

Roma, 21-11-2012

**Tesi di graduzione 4°DAN di**  
**Marco Bignoli**  
**asd Karate Club Galliate**

**“Il Candidato illustri le modalità e finalità di un  
circuito o percorso, ideato da lui stesso, per l’attività  
pre-agonistica Ragazzi (10/11 anni)”.**



Quest' opera è distribuita con [licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

## INDICE

Introduzione	2
Che cos'è il circuito o percorso	3
Il bambino nell'età evolutiva	5
• Sport in età evolutiva	5
• I benefici dell'esercizio fisico	6
• Qualità fisiche allenabili nell'età evolutiva	8
• Caratteristiche del programma di allenamento in età evolutiva	10
• Avviamento alla pratica sportiva	11
• Disciplina sportiva per l'età evolutiva	12
• La disciplina sportiva per uno sviluppo psicofico globale	12
• Bambini e fasce d'età	13
Abilità motorie	15
• Capacità condizionali	16
• Capacità coordinative	18
• Capacità coordinative generali	19
• Capacità coordinative speciali	20
• Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative	24
• Mobilità articolare	24
Appendice – Esperienza personale fatta con attività di volontariato a favore di persone diversamente abili	26
• Allegati – Articoli tratti dal periodico KJ – Karate Junior	28
Conclusioni	29
Bibliografia	30

## INTRODUZIONE

Devo premettere che per un karateka amatore quale sono, ossia per uno sportivo che non avendo frequentato corsi per diventare Insegnante Tecnico o Ufficiale di Gara e quindi essendo a digiuno degli argomenti richiesti per svolgere una tesi relativa all'esame di graduazione, ho incontrato non poche difficoltà, sia nel metter insieme la letteratura inerente l'argomento della presente tesi, sia nel redigerla.

Fra gli argomenti deliberati dalla FIJLKAM per la tesi d'esame di 4° dan di karate ho scelto di trattare quello relativo all'illustrazione delle modalità e finalità di un circuito o percorso da me ideato, per l'attività pre-agonistica dei ragazzi di 10/11 anni. Poiché in palestra, nelle ore di lezione di questi giovani (sono presente, in qualità di presidente dell'Associazione, in tutti gli orari per collaborare, qualora ce ne fosse bisogno, con il Maestro e i suoi Aiutanti e per motivi amministrativi), mi sono reso conto che l'esercizio preferito da tutti i bambini, fanciulli e ragazzi fino a 12 anni è il circuito o percorso. Non solo, ma nel 2009 ho iniziato a svolgere attività di volontariato presso il Centro Socio-Terapeutico "STH" di Galliate dove, coadiuvato da tre Educatrici del Centro, tengo corsi di attività motoria, inizialmente a cinque Ospiti disabili che, con il passare degli anni, sono diventati nove, e ho potuto constatare che anche questi miei nuovi amici prediligono il percorso.

Mi riservo di tornare su quest'ultimo argomento in una breve appendice alla presente tesi.

## CHE COS'E' IL CIRCUITO O PERCORSO

Questo due vocaboli, che sono sinonimi, vengono definiti, nella loro accezione sportiva, da autorevoli dizionari della lingua italiana e da una altrettanto autorevole enciclopedia, il tracciato su cui si svolgono gare o altre competizioni, ossia gare podistiche, ciclistiche, motociclistiche, automobilistiche, sciistiche, di pattinaggio a rotelle, di golf, di equitazione, e, persino, il complesso dei movimenti compiuti dallo schemitore o dall'arma nella scherma, disquisendo pure sulle condizioni e caratteristiche del terreno, sulla sua configurazione, sulla sua lunghezza e su altre particolarità che nulla hanno a che fare con il circuito o percorso di questa tesi.

Quando, alcuni anni fa, il Direttore Tecnico, in palestra durante l'allenamento, ha fatto eseguire per la prima volta l' esercizio del percorso a bambini e ragazzi dei corsi preagonistici, significando che ciò era stato deliberato dalla FIJLKAM in perfetto accordo con gli indirizzi del CONI, l'esercizio ha richiamato alla mia mente le gincane podistiche, ciclistiche e ciclomotoristiche alle quali avevo partecipato, tanti anni prima, quando ero bambino, fanciullo, ragazzo e adolescente a varie Feste dei Ragazzi che si svolgevano annualmente all'Oratorio.

Fin dai primi percorsi che ho visto, il materiale a disposizione era idoneo sia per esercizi destrutturati, sia per quelli semistrutturati.

Brevemente voglio illustrare questi due tipi di esercizi:

Quello destrutturato equivale al percorso a tempo con prove di capovolta avanti, slalom tra i paletti, capovolta indietro, ruota, balzi con appoggio monopodale avanti e laterale, balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento sulla corda, salti dentro e fuori dal castello,



*Atleta durante una prova destrutturata*

superamento libero dell'ostacolo, superamento a piedi pari dell'ostacolo,

andatura in quadrupedia prona, skip alternato, balzi a rana sui cinque metri, capovolta saltata (tuffo), camminata sui sei mattoni di legno o plastica posti in fila (equilibrio), corsa finale. Come è facile desumere, nell'esercizio destrutturato non c'è alcun elemento del karate ma ci sono movimenti che stimolano gli schemi motori che servono nel karate.

L'esercizio semistrutturato equivale al gioco tecnico con il palloncino. Questo palloncino deve essere di spugna, della dimensione pari a quello del gioco del calcio, sospeso con una corda all'altezza del viso dell'atleta per eseguire tecniche sia di gambe, sia di braccia. Come si vede



*Atleta durante una prova semistrutturata*

nell'esercizio semistrutturato ci sono gli elementi del karate ammessi nelle gare di kumite per gli atleti esordienti.

Per completezza, va detto che esiste anche l'esercizio strutturato; che può essere libero o, in alternativa, Sound Karate. L'esercizio libero consiste nella combinazione in successione di posture e azioni fondamentali del karate. L'esercizio Sound Karate è individuale e si effettua utilizzando una base musicale.

Concludo dicendo che il circuito o percorso, nella fattispecie, è un tracciato, collocato su un tappeto di materassine, detto "tatami", sul quale vengono posti a piacere, per il risultato che si vuole ottenere, i materiali occorrenti per un percorso a tempo con le difficoltà rapportate all'età e/o alla preparazione e all'abilità degli atleti che lo devono eseguire.

## IL BAMBINO NELL'ETA' EVOLUTIVA DI 10/11 ANNI

### Sport in età evolutiva

La corretta età per l'avviamento della pratica sportiva per bambini, risulta abbastanza difficile da definire. Molti ricercatori e addetti ai lavori sono preoccupati, non solo di definire, ma anche di indicare i probabili rischi dell' "agonismo precoce", senza però valutare, nella giusta prospettiva, i danni di ipocinesia di un "sedentarismo precoce".

Il bambino libero di muoversi a suo piacimento fino all'età scolare, di fatto, crescendo si trasforma in un sedentario a tempo pieno, appena inizia a frequentare la scuola dell'obbligo. Per lunghe ore resterà seduto in relativa immobilità e, se ciò non bastasse, anche a casa resterà fermo a fare compiti o davanti al televisore o PC per lunghe ore.

