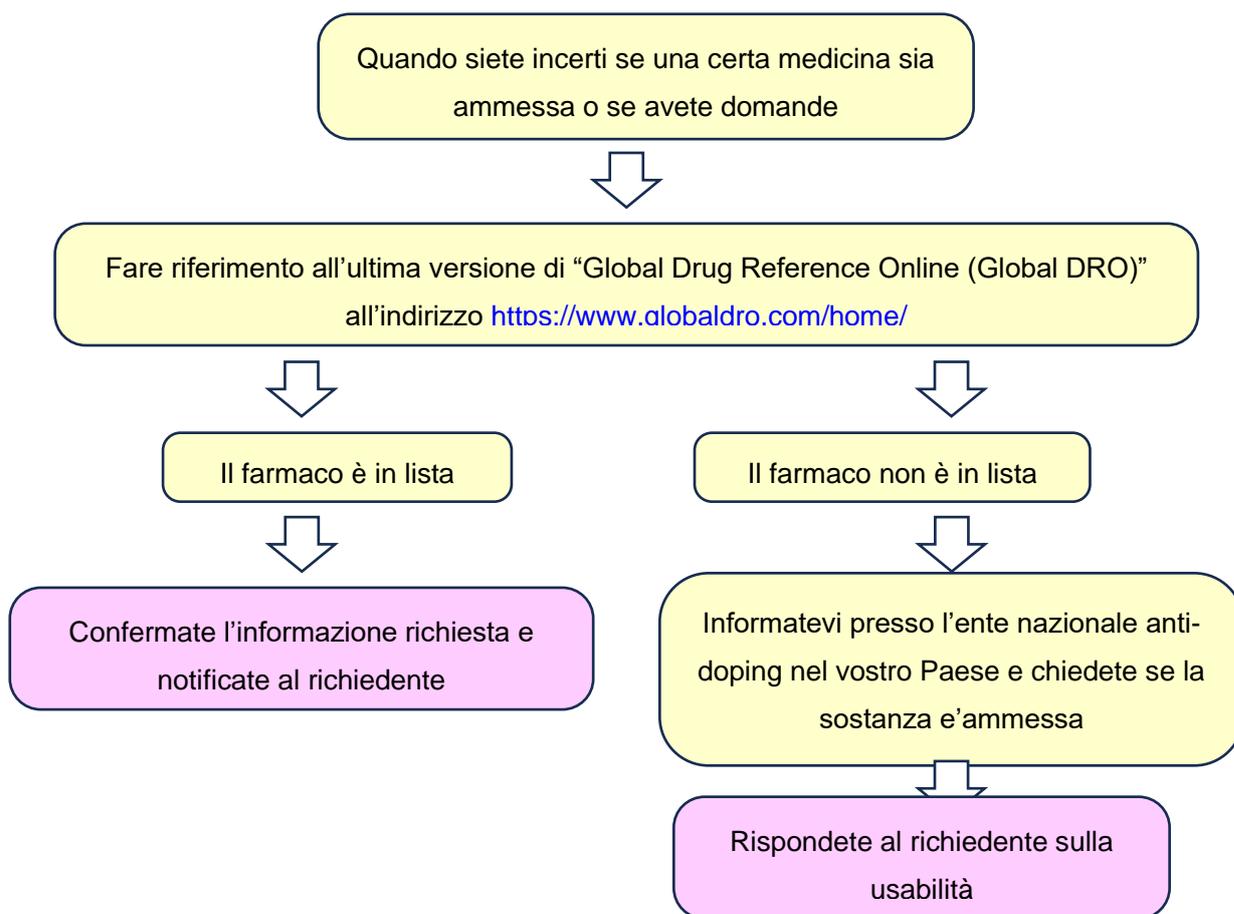
◆ Iniezioni endovenose, flebo e trattamenti di dialisi

Le iniezioni e le infusioni endovenose sono consentite **solo se ritenute necessarie dal punto di vista medico** quando si visita una struttura medica. In tali circostanze non è necessario richiedere una TUE a posteriori. Tuttavia, ad esempio, dopo un duro allenamento in una giornata calda, tutti saranno in una certa misura disidratati, ma **se si può bere autonomamente, non è consentita un'infusione endovenosa.** In questo contesto, infusione endovenosa o iniezione endovenosa significa più di 100 ml per 12 ore in totale; **secondo l'elenco delle sostanze vietate WADA 2023, è vietata un'infusione endovenosa o un'iniezione endovenosa superiore a 100 ml in 12 ore, tranne che nel corso del trattamento presso un istituto medico con strutture ospedaliere e nel corso di un esame medico, procedura chirurgica o clinica visita medica.** Se si è sottoposti a terapia dialitica per malattia renale è necessaria la domanda di TUE.

