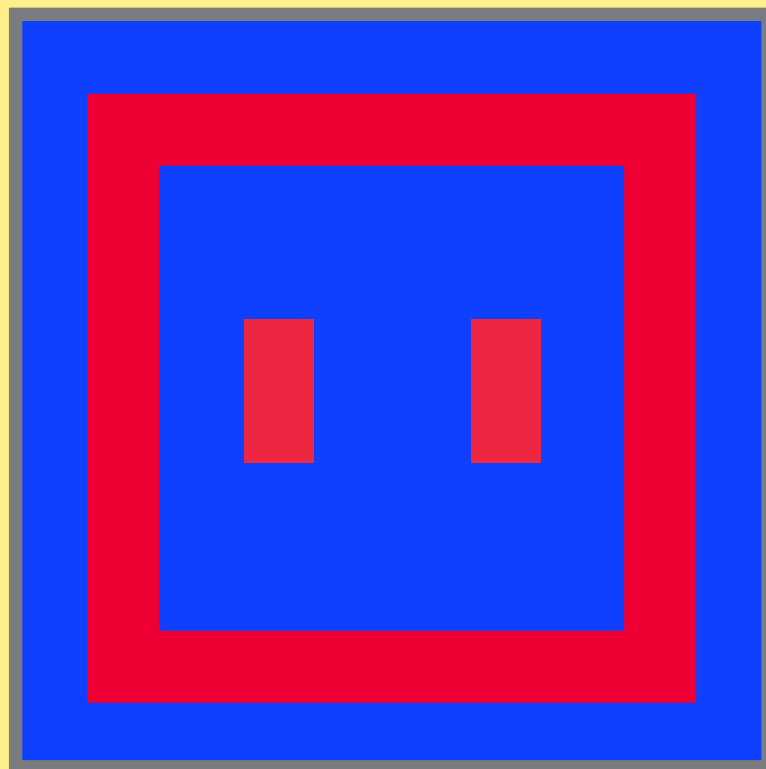


Alessandra Benedetto

IL KARATE NELL'ETÀ EVOLUTIVA

**DAL GIOCO ALL'INSEGNAMENTO
DELLA TECNICA SPORTIVA**



INDICE

Introduzione – Il karate e la sua storia.....	pag. 1
Cap. 1 – Lo sviluppo motorio.....	pag. 2
Cap. 2 – Capacità coordinative e capacità condizionali.....	pag. 5
Cap. 3 – Brevi rimandi al regolamento sportivo.....	pag. 9
Cap. 4 – L'arrivo in palestra del giovane Karateka.....	pag. 13
Cap. 5 – Metodologia e Didattica: Bambini dai 4 agli 11 anni d'età.....	pag. 16
Cap. 6 – Il karate da 12 ai 14 anni.....	pag. 24
Cap. 7 – Il karate dai 15 ai 17 anni.....	pag. 25
Conclusioni.....	pag. 28
Bibliografia.....	pag. 29

Introduzione

IL KARATE E LA SUA STORIA

In Cina, nel XV secolo, la “*mano cinese*” era un sistema di combattimento a mani nude, che utilizzava pugni, calci, gomitate, ginocchiate, parate, prese, proiezioni ed altre tecniche offensive e difensive. Nei secoli successivi, la “*mano cinese*” si divulgava anche in Giappone, in maniera particolare nell’Isola di Okinawa. Alla fine del 1800, alcuni maestri giapponesi per avere una “propria” disciplina, modificavano le posture della “*mano cinese*” e “inventavano” il Karate. La parola karate, in lingua giapponese, è formata da due ideogrammi “*kara*” (vuoto) “*te*” (mano) e vuol dire “*mano vuota*”. Nel 1931, grazie anche al maestro Gichin Funakoshi, il Karate otteneva il riconoscimento dal Butokukai (organizzazione imperiale per l’educazione della gioventù) e si diffondeva in tutto il Giappone. Il professore Gichin Funakoshi, nel suo metodo d’insegnamento, aveva evidenziato l’importanza dell’aspetto spirituale del Karate e fu proprio lui ad aggiungere al termine Karate, il suffisso “*do*” che in lingua giapponese sta per “*Via*”. In Italia, il Karate veniva conosciuto agli inizi degli anni 60. Wladimiro MALATESTI, un marinaio che aveva appreso il Karate in giro per il mondo, fondava a Firenze la prima scuola italiana di Karate. Nel 1966 si costituiva la FIK (Federazione Italiana Karate), con Presidente l’avvocato Augusto Ceracchini. Nello stesso anno si svolgeva a Parigi il 1° campionato europeo e nel 1970, a Tokyo, il 1° campionato del mondo.

Oggi il karate è uno sport di combattimento praticato da milioni di persone, incluso dal C.I.O. tra le discipline partecipanti alle Olimpiadi di Tokio 2020 con le specialità Kata e Kumite, maschili e femminili. In Italia il Karate è rappresentato dalla FIJLKAM – Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali, unica Federazione riconosciuta dal CONI. Il Karate è una disciplina sportiva, simmetrica, capace di definire lo sviluppo armonico del corpo e di strutturare in modo compiuto ed equilibrato il carattere e la personalità dell’individuo. Questa disciplina favorisce l’amicizia, il rispetto per l’avversario e la lealtà, educa anche ad aiutare i compagni e rispettare il maestro: valori che oggi in alcuni sport moderni è difficile trovare perché umiliati dalla logica del “vincere a tutti i costi”. Il Karate, per le sue peculiarità, è stato incluso dal MIUR tra le discipline del Progetto “Sport a Scuola” e gli allenatori della FIJLKAM, dopo qualificanti percorsi di formazione, vengono abilitati dal C.O.N.I. all’insegnamento del Karate con lo scopo di educare i ragazzi a socializzare, a relazionarsi con gli altri a ricercare le migliori prestazioni sportive ma anche ad accettare le ragioni di una sconfitta considerandola un momento di ulteriore crescita.

Capitolo primo

Lo sviluppo motorio

Lo sviluppo motorio può essere suddiviso in fasi o età di riferimento irreversibili.

Età evolutiva

E' caratterizzata da un progressivo sviluppo dell'individuo nelle sue molteplici componenti: motorie, cognitive, affettive, sociali, morali. Lo sviluppo strutturale e morfologico condiziona tutta l'età evolutiva e non avviene in modo lineare ma a fasi alterne. Infatti si succedono periodi di grande crescita staturale o di "proceritas" - ove cambiano le forme del nostro corpo ed appaiono nuove funzioni o abilità - e periodi di stasi o di "turgor" - molto utili per l'assimilazione della nuova situazione e per acquisire la padronanza delle nuove capacità.

La fase evolutiva incomincia dal momento del concepimento e tutto ciò che avviene prima della nascita dipende dai soli fattori ereditari.

Tra gli aspetti motori più rilevanti del periodo pre-natale si possono ascrivere:

- i movimenti dell'embrione che si notano verso l'ottava settimana dall'inizio della gestazione;
- i movimenti riflessi, come il portare il dito alla bocca o lo spingere con le gambine verso le pareti dell'utero, che l'esame ecografico rileva verso il quinto mese;
- i movimenti degli arti, specialmente quando la gestante si mette distesa a riposo, avvertiti intorno al settimo mese.



Il bambino nel periodo pre-natale a 32 settimane

Il periodo neonatale (da 0 a 18 mesi).

In questo periodo il neonato deve affrontare, per sollevarsi, una forza di gravità maggiore di quella intrauterina, può, quindi, deambulare e acquisire gradualmente delle capacità manipolative anche se al termine del periodo la motricità generale appare ancora goffa e poco coordinata.

Da **0 al 3° mese** il neonato dispone di alcuni movimenti innati legati alla sopravvivenza quali la respirazione, il pianto, la suzione, la deglutizione ed altri dovuti alle funzioni organiche fondamentali. Assieme a questi vi sono i "massivi incontrollati", ovvero quei movimenti che fanno sembrare il neonato un piccolo essere agitato, disordinato e goffo nella sua motricità, in particolare quando muove in maniera scoordinata gli arti superiori e inferiori. Vengono chiamati invece "atetotici" quei movimenti eseguiti in forma segmentaria ed in condizione di rilassamento e di calma quali l'allargamento e

la distensione delle dita. Oltre a questi si nota la comparsa di due movimenti riflessi, il “*grasping*” o *riflesso di prensione* che consiste nella chiusura della mano quando avviene il contatto tattile del palmo con un oggetto esterno e il *riflesso posturale labirintico del capo* quando il neonato tenta di estendere la testa da posizione prona. Dal **4° al 6° mese** l’aspetto motorio è caratterizzato dallo sviluppo della capacità di estensione degli arti che si concretizza in due azioni: *il sollevamento del tronco ed il mantenimento della posizione seduta*. Inoltre in questo periodo abbiamo la comparsa della prima postura di equilibrio chiamata *reazione a paracadute* che comporta l’estensione e l’abduzione degli arti inferiori quando il neonato viene portato verso il suolo dall’adulto.