Deve inoltre essere considerato che il periodo che va dai 6 ai 14 anni, per entrambi i sessi, può condizionare in larga parte il benessere e l'equilibrio del futuro adulto.

L'eccessivo benessere economico viene ormai considerato come la causa primigenia di quella sindrome da mancato o insufficiente esercizio, conosciuto universalmente come "malattia ipocinetica". Questa sindrome è caratterizzata dall'interessamento di uno o più dei grandi apparati, fino all'instaurarsi di quei quadri che, nei giovani, sono conosciuti come "paramorfismo dell'età evolutiva", caratterizzati rispettivamente da ipotonia muscolare, in cui il grado delle strutture organiche implicate spazia in una vasta gamma di quadri paramorfici.

Infatti il paramorfismo che si mette in evidenza nel corso dell'età evolutiva, non è solo quello relativo a difetti del portamento o attitudini posturali viziate.

L'incapacità da parte dell'apparato cardiocircolatorio di rispondere in maniera adeguata a uno sforzo, anche di lieve entità e limitato nel tempo, è un quadro paramorfico di facile riscontro nei giovani. Si riscontra inoltre, tra i quadri paramorfici, una forte incidenza di sovrappeso corporeo, che spesso ingenera altri paramorfismi specialmente a livello muscoloso scheletrico. I quadri paramorfici relativi all'apparato cardiocircolatorio sono insiti nella peculiarità del muscolo cardiaco e del sistema circolatorio che, in mancanza di stimoli motori adeguati, è inidoneo a sopportare carichi di lavoro anche non

particolarmente elevati. Infatti il cuore reagisce con un aumento della frequenza senz'altro antieconomico, con conseguente riduzione della gittata sistolica.

In tal modo il flusso periferico si riduce facendo sì che i tessuti manifestino precocemente la sindrome di affaticamento locale. L'apparato respiratorio del bambino ipocinetico mostra facilmente una tachipnea da sforzo con un lento ritorno alla frequenza di riposo, causato in larga misura dalla mancanza di una buona dinamica costo-diaframmatica.

I valori che indicano la potenza aerobica di un individuo e di conseguenza la possibilità di sostenere prestazioni anche prolungate, nei soggetti sedentari, sono largamente inferiori a quelli attribuiti alla potenza aerobica di un ragazzo sano.

Tra i paramorfismi metabolici dell'età evolutiva va annoverata l'obesità che in molti paesi, incluso il nostro, ha ormai raggiunto punte del 20% della popolazione giovanile sana. In questi soggetti le difficoltà tendono alla cronicizzazione poiché i bambini mostrano uno scarso dinamismo di base, particolarmente legati a fattori psico-ambientali (paura di correre) in parte dovuti all'effettiva difficoltà a praticare con destrezza anche la più banale delle attività fisiche. Inoltre i soggetti sedentari presentano una più alta predisposizione all'instabilità emotiva, alla balbuzie, all'enuresi notturna, all'onicofagia e, non ultimo, a raccontare troppe bugie.

Nel loro insieme questi quadri particolari possono essere considerati paramorfismi psicologici.

### **I benefici dell'esercizio fisico**

Al concetto di paramorfismo indotto dalla mancanza di esercizio fisico, si contrappone quello di "salute dinamica" rappresentata dal benessere psicofisico derivante non solo dall'assenza di malattie o malformazioni ma caratterizzato da una buona capacità di adattamento al lavoro fisico.

Questa condizione può esser ottenuta attraverso l'allenamento sportivo, che anche i soggetti in età evolutiva richiede continuità, ritmo e intensità adeguate, tale da promuovere gli opportuni adattamenti a carico dei vari organi e apparati.

L'allenamento sportivo, quindi, è in grado di produrre una serie di benefici e di vantaggi che interessano l'intero organismo, dall'apparato di sostegno, al comportamento del giovane sportivo.

L'educazione motoria, con il conseguente incremento delle doti di coordinazione neuro muscolare, consentirà, in tempi brevi, miglioramenti anche vistosi di postura e di atteggiamento. Le masse muscolari, armoniosamente e simmetricamente stimolate sosterranno, con tono adeguato, strutture scheletriche ancora fragili e in evoluzione non sempre corretta. L'esecuzione di gesti marcatamente più fluidi ed economici favorirà l'agilità e la scioltezza, doti queste senz'altro agevolate da una migliore mobilità articolare. Nell'ambito di un programma multimirato, l'inserimento di esercizi di attività specifica prolungata nel tempo favorirà l'instaurarsi di una migliore resistenza organica.

L'apparato cardiorespiratorio trarrà quindi beneficio dal programma di allenamento, fino a rispondere con la bradicardia da esercizio, che sono gli effetti di più facile riscontro e più nettamente correlati con un'attività motoria, mirata anche al miglioramento delle doti di resistenza organica.

Infatti alla bradicardia corrisponde una gittata sistolica più efficace, che consente un migliore afflusso ematico fino ai distretti periferici più lontani.

Anche la pressione arteriosa, le cui problematiche si evidenziano soprattutto nell'età adulta, si manterrà in un valore ottimale, e questo, oltre a costituire un indubbio beneficio per il ragazzo, può altresì esercitare un'attività preventiva nei confronti dell'ipertensione nell'età adulta.

L'apparato respiratorio, oltre che rispondere all'esercizio fisico regolare e continuativo con una riduzione della frequenza dei movimenti, produrrà, nel giovane atleta, un miglioramento anche della capacità respiratoria, grazie ad una più efficace dinamica costo-diaframmatica.

L'aumentato dispendio energetico che si riverifica nell'attuare un programma di allenamento rappresenta il principale fattore di prevenzione in grado di correggere un eventuale sovrappeso corporeo, non disgiunto dall'appropriata adozione di un regime alimentare correttamente rapportato alle effettive esigenze metaboliche del soggetto, proponendo una corretta educazione alimentare anche in ambito familiare.

Studi recenti hanno evidenziato che la sedentarietà altera, a livello centrale, il senso dell'appetito e l'autocontrollo, mentre la pratica regolare di un



allenamento sportivo, ristabilisce il meccanismo di alimentazione retroattiva a livello diencefalico, con il risultato di portare la sensazione di fame ad adattarsi ai dispendi energetici reali. La soddisfazione di imparare tecniche ed esercizi a difficoltà sempre crescente, l'approvazione e l'elogio dell'insegnate, o al contrario, il suo benevolo rimprovero, costituiscono solo una parte delle innumerevoli implicazioni psicologiche legate all'ambiente e alle motivazioni della corretta pratica sportiva.

Il miglioramento dell'autostima, il controllo dell'emotività, l'incremento dell'indice di socialità, una più accentuata tolleranza alle frustrazioni e un giusto controllo dell'ansia sono, fra le componenti della personalità, quelle che maggiormente risentono del beneficio della pratica e dell'ambiente sportivo.