◆ Nutrizione

Negli ingredienti alimentari possono essere inaspettatamente presenti sostanze vietate. In particolare, le erbe medicinali nella cucina medicinale in stile cinese possono contenere sostanze proibite come l'efedrina e alcuni ingredienti mescolati al mangime per bovini come agente di ingrasso per le mucche contengono la sostanza proibita clenbuterolo. Questa procedura di aggiunta di determinati ormoni al mangime per il bestiame viene ancora eseguita regolarmente in alcuni paesi, quindi occorre usare cautela.

Per ulteriori informazioni su come scoprire quali farmaci sono sicuri o non sicuri da usare, fare riferimento al seguente diagramma di flusso.



importante, da ricordare!

- ◆ L' antidoping è una questione che trascende il mondo dello sport e lo è ora una preoccupazione globale.
- ◆ Il doping intenzionale è "un atto disonesto e pericoloso".
- ◆ Anche l'uso involontario di sostanze e procedure proibite può essere considerato una violazione del doping e punito.
- ◆ È importante chiedere una consulenza professionale quando non si è sicuri sugli ingredienti di un medicinale.



II. Costruire menti e corpi che resistano al doping

1. L'importanza del condizionamento e delle corrette abitudini alimentari

Per evitare il doping, è fondamentale per l'atleta integrare la sua preparazione fisica (condizionamento) adottando corrette abitudini alimentari. Piuttosto che imparare semplicemente le tecniche del kendo, è vitale sviluppare la capacità di sottoporsi a processi di condizionamento per la promozione della lotta al doping. Aumentare la consapevolezza dell'importanza del condizionamento e dei modi in cui può essere condotto è una parte essenziale dell'insegnamento del kendo.

① Metodi di condizionamento

Un regime di condizionamento è generalmente composto dai seguenti tre elementi :

- *Keiko* (allenamento)
- Nutrizione
- Recupero



Non limitandosi solo al *keiko*, l'istruttore di kendo deve anche insegnare la corretta alimentazione e i metodi di recupero e sforzarsi di coltivare atleti indipendenti. Tutti e tre questi aspetti devono essere affrontati adeguatamente per diventare forti nel kendo.

Inoltre, il condizionamento per *lo shiai* deve includere preparazione mentale, tecnica (strategia/tattica), allenamento fisico e ambiente (gestione). Pertanto, è possibile utilizzare un registro del condizionamento – come quello incluso in questo opuscolo (vedere pagina 28 – come mezzo per documentare la preparazione necessaria per la preparazione alla competizione.

② A proposito di formazione

(1) Considerazioni fisiche – miglioramento della forza fisica

Il rapido raggiungimento delle massime prestazioni fisiche è l'obiettivo di molti atleti che cedono alla tentazione del doping. Sebbene il doping possa aiutare a costruire muscoli e migliorare la resistenza, può anche provocare effetti collaterali gravi e permanenti effetti o addirittura la morte. Pertanto, è importante che istruttori e allenatori incoraggino i giovani praticanti a sviluppare le proprie capacità fisiche attraverso lo sforzo e a non essere

tentati di intraprendere la strada facile.

Sebbene sia possibile sviluppare corpi forti attraverso l'allenamento del kendo, ci sono molti altri metodi, come l'allenamento di resistenza e la corsa, che sono efficaci a questo scopo.

(2) Considerazioni psicologiche – miglioramento della resistenza mentale

Il doping può anche avere un effetto sulla resistenza mentale di un atleta, compreso un maggiore senso di spirito combattivo, la riduzione della tensione e una diminuzione della fatica. Tuttavia, ciò può portare alla dipendenza dai farmaci oltre ad altri effetti collaterali.

Si dovrebbe ricordare agli atleti di kendo che *keiko* è il modo migliore per sviluppare la forza mentale, e questo è particolarmente vero per i campi di allenamento tenuti in inverno e in estate. I giovani atleti di kendo dovrebbero essere resi consapevoli del significato del *keiko* e del suo legame con la formazione di uno spirito più forte. Il Kendo ha molti insegnamenti spirituali come *shikai* (le quattro debolezze della mente: sorpresa, paura, dubbio e confusione), *kigurai* (presenza dominante) e *shishin* (blocco mentale). L'importanza di questi concetti dovrebbe essere insegnata parallelamente all'aspetto tecnico e fisico dell'allenamento.

