



Corso Nazionale di Karate per Terza Età

**Istrana (TV), 14 – 15 luglio 2018
Palazzetto dello Sport – Via del Capitello**

e Corso Nazionale di Psicomotricità

**Roma, 21 – 22 luglio 2018
Liceo Scientifico "F. d'Assisi" – Viale della Primavera 207**

Come già anticipato nella Circolare n. 02/18 del 16 aprile 2018, al fine di ricercare un'offerta formativa sempre più ampia e qualificante, che fornisca opportunità di aggiornamento ma anche di crescita e perfezionamento, riconosciute con il rilascio di crediti formativi e/o di abilitazioni tecniche (che consentono/autorizzano la diffusione di un progetto didattico federale) convalidanti per gli interessati nello status di "qualità FIK", è stato richiesto, da parte del Consiglio Federale, al Centro Nazionale di Formazione e Ricerca di sviluppare dei progetti didattici volti a tale obiettivo.

I primi due definiti e di seguito presentati dal Direttore Fabio Tomei, sono: uno per i più giovani, Psicomotricità e l'altro per i più maturi, Karate per Terza Età.

Il primo progetto, PMS (Psico Motricità Sportiva) presentato vede l'introduzione della psicomotricità come metodo di transizione verso quella che è la psicocinetica. A partire dagli anni 70/80, per poi proseguire, la scienza dello sport spesso si è soffermata sulla "biomeccanica" ma accentuando troppo il concetto meccanico puro e crudo, relegando gli atleti a ruolo di "macchine" che dovevano sottostare alle regole della fisica, molte volte supportate, come nel caso dei paesi del blocco dell'est durante la guerra fredda, dalla "chimica" con aiuti molto spesso al di fuori della legalità e con conseguenze spesso letali per quegli atleti. Per contrasto, anche se all'epoca non in risalto sui media, nasceva sempre in quegli anni l'idea di sport educazione, di sviluppo motorio e cognitivo, di un movimento intenzionale e cosciente (psicocinetico appunto) di Jean Le Boulch, che vedeva lo sport come mezzo "formativo" delle nuove generazioni, al di là dei risultati sportivi qui interessavano i risultati sociali. L'etica del Bushido che permea le Arti Marziali è molto vicina a questa tesi che penso possa sposare perfettamente. Introdurre i nostri tecnici a questi principi sarebbe un segno "culturale" che ben poche realtà come la nostra hanno mostrato di comprendere in precedenza.

Il secondo progetto, denominato, KARATERZETA', messo a punto da Marco Diani, Istruttore Tecnico federale (si è formato lo scorso anno presso la scuola del CNFeR) è rivolto a persone ambosessi over 60, con una gestualità mirata e controllata, un'attenta indagine medica, un costante monitoraggio del gruppo, una sperimentazione è già partita in Toscana, si è visto un miglioramento della qualità della vita dei soggetti, della capacità di interazione sociale, miglioramento dell'umore; e per questo abbiamo pensato di voler allargare il progetto a tutta la FIK, con una integrazione dal punto di vista Psicologico e Psicocinetico. L'allungamento dell'età media di vita, ci impone il voler allargare le nostre competenze sportive non solo ai soggetti più giovani ma ad una fascia di età molto più matura e nutrita; i soggetti interessati hanno un background culturale che non può essere perduto anticipatamente, in molti casi l'attività motoria è un toccasana per il riemergere di competenze e potenzialità sopite. Immaginiamo come un tipo di attività del genere, in realtà sociali lontane dalle grandi aree metropolitane, possa risultare vincente ed aggregante.

I corsi relativi a questi progetti, oltre a fornire un lascito culturale che consolida gli standard di qualità della nostra federazione, rilasceranno ai partecipanti dei crediti formativi per i passaggi di qualifica tecnica e delle vere e proprie abilitazioni federali.

Vengono pertanto, indetti e organizzati:

- un **Corso di Karate per la Terza Età "Karaterzetà"** per l'area nord d'Italia il **14 e 15 luglio 2018** ad Istrana (TV) presso il Palazzetto dello Sport in Via del Capitello
- un **Corso di Psicomotricità "PMS"** per l'area centro-sud d'Italia il **21 e 22 luglio 2018** a Roma presso Liceo Scientifico "F. d'Assisi" – Viale della Primavera 207

Tali corsi saranno riproposti, sempre a livello nazionale, in autunno prossimo a sedi invertite.

