

A.I.K.K. (Associazione Italiana Karate Kyokushinkai) – I.K.O. (International Kyokushin Organization)



PROGETTO SCUOLA:

**IL KARATE KYOKUSHINKAI NELLA SCUOLA PER EDUCARE
ATTRAVERSO L'ATTIVITA' MOTORIA**

**Lo sviluppo dell'intelligenza motoria e lo sviluppo globale
della personalità dell'alunno**

Favorire l'integrazione nella realtà sociale



SENPAI LUCA DI LORENZO

Responsabile regionale karate kyokushinkai

Responsabile dojo Montecosaro e Civitanova

Dott. In Scienze Motorie

OBIETTIVO: promuovere il karate kyokushinkai come mezzo per lo sviluppo cognitivo di bambini e ragazzi, favorendo la socializzazione e l'integrazione nella realtà sociale, dalla scuola al tempo libero, allo sport...

KYOKUSHIN KARATE (cenni)

Il Karate Kyokushinkai è un'arte marziale creata sul finire degli anni '50 dal leggendario Masutatsu Oyama, che sintetizzò le sue esperienze di lotta in un sistema basato sull'efficacia nel combattimento.

Ispirato al Confucianesimo e impregnato della filosofia Zen, il Kyokushinkai, è tra le arti marziali più popolari al mondo, è uno stile di karate che coniuga mirabilmente principi estetici e spiritualità.

Il Kyokushinkai rappresenta, per chi vi si dedica con serietà e passione, un valido strumento di avanzamento morale e spirituale.

Nella traduzione letterale, "Kyokushin" significa "verità suprema": la verità è da intendersi come la conoscenza delle reali risorse fisiche e mentali, a cui ciascun praticante giunge dopo un lungo cammino di perfezionamento.

Il Kyokushin, in verità, lungi dal rappresentare mere tecniche di aggressione e difesa, è un mezzo destinato a favorire la formazione di una personalità matura e sana, in armonia con l'ambiente naturale e sociale.

Per la funzione equilibratrice sotto il profilo psico-fisico, il Karate Kyokushinkai si rivela un'attività sportiva adatta a tutti: ai giovani, che apprendono l'arte dell'autodifesa e del controllo; ai meno giovani, che preservano un ottimale stato di salute vicariando il diminuito vigore fisico con la destrezza e la lucidità mentale; alle donne, che sperimentano un accresciuto senso di benessere e sicurezza interiore che esalta la loro avvenenza.

Caratteristica principale di questo stile è il contatto totale!

Combattere in un torneo a pieno contatto, senza protezioni, è la prerogativa di persone coraggiose che sfidando i propri limiti psicofisici nell'allenamento scoprono in se stesse l'unico vero grande avversario, questo è il supremo insegnamento del Kyokushinkai:

"...Perdere denaro è perdere poco. Perdere fiducia in se stessi, è perdere molto.

Perdere coraggio è perdere tutto, perché si perde se stessi..."(Mas Oyama).

KYOKUSHIN EDUCATIVO (cenni)

La disciplina è particolarmente indicata per i bambini ed i ragazzi, i quali, sollecitati nello sviluppo delle molteplici potenzialità fisiche e psichiche, pervengono a una più chiara consapevolezza delle personali risorse, dei propri punti di forza e di vulnerabilità.

Essi migliorano la capacità di autocontrollo, rafforzano lo spirito di osservazione ed il senso critico, affinano l'intuito e comprendono l'importanza di alcuni fondamentali valori, quali la cooperazione, la tolleranza, il rispetto per gli altri.

Molti ragazzi provenienti da situazioni di forte disagio familiare o sociale, avvicinandosi casualmente alla pratica delle arti marziali, si rendono artefici di sostanziali cambiamenti, allorché scoprono di possedere delle insospettabili risorse interiori.

Traguardo comune, per bambini e adulti, è l'acquisizione di maggior fiducia in se stessi, per una migliore integrazione nella realtà sociale.

La pratica dell'attività agonistica, condotta su validi presupposti etici, procura notevoli benefici a "karateka" di tutte le fasce di età.

Le gare, infatti, potenziano le doti che occorrono per affrontare anche le problematiche che si ritrovano nella vita quotidiana: competitività, tensione emotiva, volontà di eccellere, necessità di rispettare le regole prestabilite.

In quest'ottica, il confronto agonistico, più che a conseguire il semplice risultato del successo o di un utile piazzamento in classifica, serve a fortificare lo spirito degli atleti, abituandoli principalmente a superare i propri limiti e ad affrontare l'ansia da prestazione.

Vittoria e sconfitta acquistano, pertanto, il medesimo significato favorevole, perché costituiscono l'opportunità di conoscere meglio se stessi.

“MOVIMENTO, SPORT E APPRENDIMENTO SCOLASTICO: Come migliorare l'apprendimento scolastico e contribuire a sviluppare competenze spendibili nella vita di relazione e nel mondo del lavoro.”

Il karate kyokushinkai, attraverso un adeguato percorso progettuale, permette ai ragazzi in età scolare di sviluppare funzioni importanti di tipo neuro-cognitivo e di potenziare la motricità di base, la motricità relazionale ed i comportamenti sociali.

Nelle raccomandazioni del Parlamento e del Consiglio Europeo per realizzare la strategia di sviluppo per il futuro, si enucleano le competenze fondamentali che dovrebbero essere padroneggiate dai giovani. Competenze, abilità e conoscenze, quali relazioni?

Otto ambiti di competenze “chiave” così individuati nella raccomandazione sopra citata:

1. Comunicazione nella madrelingua;
2. Comunicazione nelle lingue straniere;
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia;
4. Competenza digitale;
5. Imparare ad imparare;
6. Competenze sociali e civiche;
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità;
8. Consapevolezza ed espressione culturale.

Il termine “competenza” è stato, infatti, riferito a una “combinazione di conoscenze, abilità e attitudini appropriate al contesto”. Allo stesso tempo, le “competenze chiave sono quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'occupazione”.

L'introduzione delle competenze comporta:

- Cambiamento nel lavoro: l'attenzione si sposta dal lavoro al soggetto che lavora (imparare un lavoro, non imparare un lavoro).
- Cambiamento nell'insegnamento: al centro del lavoro dei Docenti ci sono le competenze e non l'ampliamento delle conoscenze.

Le competenze indicano, quindi, la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche in situazioni di lavoro e di studio e nello sviluppo professionale e/o personale.

Con la pratica di base nella Scuola delle attività propedeutiche al Karate Kyokushinkai, intendo contribuire a far acquisire agli Alunni quelle conoscenze e quelle abilità che svilupperanno delle competenze indispensabili in una società complessa.

Le abilità di vita, oggi ritenute indispensabili per fronteggiare il futuro, decodificando gli otto ambiti di competenze chiave, sono le seguenti:

- Padronanza linguistica e logico-matematica;
- Padronanza dell'inglese e degli strumenti informatici;

- Saper diagnosticare (reperire, trattare e utilizzare dati);
- Saper prendere decisioni;
- Saper cogliere i nessi causali tra gli eventi, per analizzare le ragioni e prevedere le conseguenze;
- Saper cooperare;
- Saper progettare;
- Saper risolvere i problemi;
- Saper adattarsi a nuove esperienze;
- Saper comunicare chiaramente;
- Pensiero creativo;
- Pensiero critico;
- Presa di decisione;
- Comunicazione efficace;
- Empatia;
- Gestione delle emozioni;
- Gestione delle relazioni interpersonali;
- Autoconsapevolezza;
- Gestione dello stress.

Queste abilità dovrebbero far parte del comune repertorio di competenze psico-sociali dei bambini e dei giovani.

Gli aspetti educativi del Karate Kyokushinkai

Le arti del combattimento sviluppano un'organizzazione mentale che regola sequenze psicomotorie, favorendo nei bambini e nei ragazzi una concentrazione mentale necessaria per eseguire gli schemi delle discipline sportive. Tale mentalità è senz'altro utile ai giovani di oggi abituati a distrarsi facilmente e mantenendo la concentrazione dell'attenzione su bassi valori nel tempo. Inoltre, permette agli allievi di assumere processi decisionali che consentono di assumersi delle responsabilità. Le capacità decisionali e di responsabilità sono pre-requisiti indispensabili ad ogni tipo di apprendimento.

Il kyokushin, seguendo un proprio codice morale, insegna principalmente il controllo della mente e del corpo. Una lotta reale ma non violenta finalizzata al controllo dell'avversario. Il presente progetto intende rapportarsi all'Istituzione Scolastica, proponendo una disciplina di grande fascino e di tradizione millenaria, che trae origine da epoche storiche e da luoghi e culture diverse. Tale specialità è portatrice di ricchezza culturale; ed è stata completamente rivisitata e adeguata metodologicamente alla luce delle scienze motorie e della moderna psico pedagogia e didattica.

Ritengo, quindi, giunto il momento di mettere a disposizione della Scuola questi valori culturali di appartenenza, identità, passione oltre al patrimonio di risultati acquisiti e pubblicati, durante le ricerche nell'ambito delle neuroscienze fin qui effettuate su individui in età evolutiva in collaborazione con i più prestigiosi Atenei italiani. Il Progetto, adeguando, differenziando e modulando metodologie e contenuti della Disciplina, vuole contribuire allo sviluppo completo ed armonico della personalità dei giovani. Il programma proposto, distinto, progressivo e graduale, è predisposto secondo itinerari metodologici commisurati all'età, delineando una pratica scolastica divertente e soprattutto sicura.

Analisi dei comportamenti dell'Alunno con difficoltà scolastiche

I comportamenti più frequenti dell'Alunno con difficoltà scolastiche sono l'assunzione nei confronti della Scuola di comportamenti ostili, aggressivi, di chiusura e nei confronti dello studio di rifiuto. Spesso sono associati ad atteggiamenti di noia, distrazione, svogliatezza, indifferenza agli insuccessi, trascuratezza nell'esecuzione dei compiti, disorganizzazione del lavoro scolastico ed incostanza nell'impegno.

La maggior parte degli Alunni con insuccesso scolastico presenta le seguenti caratteristiche:

- **Percezione di sé:** - Hanno un basso concetto di sé, scarsa autostima, specialmente nei riguardi delle proprie capacità scolastiche. Manifestano paura sia del successo che del fallimento e sono ansiosi quando devono eseguire i compiti.
- **Orientamento verso il compito:** - Manifestano basse aspirazioni formative e occupazionali, poca perseveranza nell'eseguire il compito e tendono ad abbandonare il lavoro assegnato non appena si presenta una difficoltà.
- **Relazioni con i coetanei:** - Non hanno buoni rapporti con i coetanei: di solito stringono rapporti di amicizia con pari che hanno le loro stesse difficoltà e si astengono da qualsiasi attività scolastica e sociale.
- **Rapporti con l'autorità:** - Con i Genitori e con gli Insegnanti manifestano spesso atteggiamenti ostili, comportamenti aggressivi, ma anche tendenze passive, pigrizia ed apatia.

