

# Obiettivi riservati alla programmazione per i ragazzi delle

## SCUOLE MEDIE

### Prima, seconda, terza (11-13 anni)

*Acquisizione del linguaggio corporeo per esprimersi e comunicare. Consapevolezza delle attitudini motorie personali, (limiti e potenzialità). Acquisire coscienza degli aspetti etico-comportamentali derivanti dalla pratica motoria sportiva. Interazione tra motricità espressiva, il gioco e lo sport.*

#### Classe Prima:

*Utilizzo di schemi motori e posturali secondo le variabili spazio-temporali, qualitative e quantitative.*

*Utilizzo di schemi motori su superfici d'appoggio limitate.*

*Utilizzo degli stessi secondo tempi e ritmi diversificati.*

*Utilizzo del linguaggio gestuale per rappresentare idee, stati d'animo; brevi racconti.*

#### Classe Seconda:

*Utilizzo delle abilità motorie con esecuzioni diversificate nei giochi di gruppo e di squadra.*

*Distinguere ritmiche differenti ed utilizzare sequenze e combinazioni motorie.*

*Creatività nell'esecuzione del gesto motorio.*

*Ricorrere a forme di gestualità per esprimere i vari stati d'animo.*

#### Classe Terza:

*Anticipare l'andamento e l'esecuzione di una azione e velocizzare le abilità.*

*Trasferire le proprie abilità motorie in situazioni individuali a coppie e di gruppo.*

*Utilizzo delle abilità motorie degli sport individuali (es. Atletica Leggera).*

*Utilizzo della drammatizzazione per rappresentare poesie; racconti; esperienze.*

*Inoltre, sin dalla Prima Classe, schemi motori e posturali con un'ampia escursione articolare.*

*Nel programma della Terza Classe, si utilizzeranno le abilità motorie a seconda delle diverse richieste d'intensità delle capacità condizionali.*

*Tutti i programmi saranno seguiti secondo la metodologia dello "Interval Training" (allenamento con pause di recupero), così da poter garantire un lavoro sulla resistenza integrale, e naturalmente su un carico di lavoro cardiaco volto alla massima sicurezza.*

*La metodologia del "Circuit Training" presenterà una serie di variabili relative alla Classe di appartenenza dei Giovani, fermo restando il criterio di mantenere il tetto di pulsazioni cardiache entro i limiti della logica, e nel pieno rispetto delle possibilità organiche e fisiologiche dell'età.*

*Altra indicazione per noi fondamentale, risiede nella necessità di non separare troppo gli elementi relativi al preatletismo di base e/o specifico, o comunque la costruzione graduale delle capacità motorie ed i movimenti di base del Karatè Tradizionale, non saranno distingui tra di loro, nel tentativo di creare armonia ed interazione tra le varie richieste motorie.*

*Per chiarire meglio questa filosofia, riteniamo che in un percorso, indipendentemente dalla classe cui si rivolge, debbano alternarsi gesti motori semplici a tecniche di Karatè Tradizionale, a vuoto e/o colpendo ad esempio una palla in sospensione, con le braccia e/o le gambe, a destra e a sinistra, avanzando e arretrando, con traiettorie sagittali, trasversali o frontali, con l'arto posteriore ed anteriore di ciascuna posizione di guardia.*