I corsi si svolgeranno con i seguenti orari:

- **Corso di "Karaterzetà"** = sabato 14 luglio dalle 15:00 alle 19:00 e domenica 15 luglio dalle 9:00 alle 13:00
- **Corso di "PMS"** = sabato 21 luglio dalle 15:00 alle 19:00 e domenica 22 luglio dalle 9:00 alle 13:00

Contenuti e programmi dei due suddetti corsi sono dettagliati nelle relative presentazioni allegate alla presente. Requisiti per la partecipazione: essere in possesso di una qualifica tecnica (allenatore, istruttore, maestro), essere tesserato per la propria qualifica tecnica nell'anno in corso, svolgere l'attività di tecnico nella corrente stagione e avere minimo 40 anni per il Corso di Karaterzetà.

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Segreteria Federale (segreteria@federkarate.it – Fax: 0418623412) inviando nominativo/i – società di appartenenza – corso scelto (Karaterzetà o PMS), **entro e non oltre il 12 luglio 2018 per Karaterzetà e il 19 luglio per PMS** con allegata ricevuta della quota di partecipazione fissata in € 90 (da versare sul C.C. Bancario della Federazione, IBAN: IT 62 J 02008 02003 000041348914).

Le iscrizioni verranno accettate fino all'esaurimento dei posti disponibili, secondo l'ordine di arrivo ed i corsi saranno attivati con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (15 iscritti).

Per quanto concerne il soggiorno, la Segreteria Federale rimane a disposizione per fornire specifiche informazioni agli interessati.

Per qualsiasi informazione rivolgersi a

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE – SEGRETERIA FEDERALE

Tel. 041950786 – Fax. 0418623412 – segreteria@federkarate.it – www.federkarate.it



KARATERZETA'per sentirsi sempre GIOVANI

Supervisione generale progetto: Prof. Michele Romano
Docente del Centro Nazionale di Formazione e Ricerca

Maestro 6° Dan di Karate Fik

Responsabile pratico del progetto: Marco Diani
Istruttore 2° Dan di Karate Fik

Mental Training e psicomotricità funzionale progetto: Prof. Fabio Tomei
Direttore del Centro Nazionale di Formazione e Ricerca

Maestro 7° Dan di Karate Fik

PREMESSA

Il Centro Nazionale di Formazione e Ricerca della Federazione Italiana Karate è lieto di presentare **KARATERZETA'** che è il nuovo progetto di allenamento studiato e ideato dall'Associazione Sportiva "TZUBAME" di Greve in Chianti. Per la prima volta si è deciso di intraprendere un percorso tecnico di studio basato su allenamenti che escludono totalmente la partecipazione di atleti giovani e promettenti, quantomeno in maniera diretta, ma indirizzato e dedicato a persone mature e non più in tenera età. Questa ricerca di metodologie di movimenti ed esercizi si vuole differenziare, in modo drastico, dal concetto di ginnastica dolce, o passiva, intesa solo a valorizzare una semplice, ma forse per questo banale e poco interessante, attività fisica per anziani (termine che a noi tecnici della TZUBAME francamente non piace e che per scelta non useremo più, in accordo con il Centro Nazionale di Formazione e Ricerca).

KARATERZETA' valorizza le caratteristiche di questa meravigliosa e storica "ARTE MARZIALE" chiamata "KARATE", nascondendo completamente l'aspetto agonistico, esaltando tutta l'armonia fisica e mentale contenuta in essa. Abbiamo realizzato un percorso formativo ricco di esercizi per recuperare e valorizzare la percezione motoria del proprio corpo.