(3) Riscaldamento e raffreddamento

Come routine quotidiana di condizionamento, il riscaldamento e il raffreddamento dovrebbero essere eseguiti prima e dopo *keiko*. Il riscaldamento aumenta l'elasticità dei muscoli e amplia la gamma di movimento delle articolazioni. Inoltre, questo aiuterà a prepararsi mentalmente, permettendo di ottenere il livello ideale di tensione e concentrazione. Inoltre, anche la funzione circolatoria viene migliorata, il che significa che non solo vengono migliorate le prestazioni nel *keiko*, ma è anche possibile ridurre l'affaticamento. Ciò porterà a *un keiko migliore* e alla prevenzione degli infortuni.

Il raffreddamento consente ai muscoli di rilassarsi e ringiovanire, contribuendo nel contempo a ridurre i postumi dell'affaticamento.



③ Una mentalità per la nutrizione

È molto importante mangiare bene e godersi il cibo. Ciò di cui vogliamo essere ancora più consapevoli per quanto riguarda il kendo è che la nutrizione e la dieta sono legate alla salute fisica e mentale. Anche se si è tentati di mangiare ciò che si vuole, quando si vuole e quanto si vuole, oggi una delle principali cause delle malattie legate allo stile di vita è un'alimentazione e una dieta squilibrate. I pasti vanno goduti con tutto il cuore, ma va ricordato anche che l'alimentazione contribuisce notevolmente al kendo e alla vostra salute.

(1) Abitudini alimentari per *Kenshi*

Un ritmo quotidiano regolare è importante per la crescita sana dei bambini e per la prevenzione delle malattie legate allo stile di vita, all'affaticamento e all'invecchiamento. Un aspetto chiave di un corretto il ritmo quotidiano prevede di mangiare tre volte al giorno, di cui la colazione è il pasto più importante. Trascurare la colazione può rendere difficile impegnarsi nelle attività mattutine, causare carenze nutrizionali per la giornata e portare all'obesità. Anche se ci si allena al mattino, va fatta la colazione prima o dopo l'allenamento in un momento in cui è conveniente mangiare.

Ciò che è ancora più importante nella dieta di un *Kenshi* è mangiare una varietà di cibi senza essere schizzinosi. Ogni tipo di pratica nel kendo ha il suo significato. Non si diventapiù forti evitando l'allenamento che non piace e praticando solo quello che piace. Lo stesso vale per la nutrizione. Se si continua a mangiare solo i cibi che piacciono, tralasciando quelli che non piacciono, la dieta sarà sbilanciata. Si ottiene una varietà di nutrizione da una varietà di cibi.

Inoltre, per i *kenshi adulti*: bisogna essere consapevoli che fumare e bere troppo può portare a problemi di salute. Va considerata l'idea di rinfrescarsi in modi diversi dal fumare, come masticare una gomma, bere un drink rilassante o dedicarsi a un'attività fisica leggera. Si può ridurre lo sforzo sul tuo corpo astenendosi dal bere alcuni giorni alla settimana, oppure fissando un limite alla quantità di alcol che si può bere in una sola seduta ed evitando di bere troppo. Se si beve dopo l'allenamento, reidratarsi con acqua o una bevanda sportiva subito dopo e mangiare qualche snack prima di bere per rallentare l'assorbimento dell'alcol. Va trovato un modo sano di consumare alcool.

(2) Nutrizione e dieta per una mente e un corpo forti

Una dieta nutrizionalmente equilibrata è quella che fornisce un buon equilibrio dei cinque macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali). Ecco una “dieta a cinque ingredienti” che è più facile raggiungere l’equilibrio nutrizionale piuttosto che pensare solo in termini di nutrienti.

1. Alimenti di base (riso, pane, pasta, patate, ecc.)
2. Contorni (carne, pesce, uova, prodotti a base di soia, ecc.)
3. Verdure
4. Latte e latticini
5. Frutta

Le persone che praticano molto dovrebbero assumere gli alimenti da 1 a 5 tre volte al giorno . Le persone che non praticano molto dovrebbero assumere gli alimenti da 1 a 3 tre volte al giorno e da 4 a 5 una o due volte al giorno.