Dal **7° all’8° mese** si acquisisce il controllo dei primi movimenti coordinati dovuti all’intenzionalità del bambino e diretti quindi ad uno scopo. Infatti assistiamo ad una prima forma parziale di rotolamento attorno all’asse longitudinale che comporta il passaggio dalla posizione prona alla posizione supina e viceversa. Altra acquisizione motoria è il raggiungimento della posizione eretta senza spostamento.

Dal **9° al 10° mese** assistiamo ad una forma di traslocazione in avanti, la quadrupedia.

Dal **12° al 18 mese** il bambino è in grado di sedersi da supino e di rimanere in ginocchio senza perdere l’equilibrio.



Bambino a 10 mesi



Bambino a 18 mesi

La prima infanzia (da 18 mesi a 3 anni)

La motricità di base del bambino, in questo periodo, è ancora impacciata mentre risulta importante per lo sviluppo intellettuale l’acquisizione dei primi concetti spazio-temporali semplici attraverso il movimento. In questo periodo i genitori e gli educatori dovrebbero consentire al bambino di potersi muovere con una certa libertà permettendogli l’esecuzione degli schemi motori di base come afferrare, lanciare, saltare, spingere, ecc.

La seconda infanzia (da 3 a 5 anni: puerizia)

Questi anni sono particolarmente favorevoli agli apprendimenti e l’educatore deve assecondare la motricità spontanea del bambino, di conseguenza sono consigliati tutti i giochi motori di imitazione e tutti i giochi tradizionali - popolari individuali.

La fanciullezza (da 5 a 7 anni)

In questo periodo l'educatore deve cercare di ricreare un ambiente fisico e sociale distensivo, caldo e rassicurante privilegiando esercizi e giochi di gruppo per avviare il bambino a interagire con i coetanei. Sono consigliati anche giochi finalizzati a controllare il proprio corpo e le situazioni-problema di carattere ludico.

La seconda fanciullezza (da 8 a 11 anni)

In questo periodo sono consigliate tutte le nuove esperienze di movimento che portino il bambino ad uno sviluppo completo degli schemi motori di base dal punto di vista qualitativo e quantitativo. E' consigliato anche un approccio polivalente alle attività sportive.

La pubertà (da 11 a 14 anni: preadolescenza)

Dal punto di vista motorio il preadolescente entra in un periodo " buio " in quanto perde in parte le abilità acquisite nel periodo precedente e va sorretto nella ricerca dell'identità personale. Ma la vera novità in questa fase consiste nel fatto che ora può manipolare non già cose bensì idee. Nella preadolescenza si assiste ad un'autentica << esplosione spazio-motoria >> (*Cospes*) ovvero a un'intensa attività di movimento e di competizione. Il gioco e lo sport, sono consigliate tutte le discipline sportive meglio se praticate in forma polivalente, diventano quindi essenziali perché corrispondono ai molteplici bisogni dell'età e alle rinnovate attitudini.

L'adolescenza (da 14 a 17 anni)

Superata la crisi puberale, il neo adolescente è pronto per affrontare un altro periodo favorevole all'apprendimento motorio in quanto sia le capacità condizionali sia quelle coordinative stanno raggiungendo il loro massimo sviluppo. Questo periodo è caratterizzato anche dal raggiungimento per le femmine del massimo livello di forza mentre i maschi si avvicinano, ma avranno ancora qualche margine di miglioramento nel periodo successivo. E' questa l'età del massimo perfezionamento sportivo.

Capitolo secondo

Capacità coordinative e capacità condizionali

CAPACITÀ COORDINATIVE:

Le capacità coordinative si sviluppano prima rispetto alle capacità condizionali. L'età migliore per intervenire sui processi coordinativi va dai 6 agli 11 anni, dopo di che si ha una fase di regresso dovuta alla pubertà, per una sproporzione dei distretti corporei, e una successiva stabilizzazione. Le capacità coordinative sono quelle che consentono di organizzare, controllare e regolare il movimento e possono essere distinte in:

- **Capacità di adattamento e trasformazione:** è la capacità di adattare o modificare il programma motorio al mutare improvviso della situazione o delle condizioni esterne. Per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco. Negli sport situazionali questo tipo di capacità fa fronte alla necessità fondamentale di adattarsi tempestivamente ed in modo adeguato a condizioni improvvise, tali da richiedere un adattamento od interruzione del movimento programmato e la prosecuzione con altri programmi motori. Tale capacità si evidenzia soprattutto nei giochi sportivi e negli sport da combattimento.
- **Capacità di apprendimento motorio:** consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o, in prevalenza, parti di movimenti precedentemente non posseduti che devono poi essere integrati nelle mappe cognitive.
- **Capacità di combinazione ed accoppiamento dei movimenti:** permette di collegare tra loro le abilità motorie automatizzate. Si sviluppa con esercizi di coordinazione segmentaria tra arti superiori ed inferiori eseguiti in forma simultanea, successiva, alternata, con movimenti simmetrici, incrociati, su piani diversi, asincroni.
- **Capacità di orientamento spazio-temporale:** consente di modificare la posizione e il movimento del corpo nello spazio e nel tempo, in riferimento ad un campo d'azione definito. Il movimento riguarda maggiormente l'intero corpo piuttosto che parti di esso e si estrinseca nei giochi sportivi e negli sport da combattimento.
- **Capacità di differenziazione:** permette di realizzare in modo finemente differenziato i parametri dinamici, temporali e spaziali del movimento sulla base di percezioni dettagliate del tempo, dello spazio, e delle forze operanti. Dipende quindi strettamente dalla capacità di rilasciare i muscoli antagonisti e al contempo di graduare la tensione muscolare degli agonisti, in relazione alla resistenza da vincere o alla velocità richiesta dallo specifico movimento. Questa capacità si può migliorare con l'uso di sovraccarichi di peso variabile manovrati alla massima velocità.

- **Capacità di equilibrio:** consente di mantenere il corpo in equilibrio, di recuperare la postura adeguata dopo ampi spostamenti e sollecitazioni. L'equilibrio può essere distinto in statico e dinamico: il primo si riferisce a movimenti lenti regolati dall'analizzatore tattile e cinestetico, il secondo si riferisce invece a rapidi e ampi spostamenti con accelerazioni angolari regolati dall'apparato vestibolare. Metodi elettivi per il suo sviluppo sono esercizi di pre-acrobatica e acrobatica.
- **Capacità di reazione:** permette di reagire a stimoli eseguendo, in risposta ad un segnale, azioni motorie adeguate. Se le risposte vengono date ad un segnale già noto si parla di reazione semplice. Quest'ultima è poco allenabile e si sviluppa creando situazioni di risposta a stimoli visivi, acustici, tattici, cinestetici ecc. Si parla invece di reazione complessa, se le risposte non hanno reazioni motorie predeterminate e il segnale non è noto.
- **Capacità di ritmo:** rende organizzabili gli impegni muscolari di contrazione e decontrazione secondo un ordine cronologico iscrivendo il movimento in un'organizzazione spazio-temporale ritmica.

CAPACITA' CONDIZIONALI: Forza, rapidità, resistenza e mobilità articolare.

LA FORZA: E' la capacità del sistema neuromuscolare di vincere una resistenza o di opporsi ad una forza di segno contrario. Le tensioni muscolari esprimono almeno tre tipi di forza:

- FORZA MASSIMALE
- FORZA RAPIDA
- FORZA RESISTENTE

- La forza massimale è la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con una contrazione volontaria. Per realizzare questo tipo di forza, il sistema neuromuscolare provvede al reclutamento del maggior numero di unità motorie possibili. Prevalde la componente del carico (85-100% del massimale) sulla componente accelerazione.

Nei giovani le possibilità di incrementare questo tipo di forza sono legate alle seguenti condizioni:

- miglioramento della capacità contrattile delle fibre
- naturale ipertrofia muscolare
- miglioramento della coordinazione intra - ed intermuscolare

L'incremento della forza massimale si registra tra i 13 e i 14 anni.

- La forza rapida è la capacità del sistema neuromuscolare di superare delle resistenze con una elevata rapidità di contrazione. In questo caso prevale la componente accelerazione sul carico. Un aumento vistoso naturale, della forza veloce, si ha intorno ai 12-14 anni.
- La forza resistente è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica nelle contrazioni di lunga durata. Carico e velocità hanno valori medio-bassi e costanti per un arco di tempo relativamente lungo. Va tenuto presente che sotto i 10 anni il bambino mal sopporta un tipo di attività prolungata.

