

L'attività sportiva giovanile e il karate

Di Flavien Canto

Introduzione

Tra i due temi prescelti dalla Federazione Italiana di Arti Marziali per le tesine d'esame relative al corso per allenatori di karate, ho scelto di seguire quello che, a mio avviso, è quello più importante. La qualifica di allenatore è soltanto il primo gradino per chi voglia avviare una carriera da insegnante in questa disciplina, e proprio per questo motivo gran parte del suo lavoro si rivolgerà alla sfera giovanile. Ho ritenuto quindi necessario approfondire le mie conoscenze su questo tema così delicato.

Moltissime sono le problematiche che riguardano le metodologie dell'allenamento dei più giovani, problematiche che vengono poi complicate ancor di più dal fatto che nel giro pochissimi anni sia la parte fisica, sia quella psichica dei bambini e degli adolescenti può cambiare radicalmente. Sta all'allenatore, dunque, cercare di seguire questi cambiamenti adattando il suo metodo di lavoro alle esigenze dei propri allievi. L'allenamento stesso poi dovrebbe essere, almeno idealmente, rigorosamente suddiviso per classi d'età, poiché le esigenze relative alle varie fasi dello sviluppo sono profondamente differenti, anche se questo è impossibile nella maggior parte dei casi.

Si cercherà dunque, nel presente lavoro, di delineare alcune linee guida per l'introduzione dei bambini e degli adolescenti alla pratica sportiva (e più in particolare al karate) sottolineando da una parte il fattore motorio, chiaramente predominante quando ci si rifà all'ambito sportivo, e dall'altra quello psicologico, certo non meno importante in soggetti "in fieri" come i bambini o gli adolescenti. Sulla crescita e lo sviluppo generale dei bambini, infatti, influiscono fattori molto diversi. Alcuni, detti INTRINSECI, sono ad esempio i fattori genetici legati al sesso, alla razza e al lascito genitoriale, o quelli neuroendocrini, strettamente legati alla fisiologia, come l'ipofisi, la tiroide, il pancreas. Altri sono invece definiti ESTRINSECI, come i fattori ambientali, quelli socio-economici, quelli alimentari, e quella che qui ci interessa in modo particolare, l'attività fisica e sportiva.

Essa infatti è uno di questi fattori basilari per la crescita di un bambino. Basti pensare al suo ruolo nell'aumento della densità e del diametro delle ossa o in quello del volume e del peso dei muscoli, per non parlare poi del ruolo fondamentale che occupa nello sviluppo delle capacità motorie nel contesto più ampio dell'educazione e della formazione della personalità. Per tutti questi motivi, è auspicabile che l'attività sportiva faccia parte integrante dell'educazione dei giovani, a patto che essa si adatti continuamente alle esigenze di ogni bambino, tenendo conto soprattutto della sua età e delle sue capacità.

Si cercherà dunque di delineare, in modo del tutto orientativo, una suddivisione delle fasi della crescita per fasce d'età, proponendo poi una serie di esercizi pratici, specifici per le esigenze di tali fasce. Tuttavia non bisogna mai dimenticare che l'età anagrafica e quella biologica non corrispondono sempre e immancabilmente. Sarà dunque compito specifico dell'allenatore capire di volta in volta le capacità e le mancanze del bambino e proporre esercizi adeguati al suo grado di apprendimento.

Ontogenesi del movimento

Primo fattore da tener presente, in sede di programmazione dell'allenamento rivolto ai più giovani, è l'insieme dei processi che portano allo sviluppo del movimento nei bambini, che qui accenneremo solamente. Si intendono in particolar modo le capacità coordinative piuttosto che quelle condizionali (forza, velocità, resistenza) che sono sì altrettanto importanti, ma che i bambini migliorano facilmente anche focalizzandosi soprattutto su quelle coordinative esse saranno invece oggetto di sollecitazioni più intense negli adulti, nei quali non solo le capacità coordinative saranno ormai del tutto acquisite, ma che avranno anche terminato il processo di sviluppo anche da un punto di vista fisico e fisiologico. È indispensabile invece tener presente le cosiddette capacità coordinative nel proporre delle lezioni ai bambini, poiché senza un adeguato lavoro su esse il bambino potrebbe incorrere in seri problemi motori che saranno poi difficili da recuperare una volta diventati adulti.