Interazione tra Sport di Combattimento ed ambiti disciplinari

La Disciplina del Karate Kyokushinkai si presta in modo particolarmente efficace ad interagire con i seguenti ambiti disciplinari, correlati tra loro, in termini di conoscenze, abilità e competenze, che consentono di intervenire anche sul comportamento dell'Alunno:

- 1) **Ambito delle diversità e dei rischi d'insuccesso scolastico:** Ci riferiamo ai disturbi specifici di apprendimento ed alla iperattività e disturbi dell'attenzione, al fenomeno del bullismo, agli insuccessi scolastici.
- 2) **Ambito scientifico – motorio:** Anatomia elementare, apprendimento di termini anatomici, parallelismi tra antico empirismo orientale e scienza occidentale.
- 3) **Ambito linguistico – artistico – espressivo:** Utilizzazione e spiegazione di termini, concetti e modi di dire provenienti da altre culture, esercitazioni con musiche di varie aree geografiche, approccio alla ritmica di base, apprendimento di termini relativi a movimenti in lingua originale e in lingua italiana.
- 4) **Ambito cognitivo:** Si pensi ai giochi di relazione, di classificazione, di seriazione.
- 5) **Ambito logico-matematico:** Raggruppare, seriare, classificare e contare, con i giochi più vari.
- 6) **Ambito emotivo-affettivo:** Non si tratta solo di educare a controllare le emozioni, quanto di promuovere la valorizzazione di atteggiamenti positivi nei confronti di se stessi e del mondo umano, naturale e artificiale.

7) Ambito storico – geografico: Organizzazione spazio temporale e conoscenza della storia e origine del kyokushin, simbolismi e ritualità, capacità di orientarsi in altre aree geografiche ed epoche.

8) Ambito ambientale – salutistico: Interazione con l'ambiente, benessere psico-fisico da assumere quale costume permanente.

9) Ambito etico: Contributo all'educazione alla cittadinanza ed all'acquisizione di comportamenti non violenti sui seguenti temi:

- Valori ed ideali;
- Principi su cui fondarne le regole;
- Sulle responsabilità e sulle conseguenze;
- Solidarietà e processi democratici;
- Rispetto;
- Fair play (ludere non ledere);
- Salute, alimentazione e doping.

Pratica sportiva ed interazione sociale

Il concetto di convivenza civile presuppone di superare il valore del “buon comportamento” da assumere nello spazio civile pubblico, ma richiede di praticare come bene comune pubblico anche il “buon comportamento” da assumere nello spazio privato in tema non solo di partecipazione e di coscienza politica, ma anche di circolazione stradale, di rispetto dell'ambiente, di cura della propria salute e dell'alimentazione, di comportamenti nel campo affettivo-sessuale.

La pratica sportiva, in tal senso, può contribuire a:

1. Aiutare i giovani a conoscere meglio se stessi, le proprie attitudini e potenzialità al fine di rispettare la propria persona, il rapporto con gli altri e sviluppare al meglio le naturali capacità psicofisiche;
2. Stimolare i giovani ad impegnarsi di più nello sport, nella scuola, nella società, nella vita in modo da raggiungere soddisfazioni e successi personali;
3. Applicare in situazioni concrete di gara, sotto stress competitivo, i principi del fair play.

Movimento, sport, Scuola.

Educazione Motoria e Sport.

Il Sistema Sport è fondato e strutturato sulla LUDICITÀ e sull'AGONISMO. L'attività motorio-sportiva, praticata correttamente e con regolarità apporta benefici universalmente riconosciuti. Tuttavia, lo Sport non può essere praticato in età evolutiva se prima non è stata sviluppata adeguatamente la motricità di base, che attualmente nei paesi evoluti è ridotta a poca cosa, a causa dell'ipocinesi e della sedentarietà dilagante. Per gli individui in età evolutiva ciò comporta problemi allo sviluppo di funzioni neuro-cognitive e allo sviluppo dei grandi apparati. L'ipocinesi

colpisce in vario modo tutte le fasce di età, ma in maniera pressoché irreversibile gli individui tra i 5 e i 13-15 anni. Ciò è stato compreso dalle famiglie che sempre più frequentemente chiedono soluzioni all'Associazionismo Sportivo e alle Federazioni, le quali si devono fare carico di problematiche complesse. Le soluzioni passano per progetti in partnership, tra Scuola, Federazioni, Associazionismo Sportivo ed Enti Locali. Tutto il Sistema Sport, nella società moderna, rimane sempre fondato sulla ludicità e sull'agonismo, ma si è arricchito di valenze educative, compensative (ipocinesi), salutistiche e socio-economiche.

La componente ludica: il gioco

Il gioco è un'esigenza fondamentale comune a tutti gli uomini di qualsiasi età, epoca e cultura. E' un tipo di attività che si esprime in molteplici forme e con diversi gradi di complessità. Nella sua dimensione sociale i tratti caratterizzanti sono i seguenti:

- Attività liberamente scelta e, quindi, piacevole e gratificante;
- Attività complessa in cui confluiscono numerose esigenze collegate all'età, al sesso, al ruolo, allo status, alla educazione ricevuta, alle consuetudini, alla classe sociale o al gruppo di appartenenza;
- Attività cognitiva, ricreativa e catartica in quanto consente all'individuo di elaborare comportamenti in cui esprime la propria intelligenza e soggettività;
- Espressione spontanea, o elaborata della cultura di una società.

Nel gioco, la cultura rappresenta se stessa e tende a riprodurre in forma sdrammatizzata esperienze che hanno un peso importante nel vissuto sociale. Si può dire che, in forme diverse, l'uomo gioca tutta la vita. Lo Sport è l'esempio più complesso e completo che si colloca in una dimensione originale che interseca altre dimensioni dell'attività umana. Attualmente i GIOCHI OLIMPICI sono il più grande evento planetario. In questo contesto ludico l'umanità sfida i suoi limiti. Nel fanciullo, comunque, questa attività ha connotazioni cognitive molto importanti ed assume un ruolo determinante nella sua formazione e maturazione globale. Nel gioco, il fanciullo vive la propria attività neuro-cognitivo-motoria esplorando ed esplorandosi senza ansia o angoscia. In sostanza nel gioco dapprima dimensiona cose, persone o situazioni a propria misura, esprimendo la propria emotività, in seguito aderisce progressivamente a modelli comportamentali tipici del contesto motorio-sportivo. Infatti, nella dimensione ludica sono comprese anche le attività motorie pre-sportive e sportive in quanto organizzate regolamentate ed innestate sui vissuti affettivi e cognitivi.

Il gioco si caratterizza anche per i seguenti elementi:

- comprende momenti di incertezza controllabili emotivamente;
- rende tutti partecipi alla comune attività del gruppo, grazie a normative semplici e condivise e facilmente modificabili;
- rende possibile la realizzazione dei propri bisogni psico-emotivi, grazie alla possibilità che offre di inserirsi in una dimensione a sé stante.

Il gioco è, quindi, un mondo fantastico e reale nello stesso tempo, un contesto di comunicazione e apprendimento di comportamenti sociali, una attività biologica primaria, indispensabile per mantenere un buon equilibrio neuro-cognitivo-motorio, anche perché permette di liberare il "surplus energetico" tipico dell'età evolutiva.

La principale ragione per cui l'uomo, specialmente giovane, sente il bisogno ed il desiderio di giocare consiste nella possibilità di sottrarsi, giocando, ai condizionamenti del mondo esterno, che molto spesso si rivelano più forti della sua capacità di superarli. Nel gioco, infatti, viene eliminato ogni rapporto con la realtà quotidiana e sono evitati, in questa dimensione, tutti quegli ostacoli da cui, diversamente, l'azione riceverebbe impedimenti e divieti. Ecco perché di tutto l'arco della vita, l'infanzia è quella che gioca di più. Solamente attraverso il gioco l'individuo, specialmente in età evolutiva, può liberamente esternare la propria esuberanza vitale in un contesto caratterizzato da un insieme di regole.

Compito dell'Insegnante è quello di non permettere che la forma ludica venga mortificata da regole che tolgono spazio alla creatività. Con il gioco si realizzano anche quelle condizioni neuro-cognitivo-motorie che, grazie alla possibilità di realizzare molteplici esperienze, permettono diverse modalità esecutive del movimento nell'organizzazione spazio-temporale, precisione, funzionalità, efficienza ed efficacia in funzione di uno scopo.

I prerequisiti funzionali più importanti sono:

- Percezione del sé, rappresentazione e strutturazione dello schema corporeo;
- Acquisizione e controllo degli equilibri (statici, statico-dinamici, dinamici);
- Stabilizzazione e controllo della lateralità;
- Integrazione delle funzioni neuro-cognitivo-motorie;
- Organizzazione delle categorie spazio-temporali, il sé e l'ambiente;
- Acquisizione e controllo degli schemi posturali e motori della specie umana.

Va, inoltre, sottolineato come dalla prima infanzia fino alla maturità, ed oltre, ogni attività motorio-sportiva ha sempre nella motivazione ludica una componente fondamentale. Questo fatto ha conseguenze metodologiche fondamentali, che condizionano l'insegnamento dell'Educazione Motoria e dei primi elementi del gesto tecnico sportivo.

L'attività motoria deve essere collocata in un contesto ludico, e non deve mai avere un carattere di troppa specificità e monotonia, ma destare interesse e curiosità nell'apprendimento. Ampio spazio va sempre riservato al miglioramento di tutte le capacità motorie, soprattutto per mezzo di esercitazioni con partner, di gruppo, giochi di squadra, a coppie, piccoli elementi di acrobatica, uso di Kit didattici, ecc.

La componente agonistica

Il termine indica, attualmente, un modo di essere e di agire caratterizzato da mobilitazione massimale di risorse psico-fisiche in funzione di una prestazione specialistica, in un contesto codificato e regolamentato.

Tuttavia, agonismo in quanto modo di essere implica investimento di tempo, energie e risorse economiche per preparare il sistema: MENTE > CERVELLO > EFFETTORE all'impegno agonistico-competitivo.

Si tratta, dunque, di una scelta che deve essere armonizzata con il progetto esistenziale individuale.

Infatti, la pratica di una specialità a livello agonistico richiede una estrema specializzazione del sistema biologico umano, che è possibile soltanto attraverso risposte adattative permanenti e

semipermanenti di tutte le funzioni e strutture. Ovviamente i carichi di allenamento vengono realizzati sulla base di modelli di prestazione molto evoluti. Questa è l'accezione specialistica in ambito sportivo del termine agonismo.

Corre obbligo precisare che solo una minima parte dei praticanti di uno sport si cimenta in competizioni sportive, date le problematiche che ciò comporta in relazione ai livelli di prestazione attuali in tutte le specialità sportive.

Pertanto, va sottolineata con forza l'accezione più generale del termine, ovvero il concetto di misurazione/valutazione di una prestazione, e il confronto spontaneo con una propria prestazione precedente o con quella dei compagni di pratica sportiva e/o di classe senza che ciò comporti necessariamente una forma di competizione.

Ciò risponde al bisogno di dare un valore a ciò che si fa e, all'interno del processo di socializzazione, di cercare nel contesto i primi confronti. In questi termini, diventa un comportamento molto positivo che consente di prendere atto dei propri limiti e delle proprie valenze e di operare per progredire. Il confronto con se stessi, con gli altri e con la natura favorisce i processi di socializzazione e ha delle valenze educative molto importanti.

L'autostima ha come fondamento la capacità di darsi un valore positivo. L'accettazione leale della misurazione/valutazione della propria prestazione educa al "realismo" e a collocarsi in un contesto. Dal punto di vista educativo ciò consente al formatore di verificare i percorsi formativi ed eventualmente di rimodularli. Creare, quindi, occasioni di confronto che non prendano una forma agonistico-competitiva serve anche per dare motivazioni a sostegno di un maggior impegno nell'attività ludico-motoria. Questi comportamenti sono trasferibili in tutti i contesti.