KARATERZETA' vuole suscitare nei praticanti un continuo interesse e l'apprendimento, lezione dopo lezione, di nuovi movimenti e nuove forme (KATA). Sarà uno stimolo continuo non solo motorio ma anche mnemonico che porterà una nuova consapevolezza e autostima per i traguardi che ogni praticante potrà raggiungere. Obiettivo non ultimo di questa nuova iniziativa è di poter integrare in un contesto, spesso riservato a bambini, ragazzi o comunque adulti, ancora fisicamente prestanti, un'attività per "DIVERSAMENTE GIOVANI", i quali potranno condividere il piacere di essere parte attiva di una società sportiva. Il Karate non pone limite di età per chi lo vuole esercitare: **KARATERZETA'** è la dimostrazione lampante di questa teoria messa in pratica. Il connubio DIVERSAMENTE GIOVANI e attività fisica è sempre maggiormente considerato nella nostra società e in particolar modo dagli "ADDETTI AI LAVORI", per i risvolti positivi da un punto di vista sia fisico che psichico. Una corretta attività fisica, una buona dieta alimentare, l'osservazione delle buone norme igieniche, sono di grande aiuto alle persone non più giovanissime. Con l'avanzare dell'età, purtroppo, tutti i parametri degli organi e degli apparati inevitabilmente subiscono brusche variazioni, uno dei compiti primari degli operatori di attività motorie, che operano con i "DIVERSAMENTE GIOVANI", è quello di arginare, e, in alcuni casi, migliorare tali parametri nella fase "involutiva". Nella nostra società viene considerato "VECCHIA" una persona che ha raggiunto una certa età, questa definizione molte volte non è esatta in quanto potrebbe essere in contrasto con l'età biologica. L'intento del nostro progetto **KARATERZETA'** non è riuscire a rallentare l'età anagrafica, perché forse impossibile, ma provare a ridurre l'invecchiamento biologico.

A CHI E' RIVOLTO

Il progetto è rivolto alle persone omosessuali in età adulta (60-80 anni e oltre), anche se come specificato dalla premessa è difficile fare una classificazione tenendo in considerazione solo l'età anagrafica. Comunque tutti i casi andranno esaminati e avere un confronto tra il medico curante e/o gerontologo con l'operatore di attività motorie sarà indispensabile per effettuare una selezione dei praticanti.

LE FINALITA' DEL PROGETTO

E' nostro intento porre attenzione e cercare di approfondire questo argomento per trovare soluzioni concrete ai problemi che si incontrano nella senescenza, infatti, vari studi, hanno dimostrato che l'attività fisica è un ottimo mezzo per rallentare e rendere meno problematico il processo dell'invecchiamento. Non è vero che più avanza l'età meno bisogna muoversi, bisogna muoversi seguendo linee guida precise. È fondamentale sottolineare che l'attività fisica ha molteplici benefici sull'anziano. L'intento è cercare di rallentare la fase involutiva dell'età biologica migliorando:

- la flessibilità
- il metabolismo
- la mobilità articolare
- mantenere la capacità dell'equilibrio
- mantenere il tono muscolare
- coordinazione dei vari segmenti muscolari con la respirazione
- la socializzazione e quindi lo scambio sociale anche nel nuovo ambiente

NELLO SPECIFICO

APPARATO RESPIRATORIO:

Con il passare del tempo l'apparato respiratorio va incontro a diversi tipi di problemi, perdita di funzionalità da parte dei muscoli respiratori, diminuzione dell'articolazione condro-costale, minore elasticità tissutale dei polmoni, con conseguente perdita della giusta meccanica respiratoria. Esercizi di stretching per ritrovare la giusta mobilità articolare, ginnastica respiratoria per riacquisire la giusta respirazione, tonificazione dei muscoli respiratori e attività cardiovascolare, possono ridare il giusto input per far sì che il proprio sistema respiratorio, riprenda a funzionare in maniera corretta.

SISTEMA SCHELETRICO:

L'apparato scheletrico e quello articolare, con il progredire dell'età vanno incontro a vari fenomeni degenerativi, dalla demineralizzazione ossea che porta all'osteoporosi, alle malattie reumatiche, alle artrosi ecc. E' risaputo che quando le ossa sono sollecitate in carico riescono ad avere minori perdite di minerali, mantenendo una discreta densità ossea. Sono diversi gli stimoli che possiamo dare al nostro apparato scheletrico, dall'apparente semplice camminare alle attività di tipo aerobico fino ad arrivare al nostro KARATE adattato.