Capacità coordinative

-*Lateralità*: è una caratteristica tipicamente umana. Nel cervello umano infatti vi è immancabilmente la predominanza di uno degli emisferi corticali, che è fondamentale nel

determinare la formazione dello schema corporeo, e che definisce quale lato del nostro cervello, e di conseguenza nel nostro corpo, è quello predominante.

-SK corporeo: si intende la coscienza immediata del proprio corpo e la percezione di ogni sua parte. Caratteristica che dovrebbe essere ormai acquisita nell'adulto, non è invece del tutto evidente nel bambino. Questa strutturazione termina intorno agli 11-12 anni, ed è quindi importante stimolarla molto fino a tale soglia.

-Organizzazione spazio-tempo: riguarda la capacità di poter coordinare i dati "esterocettivi", ovvero derivati dal mondo esterno, quindi dallo spazio e dal tempo, ai dati "propriocettivi", quelli cioè provenienti dal proprio corpo.

-Funzione di adattamento attivo: è l'attitudine che consente di usare gli schemi motori già appresi per risolvere nuovi problemi, stimolando anche la creatività dei bambini e la loro capacità di adattamento in diverse situazioni.

Tra i 6 e i 7 anni

È una delle tante fasi dell'INFANZIA, che durerà sino ai 12 anni circa.

-Condizioni fisiche, fisiologiche e psicologiche

È questa una fase delicata, in cui a fronte di un forte aumento della statura e di una grande plasticità delle ossa corrispondono dei legamenti articolari molto lassi e uno scarso apparato muscolare. Ciò comporta il fatto che i bambini di queste fasce d'età, ovviamente, non possano sopportare elevati carichi di lavoro, e soprattutto in nessun caso debbano subire allenamenti specifici sulla forza, a maggior ragione perché in questa fase il cuore presenta dimensioni ridotte rispetto alla massa totale del corpo e che esso reagisce all'impegno fisico col solo aumento della frequenza cardiaca e respiratoria.

Da un punto di vista psicologico invece, aspetti predominanti sono il gioco e la fantasia. I bambini a questa età sono intelligenti e concreti, con una straordinaria capacità di apprendimento che li porta, tra l'altro, a cercare la socializzazione con un gruppo, all'interno del quale ricercano una propria identità in un contesto preciso e regolamentato. Non riescono però a focalizzare la loro attenzione e la loro motivazione per lunghi periodi di tempo ricercando soprattutto gratificazioni immediate e a breve termine.

-Attività motoria e sportiva

A livello motorio questo deve tradursi, quindi, essenzialmente nel gioco. Il gioco in tutte le sue forme favorisce nel bambino la conoscenza del proprio corpo, e per questo l'attività deve necessariamente essere il più possibile polivalente e multilaterale per garantire il giusto sviluppo dello schema corporeo. Il karate in questo è uno sport molto appropriato, poiché prevede il movimento di tutte le parti del corpo ed evita una eccessiva specializzazione di una parte del corpo sull'altra.

Accanto a schemi motori di base come camminare a varie andature, saltellare, correre e rotolarsi possono essere previsti schemi motori più complessi, legati anche alle capacità coordinative dell'orientamento spazio-temporale e soprattutto quella dell'adattamento attivo. Per la prima sono utilissimi giochi come il camminare in ordine sparso, per acquisire maggiore conoscenza del movimento del proprio corpo rispetto a quello degli altri, o il lanciare e afferrare palline da tennis, giochi che sviluppano sensibilmente il rapporto tra il cervello e gli arti in funzione di stimoli esterni legati, appunto, allo spazio e al tempo. Per il secondo si può pensare, invece, di far proporre giochi e regole agli stessi bambini, per stimolare la loro fantasia e la loro capacità di adattarsi davanti a un ostacolo o un problema. L'importante in questi giochi è lasciare a loro l'iniziativa e la soluzione, poiché in questo modo adattano le conoscenze sul proprio schema corporeo, mescolandole tra loro per poi creare nuovi schemi e nuovi movimenti atti ad affrontare la nuova problematica.