Ad esempio, se si fa colazione con pane tostato e caffè, si avrà solo l'alimento base (1) . Per migliorare ulteriormente l'equilibrio nutrizionale è possibile aggiungere un contorno (2) e latte e latticini (4) aggiungendo al toast prosciutto e formaggio a fette. Se al caffè si sostituisce il succo d'arancia 100% si assume anche la frutta (5). Questo da solo aumenterà l'apporto di proteine, calcio e vitamine, costruirà un corpo e ossa forti e aiuterà a mantenere una buona condizione fisica, rispetto a una colazione composta solo da pane tostato e caffè. Se è difficile mettere insieme tutte e cinque queste cose subito, si inizia cercando di avvicinarsi il più possibile a quella forma.



(3) Consigli per prevenire la disidratazione

Dato che i praticanti di kendo indossano il *Men*, non possono bere facilmente acqua durante l'allenamento. Tuttavia, se si suda molto, la disidratazione può causare affaticamento e perdita di concentrazione, portando al colpo di calore. A seconda dell'intensità, del tempo e dell'ambiente della tua pratica, dovrebbero essere fatte delle pause per reidratarsi al momento opportuno.

La chiave per l'idratazione tra una sessione di allenamento e l'altra è bere frequentemente anziché molto in una volta.

1. La linea guida per il contenuto di acqua è di non perdere più del 2% del peso corporeo durante l'allenamento (se si pesa 60 kg prima dell'allenamento, non si dovrebbe pesare meno di 58,8 kg dopo). Occorre pesarsi prima e dopo l'allenamento per determinare la quantità di acqua persa.
2. Idratarsi con acqua o tè decaffeinato (es. tè d'orzo) quando non si suda molto.
3. Se si suda molto, va usata una bevanda sportiva per integrare zucchero e sale (si consiglia lo 0,1-0,2%).
4. Nella stagione calda, le bevande fredde (intorno ai 5-15°C) sono buone da bere, vengono rapidamente assorbite dal corpo e abbassano rapidamente una temperatura corporea elevata. Si usi una bottiglia d'acqua.
5. Occorre prendere l'abitudine di pesarsi ogni mattina dopo essersi svegliati. Se il peso rimane basso la mattina dopo l'allenamento, occorre idratarsi prima e dopo l'allenamento e durante i pasti e gli spuntini (anche i succhi sono acqua) per assicurarsi di riprendere peso la mattina successiva. Ciò impedirà di ammalarsi a causa della disidratazione.



Se è difficile reidratarsi durante la pratica, occorre bere frequentemente un po' d'acqua a partire dalla mattina del giorno di pratica. In questo modo si potrà trattenere una certa quantità di acqua nel corpo.

④ **Cibo e nutrizione per occasioni importanti , come *shiai* e *shinsa***

La cosa più importante da tenere presente quando si mangia e ci si alimenta in occasioni importanti, come gare ed esami, è quella di mantenere la migliore condizione fisica possibile fino al giorno dell'evento in modo da poter esibirsi al massimo delle proprie potenzialità nel giorno della competizione o dell'esame .

(1) Come mangiare uno e due giorni prima dell'evento

Consigliamo un pasto rinfrescante fatto in casa, uguale ad un pasto normale con la già citata “diea dei 5 ingredienti”. Si prega di fare riferimento anche ai seguenti punti:

- A causa della tensione fisica e mentale durante questo periodo, dovrebbero essere evitati i seguenti alimenti: contorni ricchi (cotolette di maiale, carne alla griglia, bistecche e altri cibi ricchi di grassi), bevande nutrizionali costose e altri cibi non consumati normalmente, cibi ad alto contenuto di grassi alimenti ricchi di fibre (bardana, patate dolci, hijiki, alghe, integratori alimentari con aggiunta di fibre, ecc.), cibi crudi (uova crude, sashimi, ecc.) .
- Se possibile, astenersi dal bere alcolici per diversi giorni prima dell'evento. Ciò aiuterà a riprendersi senza problemi dalla fatica e si sarà in perfette condizioni per la competizione o l'esame.

(2) Come mangiare il giorno dell'evento

Durante l'attività fisica è più facile muoversi se non c'è più cibo nello stomaco. Va tenuto presente il tempo di digestione e assorbimento del cibo e l'ora di inizio dell'evento e va considerato cosa, quando e quanto mangiare. Un pasto normale come il Il “pasto a cinque ingredienti” richiede generalmente dalle tre alle quattro ore per essere digerito, quindi è meglio finirlo almeno quattro ore prima dell'inizio dell'evento.

Se si ha intenzione di mangiare qualcosa circa due ore prima dell'evento principale, si consigliano i seguenti cibi ad alto contenuto di zuccheri e a basso contenuto di grassi: polpette di riso, *udon* noodles, torte di riso, toast, pan di spagna, ecc.