Le capacità cognitive

Sono quelle capacità del sistema biologico umano che consentono una interazione neuro-cognitivo-motoria efficace con l'ambiente e con gli altri individui, vale a dire l'apprendimento di conoscenze, abilità, competenze, comportamenti sociali e l'apprendimento e l'effettuazione di movimenti finalizzati, razionali ed economici, sia nell'ambito della motricità di relazione, sia in quella ludico-motorio-sportiva, sia in quella tecnico-professionale. L'insieme di queste capacità consente all'individuo di comprendere, controllare e modificare il proprio comportamento e, ove necessario, modificare le situazioni ambientali.

La motricità sviluppata dalla specie umana si esprime dapprima per mezzo degli schemi posturali e degli schemi motori di base, in seguito anche tramite la motricità sportiva nelle sue varie specialità.

Sotto questo profilo, l'apprendimento motorio si configura come acquisizione di strategie di percezione situazionale, di processi decisionali adeguati e di elaborazione di un repertorio di azioni finalizzate al conseguimento di uno scopo. La maggior parte degli atti motori che vengono effettuati da un individuo sono in risposta a variazioni ambientali o del contesto situazionale. Un atto motorio può, dunque, essere considerato un processo guidato da un programma finalizzato ad uno scopo. Vale a dire che ogni atto motorio determina, o impedisce che si determini, una situazione.

L'apprendimento motorio è regolato da processi cognitivi complessi che si articolano nel seguente modo:

- percepire una situazione e comprenderne il significato;
- progettare e finalizzare un'azione in funzione di un obiettivo;
- programmare una sequenza motoria razionale;
- attivare il sistema di controllo;
- effettuare l'azione;
- controllare il programma in effettuazione nelle fasi parziali;
- ove necessario, intervenire per modificarlo o adattarlo;
- valutare il risultato dell'azione ai vari livelli;
- apprendere.

Affinché l'apprendimento motorio si sviluppi efficacemente è necessario che siano realizzate alcune condizioni:

- Adeguata maturazione del sistema effettore;
- adeguata maturazione del sistema nervoso e sviluppo delle funzioni neuro- cognitive;
- adeguata strutturazione di memorie motorie, relativamente agli schemi posturali e motori di base;
- disponibilità all'apprendimento, ovvero motivazione all'attività motoria;
- opportunità di apprendere, vale a dire fattori ambientali che favoriscono l'attività motorio-sportiva, tra i quali la famiglia, la scuola, la Società Sportiva e, molto importante, un Tecnico con adeguata formazione culturale generale e specifica.

L'apprendimento motorio-sportivo richiede una progettazione che tenga conto delle caratteristiche dell'attività neuro-cognitivo-motoria che l'individuo dovrà effettuare durante lo svolgimento della propria attività. A tal fine, dovrà essere correttamente progettata l'organizzazione della memoria, in modo da realizzare una integrazione gerarchica di tutte le funzioni neuro-cognitive e coordinativo-motorie, a seconda che l'attività motoria si effettui in un contesto variabile o in un contesto stabile.

Queste diverse condizioni del contesto nel quale si iscrive la prestazione danno luogo alla necessità di strutturare le mappe di apprendimento in modo stabile e diverso, a seconda che le abilità richieste siano del tipo "Open Skill" o del tipo "Closed Skill".

- Mappe di apprendimento elastiche (Open Skill): La strutturazione di queste mappe è necessaria negli Sport Situazionali, dove la prestazione consiste nel rispondere tempestivamente ed in modo adeguato ad ogni variazione dell'ambiente nel quale si sviluppa l'azione, sia che tale mutevolezza venga determinata dall'ambiente naturale, sia che venga determinata dal comportamento motorio dei compagni ed avversari (sport di squadra) o soltanto dagli avversari, in ambiente dedicato e codificato (sport di combattimento, sport individuali o giochi individuali). In queste specialità le risposte a stimoli in entrata debbono essere tempestive e modulate e realizzate in tempi minimi. Il sistema neuro-cognitivo deve formulare decisioni sulla base di informazioni semantiche e mettere in funzione l'effettore in tempi ridottissimi, altrimenti la risposta diventa tardiva. L'azione di risposta viene scelta all'interno di un repertorio di abilità in funzione della situazione (spazio/tempo) e deve poter essere modulata secondo necessità.

- Mappe di apprendimento rigide (Closed Skill): La strutturazione di queste mappe è necessaria negli sport compositivi (detti anche di significato qualitativo, in quanto la prestazione è determinata dalla qualità dell'esecuzione) come la Ginnastica, il Pattinaggio Artistico, i Tuffi, i Kata del Karate, ecc., ma hanno una grande valenza anche negli sport di potenza che si esprimono in un unico movimento del quale la perfezione motoria accresce il rendimento (salto in alto, lanci, pesistica, ecc.). In questi sport, il contesto nel quale viene effettuata l'azione è stabile, il che garantisce la conoscenza dell'ambiente nel quale debbono essere realizzate le prestazioni. Pertanto, l'Atleta sarà impegnato soltanto alla realizzazione di programmi motori interiorizzati ed automatizzati in precedenza, in quanto l'ambiente non gli richiederà comportamenti variabili.

Va sottolineato il fatto che le prestazioni motorie realizzate nei vari sport si sviluppano secondo un continuum che inizia dalle specialità decisamente "open", passa attraverso livelli intermedi e giunge a quelli decisamente "closed". Sviluppare queste funzioni mette in condizione l'individuo di strutturare le categorie dello spazio e del tempo e quindi di agire razionalmente in tutte le situazioni della vita quotidiana che richiedono decisioni e azioni finalizzate.

Peculiarità del karate kyokushinkai e processi di socializzazione.

Comportamenti socialmente accettabili

Gli Sport di Combattimento in genere, hanno un'origine bellica. Esse nascono per una finalità collegata ad esigenze di autoconservazione o di sopraffazione, in contesti socio-economici e geografici spesso molto lontani tra loro e per ragioni storiche distanti anche dai processi di globalizzazione in atto. A causa dei progressi tecnologici fatti dalle armi, il combattimento corpo a corpo è diventato, nel tempo, dapprima di secondaria importanza e poi obsoleto.

Tuttavia, questo corpo di conoscenze è sopravvissuto lungamente ed è stato recuperato dal mondo dello Sport e delle Discipline Marziali attraverso un completo processo di ristrutturazione. Nello specifico del karate kyokushinkai, questo processo di ristrutturazione ha visto un piccolo passo indietro, con il ritorno al contatto pieno, come facevano gli antichi guerrieri, che però ha dato atto ad evoluzioni di nuovi stili e discipline di combattimento che oggi, sono tra le più diffuse al mondo.

Questo processo è stato scandito dai seguenti passaggi:

A) RITUALIZZAZIONE / MODIFICAZIONE DELLO SCOPO DELL'AZIONE - Cessate le esigenze che ne avevano determinato l'uso bellico, è stato necessario rendere socialmente accettabile il fine della pratica adeguare i comportamenti al nuovo contesto sportivo e aderire, quindi, pienamente alle finalità e alla scala di valori del mondo dello sport, che pone alla sommità il problema della salute, della incolumità fisica e della dignità umana.

B) CODIFICAZIONE E REGOLAMENTAZIONE - Tale operazione è stata coerentemente effettuata al fine di eliminare azioni e situazioni che non consentivano la salvaguardia dell'incolumità degli Atleti in azione. Sostanzialmente, il sistema di regole codifica le azioni consentite, stabilisce i comportamenti leciti e quelli illeciti, fissa i criteri di valutazione, i parametri e i punteggi, le sanzioni per le trasgressioni, ecc. comprende ogni altra regola tendente ad eliminare

comportamenti che non rispecchino completamente l'adesione agli obiettivi e ai valori del mondo dello sport.

C) **ISTITUZIONALIZZAZIONE** - Per garantire tutto ciò, è stata costituita la Federazione Internazionale (IKO – International Kyokushinkai Organization) che ha lo scopo di gestire questa Disciplina e di promuovere iniziative tendenti a consentirne, agevolarne e migliorarne la pratica educativa (metodologia dell'allenamento), attraverso la creazione di un flusso continuo di informazioni culturali di tipo scientifico, generale e specifico, e di organizzare competizioni che consentano ai praticanti momenti collettivi di confronto nel rispetto della salute e della sicurezza.

Movimento, educazione, socializzazione

L'insegnamento, l'addestramento e l'allenamento sono un insieme di pratiche progettate, programmate e organizzate, secondo procedure metodologicamente corrette, in funzione di obiettivi educativi o sportivi generali e specifici. Esso è il contesto altamente specialistico nel quale si realizza anche un'importante funzione educativa sociale e socializzante. Infatti, educare, anche in seno a una Società Sportiva, significa modificare in modo permanente e socialmente accettabile, il comportamento dei praticanti, secondo esigenze che vanno anche oltre il contesto specifico.

Poiché il concetto di educazione è legato a quello di personalità e di socialità, in quanto l'individuo interagisce con altri individui, e poiché il concetto di socializzazione esprime quell'insieme di processi interattivi dell'individuo all'interno di una collettività che trasforma il Genotipo in Fenotipo (individuo), ne consegue che gestire correttamente le situazioni di insegnamento o allenamento comporta, necessariamente, fare opera educativa.

La Disciplina del Karate Kyokushinkai attiva in modo molto efficace quell'insieme di processi che interessano positivamente tutte le dimensioni della personalità. *La connotazione più importante e di maggior valenza educativa e socializzante è l'organizzazione del comportamento motorio che si esprime per mezzo di azioni aggressive.*

Tale condizione viene realizzata tramite un severo controllo delle azioni di combattimento, per mantenere la situazione all'interno di un elevato grado di sicurezza.

I meccanismi che vengono attuati sono, i seguenti:

A) **INTERAZIONE NEURO-COGNITIVO-MOTORIA**: Nel contesto dell'allenamento e della gara vi è la costante ed esplicita presenza di componenti simboliche e rituali nei comportamenti psico-motori degli individui in azione, e ciò determina una situazione che induce i praticanti all'interiorizzazione di comportamenti, nei quali l'aggressività si esprime in forme rispettose dell'incolumità e della dignità reciproca.

B) **COLLABORAZIONE E AFFIDAMENTO**: Per realizzare un contesto allenante in tutta sicurezza, è necessario instaurare con i compagni di pratica un rapporto di reciproco affidamento (rispetto delle regole) e di collaborazione fattiva. Quanto più e quanto meglio si realizzano condizioni di complessità situazionali e dinamismo motorio vicino all'intensità reale, ma con un giusto grado di sicurezza, tanto più e tanto meglio si riuscirà a progredire nell'acquisizione delle abilità specifiche. Ciò sta a significare che un efficace allenamento presuppone la capacità di realizzare quelle

condizioni che consentono di costruire, secondo necessità, situazioni di complessità e di dinamismo motorio assai vicine a quelle che si trovano in gara.

Una vasta gamma di esercizi con il partner “condizionato” consente di sviluppare progressivamente, e senza particolari difficoltà, tutte le abilità motorie specifiche e i comportamenti tattici più evoluti, evitando così di andare incontro a rischi di una qualche importanza.

Vi è, inoltre, la necessità di cambiare spesso partner, che è determinata dall’esigenza di variare continuamente (entro certi limiti) le situazioni-stimolo, al fine di accumulare informazioni relative a una vasta gamma di comportamenti psico-motori individuali in combattimento, che è l’indispensabile presupposto alla maturazione di abilità tattiche individuali molto evolute.