SISTEMA NERVOSO:

Logicamente un rallentamento del sistema nervoso coincide con un rallentamento di tutte le funzioni del nostro corpo e quindi di un rallentamento della vita di relazione. L'esercizio fisico fa sì che arrivi più sangue al cervello e rallenta la degenerazione da vecchiaia. I benefici che apporta l'allenamento a livello nervoso, si trasmettono poi a livello di attività quotidiane, il soggetto sarà più lucido e più attento, e sarà in grado di rispondere meglio e più velocemente a stimoli esterni con reazioni mirate e precise.

SISTEMA ENDOCRINO E IMMUNITARIO:

Anche il sistema immunitario viene intaccato ed indebolito dalla senescenza. Alcune ricerche hanno evidenziato che il regolare esercizio fisico, blocca i fenomeni degenerativi e fa sì che essi riprendano a funzionare in maniera blanda ma con notevoli risultati a livello di benefico fisico.

APPARATO CIRCOLATORIO:

Studi recenti hanno evidenziato che persone in età avanzata allenate rispetto a coetanei non allenati, presentano aumento della gittata sistolica durante attività fisica, aumento del trasporto di ossigeno, aumento della capacità contrattile del muscolo cardiaco, frequenze cardiache a riposo inferiori, aumento del numero di capillari a livello muscolare e polmonare. Naturalmente avere un cuore che funziona bene, significa avere meno problemi di salute e la possibilità di poter avere una vita normale anche in tarda età.

COMPOSIZIONE CORPOREA:

Il corpo con il progredire dell'età va in contro a disidratazione e la massa grassa aumenta a discapito del muscolo causando problemi sia estetici che funzionali. Il regolare esercizio fisico può far sì che il grasso diminuisca e il muscolo si ipertrofizzi.

FORZA:

Anche in questo caso un regolare esercizio fisico, può far sì che a livello muscolare si ristabiliscano determinati equilibri, che le fibre di tipo bianco aumentino di numero a discapito di quelle rosse, che i mitocondri aumentino di numero e grandezza, che il muscolo sia più vascolarizzato. Inizialmente si pensava che l'incremento di forza causato dall'allenamento nelle persone non più giovanissime fosse causato esclusivamente da adattamenti di tipo neurologico, si è visto invece come ci sia un'effettiva crescita della massa muscolare sia in soggetti maschi che femmine. Dunque l'esercizio fisico porta benefici anche a livello muscolare, con risposta molto veloce e importante.

ASPETTO PSICOLOGICO:

Ultimo non per importanza. La solitudine e il senso di impotenza di fronte all'età che avanza sono due fenomeni che spesso danno grossi problemi alle persone non in tenera età. Lo sport è socializzazione, è aumento della fiducia in se stessi, è divertimento, è salute e serve a:

Potenziare, prevenire e recuperare le funzioni mentali, memoria, ragionamento, autostima, motivazione, coordinazione corporea, regolazione del tono di base e di azione, equilibrio statico e dinamico, attenzione e concentrazione.

PSICOMOTRICITA' FUNZIONALE: La Psicomotricità Funzionale è una metodologia che facilita l'integrazione corpo-mente, offrendo a tutti la capacità di apprendimento, valorizzando allo stesso tempo tutti i prerequisiti funzionali, contribuendo a sviluppare una propria autonomia e una consapevolezza di condotta e uno schema corporeo cosciente. È capace rimedio contro:

Compromissione Psicomotoria: disabilità intellettiva, compromissione di funzioni motorie, goffaggine, difficoltà di coordinazione motoria, disturbo dell'apprendimento, disturbo dell'ansia, difficoltà comportamentali, ritardo dello sviluppo del linguaggio, difficoltà scolastiche (disgrafia, discalculia, disortografia, dislessia), difficoltà di concentrazione.

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

- Il corso è organizzato in lezioni della durata di circa 60' – 70'.
- Verranno proposti esercizi di flessibilità, mobilità articolare e propriocettivi.
- **Karaterzetà**, come precedentemente detto, è un karate adattato al contesto dei partecipanti.