Se si ha meno di un'ora prima dell'evento, si consigliano una bevanda gelatinosa, una bevanda sportiva o un succo 100% frutta.

Se si partecipa a una competizione in stile torneo e si continua a vincere e progredire o se si hanno diverse partite in stile campionato in un giorno, vanno presi qualche bevanda o spuntino tra una partita e l'altra.

Un pasto leggero il prima possibile dopo la fine dell'evento aiuterà a recuperare rapidamente.

I tempi di digestione e assorbimento variano da persona a persona. Consigliamo di considerare qual è il cibo migliore durante le competizioni e le valutazioni e di provare a simularlo più volte prima dell'evento reale.

⑤ Utilizzo di integratori

Esistono due tipi di integratori: integratori (dietetici) e aiuti ergogenici.

Innanzitutto, gli integratori hanno lo scopo di fornire nutrienti che non possono essere ottenuti attraverso la dieta. Se si sta seguendo una dieta normale, non ci si sente male e si sta mantenendo e migliorando la propria forza muscolare in proporzione al *keiko* e all'allenamento, allora non c'è bisogno di assumere integratori. Se si vuole migliorare il proprio stato nutrizionale, la prima priorità dovrebbe essere quella di rivedere la propria dieta di base.

Gli aiuti ergogenici sono integratori non nutritivi utilizzati per migliorare le prestazioni atletiche. Gli aiuti ergogenici possono sembrare una pozione magica che farà sentire meno stanco o aumenterà la forza muscolare, ma occorre stare molto attenti quando si usano. Per prima cosa, occorre valutare se è davvero necessario prenderlo. Successivamente, è importante verificare che l'azione degli ingredienti presenti nel prodotto che si desidera utilizzare sia basata su prove scientifiche e che gli studi che forniscono prove dell'azione degli ingredienti siano validi.

Queste sono alcune situazioni in cui l'apporto nutrizionale potrebbe non essere sufficiente dal cibo:

- dell'attività fisica e insufficienza nutrizionale attraverso l'assunzione di cibo .
- Tempo insufficiente per i pasti e le pause post pasto (durante i ritiri, gare , ecc.) .
- Restrizioni dietetiche dovute ad allergie alimentari .
- Impossibile fornire un buon ambiente per i pasti a causa di ritiri, viaggi di allenamento, ecc.
- Difficoltà a mangiare a causa di stress, affaticamento o altre difficoltà digestive o di assorbimento.
- Carenze nutrizionali causate da perdita di peso o cattiva salute .
- La nutrizione deve essere aumentata a seconda dell'aumento di peso e delle condizioni di allenamento.

Nelle situazioni sopra descritte, l'uso di integratori può essere efficace. Tuttavia, sono necessarie conoscenze professionali per analizzare lo stato nutrizionale del

pasto e per giudicare l'efficacia e la sicurezza degli aiuti ergogenici. Si consiglia di consultare un nutrizionista o un dietista professionista prima di utilizzarli .

Nella scelta di un integratore, si prega di considerare i seguenti punti :

- Controllare gli ingredienti inclusi nell'integratore e astenersi dall'usarlo se ci sono incertezze .
- Controllare la confezione del prodotto e il sito web del produttore per informazioni relative alla sicurezza .
- Se il prodotto riporta un marchio di certificazione, verificane l'affidabilità e la data di scadenza .

la contaminazione degli integratori alimentari è una possibilità. La contaminazione si riferisce all'inclusione di sostanze proibite che non dovrebbero essere presenti nelle materie prime. Per ridurre il rischio di contaminazione, scegli integratori prodotti in Giappone o da aziende che hanno una comprovata esperienza nel non aver mai causato contaminazioni in passato.

Infine, non vi è alcuna garanzia che gli integratori siano sicuri. Non è sicuro usare un integratore perché qualcuno lo consiglia ed è anche pericoloso consigliare un integratore ad altri se non se ne conoscono gli ingredienti. Il praticante è l'unico responsabile del proprio utilizzo di questi integratori. Si invita a non affrontare con disinvoltura il tema dell'assunzione di integratori, ma piuttosto a considerare attentamente la propria situazione e il prodotto che si desidera utilizzare prima di decidere di farlo .



2. I famosi *kenshi* parlano di antidoping e condizionamento

Naoki Eiga

Rappresentante giapponese al 9 ° , 10 ° , 11 ° e 12 ° Campionato Mondiale di Kendo (WKC); Vincitore della gara individuale maschile all'11 ° WKC; Allenatore della squadra giapponese di Kendo maschile al 15 ° WKC , Campione All Japan Kendo al 48 ° Campionato All Japan Kendo.