C) SOLIDARIETÀ: La consapevolezza dell’importanza del partner-avversario e delle sue valenze, per poter progredire personalmente nell’acquisizione della capacità di prestazioni, comporta l’instaurazione di un rapporto di collaborazione molto stretto, che coinvolge la dimensione affettivo-morale della personalità e che porta all’instaurazione di un rapporto di profonda solidarietà, che difficilmente si incrina quando il partner-avversario di allenamento diventa antagonista in gara.

In sostanza, la verifica continua, all’interno delle situazioni di allenamento, delle proprie valenze e dei propri limiti e la constatazione dell’indispensabilità della collaborazione del partner-avversario per il loro superamento attivano processi molto efficaci di comunicazione e di socializzazione, che vengono ulteriormente rafforzati dal contesto del sodalizio sportivo. Da ciò emerge, quindi, che l’esercizio di comportamenti e pratiche intenzionalmente aggressivi (ma non violenti), nell’ambito di un contesto sportivo-marziale, quale quello del Dojo, governato da regole molto precise e severe, determina l’interiorizzazione, da parte dei praticanti, di valori, come si è visto, che sono esattamente agli antipodi rispetto ai modelli socio patici della virilità aggressiva.

In conclusione, un percorso educativo e una coerentemente strutturata pratica sportiva realizzano condizioni estremamente importanti al fine del conseguimento degli obiettivi educativi e dei processi di socializzazione, che, pur collocati nella Dimensione Sport, risultano estremamente efficaci e utili in un contesto sociale caratterizzato da ipocinesi e da difficoltà di integrazione.

Il Progetto è strutturato in funzione di un percorso formativo che parte dal SÈ e percorre tutto l’iter che consente all’individuo di realizzare le proprie potenzialità ai massimi livelli.

L’INTELLIGENZA

L’INTELLIGENZA È LA FACOLTÀ PIÙ ELEVATA E GENERALE DELLA MENTE UMANA E SI ESPRIME NELLA CAPACITÀ DI RISOLVERE SITUAZIONI E/O PROBLEMI O DI PRODURRE OPERE DI SIGNIFICATO UNIVERSALE CHE INTERSECANO VARI PIANI DELLA CONOSCENZA. SI TRATTA DI UNA ESPRESSIONE MULTIFORME E MULTIDIREZIONALE. IN TERMINI CONCRETI SI ESPRIME NELLA PRODUZIONE DI IDEE E/O SOLUZIONI EFFICACI IN CONTESTI DIVERSI.

È manifestazione di intelligenza la capacità di apprendere, ovvero di operare delle sintesi, di crearsi quadri di riferimento in vari ambiti, di integrarli tra loro, di trasferirli e adeguarli ad altro contesto, ecc. In termini evolutivi la nascita dell'intelligenza nella specie umana appare collegata alla necessità di risolvere problematiche situazionali in funzione della sopravvivenza, ovvero procurarsi il cibo, difenderlo, crearsi un ricovero, ecc. In seguito questa forma di intelligenza primordiale ha ideato e realizzato utensili e sviluppato la capacità di utilizzarli per crearne altri e così via. Tutto ciò ha consentito alla specie una sempre più efficace interazione neuro-cognitivo-motoria con l'ambiente.

Le moderne teorie propongono una pluralità di intelligenze.

Pertanto, pensare a un'intelligenza motoria come espressione fondamentale per l'esistenza di un individuo non pare azzardato, dato che il movimento caratterizza il mondo animale, e, soprattutto, non pare azzardato porla come obiettivo formativo di fondamentale importanza in età evolutiva.

Infatti, l'intelligenza che si esprime attraverso il movimento si manifesta in termini di:

- 1) Finalità del movimento;
- 2) Tempestività;
- 3) Coerenza e adeguatezza del movimento in funzione dello scopo;
- 4) Razionalità, efficacia, economicità;
- 5) Creatività, modulabilità, eleganza, fluidità, ecc.

L'intelligenza motoria appare strettamente collegata alla "situazione", ovvero alla capacità di realizzare movimenti finalizzati alla soluzione di problematiche presenti nel contesto situazionale. La qualità e rapidità dei processi decisionali e la rapidità, efficacia ed eleganza dell'azione sono caratteristiche determinanti.

Prima Fase - Il SÈ (Sviluppo)

Il SÈ viene inteso come Sistema Biologico Intelligente, costituito da un insieme di parti, differenziate nelle funzioni, integrate e interattive. Il periodo in cui è possibile colmare facilmente lacune o sviluppare al massimo grado queste importanti funzioni dura circa 5-6 anni. Il Sistema nervoso, nel suo pieno sviluppo tra i 5-6 e gli 11-12 anni (circa) è in condizione di sviluppare a un buon livello le capacità di discriminazione propriocettiva, ovvero quelle capacità che gli consentono di percepire con precisione il corpo nel suo essere e agire (l'effettuazione di movimenti) e di utilizzare le informazioni inviate al sistema cervello-mente dagli analizzatori (afferenze e re-afferenze), in modo da ottenere il più presto possibile una buona integrazione tra le funzioni superiori e quelle motorie all'interno del sistema:

MENTE <> CERVELLO <> EFFETTORE

Ciò non significa che non vi sia adeguata interazione con l'ambiente o che l'attività esteroceettiva venga sottovalutata in questa fase: si tratta soltanto di un progetto e di una conseguente attività che privilegia, con opportuni metodi, l'attività del sistema vestibolare e cinestesico.

In questa fase lo sviluppo e il consolidamento degli schemi posturali statici e dinamici sono obiettivo formativo. Lo sviluppo della capacità di gestione e controllo dell'equilibrio diventa

prioritaria. Questo processo porta, con i limiti tipici di questa fase, a un buono sviluppo dello schema corporeo, che è prima percezione (propriocezione) e poi rappresentazione mentale del proprio corpo, ovvero a una rappresentazione del SÈ fondata su capacità di discriminazione propriocettiva bene sviluppate e su una memoria ricca di vissuto e, quindi, di informazioni.

L'automatizzazione di funzioni e processi di rappresentazione del SÈ (psicosomatico) nel contesto situazionale è il presupposto per processi decisionali "intelligenti" e atti motori "efficaci". Uno sviluppo adeguato di queste capacità deve essere considerato presupposto irrinunciabile all'apprendimento della motricità specifica delle varie specialità sportive.

Seconda Fase - IL SÈ e l'AMBIENTE

Interazione del SÈ con un Ambiente strutturato. Interagire con l'ambiente in forme semplici e non pericolose, per mezzo degli schemi motori fondamentali della specie, è sempre stato una tappa di estrema importanza nello sviluppo neuro-cognitivo-motorio di ogni essere vivente.

Per gli umani il processo è molto lungo, particolarmente in un ambiente urbanizzato che, da un lato non consente più una motricità spontanea, ricca e gioiosa, paragonabile a quella espressa in ambiente naturale, dall'altro presenta spazi inadatti e pericoli di vario genere. Conseguentemente, il ruolo dell'attività motoria di tipo ludico-sportivo è quello di consentire lo sviluppo delle funzioni neuro-cognitivo-motorie in ambienti sicuri e protetti che vengono strutturati in vario modo (percorsi), secondo un progetto didattico molto preciso, al fine di sviluppare compiutamente gli schemi motori di base, ovvero i movimenti per mezzo dei quali l'individuo interagisce con l'ambiente e con gli altri.

Questa fase del processo di formazione ha come obiettivo l'integrazione delle funzioni propriocettive con quelle esteroceettive per mezzo del movimento. Si tratta dello sviluppo delle capacità tipicamente cognitive di partire da un quadro percettivo (estero e propriocettivo), progettare e programmare, effettuare, controllare e valutare, memorizzare e apprendere movimenti finalizzati a uno scopo, che nella fattispecie consiste nell'usare il movimento adeguato alla morfologia dell'ambiente in quella zona e che nella sua multiformità richiede scelte tempestive e adattamenti continui da parte dell'individuo in azione.

L'utilizzazione di schemi motori variati, in vari segmenti di spazio, permette una corretta strutturazione delle categorie dello spazio e del tempo e la modulazione "situazionale" degli atti motori prescritti, ovvero la capacità di adattare al contesto i parametri esecutivi del movimento. Questo processo è caratterizzato da stimolazioni efficaci per lo sviluppo dell'INTELLIGENZA SPAZIO-TEMPORALE, senza la quale diventa impossibile interagire adeguatamente in qualsiasi tipo di ambiente. Il concetto di "TEMPESTIVITA' e ADEGUATEZZA" allo scopo del movimento viene sperimentato e interiorizzato in modo completo. I percorsi hanno una doppia valenza, ovvero di formare l'Individuo, da un lato, e di prestarsi egregiamente a delle valutazioni delle capacità sopra menzionate, dall'altro, senza escluderne l'uso in forme di confronto (o di competizione) di facile accesso.

Terza Fase - IL SÈ e l'ALTRO

Interazione del SÈ con l'altro, gli altri, per mezzo di schemi motori di base e specifici (ove possibile), in ambienti variamente strutturati.

Questa fase è caratterizzata da vari stadi:

- Motricità Interattiva Collaborativa con il singolo;
- Motricità Interattiva Collaborativa con gli altri;
- Motricità Interattiva Collaborativa e Oppositiva con il singolo e con gli altri;
- Motricità Interattiva Oppositiva con gli altri;
- Motricità Interattiva Oppositiva con il singolo.

In questa fase è di fondamentale importanza la comprensione del ruolo dei compagni di pratica (in relazione collaborativa e oppositiva) per uno svolgimento efficace e soddisfacente dei compiti motori, che dà luogo a un rapido apprendimento delle abilità. Il ruolo del compagno/i di pratica è fondamentale per ricevere e inviare volumi di stimoli-movimenti (esercizio) di qualità progressivamente sempre più evoluta, tale da far progredire fondamentali funzioni e apprendimenti.

Lo sviluppo dell'INTELLIGENZA SOCIALE viene realizzato attraverso varie situazioni-stimolo che inducono l'individuo a prendere coscienza dei propri limiti e delle proprie valenze, di quelle degli altri e porsi l'obiettivo di progredire nello sviluppo delle capacità motorie e nell'apprendimento delle abilità specifiche, in un fattivo rapporto di collaborazione con i compagni nel ruolo di partner/avversario, senza i quali ciò risulta di difficile, se non di impossibile, attuazione.

Con la progressiva maturazione della capacità di operare tutti insieme, partners e avversari, nel rispetto delle regole, si assiste allo sviluppo della capacità di collaborare, fondamentale nel processo di socializzazione. In questa fase inizia la maturazione anche della capacità di comunicare tramite il movimento.

Quarta Fase - Il SÈ e il LINGUAGGIO MOTORIO

Dopo lo sviluppo e l'integrazione delle funzioni neuro-cognitivo-motorie e della motricità della specie, l'apprendimento di alfabeti motori specifici che caratterizzano le varie specialità sportive (Tecnica) permette espressioni della personalità multiformi e creative, ovvero una forma di INTELLIGENZA MOTORIA SPECIFICA, fortemente caratterizzata dalla personalità dell'individuo.

Esistono due forme fondamentali di comunicazione: la comunicazione verbale e la comunicazione gestuale/motoria.