### **Qualità fisiche allenabili nell'età evolutiva**

Non tutte le qualità motorie fondamentali possono essere allenate in età evolutiva. Infatti sotto il quattordicesimo anno di età, è possibile allenare la destrezza, la mobilità e la resistenza. Lo sviluppo delle capacità coordinative e della flessibilità sarà particolarmente curato nelle fasce d'età più basse, poiché generalmente queste qualità motorie hanno un esiguo margine di miglioramento superato il decimo anno di età e, ancora meno, superato il periodo puberale.

La destrezza è la qualità fisica caratterizzata principalmente dalla sollecitazione degli apparati neuro-sensoriali, che concorrono nel realizzare atti motori estremamente precisi.

La destrezza è, infatti, la capacità di compiere determinati movimenti in maniera rapida, precisa e armonica, con impegno muscolare diverso nelle varie discipline sportive in cui tale qualità è richiesta e necessaria.

I bambini, i ragazzi e parzialmente gli adolescenti, possono acquisire automatismi motori con un elevato indice di coordinazione neuro-muscolare e di mobilità articolare, sfruttando appunto la fisiologica capacità di apprendere gesti tecnici, anche complessi e sofisticati, propri della loro fascia d'età.

Infatti lo sviluppo della coordinazione del movimento e la capacità di apprendere gesti nuovi e complessi dipende, in gran parte, dalla maturazione del sistema nervoso e, in particolare, dal processo di mielinizzazione delle fibre nervose motorie che di norma si attua tra i quattro e sette anni. Esiste

quindi una chiara correlazione fra lo sviluppo delle capacità motorie e quelle del sistema nervoso centrale, che sostiene e consente il miglioramento della destrezza e della velocità nei primi anni di vita.

La resistenza è un'altra qualità allenabile in età precoce (già dai quattro o cinque anni di età) con una capacità di lavoro aerobico particolarmente favorevole nei soggetti in età evolutiva. La capacità di prestazione prolungata aumenta, in entrambi i sessi, senza variazioni significative fino ai tredici anni di età, raggiungendo il massimo valore nelle femmine tra i dodici e quattordici anni e nei maschi dai quattordici ai diciassette anni.

Osservando i bimbi giocare spontaneamente, si potrebbe pensare che essi prediligano esercizi brevi, che impegnano soprattutto le fonti energetiche anaerobiche. Tale comportamento sarebbe dettato più da un particolare atteggiamento psicologico del bambino che da un'insufficiente capacità aerobica.

Infatti solo verso i venti anni di età si riscontrano i più alti valori di capacità anaerobica lattacida mentre la capacità di lavoro anaerobico alattacido è massima verso i quindici, sedici anni.

Pertanto le caratteristiche bioenergetiche del soggetto in età evolutiva, sono tali da consentirgli buone prestazioni di resistenza (metabolismo aerobico) e di brevissima durata (metabolismo anaerobico), mal sopportando alte concentrazioni di acido lattico nei muscoli.

Mentre l'inserimento, in un programma di allenamento per soggetti in età evolutiva, di elementi finalizzati allo sviluppo della velocità, non desta particolari motivi di preoccupazione, l'introduzione di elementi finalizzati all'allenamento della forza, a quest'età, può risultare pericoloso.

Nel periodo che va dai sei/dodici anni ai quindici/diciassette, non si è ancora raggiunta la completa e definita capacità di resistenza al carico, da parte delle strutture dell'apparato locomotore. Il rischio di arrecare danno a queste strutture impedisce la pratica di attività fisiche intense e prolungate, proprie delle metodiche dell'allenamento della forza.

La massima forza isometrica progredisce linearmente fino alla pubertà (15/17 anni) per poi aumentare in maniera esponenziale. Per tale motivo, prima del quattordicesimo anno di età, è sconsigliabile allenare la forza utilizzando le tecniche di muscolazione isometriche e con pesi rilevanti. Inoltre fino a circa

dodici anni sarebbe bene che il carico di lavoro fosse proporzionato al peso corporeo del giovane atleta, allenando la cosiddetta “forza relativa”.

La “forza assoluta”, invece, può essere allenata e migliorata solo quando si è verificato l'aumento di produzione del testosterone, la sua liberazione e la sensibilizzazione periferica ad esso.

Ciò nonostante, negli atleti giovanissimi, è possibile gettare le basi dell'allenamento della forza, esercitandoli con attrezzi molto leggeri, allo scopo di insegnare loro il corretto uso degli attrezzi stessi, consolidando così l'acquisizione dei processi motori e il controllo dei movimenti.

Così facendo si otterrà anche il risultato di prevenire la frequente patologia traumatica, sia acuta sia da sovraccarico funzionale, tipica delle sale di muscolazione. Inoltre studi recenti suggeriscono la possibilità di allenare, tra gli otto e i dodici/tredici anni, la “forza veloce”, in quanto questa particolare qualità motoria dipende più dalle strutture nervose che da quelle biofisiche del muscolo stesso. Pertanto le attività motorie, basate su gesti veloci e brevi, non presentano alcuna controindicazione e possono essere praticate tranquillamente dai giovani sportivi.

### **Caratteristiche del programma di allenamento in età evolutiva**

Nell'avviare i soggetti in età evolutiva alla pratica di qualsiasi attività motoria, è indispensabile che i programmi di allenamento rispettino le caratteristiche morfologiche e funzionali dei giovani sportivi interessati. Di conseguenza, tali programmi dovranno, in larga misura, essere dedicati al miglioramento di tutte le qualità fisiche del soggetto, dando però maggior spazio all'apprendimento delle tecniche sportive specifiche e all'incremento delle qualità fisiche non necessariamente allenabili attraverso elevati carichi di lavoro. Si tratterà quindi di migliorare, in particolare, la destrezza, la rapidità di esecuzione, la mobilità articolare e, in dosi appropriate, le doti di resistenza organica, mentre le qualità relative alla forza muscolare (forza massimale, forza resistente e forza esplosiva) potranno essere potenziate in tempi successivi, a sviluppo puberale avvenuto. Requisito fondamentale in età giovanile è la “multilateralità” del programma di allenamento, il cui scopo principale deve essere sempre quello di ottenere un miglioramento globale di

tutte le qualità fisiche, così da consentire al giovane una maggiore duttilità e, nel proseguo, di margini di miglioramento più elevati.

L'esercizio fisico deve essere quindi organizzato e strutturato come "allenamento sportivo", attraverso il quale i ragazzi possono apprendere una elevata quantità di movimenti.

Qualunque sport pratici sia l'adulto che il bambino, l'attività specifica non deve risolversi in un eccessivo allenamento unilaterale, impostato esclusivamente a incrementare una sola qualità fisica. Infatti, un programma di attività "unilaterale e standardizzata", ha come obiettivo quello di allenare e sviluppare prevalentemente la qualità fisica principale della disciplina sportiva praticata. A tal fine, vengono adottati programmi di allenamento che utilizzano pochi e ripetitivi gesti, con il rischio palese di rallentare o, peggio, di bloccare i processi di apprendimento motorio del bambino.

Al contrario, un allenamento "multilaterale" favorisce lo sviluppo parallelo delle qualità psicofisiche allenabili nel ragazzo, in quanto utilizza esercitazioni varie, alternate e polivalenti. Pertanto la multilateralità del processo di allenamento, deve essere il principio informatore dell'allenamento in età giovanile.