LA RAPIDITA': è la capacità di eseguire azioni motorie semplici o complesse in un tempo minimo. Negli sport di combattimento la rapidità è costituita da due momenti distinti ma strettamente correlati:

- Rapidità di reazione (complessa): percezione di una situazione ed elaborazione dell'informazione contenuta, progettazione e programmazione di una risposta adeguata.
- Rapidità di azione: segue la fase precedente e consiste nell'organizzare, nello spazio e nel tempo, l'atto motorio programmato.

La rapidità è fortemente influenzata dalla forza rapida; l'età migliore per il suo sviluppo si aggira intorno agli 8-13 anni. La rapidità, tra le capacità motorie, è quella che va curata con molta attenzione in quanto è il risultato di una complessa integrazione tra la componente cognitiva, quella coordinativa e quella condizionale.

LA RESISTENZA è la capacità di resistere alla fatica in esercitazioni di lunga durata e si suddivide in:

- Resistenza generale
- Resistenza distrettuale
- Resistenza generale: dipende dall'efficienza dei sistemi cardiocircolatori e respiratorio e coinvolge contemporaneamente i grandi gruppi muscolari.
- Resistenza distrettuale e specifica: questa è legata essenzialmente ai substrati energetici muscolari locali e coinvolge, nella maggior parte dei casi, pochi distretti muscolari contemporaneamente.

Il parametro più importante per valutare la resistenza è il Massimo Consumo d'Ossigeno (VO₂max), i massimi incrementi di resistenza si hanno intorno ai 15-16 anni.

LA MOBILITÀ ARTICOLARE

La mobilità articolare rappresenta la capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni sia volontariamente sia in presenza di forze esterne. È una capacità fondamentale per migliorare il movimento sia quantitativamente che qualitativamente in quanto permette un'esecuzione più fluida e più economica del gesto. La mobilità articolare si suddivide in generale, quando la capacità di escursione del movimento nei principali sistemi articolari è sufficientemente sviluppata, e speciale quando si fa riferimento alla capacità di escursione di una determinata articolazione. Un'ulteriore classificazione della mobilità articolare si suddivide in attiva e passiva. Nello specifico quella attiva è la capacità che permette il raggiungimento di un certo grado escursione articolare tramite la contrazione dei muscoli antagonisti, mentre quella passiva presuppone l'intervento di forze esterne. La mobilità articolare passiva è sempre maggiore dell'attiva. La differenza tra le due costituisce la riserva di movimento, cioè il grado di miglioramento della mobilità articolare attiva.

La maggior parte degli Insegnanti Tecnici riconoscono alla mobilità articolare un'importanza determinante nell'apprendimento delle tecniche di gamba del Karate, eppure, ancor oggi, capita di vedere, anche in competizioni nazionali, atleti con grandi deficit di questa capacità motoria. Questo succede perché, probabilmente, la mobilità articolare non viene allenata specificatamente, ma viene utilizzata soltanto come preparazione all'attivazione neuromuscolare o come defaticamento muscolare al termine della seduta di allenamento. Se un atleta che pratica Karate non possiede un'ottima mobilità di tutte le articolazioni i risultati delle sue prestazioni agonistiche saranno mediocri o approssimative. La fascia d'età 8/14 anni è quella più sensibile per sviluppare la mobilità articolare. Lo sviluppo della mobilità articolare non può essere lasciato al caso o all'improvvisazione, deve, invece, rientrare nel contesto di un "Progetto" di formazione psico-fisica pluriennale che coinvolge gli allievi, assieme allo sviluppo di altre capacità motorie, sin dall'età di cinque anni. Per lo sviluppo della mobilità articolare si devono seguire alcuni elementari criteri scientifici della Metodologia dell'allenamento: la pianificazione dell'allenamento, la gradualità delle esercitazioni, l'intensità del carico di lavoro e la fase sensibile nella seduta di allenamento.



Capitolo terzo

Brevi rimandi al regolamento sportivo

Il Karate è uno sport caratterizzato da due specialità sportive:

KUMITE (combattimento) e **KATA** (forma).

Kumite e Kata richiedono abilità ed allenamenti completamente differenti.

Il KUMITE è un sistema globale di combattimento che si sviluppa su tre distanze: Lunga (arti inferiori), Media (arti superiori) e Corta (atterramenti) e si caratterizza per l'open skill (abilità aperte) in cui i due concorrenti si fronteggiano in un confronto psico-fisico della durata di circa 3 minuti, eseguendo attacchi di braccia, di gambe, parate e schivate, cercando quindi di vincere l'incontro portando a segno più tecniche valide possibili. Nel Kumite nulla è prestabilito e l'atleta deve adattarsi e rispondere continuamente a nuovi stimoli non prestabiliti.



29 Gennaio 2011 - **Alessandra Benedetto** - Campionessa d'Italia Senior - Kumite cat. 68 Kg

Il KATA invece è un esercizio prestabilito, costituito da una combinazione di tecniche, della durata di circa 2 minuti e richiede, pertanto, le closed skill (abilità chiuse). Gli atleti si esibiscono uno per volta eseguendo l'esercizio. Esistono circa trenta Kata "tradizionali", ognuno ha un nome giapponese e possono essere svolti con quattro stili diversi: Shotokan, Shito Ryu, Wado Ryu e Goju Ryu. I due contendenti verranno poi giudicati da una commissione arbitrale che ne decreterà il vincitore valutando i seguenti parametri: tecnica, ritmo, velocità, equilibrio, espressività e kimè (espirazioni e contrazioni muscolari caratteristici del kata). Il kata può essere eseguito anche a squadre in quest'ultimo caso, oltre ai parametri sopra citati, si deve aggiungere la valutazione del bunkai: applicazione reale delle tecniche eseguite in precedenza. Le due specialità,

che hanno un alto coefficiente di spettacolarità, presuppongono allenamenti totalmente differenti per la necessità di sviluppare abilità diverse. Questo dualismo non va visto però in maniera netta in quanto, sia il Kata sia il Kumite, sono complementari nel periodo di formazione dell'Atleta. Solo in questi ultimi anni di studi e ricerche, per esigenze puramente sportive legate alla continua ricerca della perfezione e al miglioramento della performance, il kata e il kumite sono caratterizzati da allenamenti differenti regolamentati in maniera diversa. Nella seguente tesi, per la vastità dell'argomento prescelto, sarà illustrata in maniera specifica, la metodologia di insegnamento del kumite, considerando anche che quest'ultima specialità, dopo aver ottenuto dal CIO la "qualifica" di sport olimpico è in "corsa" per l'inclusione tra le 28/32 discipline partecipanti alle Olimpiadi.



Sara Battaglia
Campionessa del Mondo - Kata



Luca Valdesi
Campione del Mondo - Kata

FIJLKAM - FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Area di gara

Nelle gare FIJLKAM l'area di gara deve essere delimitata da un tappeto, di m. 10 x m. 10 protezione compresa e incorporata, costituita da materassini di gomma di dimensioni m. 1 x m. 1. I Giudici si trovano nell'area di sicurezza posti, uno di fronte all'Arbitro, gli altri dietro a ogni Atleta a un metro di distanza dall'Arbitro. Ognuno di essi ha in dotazione una bandierina rossa e una blu. L'Arbitrator è seduto ad un piccolo tavolo all'esterno dell'area di sicurezza, dietro e a sinistra dell'Arbitro. Egli ha in dotazione una bandierina o segnale rosso e un segnalatore acustico. L'addetto alla supervisione dei punti è seduto al tavolo ufficiale tra il segnapunti e il cronometrista. Il bordo, di circa un metro, deve essere di colore diverso rispetto a quello che si trova all'interno dell'area di gara ricoperta da tappeti.



Le divise

Dirigenti, Arbitri, Allenatori ed Atleti devono indossare le divise previste. I due Atleti/e devono presentarsi sul tappeto con l'abito ufficiale il "karate-gi" ed il corredo di gara: cintura rossa, guantini rossi, paracollo del piede rosso oppure, cintura blu, guantini blu, paracollo del piede blu. Il corredo di diverso colore (rosso o blu), deve essere indossato a seconda del sorteggio: (Rosso) primo chiamato o (Blu) secondo chiamato. Ciascun Atleta deve cingere i fianchi con una sola cintura mentre non va esibita quella che indica il grado. Gli Atleti/e devono presentarsi sul tappeto forniti di protezioni personali: paradenti, paraseni, conchiglia e paratibia. Inoltre, gli Atleti di tutte le classi d'età devono indossare in tutte le gare, sotto la giacca del Karate-gi, un corpetto protettivo adeguato. Le protezioni devono essere di colore rosso o blu e del tipo omologato.

Il gruppo arbitrale

Il Gruppo Arbitrale è costituito per ogni match da un Arbitro (SHUSHIN), tre Giudici (FUKUSHIN), e un Arbitrator (KANSA).

