

PROGETTO

“La pratica del Karate come mezzo di formazione psicofisica e caratteriale”

M° Stefano Travaglini ASD “ARES KARATE ROMA”

MAIL Stefano.travaglini@tiscali.it

INDIRIZZO Stefano Travaglini via Bosco Antico 14 00072 Ariccia (Rm)

Cell. 3463074554

KARATE-CAPACITA' MOTORIE - PSICOFISICHE - COMPORTAMENTALI

AMBITO DELLA PROGETTO: metodi, mezzi, valutazione dell'allenamento e dell'insegnamento nella pratica del Karate

PROGETTO

“La pratica del Karate come mezzo di formazione psicofisica e caratteriale”

Il presente Progetto si colloca nell’ambito dei Metodi, mezzi e valutazione dell’allenamento del Karate e delle conseguenti capacità di apprendimento nell’autodifesa.

La finalità del presente Progetto è quello di proporre agli studenti del Liceo James Joyce di Ariccia gli effetti che produce la pratica del karate nello sviluppo psicofisico della persona e negli apprendimenti di tecniche di autodifesa intrinseche allo studio e conoscenza del karate.

Considerando le problematiche correlate alla crescita psicofisica dell’individuo determinate dalle abitudini prevalenti nella società contemporanea quali sedentarietà, obesità, bullismo, scarsa identificazione e rispetto dei ruoli, deficit sull’attenzione e di memorizzazione, difficoltà relazionali e non ultimi aspetti legati alla violenza di genere, si è già potuto verificare la valenza formativa del karate quale valore aggiunto alla crescita biologica della persona ed alla sua sicurezza attraverso l’acquisizione di tecniche di autodifesa.

Gli obiettivi del progetto, costituito dalla proposta di un corso di Karate nel quali verranno proposti degli allenamenti che riguarderanno lo sviluppo e/o consolidamento delle capacità condizionali (forza, rapidità, mobilità articolare), coordinative, cognitive (coordinazione spazio-temporale, reattività, memorizzazione), delle tecniche specifiche del Karate e della sfera multidimensionale della persona (comportamento, socializzazione, rispetto delle regole, autocontrollo, autostima).

I mezzi che verranno utilizzati nel Progetto, che verrà elaborato in termini di variazioni diacroniche, riguarderanno oltre anche la somministrazione di test specifici (proposti in forma del tutto volontaria) utili a monitorare gli stati di miglioramenti sia della parte fisica che della sfera psicologica e comportamentale dei partecipanti al corso. I Test verranno quindi somministrati in ingresso e in uscita, al fine di valutare gli effettivi progressi dei discenti.

Verrà considerata quindi anche la componente che riguarda l’autostima e proposto quanto il karate consenta al singolo di educare aspetti propri della persona, talvolta vissuti con un senso di inadeguatezza, partendo da una migliore consapevolezza di sé e dal rapporto con il prossimo. Il “progredire insieme”, comporta un riconoscimento dell’altro e del suo valore, che è il fondamento del rapporto di profonda solidarietà. Il valore educativo, all’interno delle situazioni di allenamento, in cui si sperimentano le proprie abilità ed i propri limiti determinano la constatazione dell’indispensabilità della collaborazione del partner per il superamento delle proprie difficoltà, attivando processi efficaci di comunicazione e di socializzazione.

La durata del progetto si propone nel periodo temporale di sei mesi (novembre 2021 –aprile 2022).

La struttura del corso prevederà anche l’Affiliazione dell’Istituto Scolastico James Joyce alla FIJKAM, unica Federazione riconosciuta dal CONI per la pratica delle Arti Marziali, per la pratica del Karate appunto ed il tesseramento di tutti i partecipanti al progetto che con impegno e costanza potranno acquisire competenze tecniche e progredire nell’acquisizione e il riconoscimento dei gradi previsti dalla Fijlkam stessa.

Il Progetto sarà diretto dal M° Stefano Travaglini c.n. 7° dan, con la qualifica Fijlkam di Maestro Specializzato e con la qualifica CONI di Tecnico di IV° Livello Europeo, Palma d’Argento al Merito Tecnico Coni e Azzurro d’Italia.

Il Corso si propone con una cadenza bisettimanale nei giorni di lunedì e giovedì dalle ore 14,30 alle ore 16,00 e sarà aperto a tutti gli studenti interessati che consegneranno una certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva Agonistica o Non Agonistica del Karate. Sarà inoltre richiesta, come da protocolli vigenti Fijlkam per la pratica degli sport da contatto, la certificazione verde Covid-19 (Green Pass)

La quota economica mensile di adesione e frequentazione individuale al corso viene proposta e convenuta per gli studenti del Liceo Joyce in 30 € a copertura dei costi di gestione e rimborsi legati alla prestazione sportiva come da D.L. 87 art.13 del 12/7/2018.

La sede del corso viene prevista all’interno della struttura del Liceo Joyce ed in particolare nella palestra del plesso, che sarà dotata per l’occasione di un tappeto di 66 mq. costituito da singoli tappeti di 1mt.x1mt., che verrà messo a disposizione dall’ASD ARES KARATE ROMA e che verrà custodito all’interno della palestra stessa per la durata del corso. Sarà cura del personale scolastico il montaggio del tappeto e la cura, sanificazione e pulizia dei luoghi.

