

CORSO FORMAZIONE KARATE SHOTOKAN MAESTRO - ALLENATORE - ISTRUTTORE

45 ORE IN 4 WEEKEND

Dal 09 - 06 al 28 - 07 / 2018

Comitato Provinciale CSEN Latina

V.le Pierluigi Nervi, 152 – 04100 Latina <> Tel: 0773.60.00.09 / 338.969.21.35

e-mail: csemlatina@libero.it - Web site: www.csemlatina.it



INDICE:

- 1) Requisiti richiesti;
- 2) Modalità e programmi;
- 3) Monte ore e quota corso;
- 4) Tecniche di esame per Dan;
- 5) Esame finale con punteggio;
- 6) Psicologia: Genitore Bambino.



Il Corso: Allenatore / Istruttore / Maestro, comprende: otto presenze ai corsi istituiti dal Comitato Provinciale Settore Karate TKC (*Traditional Karate CSEN*), ove si terranno lezioni di aggiornamento ed esami finali sui Kata e le applicazioni (Bunkai) degli stessi.

Docenti:

- * Vincenzo Russo – Tecnico Nazionale T.K.C. (Traditional Karate Csen) Karate Shotokan
- * Antonio Scirocco – Tecnico Aikido Stile Aikikai
- * Dott. Gabriele Cappiello – Studio sulla psicologia dell'insegnamento, primo soccorso, traumatologia.
- * Prof. Domenico Lombardi – Olistica e Biomeccanica

1) REQUISITI RICHIESTI



ALLENATORE:

- * Età minima 18 anni compiuti
- * Grado minimo richiesto Cintura Nera 1° Dan
- * Tesserato CSEN con tessera in corso di validità

ISTRUTTORE:

- * Età minima 25 anni compiuti
- * Grado minimo richiesto Cintura Nera 2° Dan
- * Tesserato CSEN con tessera in corso di validità

MAESTRO:

- * Età minima 40 anni compiuti
- * Grado minimo richiesto Cintura Nera 4° Dan
- * Tesserato CSEN con tessera in corso di validità

PROGRAMMA GENERALE:

- Studio del Programma d'esame dedicato al Karate Shotokan
- Lezioni di Primo Soccorso e BLS-D
- Lezioni di Anatomia/Biomeccanica e Prevenzione Infortuni.

MONTI ORE:

Il corso di formazione per la qualifica di Allenatore Karate Shotokan ha una durata totale di 45 ore, si svolge in 4 weekend, le lezioni sono così articolate:

1° weekend - 09/10 giugno
2° weekend - 23/24 giugno
3° weekend - 07/08 luglio
4° weekend - 21/22 luglio
Esame 5 hr - 28 luglio

- * 20 ore per formazione Teorica
- * 25 ore per formazione Tecnica

2) MODALITA' PROGRAMMA PER ESAME ALLENATORE

- 1°) Tesi sul Karate (qualsiasi argomento).
- 2°) Conferma delle otto presenze al corso.
- 3°) (*) Conoscere i 4 Kata Sentei per **1° dan** (Bassai Dai / Jion / Kanku Dai / Enpi).
- 4°) (*) Conoscere il programma d'esame fino a **1° Kyu** (cintura Marrone).
- 5°) (*) Colloquio (spiegazione del Gohon e Sanbon Kumite).
- 6°) (*) Conoscere le applicazioni (Bunkai) dei **Kata HEIAN** di seguito elencati:

* Shodan

* Nidan

* Sandan

* Yondan

* Godan

* Tekki Shodan

2) MODALITA' PER L'ESAME DI ISTRUTTORE

Il Corso **Istruttori** comprende: minimo 8 (otto) presenze, ove si terranno lezioni di aggiornamento sui Kata e le applicazioni degli stessi, Al termine del corso per sostenere la prova d'esame è necessario compilare l'apposito modulo e possedere i seguenti requisiti:

- * **Diploma di Allenatore,**
- * **Diploma di 2° Dan**
- * **Età minima 25 anni.**

Programma d'esame

- 1) Conferma delle otto presenze ai corsi indetti dal Comitato organizzativo CSEN.
- 2) Tesi sul Karate (qualsiasi argomento).
- 3) Conoscere il programma d'esame fino a **1° Dan**
- 4) Colloquio: spiegazione del Kihon Ippon Kumite <> Jiyu Ippon Kumite <> Jiyu Kumite