Durata del combattimento

La durata di un combattimento di Kumite è pari a tre minuti per gli incontri di Kumite Maschile, categoria Senior (sia di Squadra che Individuale), e a due minuti per gli incontri di Kumite Femminile, categoria Juniores e Cadetti.

La durata dei combattimenti, di 2 minuti effettivi continui, comprende: tutte le classi Femminili, gli Esordienti e i Cadetti, il Campionato Italiano Giovanile a Squadre Sociali, il Campionato Nazionale Universitario e tutte quelle gare che terminano con la Finale Regionale. Invece la durata dei combattimenti, di 3 minuti effettivi continui, include: i Campionati Italiani Individuali Juniores e Assoluto Maschili, il Campionato Italiano a Rappresentative Regionali Maschili, il Campionato Italiano Assoluto a Squadre Sociali Maschili.

Punteggio

I punteggi sono così contraddistinti:

- a) IPPON: Tre punti (Calci jodan-al viso, atterramento dell'avversario o proiezione dello stesso);
- b) NIHON: Due punti (calci chudan all'altezza della cintura, colpi alla schiena);
- c) YUKO: Un punto (tecniche di braccio).

Il punto viene assegnato quando una tecnica viene eseguita, sulla base dei seguenti criteri, all'interno di un' area valida ai fini del punteggio:

buona forma; atteggiamento sportivo; applicazione vigorosa; consapevolezza ; corretta scelta di tempo; distanza corretta. Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone: testa; viso; collo; addome; petto; schiena; fianco.

Classi d'età

Gli atleti che praticano il Karate sono suddivisi per classi d'età e in categorie di peso.

Preagonisti

Bambini/e: dal 4° al 7° anno d'età;

Fanciulli/e: dall' 8° al 9° anno d'età;

Ragazzi/e: dal 10° all' 11° anno d'età.

Agonisti

MASCHI

Classi d'età	ANNI	Categorie di Peso
ESORDIENTI	12-13	Kg. 33/40 - Kg. 45 - Kg. 50 - Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. 75 - Kg. +75
CADETTI	14-15	Kg. 40/47 - Kg. 52 - Kg. 57 - Kg. 63 - Kg. 70 - Kg. 78 - Kg. +78
JUNIORES	16-17	Kg. 50 - Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. 76 - Kg. +76
SENIORES - WKF - 18		Kg. 60 - Kg. 67 - Kg. 75 - Kg. 84 - Kg. 94 - Kg. +94
OLIMPICHE		Kg. 67 - Kg. 75 - Kg. +75 - OLIMPICHE J (16-17) Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. +68

FEMMINE

Classi d'età	Nati negli anni	Categorie di Peso
ESORDIENTI	12-13	Kg. 30/37 - Kg. 42 - Kg. 47 - Kg. 53 - Kg. 60 - Kg. +60
CADETTE	14-15	Kg. 35/42 - Kg. 47 - Kg. 54 - Kg. 63 - Kg. +63
JUNIORES	16-17	Kg. 48 - Kg. 53 - Kg. 59 - Kg. 66 - Kg. +66
SENIORES - WKF - 18		Kg. 50 - Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. +68
OLIMPICHE		Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. +61 - OLIMPICHE J (16-17) Kg. 53 - Kg. 59 - Kg. +59

Capitolo quarto

L'arrivo in palestra del giovane karateka

L'arrivo in palestra del giovane karateka è un momento determinante, infatti, il bambino si avvicina in un ambiente sconosciuto dal quale potrebbe non sentirsi attratto. Il Maestro, quindi, dovrà accoglierlo adeguatamente: gli chiederà il suo nome, gli chiederà perché vuole praticare questa disciplina, lo incoraggerà prospettandogli un allenamento facile ed alla sua portata. Successivamente lo presenterà agli altri allievi e da quel momento il bambino inizierà il suo percorso verso il raggiungimento di obiettivi educativi e didattici sempre più importanti per la sua formazione fisica e mentale.

Obiettivi educativi generali

Sviluppo delle 4 aree della personalità;
conquista della propria identità mediante la conoscenza del Karate;
avviamento allo Sport.

Obiettivi didattici generali

Sviluppo degli schemi posturali;
sviluppo degli schemi motori di base;
sviluppo delle capacità motorie;
acquisizione della gestualità tecnica di base del Karate;
sviluppo delle capacità cognitive e tattiche.

Metodo didattico "Karate Games"

Il metodo didattico "*Karate Games*" comprende un insieme di esercitazioni e giochi che consentono agli Allenatori di offrire ai bambini/e un percorso formativo, gioioso, esente da pericoli e che conduce al raggiungimento del benessere psicofisico. I palloncini gonfiabili sono un attrezzo determinante ed insostituibile per adottare questo metodo. Essi possono essere considerati "piccoli attrezzi" con "grandi peculiarità". Infatti, non possono causare traumi; si reperiscono facilmente a poco costo; attraggono molto l'interesse e la curiosità dei bambini e consentono di svolgere un'infinità di esercizi percettivi, reattivi e tecnici. A differenza del classico pallone di cuoio usato negli sport quali Calcio, Pallavolo e Pallacanestro, discipline sportive molto diffuse nelle scuole dell'obbligo, il palloncino gonfiabile ed i giochi del metodo "*Karate Games*" non possono causare alcun trauma.

Bambini dai 4 agli 8 anni d'età

I bambini di età compresa tra i 4 e gli 8 anni svolgono prevalentemente attività motoria e sportiva di tipo coordinativo, in definitiva, si tratta di *“alfabetizzazione motoria”*.

A quest'età il sistema nervoso centrale è molto plastico ed apprende velocemente tutto quello che viene proposto. E' quindi il momento più favorevole per potenziare gli schemi motori di base, migliorare le capacità coordinative e acquisire nuove mappe cognitive del movimento. In questa fascia d'età, è dovere dell'allenatore avviare i fanciulli alla pratica sportiva polivalente e non ricercare specializzazioni di gesti tecnici. Il bambino deve essere considerato “patrimonio” della società civile e per questo, deve socializzare, conoscere ed accettare le regole, misurare i propri limiti e strutturare la propria personalità. Il bambino deve anche apprendere come seguire una corretta ed equilibrata alimentazione e distaccarsi dalle abitudini pericolose quali, per esempio, le ore passate davanti alla televisione ed al computer.

Obiettivi specifici 4-5-6-7-8 anni

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Strutturazione dello schema corporeo;
miglioramento della funzione cardio-respiratoria;
controllo posturale (generale e segmentario).

SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, calciare, lanciare, tirare, spingere, arrampicarsi.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Concezione dello spazio e del tempo;
concezione delle traiettorie;
concezione delle direzioni.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative generali;
sviluppo delle capacità condizionali (rapidità - forza rapida);
miglioramento della mobilità articolare.

ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO NELL'ETÀ SCOLARE

Organizzazione dell'io con la realtà circostante; socializzazione e cooperazione;
comunicazione.

AVVIAMENTO ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Gioco Pentathlon; Percorsi sul “Tappeto a Scacchi”;
Percorso FIJLKAM; Karate Games.

Bambini dai 9 agli 11 anni d'età

I bambini di età compresa tra i 9 e gli 11 anni che praticano Karate devono svolgere attività motoria e sportiva finalizzata al consolidamento delle capacità motorie. La componente fondamentale dell'allenamento rimarrà sempre il gioco ma è il momento per esaltare le capacità coordinative ed iniziare ad acquisire gesti atletici e tecnici sempre più complessi. Questo periodo è favorevole anche per lo sviluppo della mobilità articolare.

Obiettivi specifici 9 - 10 - 11 anni

SVILUPPO SCHEMI POSTURALI

Miglioramento dei prerequisiti strutturali; miglioramento dei prerequisiti funzionali; acquisizione della corretta postura per la prevenzione dei paramorfismi dell'età evolutiva.

SVILUPPO, CONSOLIDAMENTO E COORDINAMENTO

DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Camminare, correre, saltare, tirare, spingere, arrampicarsi, afferrare, lanciare, calciare.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE

Mappe di apprendimento elastiche; progettazione dell'organizzazione della memoria; integrazione delle funzioni senso-percettive, cognitive e coordinativomotorie.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative;
sviluppo delle capacità condizionali (forza veloce, velocità di azione e reazione, resistenza di breve durata);
miglioramento della mobilità articolare.

ORIENTAMENTO DELLE RELAZIONI DI GRUPPO NELL'ETÀ SCOLARE

Organizzazione, cooperazione, comunicazione;
socializzazione, solidarietà;
consapevolezza del fenomeno sportivo.