Nel giovane, anche i carichi di allenamento andranno distribuiti in maniera equa tra le numerose qualità fisiche, valorizzando sempre più, nel tempo, quelle specifiche per la disciplina praticata.

### **Avviamento alla pratica sportiva**

Per una pratica corretta, inizialmente l'allenamento sarà rivolto al miglioramento della destrezza, della mobilità articolare, dell'agilità, della fluidità ed economia dei movimenti; in definitiva sarà dedicato all'apprendimento di quelle tecniche che rappresentano la base del secondo stadio d'allenamento, cioè quello che sarà intrapreso al momento della specializzazione sportiva.

Solo al raggiungimento del nono/decimo anno di età, potranno dedicarsi ai programmi di allenamento che saranno rivolti all'acquisizione dell'abilità tecnica specifica in senso stretto.

I programmi di allenamento per l'età evolutiva dovranno essere per il primo e secondo anno:

1. allenamento psicomotorio di base
2. mobilità articolare
3. agilità
4. fluidità
5. economia dei movimenti

con impegno agonistico graduale.

Per il terzo anno e successivi:

1. avviamento allo sport specifico
2. specializzazione sportiva

con regolare partecipazione alle gare.

E' altrettanto vero, però, che molte volte risulta difficile generalizzare concetti relativi all'età di avviamento alla pratica dello sport, alla specializzazione sportiva e soprattutto alla partecipazione alle gare.

Spesso all'età anagrafica non corrisponde un'età fisiologica proporzionata.

### **Disciplina sportiva per l'età evolutiva**

In generale, la disciplina sportiva praticata dai giovani in età evolutiva risente, il più delle volte, delle scelte e delle preferenze dei genitori.

Molto raramente il bambino può decidere in proprio, tanto che, quando ciò si verifica, si parla di vera e propria vocazione.

Di solito, questa è molto spiccata verso quelle discipline sportive più diffuse a livello di informazione, ma è soprattutto l'ambiente familiare con le sue abitudini e tradizioni che fa nascere nel bambino la "vocazione" per uno specifico sport.

Tuttavia qualsiasi tipo di attività motoria, se scelta autonomamente dal bambino, va incoraggiata in quanto essa possiede i giusti requisiti per motivare adeguatamente il giovanissimo sportivo.

In conclusione, la pratica di una attività sportiva organizzata da parte di bambini e ragazzi, non solo non è dannosa, ma rappresenta un fondamentale bisogno sia preventivo, sia fisiologico, sia psicologico.

### **La disciplina sportiva per uno sviluppo psicofisico globale**

E' ormai noto che per i bambini l'agonismo è essenzialmente gioco e, di converso, il gioco è agonismo. La funzione del gioco è essa stessa una realtà vissuta dal bambino in modo particolare, che si fonda e fa riferimento in egual misura sul confronto e la cooperazione.

Il gioco è una scuola naturale, un mezzo per decodificare il mondo e ha una funzione primaria in relazione alle successive fasi della vita adulta.

Per questo motivo l'esperienza ludica è essenziale allo sviluppo fisico e intellettuale del bambino. Tra l'altro sembra che il gioco più praticato dai bambini sia la lotta che si manifesta, in forma istintiva, in un rapporto dialettico con la controparte e si identifica, attraverso lo scambio fisico, come forma di interazione-comunicazione più completa e immediata.

L'aggressività, caratteristica naturale di ogni essere umano a garanzia della sua sopravvivenza, non dovrà essere radicalmente repressa, con il rischio di produrre deleterie deviazioni ed esplosioni in altre direzioni, ma dovrà essere trasformata e incanalata positivamente sotto forma di determinazione e forza interiore.

Il ruolo dello sport, in ambito sociale, dovrebbe permettere di conseguire il risultato significativo e gratificante per tutti coloro che vi si dedicano con passione e serietà, soprattutto per le fasce di maggior indigenza economica, per gli anziani, per gli emarginati, e con opportuni adattamenti, per i malati e per i portatori di handicap.

### **Bambini e fasce d'età**

Il bambino deve essenzialmente giocare, perché quella del gioco, in tutte le sue espressioni, è l'attività reale dominante. Perciò ogni attività sportiva deve essere vissuta dal bambino come un gioco. Il rapporto con la figura dell'educatore è importantissimo perché tende ancora a essere fortemente individualizzato, per cui gli scambi comunicativi di qualunque genere sono sempre vissuti come personali e diretti.

Dal punto di vista motorio, non vi è molta differenza fra i sei e gli otto anni, in cui l'apprendimento è prevalentemente imitativo e la comunicazione verbale è di interesse marginale. All'età di nove/dieci anni si affina e si incrementa lo spirito di collaborazione.

Il gioco, in questa fascia d'età, sarà strutturato e organizzato in funzione del più alto livello intellettuale e delle più raffinate abilità, nella gestione del corpo mostrate dal soggetto; ciò nonostante devono essere considerate nocive e controproducenti eventuali precoci specializzazioni sportive.

Il giovane di età compresa tra i dieci e dodici anni, inizia a manifestare aspetti costituzionali che assomigliano sempre più a quelli propri dell'adulto; in ogni caso è bene fare un distinguo tra maschi e femmine per quanto attiene l'attività motoria in genere, in funzione delle particolari strutture morfologiche e psicofisiche che caratterizzano i due diversi sessi.

Anche in questa fase è preferibile lavorare sull'affinamento della coordinazione, sull'equilibrio e sullo sviluppo della velocità.

Ogni attività motoria pregressa dovrà essere ideologicamente intesa come "educazione fisica", oppure come "ginnastica preatletica".

Per quanto attiene l'attività fisica per le varie fasce d'età, sarà opportuno riferirsi a un lavoro così ripartito:

1. dai sei anni alla pubertà: attività sportiva libera, non rigidamente strutturata, non di resistenza anaerobica lattacida e non per lo sviluppo della forza nei suoi vari aspetti
2. durante la pubertà: attività sportiva, adeguatamente organizzata, polivalente, quindi non unica e specializzata, non di resistenza anaerobica lattacida e con un lavoro di sviluppo della forza appena accennato e valutato con oculatezza, caso per caso
3. dopo la pubertà: dopo i quindici/sedici per le femmine e sedici/diciotto anni per i maschi sarà possibile un'attività sportiva organizzata senza limitazioni di sorta con un'intelligente valutazione per ogni soggetto tra età biologica ed età cronologica.

## **ABILITA' MOTORIE**

Ogni persona esprime azioni motorie efficaci e complesse in rapporto al livello di sviluppo delle proprie capacità motorie.

Le capacità motorie sono il presupposto di base per realizzare consapevolmente un'azione.

Queste capacità, che si sviluppano gradatamente, condizionano la strutturazione degli schemi motori e l'acquisizione delle abilità motorie.

Alcune di queste capacità, acquisite in modo naturale dal bambino, possono essere sviluppare in misura ridotta nell'età adulta.

Lo sviluppo delle capacità motorie è legato ai processi di crescita e di trasformazione biologico-sessuale e di evoluzione psicologica.

