

Axel Canto  
Karate Frascati a.s.d.

# Attività sportiva giovanile e il karate

## Introduzione: sviluppo dell'individuo

Lo sviluppo dell'individuo è composto da tre fattori principali: biologico, psicologico e sociale. Queste componenti devono essere in armonia tra loro.

La componente biologica è fondamentale in questo contesto in quanto permette la crescita e la maturazione dell'individuo e in base ai caratteri biologici si può indirizzare il bambino verso determinati tipi di sport. Da un lato quindi vediamo la maturazione del sistema nervoso che condiziona il movimento e ne conferisce qualità, ovvero la coordinazione; dall'altro il sistema somatico, ovvero la struttura fisica che condiziona il movimento attribuendogli quantità, cioè forza resistenza e velocità.

I fattori dello sviluppo sono molteplici ma possono essere suddivisi in due grandi famiglie: i fattori ereditari (statura, fibre muscolari, etnia) e i fattori ambientali (socio-economici, psicologici, alimentari, ipocinetici ecc.).

## Sviluppo psicomotorio

Lo sviluppo psicomotorio è il risultato dell'interazione tra processo di apprendimento e processo di maturazione; questo significa che lo sviluppo fisico e quello intellettuale sono complementari e si influenzano a vicenda costantemente. La maturazione si basa sul programma biologico individuale durante tutto il processo di sviluppo mentre l'apprendimento deriva dall'esperienza dell'individuo che acquisisce con l'adattamento all'ambiente e alla sua trasformazione. Tramite la maturazione è possibile l'apprendimento e quest'ultimo, a sua volta, favorisce la maturazione e si ha così lo sviluppo dell'individuo.

Lo sviluppo psicomotorio dipende anche dalle capacità cognitive, da quelle affettive e da quelle sociali. Le capacità cognitive consentono all'individuo la comprensione, il controllo e la modificazione delle situazioni di vita rispetto ai bisogni di adattamento attivo all'ambiente.

Le capacità cognitive comprendono a loro volta lo sviluppo percettivo - motorio, lo sviluppo del pensiero, del linguaggio e dell'intelligenza.

Il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile quindi, è quello di uno sviluppo generale delle capacità motorie con la relativa educazione e formazione globale della personalità, rispettando le leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico.

## Capacità psicomotorie

Lo sviluppo percettivo - motorio dipende dalle capacità psicomotorie ma prima di andare avanti e spiegare cosa e quali siano queste capacità è bene mettere a fuoco un concetto fondamentale, ovvero l'ontogenesi del movimento.

L'ontogenesi del movimento non è altro che l'insieme dei processi dello sviluppo del movimento. Il movimento è una necessità di tutti i bambini e si realizza tramite l'attività dei muscoli.

Le capacità psicomotorie sono le seguenti:

### 1) Funzione adattamento attivo

È quell'attitudine che consente di utilizzare le acquisizioni motorie anteriori che permette al bambino di risolvere i problemi. Consente anche di sviluppare la creatività a seconda delle proprie caratteristiche. Il metodo di allenamento in questa fase è il gioco.

### 2) Lateralità.

È una caratteristica tipicamente umana della dominanza emisfero – corticale, determinante nella formazione dello schema corporeo e nella struttura spaziale. In altre parole, in ogni essere umano c'è una parte dominante del cervello e noi siamo quasi tutti destrimani in quanto l'emisfero sinistro del cervello (anche se sembra un paradosso), è dominante sull'altra. Alla lateralità dobbiamo la non confusione tra le due parti. Il bambino ovviamente non nasce lateralizzato, ma lo diventerà con la maturazione delle strutture nervose, favorite dall'esperienza motoria; dunque, l'allenatore, deve mettere il bambino in condizione di lavorare con entrambe le parti in modo da aumentare la consapevolezza di essere più portato da una parte rispetto all'altra.

### 3) SK corporeo (o percezione del corpo)

È l'immagine del corpo come intuizione d'insieme ovvero la coscienza immediata del proprio corpo, sia in posizione statica che in movimento. Lo sviluppo della percezione del corpo ha inizio dalla nascita e si conclude tra gli 11-12 anni.

L'allenatore al fine di far sviluppare l'SK corporeo in un bambino, può, ad esempio, fargli denominare parti del proprio corpo e di altri bambini.