Il movimento nell'ambito delle arti è sempre stato oggetto del massimo interesse. Il movimento caratterizza lo Sport ed è il comune denominatore tra le varie specialità; è il mezzo con cui i praticanti interagiscono tra di loro e con gli spettatori. Ogni Disciplina Sportiva ha un proprio linguaggio motorio, una specie di codice o alfabeto motorio, ovvero un insieme di comportamenti e di atti motori finalizzati e, quindi, portatori di significati, che consentono la comunicazione.

Lo spettatore dall'osservazione del movimento deve poter comprendere il significato degli eventi nel loro divenire. Questa è la condizione fondamentale per consentirgli di essere partecipe, di poter apprezzare l'efficacia e gli aspetti qualitativi della motricità in atto e, quindi, di poter effettuare delle scelte di campo.

Il percorso formativo comprende, in una prima fase, l'utilizzazione della Tecnica come mezzo per il conseguimento degli obiettivi formativi. Pertanto, l'apprendimento del "linguaggio motorio" deve tenere conto dello stadio di sviluppo del sistema biologico in quel periodo, del livello di

integrazione delle varie funzioni e delle Capacità Cognitive maturate. Non si può, pertanto, parlare di apprendimento vero e proprio della specialità sportiva.

Tuttavia, va sottolineato che l'alfabeto motorio della Disciplina del Karate Kyokushinkai, dà un apporto molto importante allo sviluppo delle capacità di controllo segmentario e di coordinazione segmentaria, favorendo in modo importante la formazione e l'evoluzione dello Schema Corporeo. Alcuni considerano, erroneamente, l'esercizio chiamato Kata = forma, un mezzo per l'acquisizione rapida delle abilità specifiche. Ciò è totalmente infondato in quanto il Kata è un punto di arrivo e non un punto di partenza, dunque un fine e non un mezzo. Infatti, non è possibile scrivere senza possedere i segni (lettere dell'alfabeto) che, combinati insieme, evocano i significati che si vogliono comunicare. Imparare a memoria una poesia è un problema diverso dal recitarla.

In ultima analisi il Kata equivale a una narrazione di tipo non verbale, dove il corpo è il mezzo di comunicazione che deve prendere forma nello spazio (postura) e che comunica nel succedersi temporale delle posture. È, pertanto, sbagliato pensare di far apprendere il linguaggio, facendo memorizzare sequenze di cui non si conosce il significato.

Quinta Fase - Il SÈ e il SUONO

Melodie cinetiche e musicali. L'adattamento della tecnica al suono, la creazione del suono per la tecnica. H. Gardner ha sottolineato l'esistenza di una forma musicale dell'intelligenza che va sviluppata adeguatamente.

Noi tutti viviamo immersi in una moltitudine di suoni, alcuni generati dal pulsare della vita, altri dall'urbanizzazione, altri dai Media.

D'altra parte sin dall'antichità la musica ha permeato ogni sorta di rito collettivo ed è stata considerata una delle espressioni più nobili ed alte della creatività umana. Musica, danza e motricità ludica (grecolatina) da sempre, in ogni parte del mondo, hanno formato un binomio indissolubile. Perfino le Nazioni, attraverso gli inni, comunicano la loro identità.

Anche nello Sport la musica sottolinea riti, cerimonie, premiazioni e si presenta come binomio indissolubile in alcune specialità sportive. La motricità del Karate Kyokushinkai si esprime attraverso una vasta gamma di forme (posture) e di azioni del corpo nello spazio e nel tempo. Ciò costituisce uno strumento straordinariamente efficace per la realizzazione di un binomio caratterizzato da valenze estetiche notevoli.

In questa specialità le posture e le azioni sono fortemente permeate da un senso della forma, come categoria estetica, che acquista una valenza comunicativa molto efficace e che viene ulteriormente potenziata dal suono, sia esso ritmato secondo le caratteristiche del genere musicale, sia esso costruito a sottolineare e accompagnare una sequenza di azioni.

Sesta Fase - Il SÈ e l'OGGETTO

Oggetto - bersaglio per acquisire ed esprimere abilità specifiche. Dopo aver maneggiato, particolarmente nella terza fase, vari tipi di oggetti e palle di vario peso e misura in giochi con partner o di squadra, il palloncino sospeso diventa l'oggetto per mezzo del quale si introduce e si sviluppa in modo molto mirato la capacità di controllare i vari tipi di tecniche e di esprimere, senza rischio per un eventuale partner, rapidità e precisione in una gestualità che getta le basi della

capacità di interazione dinamica e oppositiva con il partner-avversario, indispensabile per combattere.

Di questo esercizio-gioco esistono sviluppi e varianti che ne consentono un uso didattico molto efficace. Il Gioco del palloncino, strutturato secondo determinate modalità, si presta molto bene al conseguimento di obiettivi didattici e alla valutazione, in un contesto di Gioco-Sport ove la formula di competizione è tale da mettere soltanto indirettamente a confronto le prestazioni individuali e, conseguentemente, è priva di carichi emozionali tipici del confronto diretto.

Il gioco tecnico (es. con il palloncino sospeso o con il compagno) è insieme un mezzo per far acquisire a tutti la coordinazione oculo-manuale e oculo-podale e, come tale, uno strumento didattico molto efficace, nonché un test di valutazione e un Gioco-Sport efficace come forma di competizione di facile accesso.

La coordinazione oculo manuale e oculo-podale è il presupposto indispensabile per consentire qualsiasi forma di interazione motoria tra due individui che utilizzi la motricità specifica e come tale è da considerarsi obiettivo formativo. Va sottolineato che la coordinazione oculo-podale, pur essendo consentita allo stato potenziale dalla corteccia cerebrale, se non viene sviluppata in modo specifico, non si sviluppa spontaneamente. Infatti, richiede in via preliminare l'attuazione di due presupposti fondamentali quali una buona mobilità articolare (coxo-femorale e tibio-tarsica) e il controllo dell'equilibrio, nonché una sviluppata capacità di discriminazione propriocettiva (corpo percepito e rappresentato).

Settima Fase - Il SÈ e il SOGGETTO

Partner - avversario come destinatario e origine di comunicazione motoria.

Come in ogni Sport dell'area situazionale (calcio, pallacanestro, pallavolo, tennis, ecc.) esiste l'esercizio di sintesi o di gara, ovvero la partita, nel quale vengono espresse tutte le valenze individuali e/o collettive, così anche negli Sport di Combattimento esiste l'esercizio di sintesi o di gara, ovvero il Combattimento libero.

In questo esercizio tutte le valenze e abilità acquisite vengono messe alla prova e costantemente perfezionate con/contro il partner-avversario.

In questa fase diventa importante saper leggere il linguaggio del corpo, ovvero decodificare il significato dei comportamenti e dei gesti dell'avversario per poter agire tempestivamente ed efficacemente nelle fasi preparatorie, interlocutorie e risolutive, per l'acquisizione di una supremazia. Per poter fare ciò è necessario che tutti i fondamentali siano adeguatamente interiorizzati, cioè, è necessario che nelle fasi di apprendimento i movimenti vengano "appresi" (insegnati dal Docente quando sono presenti i presupposti), che siano razionali, economici e stabili (parametri esecutivi) nella rapidità di esecuzione.

La mappatura delle abilità, ovvero la loro organizzazione nella memoria, deve essere effettuata per mezzo di Unità Situazionali, che costituiscono linee guida del comportamento motorio specifico, ovvero linee guida attorno alle quali si costruisce ed evolve il Pensiero Tattico.

Se tutte le fasi precedenti saranno state sviluppate in modo adeguato, il sistema mente – sistema nervoso – effettore (creatore – ordinatore – realizzatore) sarà in grado di esprimersi a livelli di straordinaria efficacia e bellezza.

Trattandosi dell'obiettivo finale della specialità Combattimento libero, la valutazione non può che essere di tipo globale, ovvero prendere in considerazione l'insieme di abilità e capacità che costituiscono le componenti integrate nel modello di prestazione (multifattoriale) prefigurato nel progetto formativo.

Anche questa specialità ha la forma ludico-competitiva costituita da un momento in cui il confronto con l'avversario è di tipo inizialmente soft, poi di media intensità, e dove è richiesta una prestazione che esprima un buon livello di integrazione individuale tra la tecnica e il pensiero tattico da opporre a quello dell'avversario.

Il Regolamento di gara è strutturato in modo tale da creare un ambito nel quale la sicurezza è garantita in modo assoluto e dove può prevalere soltanto colui che esprime valenze globali superiori a quelle dell'avversario.

COORDINATE TECNICO – METODOLOGICHE

Nella disciplina del Kyokushin, l'esecuzione delle tecniche determina lo sviluppo ottimale ed equilibrato delle capacità motorie.

Per il successo di un progetto formativo che vada dall'educazione motoria, ovvero la formazione di una motricità intelligente, all'acquisizione dei fondamentali di una specialità sportiva, deve essere costruito un percorso formativo che con coerenza e progressività metta in condizione l'individuo di sviluppare funzioni, capacità e abilità progressivamente più evolute.

Le fondamenta sulle quali poggiano le "strutture" sovrastanti sono costituite dai pre-requisiti funzionali (organizzazione delle condizioni neuro-fisio-psicologiche individuali) e dai prerequisiti strutturali (condizioni fisiogenetiche, organiche, somatiche individuali), che debbono necessariamente essere sviluppate in età evolutiva, in quanto, è opinione assai diffusa, dopo questa età il ricupero può essere soltanto parziale, vale a dire che le "fondamenta" non consentiranno un'ottimale disponibilità allo sviluppo di capacità e abilità più evolute, quali quelle richieste dalla pratica di uno sport.

E non solo questo, ma ciò che è più grave è che l'individuo non sarà completamente dotato delle capacità che gli consentiranno di interagire efficacemente con l'ambiente circostante in tutte le situazioni, vale a dire che manifesterà una carenza delle funzioni neuro-cognitivo-motorie e delle capacità dell'effettore. Su queste "fondamenta", al livello immediatamente superiore si costruiscono i presupposti alle prestazioni di tipo sportivo, che verranno richieste successivamente.

Tra pre-requisiti e presupposti è necessario fare una netta distinzione.

I presupposti (dei prerequisiti si è parlato sopra), sono quelle condizioni-valenze che devono essere realizzate e, quindi, presenti, affinché si possano sviluppare abilità motorie specifiche, ovvero capacità di prestazione in una determinata specialità. Ciò sta a significare che la formazione dei presupposti è orientata in funzione di ciò che è sovrastante. I presupposti cognitivi, coordinativi e condizionali degli sport di significato qualitativo sono, ad esempio, notevolmente differenti rispetto a quelli degli sport a carattere ciclico o degli sport situazionali. Basti pensare alla

differenza nel trattamento dell'informazione durante l'attività cognitiva (neuro-cognitiva) in funzione dell'attività motoria in ambito open o closed skill e alle prestazioni dell'effettore in termini biomeccanici e bioenergetici.

In sostanza, i presupposti sono quegli adattamenti cognitivi, coordinativi, morfologici e funzionali che vengono programmati e realizzati per mezzo di un allenamento finalizzato, in funzione, chiaramente, del successivo conseguimento di competenze motorie specifiche. Al livello superiore c'è la tecnica sportiva, quell'insieme articolato di atti motori finalizzati che consente l'acquisizione degli obiettivi situazionali.

La tecnica è un movimento progettato, programmato, organizzato nello spazio e nel tempo dalla mente e dal sistema nervoso e realizzato dall'effettore tramite contrazioni muscolari e spostamento di leve.