Numerose ricerche hanno dimostrato una differenziazione delle diverse funzioni motorie e quindi una loro maggiore specificità della maturazione biologica.

Le capacità motorie sono strettamente legate alla funzionalità degli organi di senso, che, con i muscoli e il sistema nervoso, costituiscono la nostra "macchina".

Maxwell Maltz ha coniato il termine di "psicocibernetica" per indicare la sua teoria che afferma che il cervello e il sistema nervoso funzionano come una macchina.

Vediamo ora come la "nostra macchina" si mette in azione.

Tutti noi reagiamo, più o meno velocemente, a uno stimolo visivo o sonoro improvviso, in questo caso sfruttiamo e mettiamo in funzione un automatismo mediante il quale lo stimolo arriva al sistema nervoso, viene elaborato e raggiunge, sempre mediante il sistema nervoso, sotto forma di impulso elettrochimico, il muscolo e gli fa fare una contrazione.

Ovviamente la reazione può avere maggiore o minore intensità in relazione allo stimolo, alle sostanze chimiche che inibiscono la reazione stessa o al passaggio dell'informazione elettrochimica.

Esistono dei sensori all'interno del nostro sistema nervoso, i quali analizzano e controllano le funzioni degli altri organi che intervengono al movimento e sono definiti sensori o analizzatori motori.



La sensazione che noi tutti, compresi i bambini, abbiamo mentre effettuiamo un movimento è chiamata, da alcuni autori, “consapevolezza fisica”, da altri, “sensazione di movimento”.

In effetti, sono la stessa cosa: c'è il controllo continuo del tono e dello stato di rilassamento dei muscoli mentre si effettua un movimento e il ritorno di informazioni che intervengono a correggere il movimento stesso, e, nello stesso tempo, si attiva un nuovo circuito nervoso più preciso e ricco di informazioni motorie.

Va detto che per sviluppare, in modo significativo, le capacità e le abilità motorie, il carico motorio da effettuare nelle attività fisiche sportive deve superare il livello di sollecitazione fornito normalmente dagli innumerevoli gesti della vita quotidiana.

Le capacità motorie possono essere classificate in tre grandi gruppi:

- capacità condizionali
- capacità coordinative
- mobilità articolare

Le capacità condizionali, determinate principalmente dai processi energetici, plastici e metabolici (forza, rapidità, resistenza), comportano la condizione fisica e utilizzano l'energia disponibile nell'organismo.

Si sviluppano, in modo particolare, dopo i dieci anni circa.

Le capacità coordinative determinano la coordinazione e costituiscono il presupposto per organizzare e regolare il movimento.

Si sviluppano, in modo particolare, dai sei ai dieci anni circa.

La mobilità articolare è determinata dalla struttura anatomico-funzionale dell'articolazione del muscolo.

Questi obiettivi si realizzano utilizzando la più vasta gamma di esercizi e la scelta dei mezzi più vari: giochi, circuiti, percorsi e prove.

Così il ragazzo ha uno sviluppo armonico delle sue capacità motorie e una conoscenza motoria di base più ampia possibile.

### **Capacità condizionali**

Le capacità condizionali sono quella classe di capacità fisiche determinata da fattori energetici, cioè dalla disponibilità di energie.

Esse sono:

- la forza (veloce, massima, resistente)
- velocità o rapidità (di reazione, dei movimenti singoli, di accelerazione, massima, resistenza alla velocità)
- resistenza (di breve, medio e lungo periodo)

Funzionalmente la forza va considerata come la prestazione biologica di base dell'apparato motorio attivo.

Lo sviluppo delle capacità fisiche dell'età evolutiva è continua ma non lineare. In determinate età si possono riscontrare, negli indici che misurano la capacità, particolari spinte di sviluppo, ossia tassi di crescita particolarmente elevati. Per questo motivo tali età sono definite "fasi sensitive": se ne presentano soprattutto nel periodo tra i cinque/sei e i quattordici anni.

I cambiamenti fisici e motori che avvengono in questo periodo possono essere annoverati per lo più ai processi di maturazione dell'organismo anche se questa opinione va cambiando a fronte delle nuove conoscenze



scientifiche, poiché con il crescere dell'età, gli stimoli prodotti dallo sviluppo e quelli prodotti dagli esercizi fisici si sovrappongono.

Per la formazione fisico-motoria sportiva è importante stabilire le fasi sensitive, perché solo in questo modo si riesce a connettere il problema dell'allenabilità delle capacità nell'età evolutiva con quello della reazione dei sistemi di organi responsabili delle capacità stesse.

La velocità o rapidità è la capacità di compiere movimenti rapidi.

La forza veloce o forza rapida è la capacità di produrre una forza di intensità da elevata a massima nel più breve tempo possibile, mantenendo un'ampiezza ottimale di movimento.

La forza massima o forza muscolare dinamica è in rapporto all'età o al grado di maturazione, al peso corporeo o all'altezza.

Con l'età si vede la differenza tra i sessi in questa capacità.

La resistenza generale o resistenza aerobica è la capacità di resistere all'affaticamento in esercizi fisici di vario tipo.

La resistenza anaerobica è una capacità che aumenta solo gradualmente con lo sviluppo adolescenziale ed è pochissimo sviluppata nei ragazzi.

Le capacità condizionali si esprimono nei ragazzi dai sei ai quattordici anni.

Nella pratica sportiva si ha a che fare con otto capacità condizionali, ossia:

- forza rapida
- forza massima
- forza resistente
- rapidità massima
- resistenza alla velocità
- resistenza di breve periodo
- resistenza di medio periodo
- resistenza di lungo periodo

### **Capacità coordinative**

Le capacità coordinative si fondono su capacità neurologiche, psicologiche e fisiologiche che permettono al soggetto di apprendere, organizzare, controllare e trasformare il movimento.

Lo sviluppo di queste capacità, che riguarda l'arco di età dai sei ai dieci anni, è reso possibile dalla maturazione degli schemi motori e posturali e dal processo di apprendimento delle abilità motorie.

Le capacità coordinative influenzano l'acquisizione delle abilità motorie e si integrano con lo sviluppo delle capacità che determinano la condizione fisica. Lo sviluppo e il miglioramento della coordinazione dipende strettamente dal funzionamento del sistema nervoso e dalle integrazioni delle informazioni dei vari sistemi percettivi.

I più rilevanti di questi sono:

- il sistema visivo
- il sistema cinestesico
- il sistema acustico
- il sistema tattile
- il sistema dell'equilibrio

Tutti i sistemi percettivi, ognuno con le proprie specifiche modalità informative, sono coinvolti in ogni attività motoria finalizzata allo sviluppo delle capacità coordinative.

Nello sviluppo delle facoltà motorie del bambino, come nell'addestramento sportivo, il sistema cinestesico – che è il tramite con le funzioni dell'analizzatore motorio – svolge un ruolo fisiologicamente prioritario fra i vari altri sistemi percettivi.

L'analizzatore motorio è il complesso organo sensoriale del muscolo da cui deriva la sensibilità muscolare, ossia la consapevolezza delle correzioni delle tensioni muscolari durante i movimenti. L'analizzatore motorio traduce in senso muscolare la partecipazione di tutte le altre funzioni.