## **Caratteristiche del ragazzo**

- Il profilo psicofisico a questa età è caratterizzato da una progressiva attrazione per il gioco più complesso, alla scoperta dello spirito di squadra e da una progressiva conoscenza dell'io, osservabile nell'aumento del senso critico, in alcuni casi di mettere in seria difficoltà l'istruttore. In questa fase diventano particolarmente importanti le spiegazioni fornite alle domande, che devono essere particolarmente chiare e complete. E' probabilmente a questa età che maggiormente si dimostra la propedeuticità della pratica dell'Arte Marziale, in particolare per quanto riguarda il Katà.
- Esistono infatti diversi livelli di studio e comprensione dei Katà contenuti nel registro tecnico di una scuola: inizialmente è necessario che l'allievo impari la *sequenza* concatenata di tecniche di parata ed attacco in esso contenute, senza prestare troppa attenzione all'esecuzione del singolo gesto, in modo tale da dedicare tutta la sua attenzione al mantenimento dell'*equilibrio* nell'assumere le diverse posizioni e cominci a familiarizzare con l'esecuzione degli *spostamenti* con modalità diverse rispetto a quelle con le quali ha maggiore confidenza.
- Il rapporto allievo-istruttore comincia ad assumere un significato più profondo: la figura del Maestro diviene infatti un'ancora di salvezza cui fare affidamento quando entra in contatto con le prime disillusioni della vita; è particolarmente importante che durante gli allenamenti l'allievo acquisisca la convinzione di essere l'artefice dei propri progressi, in modo da promuovere lo sviluppo progressivo di un discreto livello di indipendenza nella pratica.
- Il ragazzo ha comunque raggiunto in questa fase un livello di maturazione sufficiente a comprendere alcuni concetti riguardanti l'attenzione durante l'allenamento. Se infatti fino ad ora il lavoro era volto a canalizzare il suo interesse su una particolare attività (gioco) o situazione (l'istruttore che esegue le tecniche con loro), è ora possibile stimolare l'allievo a rivolgere la propria attenzione alle sensazioni propriocettive delle posizioni assunte e delle tecniche eseguite, cioè sul proprio interno; è comunque opportuno evitare qualsiasi tentativo di sintesi dei due tipi di attenzione, che rischiano in questa fase di creare confusione, e risultare controproducenti.

## **Lezione tipo**

- In questa fascia di età, durante la fase di recupero è sempre utile un commento sul lavoro svolto. Con tutte le fasce d'età, fissare degli obiettivi è sempre utile, così l'allievo conosce il cammino che deve intraprendere.

- Con i ragazzi della scuola media, far conoscere gli obiettivi è ancora più importante, perché si pongono continuamente degli interrogativi. Sta alla sensibilità e alla capacità dell'insegnante, motivarli adeguatamente in modo che capiscano, quanto sia importante applicarsi bene nella Disciplina.
- Durante la lezione, nella parte dedicata allo stretching, si possono dare delle spiegazioni più dettagliate e approfondite rispetto alle altre fasce di età, riguardo la respirazione, le tensioni muscolari e tutti i segnali afferenti e refferenti che ci invia il nostro corpo.

### **Prima fase: avviamento e preparazione fisiologica**

Anche in questa fascia di età, se utilizzati in modo adeguato, i circuiti possono dare un valido contributo per l'incremento della coordinazione motoria e delle capacità condizionali dell'adolescente. A differenza delle fasce d'età precedenti, si possono utilizzare direttamente quelli a carattere misto e specifico. Per quanto riguarda le capacità condizionali, insistere molto con tutti gli esercizi che portano al miglioramento ed incremento di velocità, forza rapida e resistenza aerobica. Non dare mai dei carichi troppo elevati che potrebbero sconfinare nella resistenza anaerobica, che nell'adolescente, causa il particolare impegno richiesto, risulta difficilmente allenabile da un lato e demotivante dall'altro. Risultato rapido allungamento nello sviluppo del corpo (circa 7/8 cm.) è un evidente squilibrio morfologico negli arti rispetto al tronco, che risulta piuttosto piccolo: tale caratteristica determina una certa difficoltà a compiere movimenti veloci e di destrezza a causa della disarmonia delle proporzioni e della debolezza dei muscoli eccessivamente allungati.

### **Esempi di giochi proponibili in alternativa alla corsa:**

Saltare la corda: gli allievi si dispongono in modo casuale all'interno della palestra, tranne due, i quali, a turno, prendono una corda alle estremità e, tenendola tesa all'altezza delle anche, corrono per tutta la lunghezza della palestra; gli altri rimanendo fermi dove si trovano, saltano la corda quando questa arriva loro vicino.

### **Esempi di esercizi per gli arti superiori:**

- Quadrumania in avanti e indietro
- In coppia, legare due cinture: da steso a terra (prono o supino), arrampicarsi lungo le cinture, tenute da un compagno, con la sola forza delle braccia.
- Lancio della palla medica da sopra le braccia, in piedi e da seduto.
- Piegamenti sulle braccia.

### **Esempi di esercizi per tronco e mobilità articolare (arti inferiori)**

- Corsa portando un compagno.
- Verticale con assistenza.

- In stazione eretta, mani in appoggio sulle spalle di un compagno, slanci delle gambe lateralmente e/o circonduzioni.
- Braccia in posizione di guardia, flessioni sulle gambe, tornando su calcio frontale (mae-geri) verso l'alto, alternando le gambe.