### 4) Organizzazione spazio – tempo

È la capacità di coordinare i dati esteroceettivi, ovvero i dati provenienti dal mondo esterno e i dati propriocettivi, cioè i dati provenienti dal proprio corpo. Una perfetta organizzazione spazio – temporale è l'elemento essenziale per maturare la precisione e l'armonia dei movimenti.

## Capacità coordinative e condizionali

Le capacità coordinative organizzano e regolano il movimento, (equilibrio, ritmo, frequenza dei movimenti, destrezza fine, capacità di reazione). Nelle capacità coordinative i sistemi neuronali prevalgono su quelli bioenergetici. Esse si suddividono in:

1) generali; tra di esse c'è la capacità di organizzare, adattare, valutare e trasformare il movimento; la capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti che è la capacità di adattamento del programma motorio alla modificazione improvvisa delle situazioni, quindi il risultato del movimento non cambia o cambia molto poco. A seguire c'è la capacità di controllo motorio che è la capacità di controllare il movimento a seconda dello scopo previsto. Infine c'è la capacità di apprendimento motorio che consiste nell'acquisizione di movimenti precedentemente non posseduti e che in seguito devono essere immediatamente assimilati.

2) speciali; tra di esse vi è la capacità di equilibrio, capacità di coordinazione motoria, capacità di orientamento, capacità di reazione motoria, capacità di differenziazione spazio – temporale, capacità di differenziazione dinamica ecc.

Le capacità coordinative, così come le abilità fisico – sportive si basano sulla capacità funzionale del sistema senso – motorio e cioè degli organi di senso, del sistema nervoso e della muscolatura. Il sistema senso – motorio dipende dallo sviluppo delle diverse funzioni psicofisiche, come l'orientamento spazio – temporale, il tempo di reazione ottico – acustico al segnale dell'insegnante, o più importante ancora, la funzione cinestetica o analizzatore motorio che trasforma i segnali ricevuti dalle varie funzioni in variazione di tensione muscolare, un po' come "sentire" il proprio corpo.

Si ha uno sviluppo intensivo delle capacità coordinative tra i 6 e gli 11 anni, dopodiché si ha una stasi dovuta all'influsso della pubertà. Lo sviluppo delle capacità coordinative si conclude all'età di 12 anni e vede il suo massimo sviluppo tra i 7 e i 10 anni. Tra i 10 e i 13 anni è l'apprendimento motorio ad aver maggiore sviluppo. A questa età, infatti, basta spesso vedere un movimento tecnico o una combinazione per essere in grado di eseguirli. Per lo sviluppo delle capacità coordinative; è quindi essenziale proporre vari esercizi evitando la super – specializzazione che bloccherebbe tale sviluppo; inoltre, gli esercizi devono crescere in difficoltà e precisione al fine di un sempre più elevato controllo del corpo.

Per lavorare le capacità coordinative ci sono tutte le varianti di equilibrio, precisione, corse o salti, con o senza attrezzi che solleciteranno l'atleta a migliorare dal punto di vista psicofisico. In effetti se il bambino tra i 6 e i 12 anni viene stimolato psicologicamente migliora le capacità coordinative.

Le capacità coordinative dunque servono a sviluppare le capacità tecniche; più capacità tecniche si sviluppano più migliorano le capacità coordinative per cui sia l'una che l'altra sono in stretta relazione.

Il bambino ha un'elevata capacità di assorbimento del lavoro e le richieste possono essere volte principalmente nel senso della quantità e non dell'intensità; in effetti appena si comincia un'attività sportiva, un principio basilare è quello di iniziare per gradi senza un impegno elevato aumentando il tempo di esecuzione o le ripetizioni. La quantità produce effetti a distanza e non immediati, l'intensità l'opposto.

Oltre alle capacità coordinative esistono anche le capacità condizionali. Esse sono determinate da fattori energetici e cioè della quantità di energia a disposizione; nel caso delle capacità condizionali i sistemi bioenergetici prevalgono su quelli neuronali. Le capacità condizionali sono: 1) Forza, 2) Velocità 3) Resistenza. Le singole capacità derivano da esse e dalla loro possibile combinazione. Alcune capacità possono collocarsi con l'uno o l'altro insieme. Ci sono tre capacità di forza (forza rapida, forza massima, forza resistente), tre capacità di rapidità (forza rapida, rapidità massima, resistenza alla velocità) e cinque capacità di resistenza (resistenza di breve, medio e lungo periodo, resistenza alla forza, resistenza alla velocità).

