A. S. D. MUSHIN KARATE VIGHIGNOLO

Formazione per bambini 4/11 anni attraverso il karate

L'allenamento di base 4/11 anni ha lo scopo di sviluppare tutti i sistemi, apparati, organi di senso anche nel quadro di un singolo sport. Gli esercizi fatti svolgere ai ragazzi devono assumere un carattere multilaterale, e polivalente anche se orientati verso uno specifico sport come il karate. Solo nella fase adolescenziale, inizia una specializzazione più spinta in uno sport nel nostro caso il karate.
La formazione motoria e sportiva nell'età dai 4/11 anni ha fondamentalmente gli obiettivi di:
1) sostenere la formazione delle funzioni fisiche, l'espressione della motricità e della personalità.
2) Compensare le influenze negative che il sistema di vita moderna può produrre sui giovani (la mancanza di movimento).
3) Favorire l'incremento di abilità e comportamenti motori nell'organizzazione e nell'uso del tempo libero.
4) Favorire la formazione di interesse all'attività sportiva.
5) Aumentare le capacità di prestazione nella vita scolastica, famigliare, sportiva.

Per realizzare questi obiettivi il mezzo è l'esercizio fisico o carico fisico. Con questa espressione si indica lo sforzo al quale sono sottoposti l'organismo, ma anche la personalità dell'individuo. Il carico fisico prevede, per realizzarsi, l'esecuzione di esercizi fisici, che debbono superare il livello di sollecitazione motoria, già fornito dai gesti della vita quotidiana, che possono avere un carattere generale o speciale. La prestazione nella fascia 4/11 anni è intesa come espressione dell'insieme delle capacità individuali. Lo sport infantile deve servire allo sviluppo di un migliore stato di condizione psicofisica che si manifesta in una molteplicità di esercizi, creando le basi per la futura pratica sportiva nelle età successive. L'aumento del carico, per i ragazzi dai 4/11 anni è realizzato soprattutto attraverso il volume (cioè molti esercizi) di intensità da media a elevata, il cui numero non rimane sempre lo stesso, ma aumenta. **Un carico costante tende solo al mantenimento di un livello stazionario. E un processo regolare che costringe all'incremento sistematico del carico esterno (gli esercizi).**

La programmazione e il controllo della quantità degli esercizi, il tempo necessario alla loro esecuzione, garantisce una effettiva crescita del carico fisico. Le azioni motorie (esercizi) provocano cambiamenti funzionali nell'organismo e nei suoi sistemi e apparati di organi (a dimostrazione che il cuore di uno sportivo è più grande di un cuore di un sedentario). **Gli esercizi alterano e stimolano l'equilibrio funzionale dell'organismo (omeostasi) che cerca continuamente di mantenere o ristabilire questo equilibrio funzionale accrescendo la resistenza alla fatica.**

Le qualità positive della motricità sono:
1) la scioltezza
2) l'agilità
3) la rapidità

La motricità presuppone la conoscenza del movimento in tutte le sue parti, le principali funzioni del movimento sono:
1) la conservazione dell'organismo
2) sviluppo dell'organismo in particolare il cervello
3) l'accrescimento delle informazioni per il cervello
4) l'aumento del potenziale espressivo dell'individuo per es. il linguaggio.

Il movimento (allenamento) nella fascia 4/11 anni viene diviso in due gruppi:
1) schemi motori di base
2) schemi statici

Al primo appartengono tutte quelle funzioni di base o necessarie all'uomo e riguardano tutto il corpo: camminare, arrampicarsi, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare;
al secondo appartengono quelli che riguardano il busto: flettere, inclinare, circondurre, piegare, elevare, addurre ecc.
Il movimento è costituito:
1) dalla percezione di stimolo (propriocettivi)
2) dall'integrazione, elaborazione, l'interpretazione degli stimoli
3) motivazione, programmazione di risposta
4) esecuzione risposta.

I prerequisiti sono di due tipi: prerequisiti strutturali e prerequisiti funzionali.
I prerequisiti strutturali riguardano l'aspetto organico, somatico, fisiogenetico, comprendono tutti i fattori e le strutture anatomiche, neurofisiologiche e biochimiche.
I prerequisiti strutturali intervengono in quanto interessano apparati preposti al movimento quali, ad es. muscoli, lo scheletro, le articolazioni, apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
I prerequisiti funzionali riguardano le condizioni neuropsicologiche che si organizzano soprattutto mediante l'esperienza effettuata dal soggetto.
I prerequisiti funzionali sono:
1) struttura schema corporeo
2) acquisizione equilibri statici e dinamici
3) stabilizzazione lateralità
4) coordinazione senso motoria
5) coordinazione spazio temporale
6) controllo respirazione
7) capacità di rilasciamento psico-corporeo
8) controllo posturale segmentaria
9) coordinazione generale.

L'atto motorio è guidato dal cervello, il quale necessita di stimoli precisi di tipo esterocettivi e propriocettivo per formulare risposte altrettanto precise così da attivare muscoli necessari.
Il karate, infatti, sviluppa tutte le qualità necessarie al bambino durante l'accrescimento e quindi durante le fasi sensibili. Il karate migliora la rapidità di reazione, velocità, mobilità articolare, i riflessi, la coordinazione, la forza, ed una spiccata capacità di ritmo nonché di equilibrio. Il maestro Luigi Fiorella nell'ambito dell'associazione MUSHIN per l'apprendimento motorio, a seconda della fascia di età, si usano molto, come mezzi allenanti di grande efficacia e allo stesso tempo divertenti, imitare i movimenti degli animali e i "percorsi", dove il maestro decide per mezzo degli esercizi usati come e quale qualità stimolare nei bambini.