Trattandosi di atti motori (tecniche di combattimento) che sono il risultato di un alto livello di integrazione tra capacità cognitive (attività neuro-cognitiva che precede il movimento finalizzato) e parametri esecutivi (coordinativi e condizionali) del movimento stesso, necessita che dispongano di validi presupposti per potersi sviluppare ai massimi livelli.

Negli sport di combattimento le tecniche sono spesso numerose e diversificate in quanto devono far fronte ad esigenze situazionali molto varie, il che determina problemi di apprendimento di non piccola entità, che richiedono un buon livello di sviluppo anche delle capacità cognitive individuali.

Alla sommità c'è il pensiero che indirizza tutte le capacità cognitive e finalizza ed organizza razionalmente tutto il comportamento motorio: la tattica.

A questo livello si concreta e si rende disponibile tutto quanto è stato ricostruito precedentemente.

In questo contesto le capacità intellettive e cognitive individuali sono di fondamentale importanza per l'apprendimento e l'interiorizzazione di tutto ciò che è funzionale alla gestione di tutte le risorse individuali e al proprio sviluppo, in un processo critico che praticamente non ha limiti e che si autoalimenta ad ogni cimento. Si può comprendere perfettamente che fatti di una tale complessità non possono che essere gestiti all'interno di un contesto progettuale e successivamente programmatico di ampio respiro in un arco di tempo adeguato ai tempi psico-fisiologici delle risposte adattative del sistema biologico umano, sia che si tratti di preadolescenti ed adolescenti, sia che si tratti di individui adulti.

La tattica, a questo punto, diventa quasi inaccessibile, o può strutturarsi solo a livello elementare, perché, avvalendosi della tecnica come mezzo, ha nella tecnica e nei suoi presupposti il fattore limitante.

In conclusione si può affermare che la molta fatica e lo scarso risultato danno luogo ad una situazione insostenibile, ad un indebolimento della motivazione e, quindi, con molte probabilità, all'abbandono. Ciò ha particolare rilevanza quando, come spesso accade, i giovani praticanti passano alle Classi di gara dove sono richieste prestazioni molto evolute e si manifesta in modo inequivocabile l'inadeguatezza della loro capacità al livello richiesto per essere competitivi e, soprattutto, nasce la convinzione che la situazione è senza reali prospettive.

Questa situazione è il risultato di un errore di progettazione e di programmazione e scaturisce, tra l'altro, dalla non chiara comprensione del concetto di "prestazione relativa" nelle varie fasi dell'apprendimento. Infatti, l'apprendimento è costituito da fasi scandite da obiettivi parziali, che richiedono investimento di energie, e la gratificazione è costituita dall'acquisizione dell'obiettivo capacità-abilità prefissato, vale a dire dalla percezione dei propri progressi nella capacità di "prestazione relativa" e dalla sua acquisizione, all'interno del processo di costruzione di quella più elevata.

Si tratta di un circolo virtuoso che si deve autoalimentare del piacere che scaturisce dal proprio progredire. Soltanto a queste condizioni è possibile chiedere un impegno progressivo, quindi, mobilitazioni di maggiori risorse psico-fisiche, ed accompagnare i praticanti verso i livelli di prestazione richiesti dalle competizioni.

Onorare, quindi, il concetto di educazione motorio-sportiva significa guidare l'individuo verso la propria realizzazione nell'ambito della specialità prescelta ed, eventualmente, verso l'impegno agonistico.

PROGRAMMI FORMATIVI

Tutte le attività vengono applicate tenendo sempre conto del concetto di obliquità dell'offerta formativa. L'offerta motoria da noi proposta prevede, infatti, un intervento diversificato per gli Alunni con capacità diverse ed in questo modo è possibile interagire con il gruppo-classe con attività che permettano a tutti di lavorare.

Scuola Primaria

Traguardi delle competenze: L' intelligenza motoria:

- Funzioni senso-percettivo-motorie;
- il linguaggio motorio;
- il movimento nello spazio e nel tempo;
- il gioco, lo sport, le regole, il fair play (ludere non ledere);
- sicurezza e prevenzione, salute e benessere.

Obiettivi di apprendimento Classi 1-2-3:

- Capacità di discriminazione proprio ed estero-cettiva;
- schemi posturali e motori;
- capacità di gestire l'equilibrio in condizioni statiche e dinamiche;
- strutturazione movimento secondo categorie spazio-temporali;
- ritmo, suono, movimento;
- codici motori e comunicazione;
- giochi situazionali, di opposizione (mediata e/o diretta);
- giochi situazionali regolamentati con e senza attrezzi;
- percezione e comprensione della relazione tra investimento di tempo ed energie e il proprio progresso, benessere e salute.

Indicazioni didattiche (mezzi/stimoli):

- esercizi a carattere generale in decubito (propriocezione) e in piedi (coordinazione generale e segmentaria);
- esercizi per l'equilibrio (piccola acrobazia), rotolamenti, tecniche di caduta autoprotettive ecc;
- esercizi di ritmo;
- esercizi posturali finalizzati;
- esercizi per la mobilità articolare;
- esercizi interattivi con attrezzi, palla, partner, ecc;
- percorsi;
- giochi, Giochi Tecnici.;
- fondamentali delle specialità compatibili con le fasi sensibili;

Metodi:

- Metodo ludico;
- Metodo libera esplorazione;
- Metodo problem solving.

Materiale didattico:

- Materassini componibili;
- Over;
- Coni;
- Cerchi;
- Palloni di spugna, ecc.

Valutazione:

I test di valutazione sullo sviluppo dell'attività neuro-cognitivo motoria verranno concordati con il Docente scolastico curricolare designato e saranno costituiti preferibilmente da:

- Un percorso (somministrazione periodica);
- Un gioco tecnico (somministrazione periodica);
- Un test tecnico (somministrazione al termine).

Questa struttura della valutazione verrà proposta in forma combinata come occasione di confronto nelle manifestazioni in forma di Gioco Sport-Cultura.

Obiettivi di apprendimento: Classi 4-5:

- Consapevolezza e comprensione delle funzioni muscolari e articolari, delle funzioni cardiorespiratorie, ecc. e dei cambiamenti determinati dall'esercizio fisico;
- capacità di discriminazione percettiva in contesto variabile e di interazione dinamica con l'ambiente, gli oggetti e gli altri;
- capacità di realizzare movimenti complessi;
- capacità di realizzare movimenti scanditi con l'uso del metronomo o di colonne sonore;
- conoscere alcuni fondamentali del karate kyokushinkai;
- conoscere le regole e saperle comprendere nelle loro finalità, dividerle e rispettarle;
- capacità di collaborare con gli altri;
- capacità di agire in sicurezza per salvaguardare sé e gli altri;

- consapevolezza della relazione tra movimento, esercizio fisico e alimentazione.

Indicazioni didattiche (mezzi/stimoli):

- Esercizi per la forza rapida, per la resistenza anaerobica lattacida, per la rapidità, per la mobilità articolare;
- esercizi tecnici elementari interattivi;
- esercizi di reazione complessa;
- esercizi di composizione motoria ritmicamente organizzati;
- esercizi tecnici elementari di problem solving;
- esercizi di gruppo;
- esercizi di gruppo con scambio di ruoli;
- organizzazione e controllo della sicurezza attiva e passiva.

Metodi:

- Metodo ludico;
- metodo libera esplorazione;
- metodo problem solving.

Materiale didattico:

- Materassini componibili;
- over;
- coni;
- cerchi;
- palloni di spugna, ecc.

Valutazione:

I test di valutazione sullo sviluppo dell'attività neuro-cognitivo motoria verranno concordati con il Docente scolastico curriculare designato e saranno costituiti preferibilmente da:

- Un Percorso (somministrazione periodica);
- un gioco tecnico (somministrazione periodica);
- un test tecnico (somministrazione al termine).

Questa struttura della valutazione verrà proposta in forma combinata come occasione di confronto nelle manifestazioni in forma di Gioco Sport-Scuola.

Scuola Secondaria di 1° Grado

Traguardi delle competenze:

L' intelligenza motoria:

- Il pensiero situazionale / tattico;
- identità personale e sapere, saper essere, saper fare valenze e limiti;
- il corpo e le abilità motorie sportive specifiche;
- salute e pratica sportiva;
- collaborazione, integrazione, regole, rispetto, rifiuto della violenza, fair play (ludere non ledere).

Obiettivi di apprendimento: Classi 1- 2 - 3:

- Saper rilevare e comprendere i cambiamenti morfologici del corpo e agire in modo adeguato per migliorarne l'efficienza e la condizione;
- saper mantenere un impegno motorio e l'autocontrollo delle funzioni muscolari e cardiorespiratorie;
- saper utilizzare efficacemente la coordinazione generale per realizzare gesti tecnici;
- saper utilizzare in modo creativo repertori personali;
- saper modulare le azioni tecniche in contesto spazio/temporale variabile;
- saper decodificare gli atti motori di avversari e compagni e i gesti degli Arbitri (in relazione ai Regolamenti);
- partecipare in forma propositiva alla scelte di tattiche di competizione;
- comprendere e conoscere i Regolamenti assumendo anche il ruolo dell'arbitro;
- saper gestire situazioni di gara con autocontrollo, equilibrio e fair play (ludere non ledere), rifiutare qualsiasi forma di violenza;
- saper comprendere le risposte adattative dell'organismo all'attività neuro-psico-motoria;
- comprendere la correlazione tra carichi motori, stato di salute e alimentazione.

Indicazioni didattiche (mezzi/stimoli):

- Esercizi per la forza rapida, per la resistenza anaerobica lattacida, per la rapidità, per la mobilità articolare;
- esercizi di reazione complessa;
- esercizi di composizione motoria ritmicamente organizzati;
- esercizi di gruppo;
- esercizi di gruppo con scambio di ruoli;
- organizzazione e controllo della sicurezza attiva e passiva.
- percorsi;
- Gioco Sport-Scuola;
- esercizi tecnici elementari interattivi;
- esercizi tecnici elementari di problem solving.

Metodi:

- Metodo ludico;
- metodo libera esplorazione;
- metodo problem solving;
- metodo delle serie di ripetizioni;
- metodo delle unità situazionali;
- metodo degli esercizi di gara;
- piccole competizioni.

Materiale didattico:

- Materassini componibili;
- over;
- coni;
- cerchi;

- palloni di spugna, ecc..

Valutazione:

I test di valutazione sullo sviluppo dell'attività neuro-cognitivo motoria verranno concordati con il Docente scolastico curricolare designato e saranno costituiti preferibilmente da:

- Un Percorso (somministrazione periodica);
- un Gioco Tecnico (somministrazione periodica);
- un test tecnico (somministrazione al termine).

Questa struttura della valutazione può essere proposta in forma combinata come occasione di confronto nelle manifestazioni in forma di Giochi Sportivi Studenteschi.

Karate kyokushinkai

“Combinata Gioco Sport - Scuola Karate”

Premessa

Le prove della “Combinata Gioco Sport - Scuola Karate” sono strutturate in funzione degli obiettivi educativi e formativi formulati dai Programmi Ministeriali. Le linee guida fissate dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca e sulle quali è imperniato il Progetto approvato dalla Commissione C.O.N.I. – M.I.U.R., prevedono:

- Esercizio destrutturato = Percorso a Tempo;
- Esercizio semistrutturato = Gioco Tecnico con Palloncino;
- Esercizio strutturato = Prova Tecnica.

Durante l'attività didattica le tecniche specifiche saranno elementari e limitate a quegli aspetti che favoriscono l'acquisizione e il consolidamento dello schema corporeo, mentre saranno privilegiati i Giochi Situazionali e i Percorsi misti a Tempo.