### **Obiettivi a carattere generale**

Acquisizione dello schema corporeo e delle capacità coordinative fondamentali, attraverso la conoscenza del proprio corpo, sperimentando le leggi meccaniche (equilibri, posture, propulsioni) che regolano le tecniche di attacco e di difesa del Karatè Tradizionale, valutando la giusta distanza per eseguire una tecnica con il compagno (spazio-tempo, coordinazione oculo-segmentaria) controllando la stessa per evitare di colpirlo (regolazione del tono); perseguire l'abilità tecnico tattica consolidando le tecniche raffinate, incrementando l'utilizzo delle differenti capacità condizionali. Per raggiungere questi obiettivi, è necessario migliorare e incrementare la mobilità articolare dei ragazzi la quale li porta ad apprendere con più facilità le azioni motorie, ad evitare traumatismi, a rendere razionale il dispendio energetico e ritardare l'affaticamento; ad eseguire movimenti rapidi ampi e fluidi, grazie ad una più equilibrata relazione tra contrazione e rilassamento nel gioco agonisti-antagonisti. Tutto questo fa acquisire al giovane adolescente una maggiore consapevolezza delle proprie capacità, tali da renderlo fiducioso in se stesso, in armonia con l'ambiente amichevole in cui si allena.

### **Esempio di circuito a carattere misto**

Con sei stazioni:

- Stazione 1: In guardia libera, eseguire in movimento 10 gyaku tsuki a dx e a sx, poi scatto verso la seconda stazione per assumere la posizione supina.
- Stazione 2: Alzarsi senza usare gli arti superiori, scatto per 10 metri, scendere a terra in posizione prona.
- Stazione 3: Alzarsi ancora senza usare gli arti superiori e correre velocemente a recuperare la palla lanciata dall'insegnante.
- Stazione 4: Rapidi saltelli a piedi pari in successione all'asse piana di equilibrio.
- Stazione 5: Eseguire 10 spostamenti in yori ashi eseguendo le tecniche di kizami tsuki e gyaku tsuki alternate.
- Stazione 6: Chiusura del circuito con balzi alternando le gambe distese e raccogliendo le ginocchia al petto.

### **Esempio di circuito a carattere specifico**

Con sei stazioni:

- Stazione 1: Eseguire la tecnica di uraken uchi con rotazione dorsale. Da sei a otto rotazioni.

- Stazione 2: Esecuzione della prima metà di un katà che sia uguale per tutti.
- Stazione 3: Mawashigeri, rientro della gamba, kizami tsuki, gyaku tsuki; 5 esecuzioni dx e sx.
- Stazione 4: Da posizione gedan barai, esecuzione di due tecniche di parata con lo stesso braccio, seguite dal pugno opposto.
- Stazione 5: 5 esecuzioni di calcio laterale ed esecuzione della seconda metà del katà.
- Stazione 6: Avanzare in tsugi ashi fino al punto di fine circuito eseguendo la tecnica di pugno opposto.

## **Fase principale o specifica**

### **Obiettivi a carattere specifico:**

Alla fine del ciclo, il ragazzo avrà imparato i katà di base, se ce ne sarà la possibilità, un katà superiore, tutte le tecniche di base, di parata, di pugno e di calcio. Inoltre sarà preparato per intraprendere se lo vorrà, un eventuale percorso agonistico oltre che per il katà, anche per il kumitè.

### **Esercizi per migliorare l'equilibrio:**

- Esercizio 1: Esecuzione delle tecniche di calcio in distensione lenta.
- Esercizio 2: Stessa tecnica di calcio eseguita alle tre altezze.
- Esercizio 3: Tre tecniche di calcio con la stessa gamba.
- Esercizio 4: Esecuzione delle tecniche di calcio partendo da kiba dachi.

Soprattutto all'inizio, in questo tipo di lavoro, la tecnica potrà non essere soddisfacente. Questo non deve preoccupare, perché l'obiettivo è quello di migliorare l'equilibrio, tramite l'analisi delle risposte neuro-motorie. Si deve insistere, in modo che in seguito, la tecnica e l'equilibrio che sono strettamente legati, miglioreranno insieme.