I risultati di qualsiasi atto motorio, siano essi parziali o finali, sono trasmessi con l'effetto retroattivo al sistema senso-motorio che confronta le informazioni delle funzioni psicofisiche con quelle del processo motorio, modifica il movimento e trasmette le nuove informazioni delle funzioni psicofisiche.

Questo processo costituisce la base della progettazione e della realizzazione degli atti motori.

Nonostante ci siano diverse e contrastanti classificazioni delle capacità coordinative, va detto che, secondo criteri scrupolosamente sperimentati in ambiti motorio ed educativo, le capacità coordinative si dividono in:

- capacità coordinative generali
- capacità coordinative speciali

### **Capacità coordinative generali**

Queste capacità sono interdipendenti tra loro. Lo sviluppo della coordinazione ha correlazioni e rapporti con quello delle abilità motorie.

I fattori che costituiscono tali capacità sono identificabili nel repertorio motorio, nelle funzionalità dei sistemi di reazione e di elaborazione dell'informazione, e nell'intelligenza.

Le capacità coordinative generali sono:

- capacità di apprendimento motorio
- capacità di controllo motorio
- capacità di adattamento e trasformazione motoria

### La capacità di apprendimento motorio

Questa capacità determina i tempi e i progressi che si compiono nell'apprendimento dei movimenti e si sviluppa attraverso tre fasi:

- coordinazione grezza
- coordinazione fine
- disponibilità variabile

### La capacità di controllo motorio

Questa capacità permette di controllare, nello spazio e nel tempo, movimenti semplici o azioni complesse, sia in termini di attivazione che in quelli di inibizione.

### La capacità di addestramento e trasformazione motoria

Questa capacità consiste nella qualità e nella velocità con le quali si cambiano i movimenti. Inoltre permette di adottare e modificare movimenti e azioni complesse, in presenza di compiti motori in continuo movimento, in situazioni complesse e insolite per qualità e quantità.

## **Capacità coordinative speciali**

Alle capacità coordinative generali si affiancano alcune capacità coordinative specifiche afferenti ai diversi contesti delle attività motorie.

Queste capacità sono chiamate “speciali” e costituiscono obiettivi di apprendimento dell'educazione motoria a medio o lungo termine.

Le capacità coordinative speciali sono:

- capacità di equilibrio
- capacità di combinazione motoria
- capacità di differenziazione dinamica
- capacità di differenziazione motoria
- capacità di creare nuovi movimenti

### La capacità di equilibrio

Questa capacità si manifesta nella soluzione più idonea e rapida possibili di un lavoro motorio assegnato avente condizioni precarie di equilibrio, su superfici di appoggio limitate e/o sotto l'azione disturbante di forze esterne.

Lo sviluppo di queste capacità è in relazione all'abilità di controllo e di orientamento del corpo nello spazio e alla qualità delle informazioni sensoriali fornite dai sistemi cinestesico, visivo e statico-dinamico.

Gli esercizi pratici, che costituiscono la base per un successivo perfezionamento e consolidamento degli equilibri statici e dinamici, sono:

- camminare in avanti, effettuare un salto con rotazione e riprendere a camminare nella stessa direzione
- camminare su mattoni o su un'asse di equilibrio
- mettersi in equilibrio su una palla medica

### La capacità di combinazione motoria

Questa capacità svolge una funzione importante in tutte le attività motorie e nei giochi complessi, che contengono l'attivazione di più schemi motori.

Si riscontra questa capacità in tutte le azioni della vita quotidiana ed è presente in quasi tutte le forme di movimento sportivo. E' costituita dalla capacità dell'atleta



di saper unire, in un'unica e costante struttura motoria, più forme autonome di movimento che si possono presentare in successione o simultaneamente.

Gli esercizi pratici per sviluppare la capacità di combinazione sono i percorsi misti come il seguente:

- saltare ostacoli posti a distanza diversa
- rotolare su un piano longitudinale o inclinato
- camminare su mattoni o su un'asse di equilibrio, poi su una panca e poi saltare in basso
- da un plinto saltare in basso sul materassone
- slalom veloce tra le clavette

### Capacità di orientamento

Questa capacità, come quella di equilibrio, risente delle informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori cinestesici, visivi, acustici e statico-dinamici.

Le variazioni prodotte dall'ambiente sono molteplici e imprevedibili e richiedono una programmazione motoria flessibile affinché l'atleta sia in grado di controllare il proprio corpo e modificare la sua posizione rispetto a se stesso, gli altri e gli oggetti.

Gli esercizi per sviluppare le capacità di orientamento sono:

- effettuare una rotazione su se stessi, e a un segnale dirigersi verso l'oggetto indicato
- con gli occhi chiusi seguire uno stimolo sonoro

### Capacità di differenziazione spazio-temporale

Questa capacità consente a una persona di dare ordini di tipo spazio-temporale ai processi motori parziali, unendoli tra loro fino a farli diventare atti motori unitari e finalizzati. Questo complesso processo risente dell'influsso dei ritmi oggettivi (prodotti dalla dinamica della contrazione e decontrazione muscolare) e da quelli soggettivi (prodotti dalla percezione sensoriale delle sequenze ritmiche presenti in ogni atto motorio) che l'individuo costruisce personalmente.

Poichè indica lo stile motorio e i ritmi cinestesici di ogni persona, questa capacità deve essere continuamente curata e allenata.

Gli esercizi per sviluppare la capacità spazio-temporale, ad esempio, sono:

- su uno spazio suddiviso in settori alternare a un'andatura lenta, una veloce, per tornare, poi, a una lenta
- saltare la funicella che viene fatta girare da entrambi i lati
- sequenza di tecniche di braccia veloce e gambe lente

### Capacità di differenziazione dinamica

Questa capacità consente all'individuo di differenziare, discriminare e precisare ulteriormente le sensazioni che riceve dagli oggetti o dagli eventi, attraverso gli organi sensoriali, per dare una risposta più adeguata alle esigenze per le attività specifiche.

Dalla rapidità e dal livello di questo processo di differenziazione dipendono la qualità e la corretta esecuzione di qualsiasi azione motoria.

La sensibilità muscolare è più consistente se le informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori ottici, acustici, tattili e cinestesici sono più numerose e diverse.

Sviluppare la conoscenza delle sensazioni e delle loro differenze rendono l'atleta più sensibile e capace di padroneggiare il suo corpo nel tempo e nello spazio.

Questa capacità, come quella di differenziazione spazio-temporale, favorisce l'acquisizione dei ritmi indispensabili per lo svolgimento di qualsiasi attività fisico sportiva e consente il consenso dei movimenti ludici e dinamici con una ripetizione ricorrente dei movimenti stessi.