Vanno poi proposti giochi di coppia o di gruppo, proprio per la tendenza a socializzare di cui sopra, e non ultimo per garantire il corretto inserimento dei bambini all'interno del gruppo. In questo ambito sono adatti giochi di spinte e trazioni a coppia, staffette (cambiando di volta in volta le regole del gioco e le andature) o anche giochi più articolati come il tiro alla fune o il ruba bandiera. All'interno della lezione sarebbe però opportuno anche iniziare lavori più specifici per il karate, e quindi di tecnica vera e propria. Ma dato che a questa età i bambini hanno difficoltà a mantenere l'attenzione a lungo, la cosa migliore sarebbe proporre anche questo sotto forma di gioco. Si inseriranno quindi tecniche semplici, quali gli *zenkutsudachi* con parate e tecniche di pugno basilari all'interno di schemi ludici, o ancora meglio, prevedere una serie di giochi "propedeutici". Tuttavia è forse preferibile inserire all'interno della lezione anche momenti di assenza di gioco. Questo aiuterà i piccoli allievi a capire la differenza tra il momento giocoso e la parte tecnica, e a scindere le due sfere, oltre ad essere un espediente

necessario per mantenere un certo grado di disciplina, che rimane una delle caratteristiche principali del karate.

-Kihon

A questo proposito importante può essere l'introduzione dei *kihon*. Tramite essi si inizierà un lavoro meramente tecnico, in questa fase in cui molto facile è per i bambini, l'apprendimento di schemi motori. Si inizierà così un diverso lavoro finalizzato a una maggiore percezione del proprio corpo, perché dovranno eseguire tecniche precise a comando e stare fermi tra una tecnica e l'altra. Proprio questo dover stare fermi implica poi, per i bambini, anche un diverso utilizzo del loro corpo e una diversa concezione di esso dato che molto spesso, per un bambino, è molto più semplice correre a perdifiato per 5 minuti filati piuttosto che rimanere immobili per 10 secondi; si può poi anche considerare come un lavoro rispetto alla percezione spaziale, poiché eseguire le varie tecniche tutti insieme posti in linea uno dietro l'altro li aiuta a concepire meglio lo spazio intorno a loro nei confronti dei compagni; credo di poter dire, inoltre, che questa fase della lezione possa verosimilmente anche sviluppare la funzione di adattamento attivo, allorché il bambino che non ricordi il nome di una tecnica, o perda attenzione, o fatichi a distinguere la destra dalla sinistra, sia costantemente stimolato a correggersi guardando i compagni accanto a lui, cui tende ad uniformarsi per imitazione, ovviando quindi alle proprie mancanze adattandosi alla situazione. Il *kihon* dunque, così come lo schema dei *kata*, deve quindi secondo me avere una parte importante nella lezione anche se non deve in nessun caso divenire preponderante. Se si iniziasse a prediligere questa fase rispetto ad altre, si otterrebbe in realtà un risultato del tutto controproducente, poiché si tenderebbe a specializzare eccessivamente i bambini sin da ora verso certi movimenti, senza aver dato loro le giuste basi motorie, e quindi inibendo una crescita completa e adeguata della loro percezione di sé, e della loro capacità motoria.

Tra gli 8 e gli 11 anni

In realtà sarebbe forse più opportuno distinguere, in questa seconda fase della crescita, tra i maschi e le femmine, per le quali questo periodo di solito si limita agli 8-9 anni, mentre per i maschi può protrarsi anche fino agli 11.