Le tecniche di karate proposte si svolgono in un regime metabolico aerobico, senza che il corsista vada a stressare il sistema cardiocircolatorio, polmonare e muscoloscheletrico, effettuando movimenti ampi con l'ausilio della respirazione coordinando tutto il corpo. Così facendo andremo a migliorare la flessibilità, la mobilità articolare, il tono muscolare "attivo", l'attività mnemonica (con la pratica della sequenze dei kata), la capacità di orientamento e l'oculo propriocettività, la coordinazione tra la respirazione e i vari segmenti muscolari. Tutti gli eventuali miglioramenti potranno essere valutati con delle "griglie di valutazione funzionale" redatte in collaborazione con medici geriatri. Per questo progetto non sono necessari attrezzi particolari, è necessaria una palestra confortevole con pavimento urto assorbente per migliorare il confort e la sicurezza, e la presenza fondamentale di Istruttori formati dalla FIK CENTRO NAZIONALE DI FORMAZIONE E RICERCA.

L'anziano non deve andare alle Olimpiadi ma non è neanche un caso disperato (salvo grosse patologie) quindi è un soggetto che risponde ai principi dell'allenamento spesso più di quanto si possa immaginare!!

Il Centro Nazionale di Formazione e Ricerca si propone per la formazione degli operatori che intenderanno svolgere questo importante esperimento sociale, tramite i comitati regionali si potranno raggiungere un numero considerevole di insegnanti tecnici interessati, il contatto sarà direttamente il Comitato e il Centro Nazionale di Formazione e Ricerca, l'attività sarà calendarizzata secondo le esigenze federali e pertanto supervisionata e autorizzata dalla Segreteria FIK. Per evidenti ragioni l'età minima per accedere ai corsi è 40 anni, non vi sono preclusioni di qualifica (allenatore, istruttore e maestro) né di dan. Il comitato dovrà mettere a disposizione una palestra ed un locale atto a lezione teorica con la possibilità di proiettare slides quindi con prese elettriche, sedie, ecc ecc. la frequentazione del corso darà diritto a 2 crediti (formativi per chi deve sostenere esami presso il Centro; di aggiornamento per chi già possiede una qualifica FIK).

Tramite il geriatra di fiducia della Tzubame, che dall'inizio ha seguito il progetto per l'aspetto clinico, si appronterà un protocollo medico di ingresso e di screening da poter essere condiviso con le ASL del territorio nazionale o con medici di cliniche o di organizzazioni che, in genere, si occupino di assistenza alla terza età.

***Il pacchetto si svolge in un week end
(Sabato dalle ore 15,00 alle 19,00)
(domenica dalle ore 9,00 alle 13,00)***





Mente, Corpo e Spirito Sono uno nel Karate

Corso completo di Propedeutica allo Sport

Psicomotricità Funzionale e Preparazione mentale.

Supervisione generale progetto: Prof. Fabio Tomei
Direttore del Centro Nazionale di Formazione e Ricerca
Maestro 7° Dan di Karate Fik

Responsabile pratico del progetto: Dr. Salvatore Rustici
Psicologo Sportivo, Mental Trainer, Albo ASPIF e SPOPSAM
Maestro 4° Dan di Karate Fik

SPORT GIOVANILE, UN APPROCCIO VINCENTE CHE RISPETTA LO SVILUPPO EVOLUTIVO DEI FANCIULLI.

Il corso si propone di esplorare alcuni punti fondamentali e critici, che si manifestano nei settori giovanili di tutti gli sport, sia individuali che di squadra; con focus specifico sul karate-do e le sue metodologie.

L'obiettivo è quello di approfondire gli aspetti teorici-scientifici con esperienze pratiche in campo.

L'approccio Psicomotorio Funzionale nel settore giovanile porta a rispettare le varie tappe dello sviluppo evolutivo dei propri ragazzi.

Il metodo P.M.S., ha prodotto una ricerca scientifica per l'insegnamento allo sport.

Lo scopo di questo intervento educativo- preventivo, è quello di rispettare la crescita evolutiva dei fanciulli a partire dai 3 anni di età, come pure a quelli con ritardi psicomotori e disabili.

La Mission di questo progetto P.M.S. è quella di formare giovani e meno giovani, nella pratica dello sport e del movimento, rispettandone la scelta ed il percorso; lo sport non è solo agonismo e sfida, (è anche questo) ma lo sport può essere utilizzato soprattutto come un importante strumento ludico- educativo, e Formativo, dove si può crescere e migliorare giorno dopo giorno nel rispetto delle regole altrui, proprie e dell'ambiente esterno.