AVVIAMENTO AL KARATE

Gioco Pentathlon; Percorsi sul "Tappeto a Scacchi"; Percorso FIJLKAM;
tecniche di attacco con le braccia; tecniche di attacco con le gambe;
tecniche di attacco combinate di braccia e gambe; conoscenza del regolamento applicato alla tecnica; Karate Games.

Capitolo quinto

Metodologia e Didattica: Bambini dai 4 agli 11 anni d'età

La lezione di Karate

La lezione di Karate inizia sempre con il saluto, atto doveroso nei confronti dei compagni di allenamento e del Maestro; gli Allievi si dispongono in riga, di fronte al Maestro ed in ordine di cintura. L'Allievo con il grado più alto, posto a sinistra della riga, esclama: "*Sensei ni rey* (saluto al Maestro) ed il gruppo risponde: *Oss*"; successivamente esclama: "*Otagai ni rey* (saluto ai compagni) ed il gruppo risponde: *Oss*". Tutti i presenti, Allievi e Maestri, eseguono nei confronti degli altri un gesto di gentilezza rappresentato da un inchino. Le cinture colorate che si avvolgono ai fianchi sopra il "*Karategi*" (giacca e pantaloni di cotone bianco) indicano il grado di anzianità: il primo livello è la "*cintura bianca*", poi in successione "*gialla*", "*arancione*", "*verde*", "*blu*", "*marrone*" e per ultima quella "*nera*". Dalla "*nera*" in avanti il grado viene scandito dai Dan. Per il 6° e 7° Dan, riservato ai Maestri più anziani, la cintura è "*bianco-rossa*", dall'8° Dan al 10° è, invece, "*rossa*". Considerato che la capacità di attenzione dei bambini di età compresa tra i 5 e gli 8 anni è variabile da 30 a 50 minuti continui, la lezione, nella sua globalità, non deve superare i 60 minuti di durata, con una frequenza di 2/3 sedute settimanali. Per i bambini da 9 a 11 anni, invece, la capacità di attenzione arriva anche a 60 minuti. Il Maestro dovrà proporre al gruppo di Allievi (un numero da 8 a 15) attività motorie gioiose, diverse, esenti da pericoli, coinvolgenti e di breve durata. Gli esercizi ed i giochi devono essere facilmente comprensibili ed immediatamente eseguibili. L'allenamento sarà sempre graduale (dal facile al difficile), verrà svolto tenendo presente il livello di partenza dei nostri Allievi e gli obiettivi che ci si è prefissati di raggiungere a medio e lungo termine. La lezione si può distinguere in fasi: una fase di attivazione, una fase di formazione ed una fase di defaticamento. L'allenatore deve pianificare l'allenamento in relazione all'età ed al grado di maturazione raggiunta.

Esempio di esercizi per lo sviluppo degli schemi motori di base

I primi 20/25 minuti di una lezione di Karate, svolta per un gruppo di bambini dai 5 agli 7 anni, deve occuparsi prevalentemente di alfabetizzazione motoria. Il Maestro con molta pazienza dovrà coinvolgere i bambini ad esercitarsi nello sviluppo degli schemi posturali e degli schemi motori di base. Potrà proporre esercizi di preatletismo generale proposti con nomi di animali per stimolare la fantasia dei bambini. Per esempio:

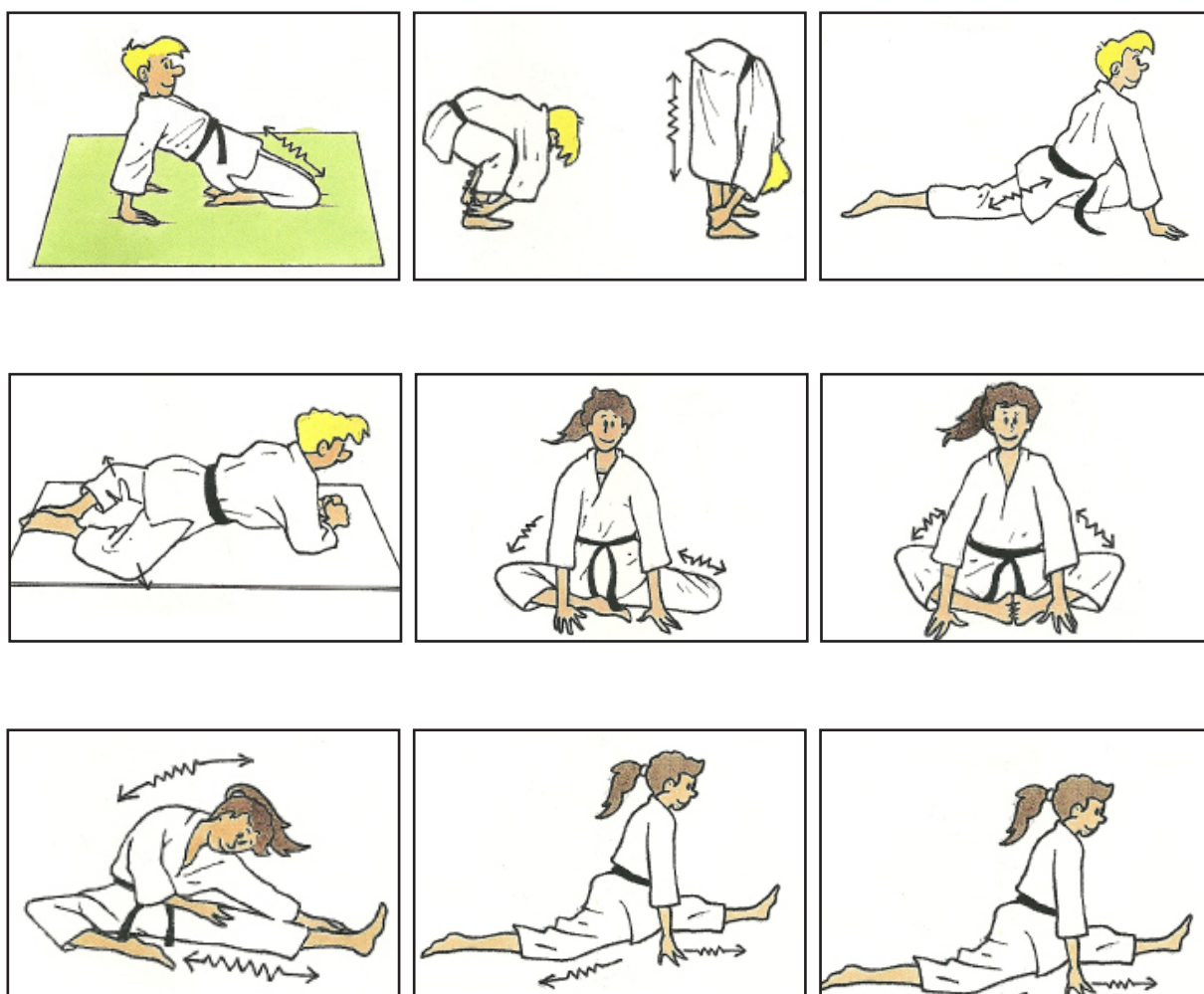
- 1) ANTILOPE: corsa calciata dietro a ginocchia basse;
- 2) ZEBRA: corsa a ginocchia alte avanti;
- 3) GIRAFFA: corsa calciata avanti a gambe tese;
- 4) PASSEROTTO: saltelli a piedi pari uniti;
- 5) FRINGUELLO: saltelli ad un piede, alternare tre dx e tre sx;
- 6) PULCE: saltelli con divaricate frontali;
- 7) GAZZELLA: saltelli ad un piede zig zag;
- 8) STAMBECCO: balzi a zig zag con gambe semipiegate
- 9) CICOGNA: calcio frontale in avanti con arto arretrato;
- 10) AIRONE: calcio circolare in avanti con con arto arretrato.

- 1) CAVALLINO: corsa calciata dietro e spinta in avanti degli arti superiori;
- 2) CERBIATTO: corsa a ginocchia alte in avanti e spinta in alto degli arti superiori;
- 3) LIBELLULA: corsa calciata avanti a gambe tese e slanci degli arti superiori;
- 4) CICALA: corsa calciata dietro e slanci degli arti superiori avanti alternati;
- 5) FARFALLA: corsa a ginocchia alte in avanti e da braccia in fuori slanci indietro;
- 6) MOSCERINO: corsa calciata in avanti e circonduzione degli arti superiori;
- 7) GRILLO: sforbiciate degli arti infer. e slanci degli arti sup. contr. av.- alto - alternati;
- 8) PELLICANO: divaricate degli arti inferiori e slanci laterali basso-alto arti sup.;
- 9) CAVALLETTA: sforbiciate degli arti inf. e slanci laterali degli arti superiori;
- 10) CANGURO: sforbiciate degli arti inferiori e pugni con gli arti controlaterali.