CONOSCENZA ED ESECUZIONE DEI KATA:

- * **Meikyo**
- * **Tekki Sandan**
- * **Jin**
- * **Wankan**
- * **Gankaku**
- * **Unsu**
- * **Cinte**
- * **Gojyu Shi Ho Dai**
- * **Jitte**
- * **Gojyu Shi Ho Sho**

3) DURATA – COSTI – MONTE ORE

- **DURATA DEL CORSO:** 45 ore di cui 20 ore per attività teorica e 25 ore per attività tecnica formativa;

QUOTA COMPLESSIVA DEL CORSO:

€ 250,00 per la qualifica di Allenatore;

€ 280,00 per la qualifica di Istruttore;

€ 380,00 per la qualifica di Maestro.

La quota comprende il rilascio del Diploma e Tesserino Tecnico + Materiale Didattico;

La quota dovrà essere versata secondo accordi verbali al momento dell'iscrizione;

La quota sarà versata tramite bonifico al n. IBAN del C.S.E.N. Prov.le Latina e sarà indicato al momento dell'iscrizione.

4) ESAME FINALE

METODO DI PUNTEGGIO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'ESAME:

L'esame positivo sarà confermato con Diploma e Tesserino Tecnico di **Allenatore** con iscrizione all'Albo Tecnici **CSEN Nazionale**

(*) Punteggio da 0 a 10 per ogni asterisco – Esame positivo con minimo totale di 24 e max 40

(*) Da 0 a 10 - Spiegazione ed esecuzione dei Kumite: Gohon - Sanbon - Kihon Ippon - Jiyu Ippon;

(*) Da 0 a 10 – Allenatore: Kata Heian e Bunkai – Istruttore: Come Art. 2

(*) Da 0 a 10 - Allenatore: Esecuzione dei Sentei Kata – Istruttore: esecuzione Kata superiori;

(*) Da 0 a 10 - Colloquio: Primo Soccorso, Metodologia dell'insegnamento, Anatomia e biomeccanica per Allenatore, Istruttore, Maestro

CONSEGNA ATTESTATI – DIPLOMI – TESSERINI TECNICI

- A fine Corso sarà consegnato un attestato di partecipazione a tutti i corsisti;

- Il Diploma e Tesserino Tecnico saranno consegnati brevi mani dopo 15 giorni dall'esame.

- In caso di esame negativo, si può ripetere lo stesso esame gratuitamente al prossimo corso, o nel caso di più esaminandi con punteggio inferiore a 24, si prenderà accordi in sede stessa per un prossimo incontro anche prima del prossimo corso.

5a) Dispensa studio

KIHON IPPON **Regolamento tecnico e per competizioni**

Prefazione:

II KIHON IPPON è l'approccio alle prime basi del kumite, gli atleti (contendenti Ko-Aku) vengono pilotati non solo dall'esperienza vissuta nel Dojo con tecniche stabilite ma anche dall'Arbitro nella fase delle competizioni, quindi per la loro incolumità è consigliato che si inizi dai Dojo con il programma stabilito dal regolamento prima di cimentarsi in una competizione.

Nulla impedisce che, nella propria palestra gli atleti possano allenarsi in attacchi e parate diverse ma, solo per fare esperienza e rendere a discrezione l'allenamento più dinamico.

Il Kihon Ippon prevede sei tecniche di attacco e difesa: Jodan zuki, Chudan zuki, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri e Ushirogeri.

Per le competizioni le tecniche saranno basate su tre attacchi: Jodan zuki, Chudan zuki, Maegeri.

Le tecniche Yokogeri e Mawashigeri saranno di supporto in caso di pareggio secondo le categorie secondo il regolamento di gara e

Esecuzione:

Nel Kihon Ippon le tecniche di attacco sono dichiarate, i contendenti (Aka-Shiro) Rosso e Bianco entrati nel tatami si stabiliranno al centro segnalato dagli embusen del jiyu kumite, si avvicineranno alla distanza di sicurezza prestabilita e Aka (Tori), segnalato dall'arbitro centrale inizierà per primo continuando fino alla fine delle tecniche di attacco prestabilite dal programma di gara per il proprio grado ed età, finite le proprie tecniche di attacco toccherà a Shiro nella stessa forma di AKA.