### **Lo stretching combinato:**

Abbiamo spiegato l'importanza che riveste la mobilità articolare sia nella pratica specifica della nostra Disciplina, sia nel miglioramento delle capacità sportive. Ricordiamo che la mobilità articolare può essere di tipo attivo e passivo. Nel primo caso si ha la capacità di compiere movimenti più ampi grazie all'attività dei distretti muscolari agonisti e antagonisti, nel secondo caso, è la possibilità di raggiungere grandi ampiezze grazie all'intervento di forze esterne che allungano la muscolatura in fase di rilassamento, quindi la possibilità di raggiungere valori più elevati rispetto alla mobilità attiva. Il periodo migliore per il suo sviluppo è intorno agli 8-13 anni, poi tenderà a decrescere se non allenata. Lo stretching consiste nell'esecuzione di esercizi di allungamento passivo con la modalità: 5 secondi per passare dalla posizione di partenza a

quella di massimo allungamento dei muscoli controllando il riflesso di tensione (segnale neuromuscolare soggettivo oltre il quale si rischia il traumatismo del muscolo), 20-30 secondi di sosta in questa posizione, 5 secondi per rientrare nella posizione di partenza. E' buona norma espirare durante l'allungamento del muscolo. Comprendere l'importanza dello stretching non è facile, soprattutto con ragazzi portati a compiere movimenti distratti causati da un mancato coinvolgimento psicologico. Un modo per aggirare il problema, è quello di lavorare con uno stretching combinato a tecniche di karatè. Il ragazzo viene stimolato facendogli eseguire dei gesti specifici della Disciplina, così allena parallelamente la percezione del movimento e nello stesso tempo migliora la sua elasticità muscolare.

### **Descrizione:**

Seduti, gambe divaricate, esercizio per l'allungamento degli arti inferiori, che prevede la flessione del busto in avanti, verso la gamba dx e quella sx. Se diciamo al ragazzo di portare i pugni al fianco (morote hikite), e sempre a gambe divaricate gli si chiede di controllare la tensione muscolare soprattutto del quadricipite e verificare cosa cambia quando le braccia vengono distese in avanti (morote heiko tsuki), avvertirà, non più con movimenti meccanici, le diverse catene muscolari che intervengono nel facilitare o inibire atteggiamenti differenti. Una volta compreso questo, si farà eseguire al ragazzo, sempre con le gambe divaricate frontalmente, delle tecniche di parata e/o di attacco; in seguito ripasserà delle sequenze di katà. In questo modo il ragazzo tenderà a concentrarsi sulle tecniche allontanando l'attenzione sull'allungamento muscolare, che vedrà aumentato nella flessione successiva.

### **Obiettivo generale:**

Avvicinare il ragazzo al riflesso di tensione, oltrepassando il limite precedente senza che se ne accorga.

### **Obiettivi specifici:**

- 1- attenzione mentale di controllo ed utilizzo delle sensazioni propriocettive
- 2- controllo della tensione muscolare
- 3- allungamento muscolare
- 4- ripasso delle tecniche specifiche e le sequenze dei katà
- 5- sviluppo capacità ideo-motoria

Con le stesse potenzialità, adattando le tecniche, si può ripetere lo stesso meccanismo anche con le altre posizioni ed esercizi utilizzati per l'allungamento.

Esercizi per il ritmo:

All'inizio, si può utilizzare lo schema della fascia precedente. In seguito, si può lavorare in modo più approfondito sia sul kihon, sul kumitè e sul katà, insistendo in modo adeguato sulla respirazione. Parallelamente, si può lavorare sulla forza esplosiva e sulla resistenza aerobica.

## **Kihon: capacità coordinative, condizionali relative alla disciplina, forza rapida**

A rotazione, prima di iniziare il kihon, far eseguire degli esercizi di respirazione per migliorare i vari sincronismi che vengono attivati nelle esecuzioni delle tecniche. Per incrementare l'attenzione dei ragazzi, sempre a rotazione, assemblare una piccola sequenza di tecniche, da ricordare. In questo modo si crea una sorta di tacita competizione fra loro, che li impegna sotto il profilo dell'attenzione. Peraltro il Maestro raggiunge due obiettivi: valutazione da parte sua della spinta motivazionale e dell'impegno; miglioramento dell'allievo del livello di attenzione con la capacità di passare da una tecnica all'altra ricordando e pensando più velocemente. L'insegnante deve avere la capacità di aumentare gradualmente le tecniche senza superare un massimo da lui identificato, dopo il quale l'esercizio potrebbe diventare demotivante, perché se troppo complesso gli allievi, non riuscendo ad eseguirlo, si bloccano con il risultato di mancare l'obiettivo prefissato.