- 1) ORSO: andatura quadrupedica in avanzamento;
- 2) GRANCHIO: andatura in decubito supino sulle braccia e con arti inferiori piegati;
- 3) GAMBERO: andatura quadrupedica in arretramento;
- 4) RAGNO: dalla posizione quadrupedica, effettuare traslocazioni del corpo;
- 5) RICCIO: da posizione quadrupedica, piegamento sulle braccia, rotolamento ed estensione delle braccia;
- 6) TARTARUGA: andatura quadrupedica: quattro passi con le mani ed un balzo in avanti degli arti inferiori per ricomporre la posizione di partenza;
- 7) LEPRE: andatura quadrupedica a balzi in avanti degli arti superiori e balzi laterali degli arti inferiori;
- 8) PANDA: capovolta in avanti;
- 9) SCARABEO: capovolta indietro;
- 10) RAGANELLA: ruota.

Esempio di esercizi per lo sviluppo dell'elasticità muscolare e della mobilità articolare

Esercizi di stretching passivo e attivo. Ogni esercizio va ripetuto almeno 2-3 volte. La posizione raggiunta va mantenuta per circa 30 secondi. Gli esercizi di elasticità muscolare e di mobilità articolare verranno ripetuti sempre, anche negli anni successivi. Possono essere utilizzati come recupero attivo durante le esercitazioni tecniche specifiche. Per ottenere miglioramenti dell'elasticità muscolare è necessario mantenere la posizione della postura per circa 30 secondi. Questo perché nei primissimi secondi lo stiramento stimola i fusi neuromuscolari che fanno attivare il riflesso miotatico (contrazione riflessa dall'agonista, rilasciamento dell'antagonista). Dopo 8 secondi lo stiramento stimola gli organi neurotendinei del Golgi con attivazione del riflesso miotatico inverso (rilasciamento dell'agonista). Mantenendo la postura per tempi inferiori, si avrà un'attivazione prevalente dei fusi con la conseguenza che non si otterrà un allungamento ma solo una contrazione riflessa.



“Karate Games” - Fondamentali con attrezzo

I Fondamentali con attrezzo si eseguono utilizzando i palloncini gonfiabili, in uno spazio al chiuso, su di un tappeto di gomma delle dimensioni minime di 6 metri x 6 metri e con il supporto di basi musicali. I bambini devono svolgere azioni motorie della durata di 15”/20” ciascuna suddivise in 4 gruppi: **Palleggi, Tiri, Rimbalzi, Acrobazie.**

PALLEGGI - I bambini assumono la posizione di guardia del Karate e spostandosi nello spazio a loro disposizione, eseguono palleggi con:

1) avambraccio; 2) coscia; 3) piede.

TIRI - I bambini assumono la posizione di guardia del Karate (un arto avanzato) e, spostandosi nello spazio a loro disposizione, abbinano ai palleggi precedenti una tecnica di Karate:

1) palleggio con l'avambraccio e Uraken (pugno diretto circolare con arto omolaterale);

2) palleggio con la coscia e Gyakutzuki (pugno diretto con arto controlaterale);

3) palleggio con il piede e Mawashigeri (calcio circolare con arto arretrato).

RIMBALZI - Le azioni motorie previste dal programma si svolgono ad una distanza approssimativa di un metro e mezzo da una parete:

1) Lancio del palloncino gonfiabile da dietro la nuca. Stazione eretta, piedi paralleli, mantenere con entrambe le mani il palloncino gonfiabile dietro la nuca, posizionarsi ad un metro e mezzo di fronte ad una parete, eseguire un affondo di gamba ed il lancio del palloncino gonfiabile sulla parete. Dopo il rimbalzo, riprendere il palloncino gonfiabile prima che lo stesso tocchi terra.

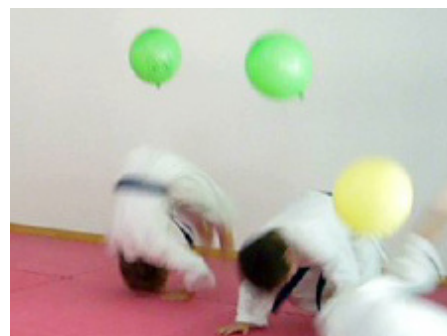
2) Spinta a due mani dal petto. I bambini devono eseguire la stessa azione precedente sostituendo al lancio da dietro la nuca una spinta a due mani dal petto.

3) Gyaku Tzuki . I bambini dovranno assumere la posizione di guardia del Karate e scagliare il palloncino in avanti con Gyakutzuki (pugno diretto con arto controlaterale) e riprenderlo, prima che il palloncino cada a terra.

ACROBAZIE - Le acrobazie con il palloncino si svolgono sul Campo Polivalente. 1) lancio del palloncino in avanti/alto, capovolta in avanti, contatto con i piedi sul palloncino e presa del palloncino a due mani; 2) lancio del palloncino in avanti/alto, ruota e contatto con i piedi sul palloncino.



Palleggi



Lancio del palloncino e capovolta

Gioco Pentathlon

Il gioco Pentathlon, dai contenuti multisportivi, è utile ai bambini di età compresa tra i 5 e gli 11 anni per conoscere i gesti tecnici basilari di altre discipline sportive. Il gioco Pentathlon si svolge tra due squadre costituite di 8/10 Allievi, schierate l'una di fronte all'altra, su un campo di gomma diviso in due parti uguali e delimitato da una barriera di sicurezza. I giocatori dovranno lanciare i palloncini gonfiabili (21 palloncini se le squadre sono composte di 10 giocatori) nel campo della squadra avversaria. Vince il gioco la squadra che al termine del minuto previsto ha lanciato un numero maggiore di palloncini sul campo della squadra avversaria.

ESEMPI DI LANCI:

- 1) lancio del palloncino a due mani dal petto;
- 2) battuta di pallavolo con arto superiore sinistro;
- 3) battuta di pallavolo con arto superiore destro;
- 4) lancio del palloncino con mani da dietro la nuca;
- 5) scagliare il palloncino con Gyakutzuki sinistro;
- 6) scagliare il palloncino con Gyakutzuki destro;
- 7) calciare il palloncino con il piede sinistro;
- 8) calciare il palloncino con il piede destro.



Lancio del palloncino con mani da dietro la nuca

Percorsi sul “Tappeto a scacchi”

L'azione motoria è costituita da tre fasi svolte ininterrottamente sul Tappeto a Scacchi: una fase coordinativa (nel Quadrato A), una fase acrobatica (nel Rettangolo B) ed una fase tecnica (nel Quadrato C). Si tratta di esercitazioni con difficoltà crescente, molto indicate per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e per l'acquisizione di gesti tecnici basilari. Durante lo svolgimento delle esercitazioni possono essere utilizzate basi musicali.



QUADRATO A

RETTANGOLO B

QUADRATO C

Dimensioni del “Tappeto a Scacchi” : 6 metri di lunghezza x 2 metri di larghezza.

1° ESEMPIO “PERCORSO” - **Fase coordinativa:** 4 balzi (balzo in avanti a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso);

fase acrobatica: Capovolta in avanti sui quadrati verde e rosso;

fase tecnica: Kizamitzuki (con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi).

2° ESEMPIO “PERCORSO” - **Fase coordinativa:** 5 balzi (balzo in avanti a piedi pari sui quadrati rosso e verde, sforbiciata con piede destro avanzato sui quadrati verdi, sforbiciata con piede sinistro avanzato sui quadrati rossi, balzo in avanti a piedi pari sui quadrati verde e rosso, balzo sul posto a piedi pari con avvitemento di 360° sui quadrati verde e rosso); **fase acrobatica:** Ruota in avanti sui quadrati verde e rosso dal lato destro, Ruota indietro sui quadrati rosso e verde dal lato sinistro e Rondata sui quadrati verde e rosso;

fase tecnica: Kizamitzuki e Gyakutzuki (con i piedi sui quadrati rossi, pugno diretto in avanti con arto superiore omolaterale e pugno diretto in avanti con arto superiore controlaterale, cambio guardia, ripetere il gesto tecnico con i piedi sui quadrati verdi).

Percorso FIJLKAM

Il Percorso FIJLKAM si svolge su un campo in gomma di dimensioni m. 10 x m. 10 diviso in 5 corsie. E' un percorso misto a tempo con il quale possono essere affinate le principali capacità ed abilità motorie di base.