La mia prima esperienza con la procedura del test antidoping risale al 1994, al 9 ° Campionato Mondiale di Kendo tenutosi in Francia. Subito dopo la cerimonia di premiazione, tutti i membri della squadra giapponese vincitrice dovevano prendere parte alla valutazione. Ricordo di essermi sentito frustrato al pensiero che questo fosse ritenuto necessario nel kendo.

Tuttavia, non è raro sentire parlare di atleti di altri sport troppo ansiosi di vincere privati delle loro medaglie a causa di violazioni del doping. Credo che la mentalità del “fare qualsiasi cosa per vincere” non sia la strada da seguire. Quindi, per dimostrare la giustezza e la salubrità del kendo al resto del mondo, mi resi conto dell'importanza dei test antidoping nelle competizioni di kendo.

Dal punto di vista del “ kendo per tutta la vita ”, l'incapacità di garantire quel senso di correttezza durante tutta la mia carriera nel kendo potrebbe rendere inutili tutti i miei risultati. Pertanto, sto sempre attento a seguire le linee guida della WADA, dell'Agenzia antidoping giapponese e del Comitato antidoping della All Japan Kendo Federation, anche quando prendo quotidianamente medicine per il raffreddore.

Per promuovere il sano sviluppo del kendo giovanile , aumentare la credibilità delle competizioni di kendo e anche per continuare a contribuire all'idea del kendo per tutta la vita, sono determinato a seguire le regole antidoping.



Shoji Teramoto

Rappresentante giapponese al 12 °, 13 ° e 14 ° Campionato Mondiale di Kendo;
Allenatore della squadra giapponese di Kendo maschile al 16 °, 17 ° e 19 ° WKC,
Campione All Japan Kendo al 55 ° Campionato All Japan Kendo

Ho partecipato a tre campagne del Campionato Mondiale di Kendo. Come rappresentante della squadra giapponese, sentivo di essere osservato da vicino dai *kenshi* di altri paesi. Non solo le mie prestazioni nelle partite, ma anche i miei comportamenti, la mia etichetta e il mio comportamento sono stati esaminati attentamente, dall'inizio del mio riscaldamento pre- *shiai* , *fino al momento in cui sono tornato nella mia camera d'albergo*. Credo che essere un membro della squadra di kendo giapponese richieda che io sia un modello per la più ampia comunità di kendo. Pertanto mi sono reso conto che se fossi stato trovato in violazione delle norme antidoping, non avrei fatto male solo a me stesso ma avrei fatto del male anche al kendo in generale.

I seminari per la sensibilizzazione antidoping sono diventati parte del menu del campo di addestramento della squadra nazionale giapponese di kendo dalla campagna del 12 ° Campionato Mondiale di Kendo. A quel tempo, abbiamo potuto consultare con fiducia i medici e gli allenatori della squadra sui tipi di medicinali sicuri da usare. Ora, anche quando non mi sto preparando per la competizione, sono ancora cauto riguardo alle medicine che devo prendere. Ho partecipato a numerosi test antidoping e li considero un'importante occasione per dimostrare di essere un atleta pulito.

Personalmente vivo secondo il motto “ *kihaku* (spirito indomabile)”. Credo che quello sia *Kihaku* può essere coltivato attraverso *il keiko* , non tramite il doping.

In linea con la filosofia del kendo, sostengo totalmente il messaggio “Fair Play”.



Chinatsu Murayama

Rappresentante giapponese al 12 ° e 14 ° Campionato Mondiale di Kendo;
Campionessa giapponese di Kendo al 44 ° , 45 ° , 46 ° , 48 ° e 50 ° Campionato
giapponese di Kendo femminile

Ho partecipato più volte ai test antidoping nella mia carriera. Quando viene selezionato per un test, l'ufficiale del controllo antidoping ti chiede di accompagnarlo immediatamente dopo la competizione. Il rifiuto di accompagnare l'ufficiale è considerato una violazione del doping. Che io vinca o perda una competizione, mi piace prendermi del tempo per riflettere sulla mia prestazione e incontrare le persone che mi hanno supportato durante tutta la giornata. In alcuni casi, ho solo voglia di tornare a casa velocemente. Quindi ricordo che all'inizio ero frustrata per il lungo processo di valutazione.