Durante l'allenamento i bambini lavorano principalmente sulle capacità coordinative che servono loro per apprendere i movimenti, e vanno particolarmente curate l'agilità e la scioltezza.

### Preparazione sportiva giovanile

L'educazione motoria è un complesso di azioni e di occasioni intenzionalmente programmate e realizzate per consentire a tutti di conseguire il proprio massimo sviluppo. Ha come soggetto attivo la persona e, nel nostro caso, il bambino ed è evidente che l'educazione motoria riveste un ruolo diverso rispetto a tutte le fasce di età a cui è rivolta.

Nella fascia di età compresa tra i 6 e i 12 anni rappresenta un momento educativo tramite il movimento, che considera l'apprendista nell'intero processo di crescita sotto l'aspetto somatico ma anche quello psicologico e sociale. Dunque quando si parla di pre – agonista l'allenatore non deve considerare il bambino come un "piccolo uomo" e utilizzando quindi gli stessi metodi e mezzi degli adulti, ma deve programmare e sviluppare un'attività dove vengono fissati degli obiettivi e dei metodi specifici.

Gli obiettivi saranno generali, e rispetteranno lo sviluppo degli schemi motori di base e quello delle capacità motorie, che rappresentano la struttura portante di tutte le discipline sportive in modo particolare del karate. I metodi specifici invece, dovranno rispettare i principi della polivalenza,

multilateralità, gradualità. L'attività sportiva deve attuarsi attraverso il gioco e non attraverso la ripetizione monotona di esercizi analitici. Il bambino non è infatti interessato al miglioramento della prestazione, ma soprattutto al variare della stessa per divertirsi. Tuttavia si può dire che lo sport infantile di fatto superi il gioco, poiché, a differenza di questo, propone l'acquisizione razionalizzata e funzionale di azioni motorie, determinando nel bambino una relazione con le cose, le situazioni e le persone, fantastica ma anche realistica.

Il passaggio dal gioco allo sport è molto più spontaneo nel bambino che non nell'adolescente o nell'adulto, poiché le numerose attività di gioco che la "tradizione infantile" si tramanda, contengono delle regole e prove tipiche di alcuni sport. Tra gioco e sport infantile quindi, esiste una continuità, in quanto l'azione sportiva non si spoglia dei contenuti creativi né si riduce all'imitazione del gesto senza significato e motivazione psicomotorio dell'individuo.

In questo contesto di "sport infantile" può inserirsi il gioco Karate in quanto non incoraggia un'attività riferita narcisisticamente e autisticamente verso il sé, ma la indirizza con o verso gli altri in una visione d'integrazione dell'individuo nel gruppo sociale.

Il gioco Karate è un'attività motoria che, grazie alla sua polivalenza e multilateralità, risulta molto adatto ai bambini e alle bambine della scuola elementare e a quegli educatori che possono, attraverso questa attività ludica, sviluppare un'ampia base di esperienze motorie, favorenti lo sviluppo delle capacità coordinative che hanno una fase particolarmente sensibile nella fascia di età che va dai 6 agli 11 anni.

Riconosciuto che l'aggressività è un elemento presente e insostituibile nella dotazione psichica di ogni bambino, il karate, da questo punto di vista è molto educativo, poiché non la promuove né la esacerba, ma anzi la socializza entro forme di comportamento accettabili e ricche di contenuti educativi.

Vivere l'aggressività entro i moduli culturali del karate vuol dire per il bambino imparare a canalizzare questa energia psichica in forme socialmente consentite e per scopi costruttivi. Questa è un'esperienza indispensabile per passare dall'antagonismo al co – agonismo.

## Compiti per l'allenatore

L'istruttore sportivo di bambini è chiamato a svolgere un compito estremamente delicato, non potendo egli prescindere da un ruolo di educatore nella misura in cui influenza il comportamento del bambino. Quest'ultimo è tra l'altro portato ad assimilare acriticamente, in maniera emotiva, l'immagine e gli atteggiamenti dell'istruttore.

Il bambino pratica l'attività sportiva perché si diverte e non ha quindi delle mete chiare; questo è dato anche dal fatto che le sue motivazioni sono in continua trasformazione come d'altronde anche la personalità. Il compito dell'istruttore sportivo dunque è di sapergli indicare interessi e mete commisurati alle sue possibilità.