1) Aka (Tori) presa la sua distanza esegue zenkutsudachi portando indietro la gamba destra, inzenkutzudachi sinistro dichiara la tecnica "Jodan zuki" o solamente "Jodan", aspetta qualche secondo e farà un passo in avanti eseguendo la tecnica oizuki jodan, la tecnica deve essere portata tra il naso e gli occhi e non tra naso e mento. L'attacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, non potrà fare pressione verso il basso o allungare troppo in avanti (zuriashi).

Shiro (Uke) dalla posizione Yoi Scende indietro zenkutsudachi con la gamba destra parando age uke con il braccio sinistro e contrattaccando con la tecnica di Giakutzuki.

******Finita la tecnica di contrattacco Shiro tornerà avanti in posizione Yoi e Aka tornerà indietro in posizione Yoi contemporaneamente.

2) Aka (Tori) dalla posizione di Yoi esegue zenkutsudachi portando indietro la gamba destra, in zenkutzudachi sinistro dichiara la tecnica "chudan zuki" o solamente "chudan", aspetta qualche secondo e farà un passo in avanti eseguendo la tecnica oizuki chudan, la tecnica deve essere portata dritta e al centro del plesso solare, non deve seguire l'avversario spingendo il braccio lateralmente per entrare con la tecnica in quanto non vince chi colpisce ma chi esegue l'azione tecnicamente precisa e controllata.

Shiro (Uke) dalla posizione Yoi Scende indietro zenkutsudachi in linea con Aka con la gamba destra parando soto uke con il braccio sinistro, spostando il braccio di Tori e contrattaccando con la tecnica di Giakutzuki, ****** rientrando poi come già descritto sopra.

3) Aka (Tori) dalla posizione di Yoi esegue zenkutsudachi portando indietro la gamba destra, in zenkutzudachi sinistro, entra in posizione kamae e dichiara la tecnica "maegeri", aspetta qualche secondo ed eseguirà la tecnica di maegeri, il calcio deve essere portato dritto e sopra la cintura (fra cintura e plesso solare), non deve seguire l'avversario il quale tenterà di uscire dalla tecnica di calcio, (come per le tecniche di zuki) il calcio (maegeri) deve essere controllato, se l'avversario sbaglia la parata sarà lui in difetto.

4) Nozioni di arbitraggio

Per salvaguardare l'incolumità degli atleti durante le competizioni:

5) Se l'atleta porterà l'attacco senza controllo andando a colpire con violenza l'avversario, l'Arbitro centrale infliggerà Hansoku Chui anche se l'avversario sbaglia la parata o non para, poiché le tecniche di attacco devono essere veloci, potenti ma sempre controllate. Nel caso in cui Uke, effettuata la parata, contrattacchi senza

controllo andando a colpire con violenza l'avversario, l'Arbitro centrale infliggerà Hansoku Chui. Sarà discrezione dell'Arbitro centrale valutare di volta in volta la gravità dell'errore ed infliggere un semplice richiamo Keikoku oppure il Chui.

6) Nel caso in cui l'attacco Jodan sia palesemente portato facendo pressione verso il basso per mettere in difficoltà l'avversario nella parata Ageuke, oppure, chudan spingendo il braccio nelle direzione errata l'Arbitro centrale dovrà fermare l'incontro e infliggere all'attaccante Hansoku Chui, farà ritornare gli atleti sul loro embusen e farà ripetere la tecnica, se l'attacco verrà portato ancora allo stesso modo l'atleta sarà squalificato "Hansoku Shikkaku" così dicasi per la tecnica di maegeri ed altre tecniche a seguire.

7) La gara si disputerà in tre attacchi continui:

Jodan e Chudan saranno eseguiti dalla posizione gedanbarai sinistro, solo nella tecnica di Maegeri la forma assunta prima dell'attacco sarà in Kamae (kamae sinistro).

In caso di parità, (nel caso di Jodan, Chudan, Maegeri) si stabilirà il vincitore sulla base della tecnica YOKO GERI. Se gli atleti termineranno ancora in parità sarà richiesto il giudizio arbitrale definitivo come nel jiyu kumite.

8) Le tecniche di attacco assegnate, in caso di pareggio, saranno stabilite dal programma di gara secondo le categorie di grado ed età, come da regolamento scritto a pagina 20.