-Condizioni fisiche, fisiologiche e psicologiche

Rispetto al periodo precedente si assiste, in genere, a un netto rallentamento della spinta in altezza, grazie al quale l'apparato locomotore riesce a consolidarsi. Anche il cuore assume ora dimensioni più proporzionate in confronto al resto del corpo, e così pure l'efficienza dell'apparato respiratorio aumenta, in conseguenza dell'abbassamento delle costole. In questa fase poi, sia l'apparato cardio-circolatorio, che quello respiratorio rispondono all'impegno fisico aumentando, uno la capacità delle cavità atrio-ventricolari di riempirsi, e l'altro l'ampiezza degli atti respiratori.

A questo consolidamento strutturale e corporeo corrisponde anche un consolidamento anche a livello psicologico. È questa quella definita "età della ragione", poiché il bambino ha ora un'intelligenza più concreta, una maggiore consapevolezza di sé, ma riesce ormai anche a formulare concetti astratti e ha acquistato la capacità di valutare le situazioni da diversi punti di vista. Molto importante è, di nuovo, la socializzazione e la partecipazione ad attività di gruppo, ora in modo ancora più particolare perché va definendosi sempre meglio il suo ruolo all'interno del gruppo stesso, fattore che gli dà una forte motivazione nel perseguire obiettivi comuni. A questa età poi si cerca costantemente il giudizio degli adulti, cui viene data una grande importanza e che può, quindi, avere un peso affatto influente sulla crescita del bambino. È quindi necessario ricordarsi di elogiare i bambini quale riconoscimento del loro impegno.

-Attività motoria e sportiva

Tenendo conto del consolidamento fisico, fisiologico, psicologico ed emotivo dei bambini in questa fascia di età, appare chiaro che è questo il periodo migliore per lo sviluppo delle capacità coordinative, e per il loro affinamento. Gli esercizi da proporre saranno dunque volti essenzialmente a queste esigenze, anche tramite l'introduzione più sistematica degli elementi tecnici di base del karate, grazie ai quali i bambini possono affinare le loro capacità cominciando però anche ad applicarle praticamente. Il bambino, infatti, può ora apprendere abilità sempre più complesse mettendo a frutto gli schemi motori di base imparati nella fase precedente. Per migliorare queste capacità coordinative si possono proporre un gran numero di giochi, ad esempio riprendendo giochi già fatti in precedenza basati su diversi tipi di salti e andature, ma proponendoli con condizioni e regole inconsuete (ad esempio riducendo gli spazi disponibili o potendo usare un solo appoggio). Sempre per lo stesso principio si può anche

proporre l'esecuzione di *kihon* o *kata* in maniera speculare (ovvero facendolo a ritroso) o anche modificando la velocità di esecuzione delle tecniche.

Ma questo periodo è anche molto prolifico per quanto riguarda lo sviluppo di alcune capacità condizionali, soprattutto la velocità, come allo stesso modo altri tipi di capacità fisiche ad esse legate, come l'agilità e la scioltezza articolare. È dunque opportuno prevedere all'interno della lezione anche esercizi volti a migliorare questi aspetti a scapito di lavori sulla precisione, o sulla coordinazione del gesto atletico che andranno invece affinate maggiormente nella fascia successiva. Ovviamente questo tipo di esercizio non può mai divenire l'unico scopo dell'allenamento dei giovani atleti, né parte preponderante all'interno della lezione, poiché anche se in questa fascia d'età le caratteristiche fisiche si sono assestate, di certo la loro crescita non è ancora conclusa. Questo si tradurrà, quindi in esercizi eseguiti ad alta velocità, ma con poche ripetizioni ed esclusivamente a carico naturale. Un ottimo metodo è quello dei circuiti, che da una parte permettono di migliorare questi aspetti legati alla velocità e all'agilità, e dall'altra consentono, rimanendo in un ambito puramente ludico, di continuare l'affinazione delle capacità coordinative. Per questo è opportuno che di volta in volta si cambino le regole di attraversamento del circuito, ponendo i bambini davanti a problemi da risolvere sempre nuovi, e a volte anche inconsueti.