Tuttavia, dopo aver frequentato i seminari antidoping tenuti durante i ritiri di addestramento dell'AJKF e aver appreso di più sul messaggio antidoping, sono arrivata ad apprezzare la necessità dei test e la mia responsabilità di parteciparvi. Il fatto che gli atleti sostengano il concetto di fair play in questo modo è una parte importante dell'educazione olistica per i giovani. È una triste verità che anche i giovani ora si dopino e abusino di droghe. Per questi motivi, il sostegno al movimento antidoping non è solo un modo per dimostrarmi un'atleta libera dalla droga, ma è anche un modo in cui posso contribuire al nostro società attraverso il kendo .



III. Ulteriori fonti di informazione sull'antidoping

1. Fonti di informazione sull'antidoping

- Agenzia mondiale antidoping (WADA)
<https://www.wada-ama.org/>
- Global Drug Reference Online (Global DRO): questo sito fornisce agli atleti e al personale di supporto informazioni sullo stato proibito di sostanze specifiche in base all'attuale elenco delle sostanze vietate WADA.
<https://www.globaldro.com/>
- Federazione Internazionale Kendo (FIK)
Tel: +81-3-3 234-6271
Fax: +81-3-32 34-6007

2. Foglio di registro delle condizioni del Kendo

Data - // Giorno - Meteo/Temperatura - Peso - kg

Obiettivi di oggi						
Keiko /dettagli della formazione						
La condizione odierna						
Condizione corporea	Buono	5	4	3	2	1
	Scarso					
Condizione tecnica	Buono	5	4	3	2	1
	Scarso					
Condizione mentale	Buono	5	4	3	2	1
	Scarso					
Valutazione giornaliera Sì No Note						
1. Ho dormito bene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
2. Ho avuto una bella giornata a scuola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
3. Sono riuscito a concentrarmi durante l'allenamento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
4. Mi sentivo adeguatamente idratato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
5. Avevo abbastanza da mangiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
6. Ero consapevole della mia condizione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Riflessione						

Si utilizzi questo registro delle condizioni prima e dopo *Keiko* per comprendere e monitorare la propria condizione. La casella finale denominata "Riflessione" può essere compilata sia dall'atleta, sia dall'allenatore.

3. Il concetto di Kendo

Il concetto di Kendo

Il concetto del kendo è disciplinare il carattere umano attraverso l'applicazione dei principi della *katana* (spada).

Lo scopo della pratica del Kendo

Lo scopo della pratica del kendo è:
Modellare la mente e il corpo,
Coltivare uno spirito vigoroso
E, attraverso un corretto e rigido addestramento,
Lottare per il miglioramento nell'arte del kendo,
Dare valore alla cortesia e all'onore,
Associarsi agli altri con sincerità,
E perseguire sempre il miglioramento di se stessi.
Ciò consentirà di:
Amare il proprio Paese e la propria società,
Contribuire allo sviluppo della cultura,
E promuovere la pace e la prosperità tra tutti i popoli.
(Costituito il 20 marzo 1975)

La mentalità dell'insegnamento del Kendo e la sua spiegazione

Il significato dello *Shinai*

Per la corretta trasmissione e sviluppo del kendo, dovrebbero essere compiuti sforzi per insegnare il modo corretto di maneggiare lo *shinai* in conformità con i principi della spada.

Il Kendo è un modo in cui l'individuo coltiva la propria mente (il sé) mirando allo *shin-ki-ryoku - itchi* (unificazione di mente, spirito e tecnica) utilizzando lo *shinai*. La "spada *shinai*" non dovrebbe essere diretta solo contro il proprio avversario ma anche contro se stessi. Pertanto, lo scopo principale dell'insegnamento è incoraggiare l'unificazione di mente, corpo e *shinai* attraverso l'allenamento in questa disciplina.

Reiho - Etichetta

Quando si istruisce, si dovrebbe porre l'accento sull'etichetta per incoraggiare il

rispetto per i partner e coltivare persone con un carattere dignitoso e umano.

Anche negli incontri competitivi, nel kendo viene data importanza al mantenimento dell'etichetta . L'enfasi principale dovrebbe quindi essere posta sull'insegnamento nello spirito e nelle forme di *reihō* (etichetta) in modo che il praticante possa sviluppare un atteggiamento modesto nei confronti della vita e realizzare l'ideale di *koken-chiai* (il desiderio di raggiungere la comprensione reciproca e il miglioramento dell'umanità). attraverso il kendo.