Gli esercizi per lo sviluppo della capacità di differenziazione dinamica, per esempio, sono:

- correre nei cerchi disposti a distanze diverse e superare, di corsa, alcuni ostacoli disposti a diverse altezze
- lanciare oggetti di diverse dimensioni in un recipiente
- correre nei sei over poco distanti tra loro, con ginocchia alte e appoggi rapidi
- correre avanzando per dieci/quindici metri e ritornare correndo all'indietro

#### Capacità di anticipazione motoria

Questa capacità comporta il possesso di buone qualità cognitive e di presupposti psicomotori che permettono di essere preparati, in anticipo, ad azioni, situazioni e avvenimenti che permettono di reagire rapidamente a questi eventi e/o stimoli in modo adeguato.

L'esempio più evidente di questa capacità lo si riscontra nel karate nell'anticipo nel kumite.

Trovare la soluzione di difesa e di attacco intuendo ciò che l'avversario vuole fare

#### Capacità di creare nuovi movimenti

Questa capacità, che viene definita "fantasia motoria", è la qualità intellettuale e motoria che consente di risolvere in modo inventivo un determinato



problema motorio, e di ristrutturare, variare e riprodurre nuove forme di movimento.

Questa capacità è collegata alla memoria motoria e all'anticipazione motoria che permette all'atleta di immaginare l'esecuzione di nuove forme di movimento e di anticipare le azioni successive e il risultato finale.

Gli esercizi più adatti per lo sviluppo di questa capacità sono:

- far eseguire esercizi in forma libera, disponendo cerchi, over, panca e tappeti
- far eseguire nel karate, kata di libera composizione

### **Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative**

1. capovolta avanti
2. capovolta indietro
3. capovolta saltata semplice
4. capovolta saltata
5. verticale: in appoggio sugli avambracci, in appoggio sulle mani
6. ruota laterale
7. capovolta indietro con passaggio in verticale
8. ribaltata avanti
9. ribaltata indietro
10. salto giro avanti
11. salto giro indietro

### **Mobilità articolare**

E' la capacità di eseguire movimenti con la massima ampiezza, avviene in età precoce, in particolare tra i dieci e dodici anni. Fattori determinanti sono la struttura anatomica articolare e muscolare. Importantissima per il rapido apprendimento degli schemi motori e per la migliore utilizzazione di altre qualità fisiche (velocità, coordinazione,



destrezza), essa trova applicazione nella motricità generale, ossia nei gesti abituali.

Si distingue in mobilità attiva e mobilità passiva.

La prima è la capacità dell'atleta di far compiere all'articolazione movimenti ampi con il solo ausilio della propria muscolatura. La seconda utilizza l'intervento di un partner, di un attrezzo, o del peso dello stesso corpo, facendo così raggiungere valori sempre maggiori rispetto a quelli ottenuti con gli esercizi di mobilità attiva.

Minore è la differenza tra i due valori e migliore è il grado di mobilità dell'atleta. Si deve tenere presente, soprattutto con i bambini, la cui struttura fisica è molto delicata, i diversi fattori che influenzano la mobilità:

- le articolazioni con le loro varie componenti, ossia superfici articolari, mezzi di connessione (tendini, legamenti, capsule articolari), cartilagini articolari, membrana sinoviale
- i muscoli agonisti e antagonisti

Con i bambini e ragazzi si può agire con una certa disinvoltura sul fattore muscolare; mentre il lavoro sull'elemento articolare richiede maggior prudenza.

La struttura ossea ancora immatura e la debolezza dei sostegni tendinei e legamentosi impongono un certo discernimento negli esercizi: l'escursione articolare va ricercata senza un eccessivo e innaturale carico sulle zone deboli.

## APPENDICE

### ***Esperienza personale fatta con attività di volontariato a favore di persone diversamente abili***

Come ho anticipato nell'introduzione, nell'autunno 2009 ho iniziato un'attività di volontariato presso il Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate. Questa mia attività consisteva (e consiste) nel tenere corsi di attività motoria a cinque Ospiti della Struttura. A queste persone è stato detto, dal Personale del Centro, che avrebbero seguito corsi di karate e ciò li ha gratificati moltissimo.

Allego l'articolo che scrissi sul numero 21 del settembre 2010 di KJ – Karate Junior (periodico gratuito dell'asd Karate Club Galliate), in merito a quella mia prima esperienza e l'articolo scritto dagli Ospiti del Centro.

Dopo il successo del primo anno 2009/10, il secondo anno 2010/11 mi sono stati affidati due corsi con l'aggiunta di altri Ospiti e di tre Educatrici che hanno voluto partecipare attivamente ai corsi.

Il successo ottenuto in questi due anni è stato tale che un'altra Struttura di Galliate, denominata "Villa Varzi", che fa parte dello medesimo Consorzio dell'"S.T.H.", mi ha invitato a svolgere la stessa attività con alcuni suoi Ospiti. Devo dire che gli handicap degli Ospiti di questa seconda Struttura sono molto più gravi di quelli degli Ospiti della prima.

Aggiungo che alla fine di maggio di ognuno di questi tre anni abbiamo tenuto, presso l'"S.T.H.", la Festa di Fine Corso, durante la quale i miei allievi si sono esibiti, di fronte agli altri Ospiti, Educatrici, Operatrici sociali della Struttura, parenti e amici, dimostrando quanto avevano imparato.

Nel 2010 i miei allievi, dopo aver fatto il riscaldamento e alcuni esercizi, hanno eseguito il percorso, che è il loro lavoro di allenamento preferito.

Nel 2011 gli allievi nuovi hanno fatto quello che avevano eseguito i loro compagni "anziani" l'anno prima. E questi ultimi, grazie alla pratica del percorso come strumento principale per migliorare le loro capacità coordinative, hanno potuto acquisire i primi rudimenti di karate, come le

posture, fino a poter eseguire l'embusen di kihon kata, il kata di base utilizzato in palestra per i principianti.

Nel 2012, alla Festa, pur senza doversi esibire, hanno partecipato anche gli Ospiti di "Villa Varzi", ai quali, durante l'anno, avevo fatto fare attività motoria molto blanda e qualche rudimento di karate (se così poteva essere chiamato), senza il percorso per mancanza, in detta Struttura, degli attrezzi occorrenti.

L'esibizione è iniziata con il riscaldamento, l'esecuzione di alcuni esercizi, il kihon kata per gli Ospiti del primo Centro che avevano frequentato il secondo corso e il kata heian nidan (shito-ryu) per gli Ospiti che hanno frequentato il terzo corso e l'anno prima avevano fatto il kihon kata. Infine è stato eseguito il percorso.

Durante lo svolgimento del percorso da parte degli allievi della prima Struttura, un'Educatrice di "Villa Varzi" si è avvicinata per dirmi che anche gli allievi di questa seconda Struttura volevano fare il percorso.

E così è stato per tutti, con immensa gioia di queste persone che, oltretutto, sono più anziane, anagraficamente parlando, degli Ospiti della prima Struttura.

Quando, il giorno dopo, sono andato a "Villa Varzi" le Educatrici del Centro mi hanno chiesto di elencare l'attrezzatura occorrente per eseguire il percorso, che l'avrebbero immediatamente acquistata ...



# Volontariato? dare e avere!

di Marco Bignoli

A settembre 2009, grazie al vicesindaco Elio Eros Verdura, incontrammo la dottoressa Chiara Rondini nella bellissima struttura del Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate, per individuare uno spazio per il nostro allenamento agonistico.