Tra gli 11 e i 12 anni

È una fascia d'età che vale soprattutto per i maschi, mentre per le bambine esso corrisponde al periodo tra i 10 e i 12 anni. Inizia da ora quel periodo difficile che è l'adolescenza.

-Condizioni fisiche, fisiologiche e psicologiche

È una fase questa in cui riprende in maniera notevole la crescita in altezza, con un forte allungamento degli arti rispetto al busto che portano spesso a una disarmonia morfocinetica. Il corpo infatti cambia così rapidamente che le capacità percettive del proprio corpo e le capacità coordinative devono riadattarsi alla nuova situazione corporea. Proprio per questa crescita molto marcata degli arti, l'ossificazione non può, logicamente, essersi ancora completata, e così anche le articolazioni. Anche la muscolatura cresce, ma non quanto l'apparato scheletrico. Inoltre anche l'apparato cardio-circolatorio e quello respiratorio non

seguono la crescita scheletrica, e non possono quindi rispondere adeguatamente allo sforzo fisico intenso e prolungato.

Da un punto di vista psicologico questa prima fase dell'adolescenza è molto difficile. I bambini sono molto fragili e dipendono molto dal giudizio del gruppo cui appartengono, e proprio questo giudizio può avere una influenza molto forte sull'autostima e sulla fiducia in sé stessi. Di contro sono spesso insofferenti di fronte a giudizi sulle proprie azioni provenienti dalle autorità genitoriali o sociali, poiché è proprio ora che si pongono le basi per la formazione della propria personalità, e ovviamente per questo ci si contrappone all'autorità mentre si cerca l'approvazione del gruppo. Per questi motivi i bambini di questa età sono spesso poco disponibili e soggetti a frequenti e repentini cambi d'umore.

-Attività motoria e sportiva

L'attività sportiva in questa fascia d'età può divenire particolarmente determinante. Da un punto di vista fisico lo sport può aiutare il bambino a superare questo momento in cui il suo corpo cambia continuamente. Al mutamento del corpo va infatti adattato anche il suo schema corporeo, le sue capacità coordinative così come quelle condizionali, sottoposte anch'esse a continue mutazioni. Lo sport e l'esercizio possono dunque aiutarlo a comprendere meglio il suo fisico e a ritrovare nuovi punti di riferimento legati al movimento. D'altra parte poi, un aumento del tonus muscolare può rivelarsi vantaggioso per sostenere meglio lo scheletro e le articolazioni, molto deboli in questa fase. Una mancanza in questo senso potrebbe portare ad atteggiamenti sbagliati da un punto di vista fisico e posturale. Ovviamente. Bisogna però tener conto della loro età e della delicatezza del loro fisico, e di conseguenza proporre esercizi che rispettino criteri di progressività, gradualità e simmetria, evitando qualsiasi tipo di sovraccarico.

Ma l'attività fisica può essere fondamentale anche sotto un altro aspetto, perché può diventare un canale di sfogo per l'esuberanza naturale tipica di questa fascia d'età e diventare un'importante strumento formativo.

In questo il karate è certamente una disciplina del tutto adatta alla funzione educativa, e nella formazione della personalità. Innanzi tutto il karate, come già accennato, è uno sport completo, che stimola tutte le fasce muscolari e richiede un alto livello di coordinazione. Ma è anche uno sport situazionale, in cui l'esperienza acquisita e la capacità di elaborare tattiche restano elemento fondamentale. È dunque un'attività che stimola molto sia il corpo che la

mente, aumentando la percezione del proprio fisico ma anche elevando il grado di attenzione e la capacità di valutare di volta in volta situazioni diverse. Il karate è poi uno sport individuale ma che si svolge sempre in gruppo. Ogni atleta ha valore di per sé e si allena per sé stesso. Ma fa comunque parte integrante di un gruppo di persone che si allena e cresce insieme, e all'interno di esso continua a cercare il suo ruolo. La figura del maestro poi, può assumere connotati importantissimi nell'educazione degli adolescenti, poiché è un punto di riferimento forte. Col proprio atteggiamento deve dettare le norme di comportamento nel *dojo* e fornire dunque ai giovani atleti un modello da seguire anche al di là delle mura della palestra. Il suo comportamento viene infatti molto spesso vagliato, giudicato, e anche contestato. Il maestro diventa ora un vero e proprio educatore, tramite il suo esempio, e tramite consigli e correzioni che possono arricchire l'intelligenza motoria dell'allievo, ma anche influire sulla sua personalità.