Ci piace ricordare che la propedeutica allo sport (Psicomotricità Funzionale) e la preparazione mentale alla prestazione, che ambedue chiameremo P.M.S., ha anche lo scopo di consigliare e proporre nuovi approcci di crescita nei modelli d'insegnamento.

Questo tipo di approccio educativo-preventivo psicomotorio Funzionale mira al miglioramento delle funzioni operative che portano a sviluppare una equilibrata personalità a tutte le età:

BAMBINI E RAGAZZI: Per migliorare la motivazione, l'autostima, l'autoregolazione tonica, l'autonomia, la concentrazione, il comportamento scolastico, imparare a rilassarsi e abbassare lo stress, imparare una

comunicazione efficace, migliorare le problematiche dell'attenzione (DSA), migliorare la scrittura, la lettura, la matematica, il linguaggio, la goffaggine, il ritardo psicomotorio, ecc.

ADULTI: Potenziare, prevenire e recuperare le funzioni mentali, memoria, ragionamento, autostima, motivazione, coordinazione corporea, regolazione del tono di base e di azione, equilibrio statico e dinamico, attenzione e concentrazione.

PSICOMOTRICITA' FUNZIONALE: La Psicomotricità Funzionale è una metodologia che facilita l'integrazione corpo-mente, offrendo a tutti la capacità di apprendimento, valorizzando allo stesso tempo tutti i prerequisiti funzionali, contribuendo a sviluppare una propria autonomia e una consapevolezza di condotta e uno schema corporeo cosciente. È capace rimedio contro:

Ritardo dello sviluppo Psicomotorio, disabilità intellettiva, compromissione di funzioni motorie, goffaggine, difficoltà di coordinazione motoria, disturbo dell'apprendimento, disturbo dell'ansia, difficoltà comportamentali, ritardo dello sviluppo del linguaggio, difficoltà scolastiche(disgrafia, discalculia, disortografia, dislessia), difficoltà di concentrazione.

Entro il 2018, verranno istituite ed organizzate nel Lazio due scuole di Karate P.M.S. , le quali verranno convenzionate in collaborazione con scuole dell'infanzia e scuole elementari, sia private che statali, come :

“gioco con lo sport a prevenzione delle difficoltà dell'apprendimento”.



PERFORMANCE DALL'AMATORE AL PROFESSIONISTA: UN APPROCCIO UNICO

“LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT”

P.M.S.

Premessa

Per essere un campione bisogna avere testa. e per avere ciò, abbiamo bisogno di spirito di sacrificio, volontà, ma tutto questo non ha senso se non sappiamo gestire le emozioni nei momenti decisivi.

È da un po' di anni che all'allenamento tecnico e fisico si affianca quello mentale.

Per avere un'ottima capacità di concentrazione, bisogna focalizzare l'attenzione su ciò che conta, per evitare distrazioni inutili e utilizzare al massimo le proprie capacità. Negli ultimi trent'anni, il concetto di preparazione nello sport è drasticamente cambiato: i tradizionali metodi di preparazione sono stati rivoluzionati, in particolar modo nello sport ad alto livello, ma lentamente sta cambiando anche a livello amatoriale.

Non è più sufficiente fare la propria comparsa, gareggiare e tornare a casa.

Ovviamente questa importante metamorfosi è avvenuta anche in ambito aziendale, dove tutto è impostato in modo più rigoroso, ed nel campo dell'istruzione, con la preparazione degli esami.

Ma cosa ha prodotto questo cambiamento?

In primis la velocità del ritmo della vita e la posta in gioco più alta.

Le conseguenze drammatiche di un fallimento, il disfacimento repentino di una carriera.

Tutto questo porta a disorientamento e ad un esaurimento psicofisico devastante, che solo qualche anno fa era impensabile immaginare: questo scenario si ripropone nei giovani.

Questa drammatica e devastante situazione basata sul successo e sull'insuccesso della persona, fa sì che ai loro effetti vengano dati un peso e un'importanza maggiore.

In effetti gli sviluppi evolutivi in questa situazione sociale hanno portato la Psicologia dello Sport a trovare risposte adeguate.

Contemporaneamente a questo, si è determinato l'avvento della PNL, acronimo di Programmazione Neuro Linguistica: la PNL fu creata da Richard Bandler (Matematico e allora studente in Psicologia) e John Grinder (Linguista).