È opportuno proporre al bambino degli obiettivi minimi, in modo che non rimanga deluso ed abbia il senso del proprio progresso. La formazione della squadra e del gruppo, non deve essere proposto come un fatto selettivo; infatti il provare l'emarginazione non è diseducativo soltanto per colui che viene messo da parte ma anche per coloro che vengono prescelti. È inutile proporre al bambino come obiettivi il risultato della gara o la classifica perché far questo significa alimentare un inutile tasso di ansia, che danneggia il rendimento e provoca disaffezione verso l'attività sportiva. L'educatore deve controllare l'antagonismo dei bambini e trasformandolo in co – agonismo ed integrando tutti i piccoli atleti in un lavoro di gruppo capace di fornire a ciascuno di loro la consapevolezza della propria valorizzazione. I bambini si sentono più sicuri se conoscono i limiti di un'azione permessa, infatti il lasciar fare può essere controproducente.

Il bambino nel suo modo di affrontare i propri rapporti con gli altri o con l'istruttore, ricalca in genere i modelli di interazione appresi in famiglia. L'allenatore non dovrà adattarsi, ma proporre un proprio stile che, se pedagogicamente orientato non potrà che arricchire l'esperienza del bambino. L'allenatore poi deve considerare che i bambini vengono educati, non da ciò che l'adulto dice, ma come egli agisce.

Spesso l'istruttore si trova di fronte a genitori iperprotettivi che seguono il loro figlio in tutte le sue attività, lo trattano come un incapace, gli offrono assistenza anche quando non ne ha bisogno ed intralciano il lavoro dell'allenatore. Quest'ultimo dovrà, in primo luogo intervenire con tatto sui genitori rendendoli consapevoli che, il loro modo di agire non serve a farlo maturare, ma tutt'al più a farlo crescere; e in secondo luogo ricordando loro che il compito di un genitore è di creare un individuo libero e autonomo.

La punizione, di qualsiasi natura essa sia, è da respingere se lesiva alla dignità del bambino. La validità di questo principio è più palese che mai nell'ambiente sportivo. Il danno più grave è che la punizione solleva il bambino dal sentimento di colpa e quindi rallenta la formazione dell'autoresponsabilità. Nel caso l'allenatore debba punire un bambino per un fatto grave, in nessun modo comunque, deve interrompere la lezione, altrimenti il bambino sentirebbe il potere di poter interrompere la lezione ogni qual volta lo desidera.

Per l'allenatore e per chiunque operi nel campo dell'attività motoria e sportiva giovanile, è essenziale conoscere le caratteristiche dell'organismo per ciascuna fascia di età, al fine di proporre un'attività motoria equilibrata garantendo al bambino gli effetti di una sana attività fisica e un buon

risultato sportivo anche nell'età matura. Anche se non sempre l'età cronologica (anagrafica), corrisponde con quella biologica (organica), qui di seguito è proposta la suddivisione delle fasi della crescita in fasce di età.

### Intorno ai 6 – 7 anni

Per quanto riguarda l'apparato locomotore in questa fascia di età la statura aumenta notevolmente mentre il peso corporeo diminuisce; la crescita avviene soprattutto negli arti inferiori. Da ciò deriva che lo scheletro risulta molto plastico e facilmente alterabile, i legamenti sono lassi e l'apparato muscolare appare scarso e poco tonico.

Per quanto riguarda invece l'apparato cardiocircolatorio e quello respiratorio, il cuore ha dimensioni ridotte rispetto alla massa totale del corpo; il bambino ha poi una modesta capacità vitale, essendo le costole ancora sollevate. Inoltre i due apparati rispondono allo sforzo fisico col solo aumento della frequenza cardiaca e respiratoria.

Nella preparazione giovanile è molto importante considerare anche gli aspetti psicologici; in questo caso gli aspetti dominanti sono il gioco e la fantasia; si passa dalla fase esplorativa a quella creativa. I bambini a questa età sono intelligenti, capaci di apprendere con una certa facilità, è anche la fase della socializzazione col gruppo; il bambino si rende disponibile ad accettare nuovi compiti e si compiace dei progressi motori, desidera essere gratificato. Tuttavia in questa fascia di età sono anche molto arrendevoli e non riescono a mantenere motivazioni per un lungo periodo di tempo.