Nella conversazione che ne seguì, istintivamente, chiesi se potevo fare attività di volontariato presso il Centro.

La dottoressa Rondini, considerando l'attività del Karate Club Galliate, non si è lasciata sfuggire l'occasione e ha informato le Educatrici del Centro, che poi mi chiesero di tenere un corso di karate per cinque ospiti della struttura: Claudia, Marta, Sabrina, Filippo e Roberto.

Dopo essermi consultato con il mio maestro, Fabrizio Maurizio, ho così impostato il lavoro: durante i primi incontri ho valutato, con opportunità, con opportunità, con opportunità, le capacità psico-fisiche degli allievi e ho avviato un addestramento per lo sviluppo delle capacità coordina-

ospiti e delle educatrici, è stata guidata dal maestro Fabrizio e un nostro atleta, cintura nera, Mario Paganini. Al termine il Maestro ha consegnato una medaglia del

**L'esperienza con i ragazzi del Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate**



torie: controllo motorio, destrezza, equilibrio, mobilità articolare. Poi, dopo un'opportuna fase di riscaldamento, ho organizzato percorsi per rendere consapevoli i ragazzi del proprio corpo e delle proprie capacità. Infine, ho introdotto elementi veri e propri del karate come le posizioni di base per migliorare l'equilibrio.

L'ultima lezione, alla presenza di tutti gli altri

offerto all'attività di volontariato per dare qualcosa ad altri e, invece, mi sono ritrovato a ricevere affetto e calore umano inimmaginabili, non solo dagli allievi ma da tutti gli altri ospiti del Centro. Infine, il 24 giugno c'è stata la festa per il 1° anniversario della struttura, alla quale hanno partecipato anche gli ospiti e il personale educativo sia di Villa Varzi sia della struttura di Trecate, con parenti e amici.

In quella occasione ho avuto la possibilità di constatare ulteriormente

l'affetto dei miei allievi, degli altri ospiti, e dei loro parenti e amici.

L'esperienza è stata talmente entusiasmante che, grazie alla pubblicazione dei miei allievi, altri ospiti hanno chiesto di praticare il karate, e quest'anno tengo due corsi.

Grazie, ragazzi.



## La parola ai ragazzi del Centro

Ciao! Siamo i ragazzi del giornale "STH news" del Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate.

Abitiamo a Galliate, Camerino e Trecate e facciamo tante attività: cucina, orto, teatro, piscina, atelier, beauty, perline, laboratorio fotografico, musica e computer e da quest'anno perfino karate, con il maestro Marco Bignoli.

Il nostro centro si trova in

Siamo sempre in giro, ad esempio ai laghi, al mare, in montagna, e visitiamo le città, ma amiamo anche la cultura infatti spesso andiamo a vedere le mostre!!!

Siamo tutti giovani e belli e molto molto molto simpatici!!!

Siamo un gruppo affiatato, ci piace stare insieme anche se a volte litighiamo, ma come si dice "l'amore non è bello se non è litigarelo!!!!!!".

**altre foto e informazioni nel sito, da poco rinnovato >>> [www.karateclubgalliate.org](http://www.karateclubgalliate.org)**

## CONCLUSIONI

Sono perfettamente consapevole che questo lavoro non sfuggirà a critiche, non solo a quelle più severe che verranno fatte da specialisti del settore ma anche a quelle più bonarie da chi specialista non è, per le lacune formali, sostanziali e strutturali di cui pecca.

Ritengo comunque che, pur avendo svolto in modo deduttivo anziché induttivo questo lavoro, abbia analizzato le modalità e finalità del **circuito o percorso ginnico in generale**, compendiando, in esso, quanto ho acquisito dalle varie e autorevoli fonti che ho consultato.

Devo dire, quindi, il circuito o percorso è un metodo di allenamento che, oltre a essere un'attività ludica molto apprezzata da bambini, fanciulli, ragazzi e portatori di handicap, è **presupposto indispensabile** per lo sviluppo di abilità motorie e per l'apprendimento di tecniche specifiche per qualsiasi tipo di sport praticato. Tant'è che, questo mezzo di sviluppo senso-motorio, è largamente usato da pressoché tutte le Federazioni sportive riconosciute al CONI.

## BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. - Corpo, Movimento, Prestazione – avviamento allo sport – Ist. Enc. Italiana – CONI, 1984, ris. 2004
- AA.VV. - Corpo, Movimento, Prestazione – parte generale – Ist. Enc. Italiana – CONI, 1984, ris. 2004
- AA.VV. - Un progetto per lo sviluppo dell'intelligenza motoria integrato con i programmi MIUR – Scuola Nazionale FIJLKAM, 2010
- Pierluigi Aschieri – Karate – Ed. Sperling Kupfer, 2000
- Stelvio Beraldo – Preparazione atletica a carico naturale – Collana FILPJK, 1996
- G. Calderone, E. Mateucci – Le caratteristiche fisiologiche e tecnico-sportive delle attività tecniche di iniziazione - Medicina dello sport, 1978
- A. Calligaris – Attività fisiche in età pediatrica – Rassegna int. Medicina dello Sport, 1987
- Annie Coudray – Sport dove, sport come – Oscar Mondadori, 1970
- Vincenzo De Toni – Lo sport nell'età evolutiva – Medicina dello sport, ed. SEU, Roma, 1960
- G. Devoto, G.C. Oli – Dizionario della lingua italiana, Le Monier, Firenze, 1980
- Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi – Corpo libero due – Gli sport, Marietti Scuola, 2006 ris. 2011

M.Giampietro, G.Berlutti, G.Calderone – Attività fisica ed età evolutiva –  
Rivista di cultura sportiva, Scuola  
dello Sport, 1988

Mario Gori – Il corpo logico-matematico, Società stampa sportiva, Roma,  
1984

R.Hughson – I bambini e lo sport agonistico, un approccio multidisciplinare –  
Atletica Studi, 1988

Alessandro Lucchini – Karate Bambino – Ottobre 1986

N. Luridiana – Medicina Sportiva e Karate – In Med. Sport, 1970

N. Luridiana – Il Karate medico sportivo, via di sviluppo del karate come  
servizio sociale, in - Le convenienze moderne, 1974

N. Luridiana – Il Karate medico sportivo, sport di ricreazione per tutti, di  
formazione dei giovani e per la prevenzione e cura delle  
malattie ipocinetiche dell'anziano e dei paramorfismi  
dei giovani – Atti del Congresso Nazionale “Gli sport per tutti”,  
Salsomaggiore, Novembre 1974

Maxwell Maltz – Psicocibernetica, Astrolabio, Roma, 1965

R. Molina – Sviluppo e prestazione sportiva – Rivista di cultura sportiva,  
Scuola dello sport, 1987

Pinuccio Vailati – Il valore educativo dello sport – Collana Manuale sportivo,  
Milano, 2004

Lessico Universale Italiano, Istituto Enciclopedia Italiana – Fondata da  
Giovanni Treccani

Vocabolario della lingua italiana – Istituto Enciclopedia Italiana, 1986-1994