9) Valutazione:

Il giudizio arbitrale dovrà essere basato sui seguenti criteri:

- ☐ Giusta distanza
- ☐ Giusta potenza e velocità
- ☐ Giusta forma
- ☐ Giusto attacco
- ☐ Giusta parata e contrattacco
- ☐ Giusto kime e kiai

La valutazione del Kihon Ippon è uguale al Jiyu Ippon di seguito descritto, eccetto le uscite dal tatami in quanto nella fase precedente gli atleti non sono in movimento.

5b) Dispensa studio

JIYU IPPON KUMITE
Regolamento tecnico e per competizioni

Premessa:

Jiyu Ippon Kumite è un combattimento semilibero vincolato esclusivamente dalla dichiarazione della tecnica di attacco. Jiyu Ippon prevede che gli atleti si affrontino muovendosi liberamente sul tatami in guardia sinistra o guardia destra. Solo dopo aver dichiarato la tecnica a Tori non è permesso di cambiare guardia, mentre Uke può parare come meglio ritiene e con tecniche libere. Si consiglia l'esecuzione in palestra di questo tipo di allenamento per stimolare la fantasia degli atleti all'esecuzione di parate e contrattacchi diversi.

Ma, per uniformare la valutazione sia in Gara che durante gli Esami è stato deciso di regolamentare la metodologia di esecuzione del Jiyu Ippon Kumite come di seguito descritto, (si ribadisce che questo vale solo per le GARE e per gli ESAMI di grado).

Gli attacchi saranno: Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri, Ushirogeri.

Ogni Programma di Competizione stabilirà se eseguire tutti gli attacchi o solo in parte.

All'hajime gli atleti dovranno fare un passo in avanti e assumendo la posizione di kamae. Entrambi gli atleti si avvicineranno fino a raggiungere la giusta distanza, l'iniziativa spetterà all'atleta indicato dall'arbitro che dovrà eseguire il primo attacco. Quando l'atleta che deve attaccare (Tori) dichiarerà la tecnica "Jodan" dovrà essere in guardia sinistra come l'avversario e quando riterrà di aver raggiunto la giusta distanza dovrà portare oizuki Jodan diretto fra il naso e gli occhi dell'avversario avanzando e senza eseguire suriashi. L'attacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, non potrà fare pressione verso il basso o allungare troppo in avanti. Uke dovrà eseguire la

parata Age Uke sinistro e contrattaccare con giakutzuki destro, solo da Uke è possibile effettuare un piccolo zuriashi indietro (in linea con l'attaccante) ma non in avanti nel momento del contrattacco.

Quando l'atleta che deve attaccare (Tori) dichiarerà la tecnica "Chudan" e quando riterrà di aver raggiunto la giusta distanza dovrà portare oizuki chudan diretto all'altezza dello sterno, avanzando e senza eseguire suriashi. L'attacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, non potrà fare pressione lateralmente o allungare troppo in avanti. Uke dovrà eseguire la parata Soto Uke sinistro e contrattaccare con giakutzuki destro, solo da Uke è possibile effettuare un piccolo zuriashi indietro (in linea con l'attaccante) ma non in avanti nel momento del contrattacco.

Su attacco Maegeri, Uke potrà effettuare gedanbarai spostando la gamba posteriore a 45° verso destra (rotazione in taisabaki a sinistra) e leggero zuriashi (sempre in zenkutzu dachi sinistro), il contrattacco chudan giakutzuki può essere portato con zuriashi in avanti.

Zuriashi in avanti durante il contrattacco è ammesso solo dopo la parata di Maegeri ma controllando sempre che la spinta provenga dalla gamba posteriore e non con il busto.

Esecuzione

GLI Atleti dovranno disporsi sugli embusen del tatami di gara indossando le cinture Aka e Shiro (Rosso e Bianco) loro assegnate.