Conseguentemente, le prove della “Combinata Gioco Sport - Scuola Karate” sono caratterizzate dalla ludicità e dall'estrema semplicità degli esercizi e dalla valutazione, oltre che dai meccanismi di gara di facile gestione.

Descrizione della competizione

La competizione adotta una formula di gara che utilizza Percorso a Tempo, Gioco Tecnico con Palloncino, Prova Libera e Sound Karate, consentendo ai partecipanti l'espressione di schemi motori, abilità tecniche propedeutiche ed esercizi di gara. Il tutto è poi ricomposto in una classifica combinata che, parametrando in modo opportuno i risultati delle singole prove, premierà gli Alunni che meglio si sono espressi nel complesso della competizione. Comunque, gli Studenti che non parteciperanno a tutte le prove previste in ogni Classe di gara saranno inseriti nelle classifiche separate.

Aspetti Organizzativi

Il numero minimo di aree di gara previste è tre.

Date le caratteristiche della "Combinata Gioco Sport - Scuola Karate", non è richiesto il rispetto di un ordine prestabilito nell'effettuazione delle prove. È, pertanto, consigliabile, per ridurre i tempi morti, distribuire i partecipanti delle singole Classi su tutte le aree di gara.

Prospetto analitico della competizione

Classi di gara Prova 1^a - 2^a - 3^a

- M+F Percorso a Tempo
- M+F Gioco Tecnico con Palloncino 20"
- M+F Prova Libera 20"

Classi 4^a - 5^a

- M+F Percorso a Tempo
- M+F Gioco Tecnico con Palloncino 20"+15 "
- M+F Prova Libera 30" o Sound Karate 30"

Classi 1a, 2a e 3° - Prova destrutturata - Percorso a Tempo

- Capovolta avanti;
- Slalom tra i paletti;
- Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento sulla linea;
- Superamento libero dell'ostacolo (cm. 30);
- Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo (cm. 20);
- Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- Skip alternato;
- Balzi a rana sui 5 metri;
- Corsa finale.

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo

- n°1 materassino 2 mt x 1 mt;
- n°6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n°1 ostacolo altezza cm 30 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n°1 ostacolo altezza cm 20 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n°4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- n°1 cono o clavetta o bottiglia di plastica colorata per sbarrare l'ingresso a sinistra dell' El. 2;
- n°1 rotolo di nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione delle corsie;
- n°1 rotolo di nastro adesivo colorato.

In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse al massimo due ripetizioni nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

Prova semistrutturata - Gioco Tecnico con Palloncino

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uchi-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Mawashigeri).

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (oi-tsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Prova strutturata - Prova Libera

La Prova Libera consiste nella combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali del Karate. La prova ha la durata di 20".

I contenuti minimi richiesti sono:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Oitzuki o Gyakutzuki); -
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi. A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio. Le posizioni di guardia sono libere.

Classi 4a e 5a

Prova destrutturata - Percorso a Tempo

Nel Percorso a Tempo la linea tracciata a terra dell'Elemento 3 delle Classi 1ª e 2ª viene sostituita da una corda di pari lunghezza, sostenuta da due ritti, posta ad una altezza di cm. 30.

- Capovolta avanti;
- Slalom tra i paletti;
- Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento sulla corda;
- Superamento libero dell'ostacolo (cm. 50);
- Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo (cm. 30);
- Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- Skip alternato;

- Balzi a rana sui 5 metri;
- Corsa finale.

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo:

- n°1 materassino 2 mt x 1 mt;
- n°6 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n°1 ostacolo altezza cm 50 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n°1 ostacolo altezza cm 30 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n°2 ritzi altezza cm. 30 (coni a tre fori o similari) per la composizione dell'El. 3;
- n°1 rotolo di corda mt. 4 n°4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- n°1 cono o clavetta o bottiglia di plastica colorata per sbarrare l'ingresso a sinistra dell' El. 2;
- n°1 rotolo di nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione delle corsie;
- n°1 rotolo di nastro adesivo colorato.

In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse al massimo due ripetizioni nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

Prova semistrutturata - Gioco Tecnico con Palloncino

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uchi-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Mawashigeri).
- Tecniche di braccia ammesse:
- pugno diretto arto superiore omolaterale (oitsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Un colpo di fischiotto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova.

Prova strutturata - Sound Karate

La prova di Sound Karate è individuale e si effettua utilizzando una base musicale.

È una prova alternativa alla Prova Libera.

I movimenti si eseguono indicativamente nelle quattro direzioni cardinali (Nord/Est/Ovest/Sud) con ritorno alla direzione di partenza ed alla postura iniziale. Le combinazioni di tecniche sono di libera composizione.

La prova ha la durata di 30”.

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

Combinata Gioco Sport - Scuola Karate

Premessa:

Le prove della “Combinata Gioco Sport - Scuola Karate” sono strutturate in funzione degli obiettivi educativi e formativi formulati dai Programmi Ministeriali. Le linee guida fissate dal Ministero dell’Istruzione, Università e Ricerca e sulle quali è imperniato il Progetto approvato dalla Commissione C.O.N.I. – M.I.U.R., prevedono:

Esercizio destrutturato = Percorso a Tempo;

Esercizio semistrutturato = Gioco Tecnico con Palloncino;

Esercizio strutturato = Prova Tecnica.

Durante l’attività didattica le tecniche specifiche saranno elementari e limitate a quegli aspetti che favoriscono l’acquisizione e il consolidamento dello schema corporeo, mentre saranno privilegiati i Giochi Situazionali e i Percorsi misti a Tempo.

Conseguentemente, le prove della “Combinata Gioco Sport - Scuola Karate” sono caratterizzate dalla ludicità e dall’estrema semplicità degli esercizi e dalla valutazione, oltre che dai meccanismi di gara di facile gestione.

Descrizione della competizione:

La competizione adotta una formula di gara che utilizza Percorso a Tempo, Gioco Tecnico con Palloncino, Prova Libera e Sound Karate, consentendo ai partecipanti l’espressione di schemi motori, abilità tecniche propedeutiche ed esercizi di gara. Il tutto è poi ricomposto in una classifica combinata che, parametrando in modo opportuno i risultati delle singole prove, premierà gli Alunni che meglio si sono espressi nel complesso della competizione. Comunque, gli Alunni che non parteciperanno a tutte le prove previste in ogni Classe di gara saranno inseriti nelle classifiche separate.

Aspetti organizzativi:

Il numero minimo di aree di gara previste è tre. Date le caratteristiche della “Combinata Gioco Sport - Scuola Karate”, non è richiesto il rispetto di un ordine prestabilito nell’effettuazione delle prove. È, pertanto, consigliabile, per ridurre i tempi morti, distribuire i partecipanti delle singole Classi su tutte le aree di gara.

Classi 1^a - 2^a

- M+F Percorso a Tempo
- M+F Gioco Tecnico con Palloncino 20”+ 15”
- M+F Prova Libera 40” o Sound Karate 40”

Classe 3^a

- M Percorso a Tempo
- M Gioco Tecnico con Palloncino 20" +15 "
- M Prova Libera 60" o Sound Karate 60"

- F Percorso a Tempo
- F Gioco Tecnico con Palloncino 20" +15 "
- F Prova Libera 60" o Sound Karate 60"

Opzionali 3ª

Kumite Esordienti (categorie divise per sesso)

Prospetto analitico della competizione

Classi 1a e 2a

Prova destrutturata - Percorso a Tempo

- Capovolta avanti;
- Slalom tra i paletti;
- Capovolta indietro;
- Capovolta saltata (tuffo);
- Ruota dx;
- Ruota sx;
- Balzi con appoggio monopodalico avanti e laterali;
- Corsa finale.
- Materiale occorrente per il Percorso a Tempo

Materiale occorrente per il Percorso a Tempo

- n°5 materassini 2 mt x 1 mt;
- n°8 paletti con basamento, altezza 1 mt, oppure bottiglie piene di sabbia con bastoni;
- n°1 ostacolo altezza cm 30 (coni a tre fori con asta orizzontale o similari);
- n°12 cerchi Ø cm 50-60;
- n°4 coni o clavette o bottiglie di plastica colorate segna limite corsia;
- n°1 cono o clavetta o bottiglia di plastica colorata per sbarrare l'ingresso a sinistra dell' El. 2;
- n°1 rotolo di nastro in plastica bianco e rosso (tipo lavori stradali) per la delimitazione delle corsie;
- n°1 rotolo di nastro adesivo colorato.

In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse al massimo due ripetizioni nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

Prova semistrutturata - Gioco Tecnico con Palloncino

Viene usato un palloncino di spugna, dimensione calcio, sospeso all'altezza del viso.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite esclusivamente con l'arto arretrato:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uchi-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Mawashigeri).

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (oitsuki);
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken).

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe + 15" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia. Un colpo di fischietto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda parte della prova.

Prova strutturata - Prova Libera

La Prova Libera consiste nella combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali del Karate. È una prova alternativa a quella di Sound Karate.

I contenuti minimi richiesti sono:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Oitzuki o Gyakutzuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio. Le posizioni di guardia sono libere. La prova ha la durata di 40".

Prova strutturata

Sound karate La prova di Sound Karate è individuale e si effettua utilizzando una base musicale.

È una prova alternativa alla Prova Libera.

I movimenti si eseguono indicativamente nelle quattro direzioni cardinali (Nord/Est/Ovest/Sud) con ritorno alla direzione di partenza ed alla postura iniziale. Le combinazioni di tecniche sono di libera composizione.

La prova ha la durata di 40".

Nota - Nell'esecuzione della prova deve essere privilegiata la qualità del movimento. - Le combinazioni vanno composte in modo da formare un unico esercizio della durata prevista. - I

movimenti vanno iscritti all'interno del tempo in 4/4, in modo che ogni azione si armonizzi con la scansione (1 tempo in battere e 3 in levare). - Si consiglia di scegliere una colonna musicale nella quale i suoni ed i tempi siano facilmente percepibili e di non superare le 100 battute/min.

IL KIT GIOCOSPORT KARATE KYOKUSHINKAI

Applicazione delle attività ludico-motorie del Progetto Sport a Scuola KARATE KYOKUSHINKAI MARCHE

Per realizzare un vero e proprio progetto educativo e formativo è necessario risolvere il problema più arduo, ovvero la disponibilità di strutture idonee alla realizzazione delle attività didattiche, in condizioni di sicurezza e con una dotazione di materiale (tecnico-didattico) adeguato agli scopi. Infatti, non è pensabile alcun tipo di attività educativa senza creare le condizioni richieste per il suo svolgimento.