### **Esempio di combinazione con 10 tecniche:**

- 1- Partenza da parata bassa (gedan barai)
- 2- Calcio frontale in avanti (mae geri)
- 3- Indietro, parata alta e pugno opposto (age uke, gyaku tsuki)
- 4- Sul posto, yori ashi, parata dall'interno all'esterno, e pugno opposto (uchi uke, arai uke, gedan barai e gyaku tsuki)
- 5- Avanzando tre pugni medi (sambon tsuki)
- 6- Indietro parata bassa e pugno opposto (gedan barai, gyaku tsuki)

Con questa piccola sequenza, si raggiungono sicuramente gli obiettivi sopra citati, peraltro si può predisporre anche il lavoro sul ritmo, creandone almeno due diversi.

### **Katà:**

In questa fascia di età, si può iniziare un lavoro più approfondito sul ritmo e sulla forza esplosiva, provando ad esempio ad introdurre tre diversi livelli di intensità nell'esecuzione. Inoltre, per far diventare più reale questa forma di combattimento immaginario, si possono far provare delle semplici applicazioni dei movimenti contenuti nel katà.

### **Kumitè:**

Oltre al sambon kumitè, utilizzare l'ippon kumitè (semilibero ad una tecnica di attacco). Per far emergere il karatè quale Disciplina sportiva, si è dovuto inevitabilmente introdurre il concetto di colpo controllato. Questo ha un valore altamente educativo per il ragazzo, in quanto infonde attenzione sull'uso dei propri mezzi fisici, e si sviluppa parallelamente educazione e rispetto. L'insegnante deve chiarire fin dall'inizio il significato: nel kumitè il ritmo deve essere considerato e vissuto in funzione dell'avversario. A differenza nel katà in cui il ritmo è

specifico, standardizzato e consolidato, nel kumitè il ritmo si crea spontaneamente, istante per istante. In parte viene creato dal singolo atleta (tattica, schema proprio, strategia), in parte dal suo avversario (tattica altrui) in parte da tutti e due, (tattica o tecnica di risposta o di adattamento). Si può quindi definire il ritmo, come l'insieme dei movimenti o dei gesti che scaturiscono da tutte le situazioni sopra elencate nella ricerca continua di una apertura per mettere a segno la tecnica. L'insegnante deve far in modo che il combattimento libero, inteso come libera espressione del bambino-ragazzo, venga eseguito rimanendo in un contesto tecnico e di sicurezza. Deve essere vissuto come un momento di studio e di sperimentazione, ma soprattutto come situazione creativa e divertente che solo il confronto con il partner è in grado di sviluppare. Il tutto condurrà ad affinare l'abilità neuro-muscolare e ad apportare alla pratica la sensazione la giusta motivazione. Saranno quindi utili per raggiungere tale scopo, una serie di esercizi propedeutici tali da sviluppare nell'allievo, attitudini al contrasto, quali ad esempio, la prontezza di riflessi, la velocità di reazione, il coraggio, il senso della posizione, e non ultima la disposizione al contatto fisico. La fatica collettiva contribuirà alla fortificazione fisica e morale del gruppo ed instaurerà un rapporto di profonda solidarietà e collaborazione.

### **Esempi di esercizi per il controllo dei colpi:**

- 1- Disporre gli allievi uno di fronte all'altro possibilmente in base all'altezza. Uno dei due, tiene un fazzoletto alle diverse altezze. Il compagno dovrà eseguire le tecniche, avvicinandosi al fazzoletto ma senza colpirlo. Lo stesso lavoro può essere fatto con il compagno che apre il palmo della mano alle varie altezze, di fronte o di lato. In seguito, quando le capacità di controllo saranno aumentate, si passerà a far lavorare i ragazzi in modo più reale. Pertanto si inizierà a far eseguire la tecnica di pugno opposto all'altezza media, senza colpire. Al posto del fazzoletto possono essere usati anche dei palloncini. Lavorando con attenzione, e controllando da vicino la spinta motivazionale, si può riuscire ad organizzare un allenamento sui principi sen e go no sen del kumitè.
- 2- Gli allievi lavorano ancora in coppia: tenendo la guardia e l'assetto del kumitè, devono cercare di toccare, con la mano aperta ed in completa scioltezza, le spalle o le gambe del compagno (e/o la testa). La finalità, in questo caso, è il miglioramento del controllo della posizione e della guardia, l'affinamento del tempismo nell'esecuzione delle tecniche e il controllo dei colpi in situazione più complessa.