La "programmazione" si riferisce a modelli e programmi per produrre risultati specifici. "Neuro" si riferisce nello specifico al modo in cui funzionano i processi del cervello. "Linguistica" è riferita alle nostre esperienze rappresentate attraverso l'uso del linguaggio, sia esternamente nel dialogo con gli altri, sia internamente con il dialogo interiore (sé stessi).

Tutti usiamo strategie per camminare, correre, guidare la macchina, scrivere una lettera: sarebbe una vita d'inferno se dovessimo riflettere su ogni gesto o decisione presa.

Infatti, la "Programmazione Neuro Linguistica" si riferisce proprio a questi comportamenti che possono sembrare automatici e ben radicati.

La maggior parte di questi comportamenti e queste strategie di risposta si manifestano inconsciamente. Ed è impossibile riflettere ed agire consciamente sulla base di ogni pensiero, sarebbe una pratica infernale ed inumana.

Il termine Programmazione si riferisce a quei modelli di pensiero-comportamenti che si manifestano a livello inconscio.

Non esiste una realtà oggettiva, ma una realtà soggettiva.

Ognuno di noi ha un modello del mondo basato sui propri valori e convinzioni, e sulle esperienze precedenti; ognuno ha un concetto del mondo differente e personale. Non esistono due persone che hanno la stessa concezione del mondo (mappa del mondo). Anche due persone che hanno condiviso la stessa esperienza, l'avranno vissuta e ricordata differentemente. Tutto ciò è dovuto a punti di vista e risposte differenti ed individuali. Ognuno può vedere e vivere la stessa situazione, eppure sta vivendo un'esperienza differente. Tutto ciò è dovuto a punti di vista e risposte differenti ed individuali.

In PNL si considera “ecologica” una situazione che non danneggi sé stessi e gli altri. Per ottimizzare le proprie performance sportive e lavorative, quelle relazionali e quelle sociali, si utilizzano le tecniche di PNL.

Nel migliorare la propria performance personale, dobbiamo essere consapevoli di alcuni punti fondamentali:

- 1- Dobbiamo praticare quotidianamente gli esercizi e le tecniche per un minimo di quattro settimane;
- 2- Esercitarsi sia fisicamente che mentalmente;
- 3- Lavorare specificamente su aspetti focalizzati e scegliere tecniche divertenti ed efficaci;
- 4- Scegliere al massimo due aspetti su cui lavorare per un certo periodo;
- 5- Bloccare il giudizio, evitando la logica e il preconconcetto intellettuale, sostituendolo con una nuova tecnica per il Training mentale e ricordando che tutte le tecniche che utilizziamo in PNL sono generative, ossia, più si utilizzano e più diventano efficaci.
- 6- Evitare di dire frasi limitanti del tipo: “non sono abbastanza bravo”, “non sono all’altezza”, “è troppo difficile per me”. Questo tipo di dialogo interno può causare il famoso concetto di “profezia autoverificantesi”, ossia, inconsciamente, facciamo in modo che esse diventino reali, creandoci una situazione limitante e negativa;
- 7- Prendere in considerazione di lavorare in coppia, anche in sport individuali; questo metodo può motivare a provare nuove strategie;
- 8- Bisogna applicare tecniche che si ritengono efficaci; le visualizzazioni e gli ancoraggi possono essere applicati a numerose tecniche per migliorare la propria “performance”;
- 9- Scegliere in maniera chiara e precisa l’abilità su cui lavorare;
- 10- Sperimentare tecniche nuove, anche in forma divertente, per non focalizzarsi sempre sulle stesse metodologie di allenamento.



“C’è sempre un gioco interno giocato nella nostra testa, indipendente dal tipo di gioco esterno a cui stai giocando. Quanto tu sei consapevole di questo, può fare una buona differenza tra successo e fallimento nel gioco esterno”.

W. Timothy Gallwey

Lo sport è sempre stato considerato la palestra della vita, e in tutto questo teatro simbolico, la persona utilizza emozioni, convinzioni e capacità, allo scopo di raggiungere i propri obiettivi.

Ogni prestazione sportiva rappresenta un’espressione personale e soggettiva che si svolge con una forza simbolico-dimostrativa che pochissime attività umane posseggono.