L'attività motoria e sportiva è senza dubbio il gioco che sia individuale, a coppie, collettivo, esso è fondamentale per la formazione fisica e psicologica. È il gioco che favorisce la percezione del proprio corpo in tutte le situazioni dinamiche e statiche.

Oltre alle abilità motorie di base quali camminare, correre, rotolare, lanciare, calciare, strisciare ecc. possono essere proposti anche esercizi più complessi che richiedono, ad esempio la coordinazione di più parti del corpo. Questa è la fase dell'adattamento attivo e dell'organizzazione spazio – tempo. Tra i tanti giochi individuali che si possono proporre ci sono per esempio tutti quelli che riguardano le andature come per esempio l'avanzare saltellando a piedi uniti, l'avanzare a quattro zampe, l'avanzare come una rana, l'avanzare come un bruco ecc.

Gli esercizi ideali invece per il senso dello spazio possono essere il camminare o il correre in ordine sparso, l'avanzare a gambe piegate ecc.

Molto importanti sono anche i giochi di gruppo quali il ruba-bandiera, il tiro alla fune, i giochi di spinta e trazione a coppie, le staffette. Questi giochi vanno regolamentati in maniera semplice e devono essere accolte anche le proposte degli stessi bambini.



Durante questa fase evolutiva il bambino tende a sviluppare solo i desideri che sente e difficilmente si riuscirà ad interessarlo, se l'attività che gli è stata proposta non va incontro alle sue esigenze, e non si avrà pertanto la sua collaborazione. Diventa dunque necessario far provare al bambino le sensazioni di divertimento, con proposte didattiche dal facile al meno facile con crescenti difficoltà che possono essere superate con uno sforzo adeguato al bambino.

L'obbiettivo è l'iniziazione al "gioco karate", sia dal punto di vista regolamentare che tecnico, e naturalmente attraverso il gioco. Quindi per quanto riguarda la parte tecnico – ludica, questa fascia di età comprenderà l'introduzione delle posizioni di base come lo Zenkutsu dachi e le parate e calci più semplici. Va introdotto anche lo schema del kata. Tuttavia le caratteristiche volitive di questa età non rendono gradite attività prolungate e monotone.

### Dagli 8 agli 11 anni (dagli 8 ai 9 per le femmine)

In questa fascia di età rallenta la crescita in altezza ma in compenso c'è un aumento dei diametri trasversi del tronco favorendo così il consolidamento dell'apparato locomotore. L'apparato respiratorio aumenta la sua capacità vitale in quanto si abbassano le costole, il cuore aumenta le proprie capacità volumetriche diventando più proporzionato rispetto alla massa corporea.

Per quanto riguarda gli aspetti psicologici aumenta la consapevolezza di sé, anche in relazione al gruppo dove ora la partecipazione è attiva e razionale. C'è una maggiore accettazione delle regole e maggior disponibilità alle attività motorie e ciò permette di poter programmare, nel tempo, una forma di allenamento che contiene elementi tecnici che sono alla base del karate.

In questa fase lo sviluppo delle capacità coordinative è di grande importanza poiché essendo condizionate dalla maturazione del sistema nervoso vedono questo periodo come il più favorevole per il loro sviluppo.

È importante ricordare che il karate è uno sport situazionale e quindi ha aspetti molto variabili e in effetti anche in situazioni analoghe già accadute, sono sempre presenti degli elementi diversificanti. È grazie al corretto apprendimento e lo sviluppo di varie attività motorie, che permettono all'atleta di potersi concentrare su queste variabili e sulla tattica opportuna.

Per quanto riguarda l'attività motoria, il bambino è in grado di perfezionare le proprie abilità e apprenderne di più complesse grazie soprattutto alla capacità di concentrazione nei movimenti. Come si è già detto in precedenza, l'accettazione delle regole e la maggiore disponibilità alle attività motorie, permettono la programmazione di una forma di allenamento anche con elementi basilari del karate, ma tutto ciò deve essere sempre proposto in forma di gioco. Infatti tramite i giochi bisogna sviluppare quelle capacità che sono proprie del karate e che possono essere migliorate solo in questa fascia di età come ad esempio la rapidità.