Da un punto di vista pratico questi obiettivi dovranno essere perseguiti tramite esercizi volti al perfezionamento delle capacità coordinative e condizionali, e all'acquisizione di una certa esperienza tecnico-tattica. Premesso che l'attività ludica è probabilmente ancora quella migliore, particolarmente adatti saranno i giochi di gruppo volti a sollecitare la coordinazione oculo-manuale e spaziale ad esempio tramite esercizi di mira con palline e birilli, o anche esercizi come capovolte e ruote, proprio per aumentare la consapevolezza del proprio corpo nello spazio tramite movimenti inconsueti. Combinare questi vari aspetti in circuiti complessi e vari può rivelarsi un'ottima soluzione. Per stimolare la tattica e trovare sfogo all'esuberanza dei bambini poi può essere utile elaborare giochi competitivi, con regole precise, e con un'organizzazione democratica del gruppo in cui ciascuno sperimenta i diversi ruoli disponibili. Giochi a squadre cambiando di volta in volta il capitano ad esempio, o in cui di volta in volta ognuno inventa una regola o una tattica nuova. Tuttavia molto più spazio rispetto alle fasce d'età precedenti, deve avere il lavoro più specifico sulla disciplina del karate. I *kihon* e i *kata* possono essere facilmente applicati ai criteri che si elencavano poc'anzi, ad esempio proponendo esercizi di *kata* a squadre o con l'introduzione di un fattore musicale. Tale tipo di esercizi infatti, se da una parte costringe i bambini a tenere alta la soglia dell'attenzione per seguire i tempi stabiliti, stimola anche la coordinazione spazio-tempo, il lavoro di gruppo, e un certo livello di competizione che li spinge sempre a cercare di non essere da meno rispetto ai propri compagni e alle altre squadre. L'introduzione poi del fattore musicale durante i *kihon*,

crea da una parte una interferenza esterna, ma può anche essere un aiuto importante per mantenere il ritmo e per sviluppare l'espressività. Da questa età soprattutto inoltre, si può iniziare un lavoro più puntuale anche sul *kumitè*. Esso può infatti diventare, oltre che un ottimo metodo per canalizzare le energie dei bambini, anche una spia importante delle capacità da loro acquisite fino a questo momento, come vedremo più avanti.

Dopo i 13-14 anni

Dai 14 anni in poi l'apparato scheletrico si avvia sempre più verso la sua decisiva definizione, e a questa progressiva stabilizzazione segue anche un miglioramento evidente della muscolatura, soprattutto nei maschi. Anche il cuore aumenta sia nel peso, sia nell'efficienza, con una maggiore forza nelle contrazioni cardiache e della sezione dei vasi sanguigni. Anche le capacità legate all'apparato respiratorio si fanno via via sempre migliori, permettendo ai giovani atleti di poter sopportare carichi di lavoro sempre maggiori. L'unica limitazione è quella legata, ovviamente, alla progressività e alla gradualità dello sforzo fisico. Proporre un allenamento molto intenso con carichi di lavoro molto impegnativi in modo isolato, per poi tornare ad allenamenti più blandi, infatti, non ha in nessun caso senso nell'economia della pianificazione dell'allenamento, né per quanto concerne i bambini, né tantomeno per gli adulti. Da un punto di vista psicologico è un periodo di forte disagio, di incertezza. Si è ancora a metà strada tra l'infanzia e l'età adulta, e questo si esplica in continue oscillazioni tra stati d'animo opposti: da una parte fiducia, dall'altra diffidenza verso il prossimo, o anche l'insorgere di primi desideri di indipendenza di contro a una paura costante di perdere la protezione della famiglia sono solo due esempi. Forte è però la volontà di affermazione della propria personalità, e questo avviene spesso tramite il rifiuto incondizionato dei modelli comportamentali imposti o insegnati, proprio per affermare la propria indipendenza rispetto ad essi e dimostrare di essere abbastanza grandi da poter giudicare da soli. Proprio per questo motivo è probabilmente opportuno per il maestro, non tanto cercare di imporre una disciplina ferrea tramite punizioni ad esempio, quanto cercare di educare i ragazzi "senza farlo". La disciplina e l'educazione non devono essere imposte, perché l'adolescente le rifiuterà a priori. Molto più efficace potrebbe rivelarsi invece, a mio avviso, il semplice esempio. Il maestro, ovviamente coadiuvato dalle cinture più alte in grado, dovrebbe quindi