Negli sport di aggregazione (di squadra) esiste una sorta di condivisione emotiva; lo sport amatoriale e quello agonistico rappresentano uno dei più forti effetti di aggregazione collettiva e di condivisione emotiva, è il rito collettivo a portare fortissimi benefici alla sfera sociale.

E se tutto questo prezioso spazio tornasse utile a chi volesse intraprendere un percorso di crescita personale, ritroverà l’aspetto educativo, costruttivo e motivazionale, indirizzando la propria energia verso la ricerca consapevole dell’eccellenza personale.

PERCHE’ IL MAESTRO DI KARATE DOVREBBE UTILIZZARE UN APPROCCIO PSICOMOTORIO FUNZIONALE E DI MENTAL TRAINING ?

Consente al singolo individuo e al team, di sviluppare al massimo tutte le risorse necessarie e le potenzialità per raggiungere gli obiettivi programmati, migliorare la comunicazione con se stessi e con gli altri.

Professionalmente l’insegnante sportivo dovrebbe utilizzare in maniera proficua una metodologia con tecniche e strumenti che hanno come obiettivo prima di tutto quello di tutelare il benessere psicofisico della persona , migliorando allo stesso tempo le prestazioni sia del singolo che del gruppo.

il percorso teorico e pratico è lo stesso che applico e svolgo con molti atleti professionisti della Nazionale Italiana, i quali hanno raggiunto ambiziosi risultati Nazionali ed Internazionali, con record Mondiali.

La specializzazione dell’insegnante sportivo e l’intervento specifico porta importanti cambiamenti nella vita professionale e personale del proprio atleta, e con il contributo professionale dello specialista si possono raggiungere ambiziosi obiettivi con maggiore chiarezza e facilità. Per quanto **concerne il singolo atleta**, verrà organizzato un programma personalizzato di Mental Training, stessa procedura verrà attuata anche

con gruppi e squadre. Le tecniche di Mental Training più utilizzate oltre ai colloqui individuali previsti nel programma sono: il rilassamento, gli obiettivi, il self talk. La gestione dei pensieri, le visualizzazioni, nel percorso di Mental Training verranno inserite tecniche di PNL.

“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare”

Seneca



Programmi FIK 2017-2018

Propedeutica al Karate

(gioco con lo sport a prevenzione delle problematiche sugli apprendimenti)

Patrocino ASPIF

Il programma teorico pratico, toccherà i seguenti punti:

Bambini e Ragazzi

Per migliorare la motivazione, l'autostima, l'autoregolazione tonica, l'autonomia, la concentrazione, il comportamento scolastico, imparare a rilassarsi e abbassare lo stress, imparare una comunicazione efficace, migliorare le problematiche dell'attenzione (DSA), migliorare la scrittura, la lettura, la matematica, il linguaggio, la goffaggine, il ritardo psicomotorio, ecc.

Adulti

Potenziare, prevenire e recuperare le funzioni mentali, memoria, ragionamento, autostima, motivazione, coordinazione corporea, regolazione del tono di base e di azione, equilibrio statico e dinamico, attenzione e concentrazione.

CORSO COMPLETO DI PMS

Il pacchetto si svolge in un week end

(Sabato dalle ore 15,00 alle 19,00)

1. Premessa: (Allenatore – Atleta)
2. Le abilità Psicologiche di base
3. Rilassamento distensivo
4. Immaginazione
5. Dialogo interno
6. Fisiologia – focus mentale – volontà – risorse interiori – anticipazione mentale
7. Tecniche di visualizzazione (associato – dissociato)

(domenica dalle ore 9,00 alle 13,00)

8. Gli obiettivi
9. La gestione dello stress
10. La concentrazione
11. Autostima e autoefficacia
12. La routine pre-gara e la gestione della gara
13. Imparare dalla propria esperienza

Inoltre grazie alla convenzione con l'ASPIF (Associazione Psicomotricisti Funzionali)



sarà rilasciato

una certificazione che permetterà a chi laureato in Scienze Motorie o in Psicologia di avere crediti formativi per la scuola di alta specializzazione di Firenze (e sedi distaccate); certificazione riconosciuta ASPIF a partecipazione al seminario anche a chi non possiede i titoli sopra indicati.

