

## IL NOSTRO SCOPO DI FARE KARATE

Lo scopo di tale associazione sportiva dilettantistica non a scopo di lucro è quello di promuovere lo sport sotto l'aspetto ludico della competizione – gioco – sport.

Le problematiche dell'avviamento allo sport in una società sportiva sono le stesse che deve affrontare la scuola dell'obbligo, sia pure con un approccio un po' diverso, in quanto i praticanti sono gli stessi.

Storicizzando il problema va detto che già da tempo la società (intesa come collettività) aveva decretato il successo dello Sport come dimensione nella quale cercare il proprio benessere psico – fisico, l'occupazione del tempo libero, un momento di aggregazione sociale e, soprattutto, il momento della prevenzione e della formazione per i giovanissimi in età evolutiva, alle prese con una ipocinesi dilagante e di dimensione tale da mettere a rischio la salute e gli stessi processi di sviluppo psico – fisico.

Il Karate Camuno registrò questa linea di tendenza fin dall'inizio e attivò una serie di iniziative atte a sensibilizzare tutti gli associati verso questa realtà emergente e a preparare adeguatamente coloro che, concretamente, avrebbero dovuto occuparsi di formazione e avviamento alla pratica sportiva attraverso corsi di aggiornamento idonei e continui nel tempo.

Gli interventi vennero, e tutt'ora sono, caratterizzati da esercitazioni per favorire la motricità ludico – sportiva, poiché il karate va concepito come mezzo privilegiato, motivante e come un obiettivo educativo da modellare all'interno del percorso formativo.

Ciò comporta il voler da parte nostra contribuire allo sviluppo completo ed armonico della personalità dei giovani atleti favorendone le iniziative ed aiutandoli a conquistare la propria identità.

Va infatti ricordato che il karate non educa alla violenza, ma bensì a sviluppare le proprie capacità di coordinamento psico – fisico.

I nostri programmi sono quelli riconosciuti dalla federazione e delineano una pratica pre – sportiva e sportiva, divertente e sicura, che si pone come:

- Un percorso di benessere psico – fisico da assumere quale costume culturale permanente;
- Un mezzo per lo sviluppo delle capacità motorie e delle funzioni cognitive;
- Un'opportunità d'espressione e socializzazione nonché di confronto;
- Un momento di partecipazione attenta, motivata ed impegnata nel rispetto delle regole.

In questa scuola, particolare importanza venne e viene riservata tutt'oggi al settore giovanile e al settore agonistico.

I nostri educatori (perché è questo il compito dell'insegnante tecnico, EDUCARE) possiedono come peculiarità sostanziale la sensibilità, intesa come strumento per ascoltare e capire le difficoltà del bambino, non solo fisiche, ma anche psicologiche.

L'esercizio fisico che sta alla base del karate costituisce per il bambino le fondamenta per uno sviluppo fisico e psicomotorio sano ed equilibrato. L'alfabeto motorio del karate è costituito da una vasta gamma di azioni di difesa e di attacco. Per acquisire tale complesso di abilità motorie specifiche sono necessari adeguati pre – requisiti funzionali e strutturali e capacità motorie ben sviluppate.

Sostanzialmente, diventa di fondamentale importanza l'effettuazione di un lavoro a carattere generale prima che si possa iniziare la fase di apprendimento dello specifico.

Alla preparazione fisica del bambino, quindi, non viene dato il senso di allenamento, bensì quello di maturazione delle sue potenzialità. Per tali motivi l'avvicinamento del bambino al karate deve avvenire gradualmente, proponendoglielo dapprima sotto una forma ludica e successivamente, man mano che maturano le sue potenzialità fisiche e psichiche, si può passare all'insegnamento dell'arte vera e propria.

L'avviamento a tale disciplina inizia con molta ginnastica (riscaldamento). Questa tipologia di ginnastica è molto completa, non solo nessuna parte del corpo viene esclusa, ma vengono insegnati gli schemi motori di base, quali correre, saltare, afferrare, lanciare, rotolare, arrampicarsi. Questi esercizi sviluppano l'equilibrio e la coordinazione delle articolazioni.

Successivamente vengono introdotte le tecniche fondamentali del karate denominate KIHON e lo sviluppo delle forme del karate (kata – kumite).