dettare le norme di comportamento solamente tramite la sua presenza e il suo comportamento che devono essere, di conseguenza, profondamente ineccepibili. È possibile dunque, in ultima analisi, che gli adolescenti recepiscano meglio un esempio di questo tipo, un esempio "pratico" per così dire, rispetto a modelli comportamentali imposti dall'alto che essi sentiranno come qualcosa di estraneo, e che tenderanno a "rigettare". In ogni caso questa forte incertezza psicologica si protrae solitamente sino ai 17-18 anni. Si può infatti dire che, con la maggiore età, il processo di formazione del corpo e della personalità, seppur ovviamente non terminato, si sia comunque ormai stabilizzato.

-Attività motoria e sportiva

Dai 14-15 anni in poi, si può portare la metodologia dell'allenamento degli adolescenti sempre più vicina a quella degli adulti. Dopo tutto il processo di crescita fino a questo momento, si dà ormai per scontata l'acquisizione degli schemi motori di base e si può dunque iniziare ad affinare sempre più gli schemi complessi e la precisione dei movimenti, lavorando sulle capacità condizionali in modo lento e progressivo. Non a caso avviene proprio ora il passaggio dallo status di "pre-agonisti" a quella di "agonisti" con annessa la possibilità di conseguire anche la cintura nera durante le competizioni. Non dimenticando mai l'aspetto ludico, che rende sempre le lezioni più piacevoli e rende più semplice mantenere più viva l'attenzione degli atleti, sia grandi che piccoli, si può quindi ormai impostare un tipo di lavoro maggiormente volto al perfezionamento del gesto tecnico e della generale condizione fisica degli atleti. Anche non volendo porre la competizione come fine ultimo dell'allenamento, lavori più specifici su *kihon*, *kata* e *kumitè*, sia dal punto di vista tecnico che da quello tattico, diventano essenziali. Tramite essi si può non solo avere una riprova delle capacità finora acquisite dall'atleta, ma si può ovviamente continuare a lavorarle e perfezionarle. Nel *kumitè*, come anche nei *kata* eseguiti ad alti livelli infatti, si deve dimostrare di avere una padronanza simmetrica delle tecniche principali, una tattica adeguata, e una adatta percezione di spazio e tempo. È poi soprattutto col *kumitè* che si possono affinare la precisione e il controllo dei gesti, poiché si corre altrimenti il rischio di far male ai propri compagni. Da questo anche una funzione più educativa di questo aspetto del karate, che deve portare ad un sempre maggiore rispetto nei riguardi dei compagni e degli avversari. Lo scopo è di dimostrare di essere più forti e di vincere, ma questo non deve mai mettere a repentaglio l'incolumità di chi si ha di fronte, che anzi deve essere accettato e rispettato. E questa può diventare una importante

lezione di vita: si deve certamente perseguire sempre i propri obbiettivi con foga, ma non per questo dimenticarsi delle persone che ci circondano e che possono essere ferite dai nostri atteggiamenti o dalle nostre azioni.