Kendo per tutta la vita

Nell'insegnamento, gli studenti dovrebbero essere incoraggiati ad applicare la massima attenzione alle questioni di sicurezza e salute e a dedicarsi allo sviluppo del loro carattere per tutta la vita.

Il Kendo è uno "stile di vita" che le generazioni successive possono imparare insieme. L'obiettivo principale dell'insegnamento del kendo è incoraggiare il praticante a scoprire e definire la propria strada nella vita attraverso l'addestramento nelle tecniche del kendo . Pertanto, il praticante sarà in grado di sviluppare una visione ricca della vita e di mettere in pratica la cultura del kendo , beneficiando così del suo valore nella vita quotidiana attraverso un maggiore impegno sociale .

14 marzo 2007

All Japan Kendo Federation

Conclusione

Questa versione del manuale è stato preparata dai membri del Comitato antidoping della All Japan Kendo Federation (Kazuya Kameo, Akira Kozawa, Koichiro Sueyoshi, Yukiko Kadono, Ayano Hamai e Masayuki Miyasaka), con la collaborazione della signora Masako Yoshida della All Japan Kendo Federation. Segretariato della Federazione giapponese di Kendo. Per la seconda sezione, "Costruire menti e corpi che resistano al doping", e' stata consultata la signora Akiko Yamada, una nutrizionista sportiva certificata della Green Hospitality Food Service Co. Le illustrazioni sono di Masato Kadono .

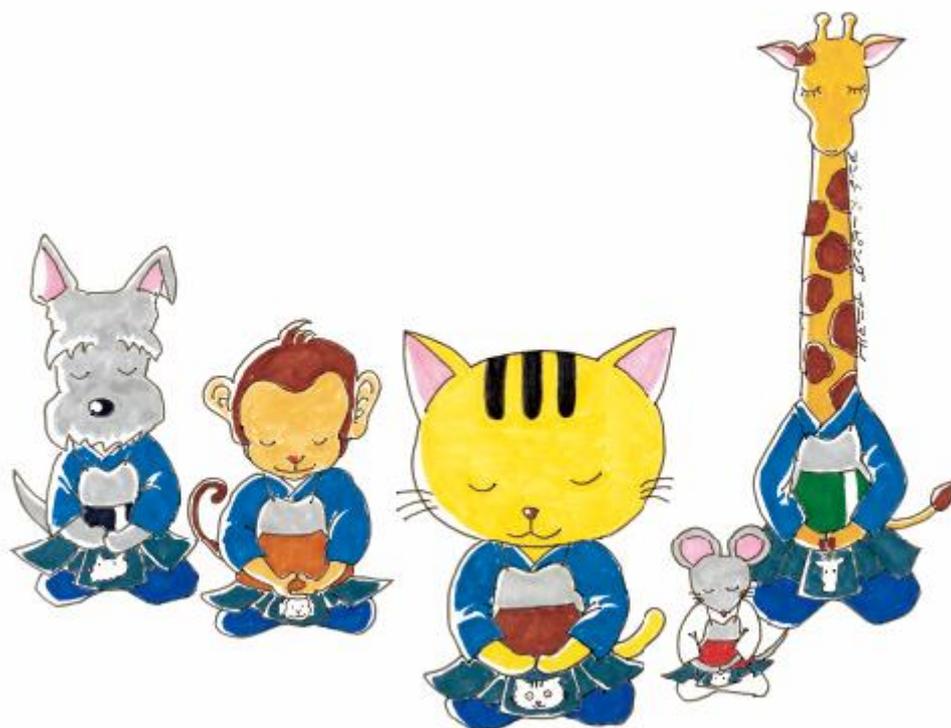
Il Comitato Antidoping della FIK ha successivamente deciso di produrre una versione inglese del manuale e ha affidato l'incarico alla Bunkasha International Inc..

La traduzione dall'Inglese all'Italiano è stata eseguita da Donatella Castelli.

Se trovate qualcosa nel testo che è ambiguo, errato o mancante, non esitate a comunicarlo al Segretariato della Federazione Internazionale Kendo, (Tel. +81-3-3234-6271 Fax. +81-3-3234-6007).

Grazie per la collaborazione.





Data di edizione: Novembre 2012 (1a edizione, 1a ristampa)

Aprile 2017 (1a edizione, 2a ristampa)

Settembre 2023 (seconda edizione)

Edito da: Federazione Internazionale Kendo

〒102-0074

2F Yasukuni Kudan Bldg , 2-3-14 Kudan-Minami, Chiyodaku , Tokyo

Telefono: +81-3-3234-6271

fax +81-3-3234-6007