Gli stimoli che vengono proposti sono distinti, progressivi e gradualmente; vengono predisposti secondo itinerari metodologici commisurati all'età. Nessuna capacità motoria può essere allenata nella stessa misura qualsiasi età, ma esiste un arco di tempo particolarmente favorevole per il suo allenamento, non si possono

dare età precise, perché l'età cronologica è differente dall'età biologica e perché esistono differenze sostanziali tra i sessi.

## PERCHE' FARE KARATE

Il bambino ha necessità di imparare a conoscersi, di percepire le varie parti del corpo, di individuare le stesse componenti corporee nei suoi limiti. Attraverso il movimento nelle varie direzioni può cominciare a percepire gli elementi dello spazio che lo circonda, ad apprendere in modo semplice le varie forme geometriche, a strutturare il reale fino ad imparare ad orientarsi.

Riconoscere con prontezza e facilità la destra e la sinistra, prima su se stessi e poi sugli altri, vale a dire sviluppare la propria lateralità, può sembrare banale all'occhio di un adulto, mentre costituisce un'acquisizione davvero importante nel bambino. Ecco che l'esecuzione dei più semplici kata, gli esercizi codificati di forma del Karate tradizionale, che si sviluppano specularmente nelle varie direzioni impegnando in modo simmetrico tutto il corpo, costituiscono per il karateka di giovane età un divertente mezzo di conoscenza oltre che un corretto ed equilibrato esercizio fisico.

La consapevolezza delle proprie risorse, l'accettazione dei propri limiti, il desiderio di migliorarli accettando l'insegnamento di chi ha maggiore esperienza, la capacità di mettersi in gioco nell'affrontare le difficoltà, rappresentano obiettivi che ogni genitore vorrebbe vedere raggiunti nei propri figli.

Il Karate diventa la metafora del vivere; la palestra dove si consuma, solo in modo figurato, il rito del combattimento, diventa il luogo dove si apprende che affrontare il prossimo significa prima di tutto rispettarlo, comprenderlo, accettarlo. Niente colpi bassi o lotte furibonde: un bambino impara solamente a controllarsi e ad esprimersi, ad affrontare piccole difficoltà, a conoscere se stesso per poter poi conoscere gli altri, a vincere la timidezza o a frenare la propria esuberanza.

*(articolo tratto dalla rivista scientifica "Sport e Medicina")*

Lo sport ci insegna:

- Il rispetto delle regole
- Lo spirito di squadra
- Il rispetto per gli altri
- L'amicizia
- La disciplina
- La volontà
- L'autocontrollo
- La gioia di vivere
- Il fair – play
- L'onestà
- La solidarietà
- La tolleranza
- La comprensione reciproca
- L'uguaglianza
- La forza

## PERCHE' PARTECIPARE ALLE COMPETIZIONI

La competizione è da considerarsi come una possibilità per tutti di esprimersi e realizzare esperienze positive, per moltiplicare le opportunità di successo, di potersi identificare nella squadra e / o individualmente, offrire molte occasioni di confronto con l'altro, valorizzare il sentimento di appartenenza, di socializzazione, di solidarietà, di lealtà, ma anche favorire l'accettazione dei propri limiti.

Noi non consideriamo il risultato della competizione come scopo dell'allenamento, ma come uno dei mezzi dell'allenamento. La prestazione sportiva non viene assolutamente associata al valore della persona, poiché sbagliare è umano e l'errore è fisiologico ed è parte integrante dell'apprendimento.

Un ruolo fondamentale lo riveste anche la figura del genitore che deve chiarire al figlio che i risultati agonistici devono essere valutati come dei regali, in tal modo anche le ansie e le preoccupazioni del piccolo atleta si mitigheranno.

Infatti se il desiderio di un genitore è di vedere il proprio figlio prevalere sugli altri e vincere ad ogni costo questo aspetto può provocare nel ragazzo la convinzione che vincere sia tutto, che essere il più forte sia tutto. In questo ambiente i deboli soffrono e nello sport i deboli sono i ragazzi.

I figli sottoposti a questo genere di pressione possono manifestare problemi psicologici in tenera età e quando diventano più grandi possono avere difficoltà ad accettare gli insuccessi.