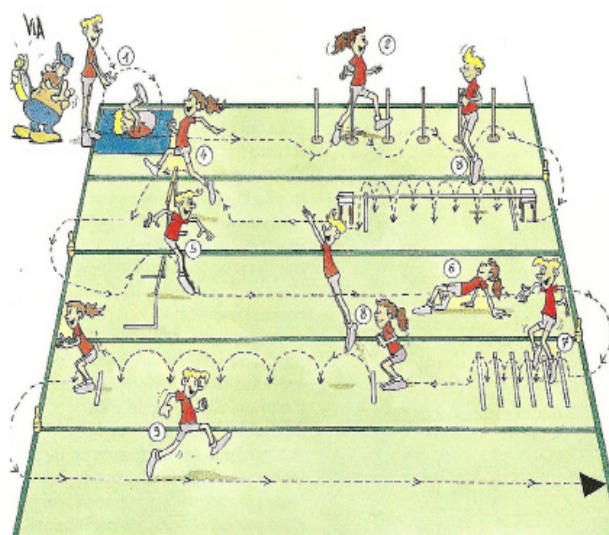
PRIMA CORSIA: 1) Capovolta in avanti; 2) Slalom tra paletti;

SECONDA CORSIA: 3) Balzi a zig zag; 4) superamento libero dell'ostacolo;

TERZA CORSIA: 5) balzo a piedi pari; 6) Andatura in decupito supino x m. 4;

QUARTA CORSIA: 7) Skip tra le bacchette; 8) balzi a piedi pari per m. 5;

QUINTA CORSIA: 9) Scatto finale.



Esercitazioni tecniche specifiche

Gli allievi dovranno eseguire le tecniche con le braccia o con le gambe sul palloncino gonfiabile. I vantaggi di cui possono avvalersene utilizzando i palloncini gonfiabili sono diversi: non si producono traumi alle articolazioni perché mani e piedi andranno a colpire una superficie morbida; avranno un “bersaglio” su cui indirizzare il colpo migliorando la precisione; potranno essere utilizzati per determinare stimoli visivi, molto importanti nel Karate.



Gli esercizi saranno eseguiti a coppie, uno di fronte all'altro. Verrà utilizzato anche qui il palloncino. Il compagno tiene il palloncino all'altezza del viso o all'altezza della cintura e l'altro esegue tecniche di gamba e di braccia. In questa fase le tecniche verranno fatte eseguire complete, senza scomporle nelle sue parti, per far acquisire loro uno schema generale del gesto che sarà perfezionato solo successivamente.

Combat game

Il gioco si svolge sul “Tappeto a Scacchi” e consiste in un confronto diretto tra due bambini che, dopo l'inizio del gioco, devono obbligatoriamente assumere e mantenere la posizione di guardia di Karate (un arto inferiore avanzato). I due bambini devono trattenere, con l'arto superiore (destro o sinistro) ed impugnatura digitale, un palloncino gonfiabile e, per aggiudicarsi un punto, devono colpire, con il palloncino gonfiabile, il viso o il tronco dell'avversario. I due bambini potranno invadere il Campo di Gara dell'avversario esclusivamente con il piede avanzato e soltanto il tempo necessario per effettuare un colpo con un solo appoggio.

I colpi consentiti sono tre:

- Colpo diretto omolaterale al viso
- Colpo diretto controlaterale al viso
- Colpo diretto controlaterale al tronco

Vince il gioco il concorrente che riesce a conquistare 6 punti entro il termine massimo di 60 secondi comprese le interruzioni per l'attribuzione del punteggio.



Esempi di esercizi per lo sviluppo della capacità di reazione

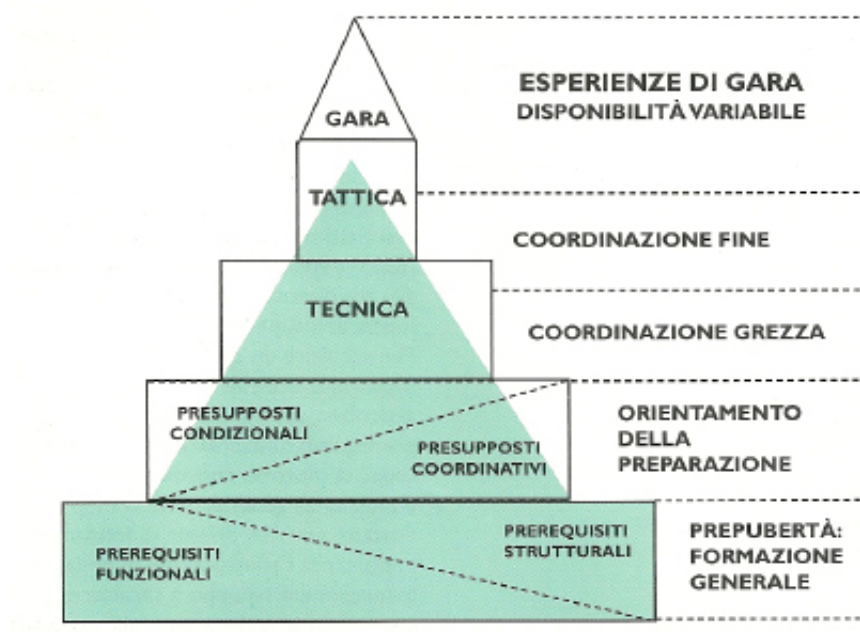
Un bambino, con lo scopo di proporre stimoli visivi al compagno di allenamento, assume la posizione di guardia di Karate e tiene in mano un palloncino gonfiabile dietro la schiena, mantenendolo dalla base (parte annodata) e ponendosi di fronte all'altro bambino, anch'egli in posizione di guardia di Karate. Il bambino che tiene il palloncino gonfiabile dietro la schiena deve rapidamente fornire uno dei quattro stimoli visivi previsti dal Metodo Didattico Karate Games, all'altro bambino, esponendo il palloncino in avanti; quest'ultimo deve immediatamente reagire indirizzando sul palloncino, con precisione e velocità, la tecnica di Karate, corrispondente allo stimolo visivo indicato. Il bambino che mantiene il palloncino gonfiabile, nel momento in cui questo viene colpito dalla tecnica eseguita dall'altro bambino deve immediatamente contro-reagire riportando il palloncino dietro la schiena e riproporre un nuovo stimolo visivo, nello stesso tempo, potrà cambiare guardia o impugnatura della mano.



Capitolo sesto

Il Karate dai 12 ai 14 anni d'età

Dopo aver sviluppato i prerequisiti funzionali e strutturali, l'Allievo è pronto per sviluppare i presupposti condizionali e coordinativi che gli consentiranno di poter acquisire ed effettuare tecniche di buona/ottima qualità. Questa è anche la fase per decidere quale specialità sportiva intraprendere, kumite o kata. Tecnica, capacità coordinative ed equilibri, sono prerequisiti comuni ad entrambe le specialità. Si può affermare che la predisposizione per il kata emerge in quegli atleti che dimostrano capacità mimiche, ritmiche ed interpretative; invece, per quegli atleti che dimostrano abilità tattiche, capacità di anticipazione, trasformazione e fantasia nella combinazione delle tecniche è consigliato il kumite.



L'avviamento alle gare avviene per gradi, gli atleti di 12 e 13 anni sono "Esordienti A". Essi combattono per 80 secondi consecutivi, non devono colpire l'avversario per nessun motivo e, per vincere l'incontro, devono dimostrare ad una commissione arbitrale di avere padronanza nell'esecuzione delle tecniche di braccia e gambe, di avere il controllo dello spazio, del tempo, di avere il controllo delle tecniche e di saper scegliere la giusta tattica. Gli atleti di 14 anni, invece, sono "Esordienti B" ed adottano il regolamento valido per tutte le altre fasce (Cadetti; Juniores e Seniores). La durata di questo confronto è di 2 minuti effettivi. L'arbitro centrale, quando l'Atleta riesce a "piazzare" una tecnica valida su una parte consentita del corpo dell'avversario (testa, tronco o fianchi), interrompe l'incontro ed assegna il punto. Vince il confronto l'Atleta che al termine del combattimento ha conquistato più punti.

Capitolo settimo

Il Karate dai 15 ai 17 anni d'età

Si può affermare che a 15 anni, finalmente, l'Atleta è pronto per iniziare a praticare il Karate "vero". Infatti, nel percorso della sua formazione, iniziato all'età di cinque anni ed ultimato a 14 anni, gli obiettivi da raggiungere sono stati quelli di formare un giovane con ottime capacità atletiche. Adesso è il momento della specializzazione sportiva, dove l'allenamento deve essere pianificato per raggiungere il risultato. Nelle gare di karate la prestazione sportiva può essere di basso, di medio e di alto livello. Essa è determinata dalla qualità dell'allenamento e da principi scientifici e metodologici.

FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE SPORTIVA

FATTORI ANAGRAFICI E STRUTTURALI: età, statura, peso, biotipo, attitudine.

FATTORI ORGANICO FUNZIONALI: capacità aerobica; capacità anaerobica lattacida; capacità anaerobica lattacida; elasticità muscolare; contrattilità muscolare.

FATTORI CONDIZIONALI: forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.