Nel programma dovranno quindi essere inseriti per esempio esercizi di squadra in campi ridotti e circuiti specifici. Molto importante è anche lo sviluppo di tutte le attività coordinative che possono essere migliorate tramite esercizi, ad esempio in condizioni inconsuete (spazi ristretti o su un solo appoggio); l'esecuzione speculare dell'esercizio da entrambi i lati (eseguire un kata a ritroso) o anche giochi di squadra adeguatamente modificati per il karate (come palla prigioniera con l'obbligo di fare le finte).

### Intorno ai 12 – 13 anni (10 – 12 le femmine)

È in questi anni che inizia l'adolescenza.

In questa fascia d'età lo scheletro cresce notevolmente in altezza e gli arti crescono molto più rispetto al busto; c'è quindi una disarmonia morfocinetica. L'ossificazione non è ancora completa e le articolazioni sono ancora in via di sviluppo e l'apparato muscolare non riesce a seguire il passo dello sviluppo scheletrico. Gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio non sono adeguati alla risposta dell'impegno fisico.

È un periodo critico sotto l'aspetto psicologico, poiché il bambino presenta vari sbalzi di umore, scarsa disponibilità, insofferenza su giudizi del proprio operato e anche su giudizi familiari e sociali. Inoltre a seconda del giudizio del gruppo di appartenenza l'autostima verrà influenzata e avrà più, o meno, fiducia in sé stesso.

Dal punto di vista motorio, il corpo subisce delle continue trasformazioni che influenzano la forza muscolare e le capacità coordinative, ma l'attività motoria può essere considerata come canale di sfogo alla naturale esuberanza e come formazione ed educazione generale. Lo sviluppo di queste attività devono sempre seguire i criteri di gradualità, progressività e simmetria di lavoro muscolare.

### Dopo i 13 anni (dopo i 14 per le femmine)

L'apparato scheletrico va verso una progressiva definizione durante tutta l'adolescenza anche se questa è la fase, soprattutto tra i maschi, auxologica in cui la statura si allunga anche di 7 – 8 cm l'anno e la crisi di allungamento si presenta con un evidente squilibrio morfologico degli arti rispetto al tronco. I muscoli migliorano la propria forza ed efficienza (soprattutto nei maschi). Per quanto riguarda l'apparato cardiocircolatorio, il cuore aumenta di volume e di peso così come anche i vasi sanguigni.

In questa fascia di età siamo in piena adolescenza e l'incertezza psicologica tra la fiducia o meno verso il prossimo oscilla continuamente, c'è il desiderio di indipendenza, ma nello stesso tempo paura di perdere la protezione della famiglia, il desiderio di conoscere il mondo degli adulti, ma

anche la tendenza a chiudersi in sé stessi. Si cominciano a rifiutare i modelli comportamentali insegnati perché c'è il bisogno di trovare e affermare la propria personalità.

L'adolescenza porta nell'ambiente sportivo una "carica intellettuale" sotto forma di atteggiamento contestativo, che porta a criticare le tecniche di allenamento, le strategie di gara e i rapporti con gli adulti. I giovani sportivi sollevano continuamente problemi di comprensione, di disciplina e di collaborazione.

È per questo motivo che, in questo periodo l'allenatore diventa per il ragazzo un vero e proprio educatore. L'allenatore ha il compito di correggere, suggerire soluzioni per l'esercizio e ciò arricchiscono l'intelligenza senso – motoria dell'allievo e ne influenzano l'intera personalità.

Per quanto riguarda l'attività motoria e sportiva, in questa fascia di età diventa molto importante lo sviluppo contemporaneo e parallelo delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) e delle capacità tecniche, difatti i gesti assumono una sempre maggiore specificità. Durante questo periodo, la tecnica potrà essere inserita, all'interno della lezione, per tempi più lunghi e le correzioni saranno più sistematiche. Le capacità coordinative, che nelle fasce precedenti sono state sviluppate e acquisite, in questo stadio vengono trasferite per acquisire abilità tecniche delle differenti specialità del karate. L'esperienza del gruppo sportivo come anche l'accettazione delle norme comportamentali, sono molto importanti al fine di una identificazione collettiva che portano di conseguenza ad una certa sicurezza delle proprie azioni.

Un fattore molto importante è anche l'elemento agonistico che, accompagnato da un buon programma di preparazione fisica, può servire a dare tono e forza ai muscoli e rafforzare la propria autostima.