L'attività cognitivo-motoria con le caratteristiche previste da questo progetto per essere attuata pone le seguenti condizioni:

- Un ambiente "arricchito", ovvero una palestra che possa essere modulata in modo da elaborare situazioni multiformi e variate, all'interno delle quali si possa stimolare a livello corticale lo sviluppo di funzioni decisionali e funzioni esecutive via via più complesse e stimolanti, nonché la effettuazione di atti motori adeguati allo scopo. Infatti la struttura del progetto è fondata e ruota intorno allo sviluppo dell'intelligenza motoria, che per essere realizzata richiede l'integrazione progressiva di funzioni complesse, dove l'atto motorio finalizzato è solo la parte visibile.
- Un ambiente "sicuro", ovvero con adeguate misure di prevenzione degli infortuni. Nella stragrande maggioranza dei casi le palestre hanno pavimentazioni ad alto rischio di infortunio in caso di caduta, specie se si tratta di soggetti in età evolutiva e afflitti da ipocinesi esistenziale.
- Materiale didattico che consenta di strutturare nella dimensione ludico-motoria uno spazio multiforme ove i soggetti possano sviluppare gioiosamente e interattivamente le funzioni cognitive e coordinative, le capacità condizionali compatibili con lo stadio di sviluppo evolutivo e i fondamentali della tecnica compatibili. Il materiale deve essere concepito in modo da consentire la gestione di una attività che consenta di coinvolgere contemporaneamente tutti i soggetti che compongono la classe e di evitare tempi morti e attese difficilmente gestibili.
- La disponibilità di materiale tecnico che possa coincidere con le esigenze collegate all'apprendimento della tecnica in funzione del "giocosport".

A questa complessità di problematiche la nostra Federazione ha fornito una soluzione razionale e a costo molto modesto: IL KIT GIOCO-SPORT-KARATE

Si tratta di un Kit costituito da materassine componibili di m. 1x1 e spessore cm. 2, che si montano e smontano con estrema facilità, dando luogo a superfici di m. 7x7 o di m. 8x8 e di altro materiale (attrezzi per i percorsi destrutturati) che serve a strutturare in modo multiforme uno “spazio arricchito” per far fare una vastissima gamma di esercizi e atti motori finalizzati, in assoluta sicurezza. Questa soluzione consente di fornire materiali tecnico-didattici adatti ai bambini e di modulare volumi-palestre in funzione degli scopi dell’educazione motoria finalizzata allo sviluppo dell’Intelligenza Motoria.

Infatti, attualmente, le palestre scolastiche risultano ancora attrezzate secondo la concezione Svedese della Ginnastica, appena temperata dall’introduzione di canestri e reti di pallavolo negli anni dello sviluppo dell’Associazione Sportiva.

Senza questa soluzione l’Educazione Motoria diventa impraticabile, sia per motivi di sicurezza, sia per motivi didattici. Sarebbe, paradossalmente, come pensare di insegnare a leggere e scrivere senza libri e senza materiale di cancelleria. Avere a disposizione una superficie multifunzionale, igienica e sicura sulla quale effettuare esercizi, creare percorsi, variandone continuamente la strutturazione, crea le condizioni per il successo dell’attività didattica e offre anche la possibilità di misurare i tempi, consentendo valutazioni efficaci e periodiche sullo sviluppo delle capacità neuro-cognitivo-motorie dei bambini in una cornice di sicurezza e di ludicità.

Nel presente Manuale sono già state descritte alcune prove destrutturate (“Percorsi”) applicabili con il suddetto Kit. Su questa superficie, ove se ne ravvisi la possibilità, sarà possibile sviluppare alcuni fondamentali in funzione della prova di abilità elementari prevista come prova semi-strutturata “Gioco Sport”.

GIOCA A KARATE KYOKUSHINKAI

Attività Ludica Propedeutica alla Disciplina

A titolo esemplificativo si propongono alcune attività ludiche propedeutiche.

Inseguimenti:

I giochi d'inseguimento sono tra i preferiti dai bambini perché divertono e sono imprevedibili. Affinché l'allenamento alla velocità risulti efficace ed interessante è necessario considerare alcuni aspetti:

Organizzazione: i piccoli gruppi di lavoro consentono di aumentare l'intensità e ridurre i periodi di pausa. A scuola si ha, infatti, l'esigenza di mantenere elevata l'intensità della lezione. Modificare la disposizione degli Alunni in palestra garantisce la necessaria variazione delle forme di allenamento.

Conoscenze: Conoscere alcune regole sociali. Riconoscere i nessi temporali e causali delle azioni.

Abilità: Partecipare al gioco cooperando con i compagni. Adottare soluzioni personali, selezionando i movimenti più utili e produttivi per risolvere semplici problemi motori.

Nel cesto dell'asino: Dietro le spalle di un Alunno si lega un cestino leggero di plastica come se fosse uno zainetto. L'Alunno comincerà a correre liberamente mentre gli altri cercheranno di inseguirlo per inserire nel cesto delle palline. Ogni Alunno avrà a disposizione un numero preciso di palline. Il primo che riesce a metterle tutte dentro, potrà prendere il cesto scambiandosi di posto.

Acchiappa codini: Formate una coppia e legate una corda ai passanti della cintura di entrambi. Ognuno tenta di calpestare il codino del compagno. Chi riuscirà a mantenere il proprio codino?

Giochi di equilibrio:

Il numero degli infortuni che si verificano durante la pratica sportiva potrebbe diminuire notevolmente, se venisse dedicata più attenzione all'allenamento della propriocezione (ad es. camminare su superfici instabili, svolgere esercizi di equilibrio). Cercare di modificare costantemente l'equilibrio rientra tra i bisogni più importanti dell'educazione motoria. Per questo gli Alunni devono avere la possibilità di sperimentare in continuazione nuove situazioni, nelle quali devono stare in equilibrio.

I sensori del corpo I sensori delle articolazioni, dei muscoli e dei tendini (i propriocettori) rilevano la tensione muscolare e la posizione delle articolazioni. Questi sensori rilevano il pericolo imminente di una distorsione e di conseguenza la muscolatura viene attivata ed i legamenti non subiscono nessuno stiramento. La muscolatura viene contratta in modo involontario. Infatti, il segnale che parte dai propriocettori viene trasmesso fino al midollo spinale, dal quale riparte immediatamente un altro impulso nervoso, che a sua volta innesca la contrazione muscolare.

L'equilibrista: Posa la corda sul pavimento cammina sopra avanti e indietro, come un equilibrista sospeso in aria su una fune.

L'equilibrista con gli occhi bendati: Cammina sulla corda con gli occhi bendati e immaginati di essere un equilibrista sospeso in aria su una fune.

Lo specchio: corde a terra Posa la tua corda sul pavimento accanto a quella della tua compagna e salta esattamente come lei. Sei capace?

La chiocciola su una gamba: Tenta di avvolgere la tua corda a forma di chiocciola, reggendoti su una sola gamba. Fallo prima con una gamba, poi con l'altra.

Il pendolo: Due compagni fanno oscillare come un pendolo una corda lunga. Riesci a saltellarci sopra?

Irrobustirsi giocando

Il rafforzamento muscolare non è un tema di primaria importanza nella scuola dell'infanzia e nella Scuola Primaria. Infatti, i bambini sviluppano automaticamente la propria muscolatura, svolgendo dei movimenti che rientrano nella vita di tutti i giorni, come saltare, correre, arrampicarsi, lanciare. Qui vogliamo dare alcuni spunti per degli esercizi che si possono eseguire in palestra.

Sono gli adattamenti neuromuscolari a determinare lo sviluppo della forza dei bambini della Scuola dell'Infanzia e della Scuole Primaria. In queste fasce d'età, infatti, un allenamento della forza non porta ad un aumento della sezione del muscolo. L'aumento della forza è da ricondurre prevalentemente a due adattamenti fisiologici che si verificano nel muscolo stesso:

1° Miglioramento della coordinazione intramuscolare, in quanto a parità di tempo vengono attivate un maggior numero di unità motorie.

2° Miglioramento della coordinazione tra i gruppi muscolari (coordinazione intermuscolare).

Ai bambini si consiglia di proporre un allenamento ludico della forza. Ricordiamoci che i carichi di allenamento dovrebbero essere stabiliti non solo in base all'età, ma soprattutto tenendo conto dello sviluppo biologico del bambino. Inoltre, resta validissimo il principio secondo il quale i risultati si raggiungono solo grazie ad un lavoro costante e non saltuario.

Durante l'infanzia, il corpo necessita di carichi adeguati per svilupparsi correttamente. Lo studio Kiss, condotto dall'Università di Basilea, ha dimostrato che grazie ai salti le ossa dei bambini si rafforzano in modo ottimale. Chi nell'infanzia e nell'adolescenza fa molti salti e saltelli con o senza funicella, migliora notevolmente la densità ossea e diminuisce il rischio di subire con gli anni le conseguenze nefaste dell'osteoporosi.

Lo specchio: Salta sul posto con la tua corda, imitando il tuo compagno. Ci riesci?

Saltare con la corda lunga: Due compagni fanno roteare una corda lunga. Tenta di entrarci, di saltellare e poi di uscire.

L'elicottero Un compagno fa ruotare la corda bassa attorno a sé, come se fosse la pala rotante di un rotore. Saltaci sopra ogni volta che passa accanto a te

Il ragno: Posa la tua corda a forma di cerchio e appoggia le mani ed i piedi sulla fune. Gira attorno alla "ragnatela", restando con le mani ed i piedi sulla corda.

La ruota Stendi una o due corde sul pavimento e mettiti su una delle estremità. Ora tenta di fare la ruota, appoggiando le mani ed i piedi sulla corda.

CONCLUSIONI E PROPOSITI:

Con questo Manuale – Progetto, si è voluto delineare un programma guida di introduzione di una Disciplina – Arte molto particolare ed impegnativa nel mondo della Scuola, con la piena consapevolezza delle potenzialità di questa stessa Disciplina nello sviluppo – potenziamento delle capacità del soggetto, sotto ogni aspetto, che noi abbiamo sintetizzato nel concetto di INTELLIGENZA.

Il progetto è allineato alle direttive Europee e Ministeriali, e propongo di disegnare, in collaborazione con la Dirigenza Scolastica, il “vestito” più comodo alle esigenze del singolo Istituto.

SENPALU LUCA DI LORENZO

Senpai Luca Di Lorenzo inizia il suo percorso da karateka nel 1990, nel dojo di Sensei S. Crucillà, direttamente legato a Shian Tsutomu Wakiuchi, responsabile del kyokushin in Italia e allievo prediletto di Sosai Mas Oyama.

Responsabile per la regione Marche, stabilisce il suo dojo a Montecosaro, presso Effort; a Civitanova Marche presso Lux Club, e Monte Urano presso Fil's Fight.

Inoltre:

Diplomato con il massimo dei voti presso l'ISEF dell'Università degli Studi di Bologna; posturologo Mezierista, educatore alimentare e personal trainer.

Inizia la sua carriera sportiva con il Karate Kyokushinkai, attualmente Maestro nel suo Dojo marchigiano; spazia professionalmente dal fitness allo sport: preparatore atletico nel calcio a 5, preparatore fisico federale di tennis e preparatore fisico ufficiale della Nazionale Italiana Under di Beach Tennis (FIT).

Ha diretto il settore tecnico di diversi centri fitness in Italia ed ha partecipato nella realizzazione di diversi programmi di allenamento nel fitness: “Funny Trax” e “Tone and Natural Training”, con il famoso Presenter Paolo Evangelista, “Exercise Boxe” per Freddy e “Superfunctional” per Queenax srl, esportandoli dall'Italia all'Estero (Spagna, Germania, Romania, Turchia, Russia, Emirati Arabi Uniti, Sud Africa...); ha sviluppato infine diversi prodotti per aziende del settore, come “Inside” per Panatta Sport.

Presenter in diverse convention nazionali.

Attualmente collabora come Master Trainer con Technogym spa.

Dal 2015 vice presidente di ASC comitato provinciale di Fermo e responsabile per lo sviluppo del settore Formazione ed ideatore di diversi corsi di formazione proposti dall'Ente.

lucafitness78@yahoo.it

luca.dilorenzo@ascfermo.it

mobile: +39 380 144 5772