FATTORI COORDINATIVI: capacità di azione, reazione, anticipazione, equilibrio dinamico, coordinazione generale e specifica, ritmizzazione, differenziazione, trasformazione, multilateralità, percezioni spazio temporali.

FATTORI TECNICI: capacità di eseguire tecniche complesse e specializzate.

FATTORI TATTICI: capacità di controllo dello spazio, del tempo e della tecnica, riuscendo ad ottenere il migliore risultato con il minimo sforzo.

FATTORI METODOLOGICI E DIDATTICI: determinazione delle percentuali del carico di lavoro; adeguatezza dell'allenamento; variabilità delle esercitazioni; volume ed intensità; considerazione della fase sensibile dell'allenamento; verifica del risultato dell'allenamento; eventuale aggiustamento dei carichi di lavoro; recupero organico, nervoso e muscolare; alimentazione in rapporto all'allenamento.



La seduta di allenamento

L'Atleta svolge 3, 4 sedute di allenamento la settimana, della durata di circa 75 minuti ciascuna. La seduta di allenamento fa parte di una programmazione pluriennale pianificata attraverso lo svolgimento di allenamenti finalizzati al raggiungimento delle migliori prestazioni atletiche, tecniche, tattiche e psicologiche da mettere in atto nelle competizioni più importanti che si disputano durante l'anno agonistico. La seduta di allenamento inizia con l'attivazione del corpo umano, continua con la fase tecnico-atletica o tecnico-tattica a seconda del programma e termina con il defaticamento.

Esempio di attivazione del corpo umano

- 1) CIRCONDUZIONE INVERSE ARTI SUPERIORI;
 - 2) OSCILLAZIONI ARTI SUPERIORI;
 - 3) TORSIONI DEL BUSTO E SLANCI;
 - 4) INCLINAZIONI LATERALI DEL BUSTO CON MANI DIETRO LA NUCA;
 - 5) FLESSIONE DELLA COSCIA SUL BACINO;
 - 6) ABDUZIONE DELLA COSCIA;
 - 7) CIRCONDUZIONE DELLA COSCIA;
 - 8) FLESSIONE E ADDUZIONE DELLA COSCIA.
-
- 1) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON SLANCI ALTERNATI DEGLI ARTI SUP.;
 - 2) AFFONDI AVANTI E INDIETRO CON OSCILLAZIONE DEGLI ARTI SUP.;
 - 3) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON TORSIONI DEL BUSTO/SLANCI AR. SUP.;
 - 4) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON SLANCI LAT. DEGLI ARTI SUPERIORI;
 - 5) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON CIRCONDUZIONI DEGLI ARTI SUP.;
 - 6) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON CIRCOND. INVERSE DEGLI ARTI SUP.;
 - 7) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON SPINTE IN AVANTI DEGLI ARTI SUP.;
 - 8) AFFONDI AVANTI ED INDIETRO CON SPINTE IN ALTO DEGLI ARTI SUP..
-
- 1) CALCIATA INDIETRO CON SPINTA DELLE BRACCIA AV.;
 - 2) SKIPP CON SPINTA DELLE BRACCIA IN ALTO;
 - 3) CALCIATA AVANTI CON SLANCI LATERALI DELLE BRACCIA;
 - 4) CALCIATA DIETRO CON SLANCI INDIETRO DEGLI ARTI SUP.;
 - 5) SFORBICATE E SLANCI ALTERNATE DELLE BRACCIA;
 - 6) CORSA AVANTI, INDIETRO, LATERALE DX, LATERALE SN, AVANTI;
 - 7) CORSA ZIG ZAG AVANTI ED INDIETRO;
 - 8) CORSA AVANTI CAPOVOLTA AVANTI E CAPOVOLTA INDIETRO.

- 1) BALZI IN AVANTI ED INDIETRO;
- 2) BALZI LATERALI;
- 3) BALZI A GAMBE DIVARICATE;
- 4) BALZI MONOPODALICI;
- 5) ROTOLAMENTI CON SPINTA DELLE BRACCIA;
- 6) TRASLOCAZIONI;
- 7) PIEGAMENTI SULLE BRACCIA BATTENDO LE MANI;
- 8) PIEGAMENTI DA POSIZIONE DI PONTE;

- 1) SFORBICATE DEGLI ARTI INFERIORI;
- 2) PIEGAMENTO E CONTROPIEGAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI;
- 3) OSTACOLISTA DINAMICO;
- 4) SLANCI IN AVANTI ALTO;
- 5) ALLUNGAMENTO ILEO-PSOAS;
- 6) OSTACOLISTA;
- 7) DIVARICATA SAGITTALE;
- 8) DIVARICATA FRONTALE.

Esempio fase tecnico-atletica

3 serie di esercizi a coppia:

n° 8 pugni con arto controlaterale (gyakutzuki) alla max. velocità d'esecuzione;

n° 8 calci circolari sul piano frontale (mawashigeri) alla max. velocità d'esecuzione;

n° 8 combinazioni, braccia/gambe, alla max. velocità d'esecuzione;

recupero di 1 minuto e 30 secondi tra una serie ed un'altra.

Esempio fase tecnico-tattica

6 scambi tecnici di media intensità, da 30 secondi ciascuno. 12 Atleti con caratteristiche tecniche e fisiche diverse formano 6 coppie, ogni 30 secondi si cambia partner. L'impegno totale degli Atleti sarà di 3 minuti effettivi, ovvero, quanto la durata, media, di un combattimento di Karate. Si ripete l'esercitazione per almeno tre volte.

Esempio fase di defaticamento

10 minuti di esercizi di preatletismo generale a bassa intensità ed esercizi di allungamento muscolare a terra per riportare il corpo nelle normali condizioni fisiologiche: articolazioni con massima mobilità; dischi intervertebrali non compressi; muscoli decontratti ed elastici; apparato cardio-respiratorio nelle normali condizioni; psiche in equilibrio ed in uno stato di serenità.

Conclusioni

Il Karate è uno sport che attraverso l'esercitazione di azioni elaborate e complesse sviluppa capacità neuro-cognitive-motorie di alta qualità. Quindi, è uno degli sport di situazione che, a differenza di altri, sollecita l'intelligenza motoria e le abilità tattiche.

Nella presente tesi si sono tenute in considerazione tre fasce d'età (4/11 anni, 12/14 anni e 14/17 anni) per progettare lo svolgimento di una programmazione pluriennale finalizzata al completo sviluppo psicofisico degli Allievi. Si è pianificata la progressione metodologica e didattica dell'insegnamento del Karate, gli obiettivi generali e specifici da raggiungere ed i giochi e le esercitazioni da proporre.

Nel periodo compreso tra i 4 e gli 11 anni, nei contenuti dell'allenamento, sono stati programmati giochi ed esercitazioni di preatletismo generale e preacrobatica con lo scopo di sviluppare gli schemi motori di base e le capacità coordinative; nel periodo dai 12 ai 14 anni si è programmata, invece, un'attività tecnico-atletica con lo scopo di consolidare le capacità coordinative e sviluppare le capacità condizionali ed avviare gli Allievi alla pratica del Karate ed, infine, nel periodo dai 14 ai 17 anni si sono programmati allenamenti di alto contenuto tecnico con lo scopo di raggiungere la specializzazione sportiva e dunque la partecipazione all'attività agonistica.

Si può concludere affermando che un Allievo che ha seguito l'intero percorso di formazione ha sicuramente imparato ad organizzare la sua giornata alternando studio ed allenamento, a socializzare, a rispettare le regole, ad ascoltare, a riflettere, a rispettare se stesso e gli altri ed a ricercare il benessere psicofisico. Lo scopo dell'allenatore, quindi, non è quello di costruire campioni, ma è soprattutto quello di educare gli Allievi ad affrontare le difficoltà della vita sociale aiutandoli, assieme alle Istituzioni scolastiche ed alla famiglia, a diventare ottimi cittadini.



Alessandra Benedetto, Dr. Matteo Pellicone, Prof. Giuseppe Pellicone

BIBLIOGRAFIA

- LINEAMENTI DI TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO

Francesco Casolo - Scienze Motorie

- CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE

Istituto Enciclopedia Italiana TRECCANI;

- SPORT DI COMBATTIMENTO - Multimedia SPORT

Docenti Nazionali C.O.N.I.;

- PROGETTO LEONARDO - Mediterraneo 1985

Riccardo Partinico;

- KARATE GAMES - Mediterraneo 1985

Riccardo Partinico;

- MANUALE TECNICO-PRATICO DI KARATE - Scuola Nazionale FIJLKAM

Pierluigi Aschieri, Saverio Neri, Nicola Moraci, Ernesto Zanetti;

- L'ALLENAMENTO OTTIMALE - Calzetti-Mariucci

Jurgen Weineck.

* * *