L'Arbitro centrale (Shushin), prima dell'hajime, dovrà indicare l'atleta che effettuerà il primo attacco. Si consiglia di indicare sempre il rosso come primo attaccante. *(Come per il Jiyu kumite l'Arbitro centrale dovrà tenere sempre Aka alla sua destra e Shiro alla sua sinistra, mentre gli arbitri di sedia "Fukushin" terranno le bandierine specularmene agli atleti).*

1) Su attacco **Jokogeri**, Tori dopo aver effettuato la tecnica di yokogeri scenderà in kiba dachi, Uke effettuerà una rotazione con la gamba posteriore verso destra di 45° (*taisabaki*) e parerà con sotouke sinistro in posizione fudo-dachi, contrattaccherà giakutzuki destro in posizione zenkutzu dachi. Se yoko geri è dichiarato chudan si può parare con gedan nagashi sinistro ma con lo stesso movimento di cui sopra.

2) Su attacco **Mawashigeri**, Uke effettuerà uno spostamento con la gamba posteriore effettuando una rotazione in taisabaki verso sinistra di 45° e parerà Jodan Uchiuke sinistro in posizione fudodachi, contrattaccherà giakutzuki destro in posizione zenkutzu-dachi.

Il contrattacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, ma non dovrà assolutamente colpire l'avversario, nelle tecniche chudan potrà soltanto toccare il "gi".

Fra un attacco e l'altro deve trascorrere almeno qualche secondo e gli atleti devono continuare a muoversi sul tatami, tutti gli attacchi e gli avvisi della tecnica devono essere eseguiti in movimento, non ci si può fermare dopo aver dichiarato la tecnica di attacco, le tecniche in posizione ferma riguardano il Kihon Ippon.

3) La gara si disputerà in sei attacchi continui Jodan – Chudan – Maegeri – Jokogeri – Mawashigeri e Ushirogeri, eseguiti in Hidari Kamae (*kamae sinistro*). In caso di parità si stabilirà il vincitore sulla base della tecnica scelta dall'arbitro Shushin. Se gli atleti termineranno ancora in parità sarà richiesto il giudizio arbitrale definitivo come nel Jiyu Kumite.

Nella fase di Jiyu Ippon, per salvaguardare l'incolumità degli atleti (minorenni) non sono ammesse "finte" o movimenti diversi da quella che è la forma fondamentale del Kihon.

4) Valutazione:

Il giudizio arbitrale sarà basato sui seguenti criteri:

- * Giusta distanza
- * Giusto ritmo
- * Giusta potenza e velocità
- * Giusta forma
- * Giusto attacco
- * Giusta parata e contrattacco
- * Giusto kime e kiai

PROGRAMMA PER ESAMI DI DAN

1 DAN - Cintura Nera

KIHON

Legenda:

— Avanti

← Indietro

= Fermo sul posto

N.	Tecniche	Ripetizioni
5	— Jun zuki (Oi zuki) (chudan)	5 avanti/ mavatte 5 avanti
6	— Gyaku zuki (chudan)	5 avanti / mavatte 5 avanti
8	— Sanbon zuki (jodan, chudan, chudan)	5 avanti / mavatte 5 avanti
9	— Age uke	5 avanti / 5 indietro
10	— Soto uke	5 avanti / 5 indietro
11	— Uchi uke	5 avanti / 5 indietro
12	— Gedan barai	5 avanti / 5 indietro
13	— Shuto uke (kokutsu dachi)	5 avanti / 5 indietro
25	Combinazione tecnica n. 19 – 20 – 21 – 22 – 23	1 serie avanti e 1 indietro
	19 — Age uke = Mae geri = Gyaku zuki	
	20 — Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki	
	21 — Uchi uke = Kizami zuki = Gyakuzuki	
	22 — Gedan barai = Yoko uraken = gyaku zuki	
	23 — Shuto uke = Kizami mae geri = zenkutsu dachi nukite	
26	— Mae geri Jodan	5 avanti / mavatte
	Chudan	5 avanti
27	— Yoko geri, Keage Jodan (kiba dachi)	3 avanti / mavatte
	Jodan	3 avanti
28	— Yoko geri, kekomi Chudan (kiba dachi)	3 avanti / mavatte
	Chudan	3 avanti
29	— Mawashi geri Jodan	5 avanti / mavatte
	Chudan	5 avanti
35	Combinazione tec. N. 31 – 32 – 33 – 34 (Kamae libero)	1 serie avanti / mavatte 1 serie avanti
	31 — Mae geri = kizami zuki = Gyaku zuki	
	32 — Yoko geri Kekomi = Uraken = Gyaku zuki	
	33 — Mawashi geri = Gyaku zuki = Uraken	
	34 — Ushiro geri = Gyaku zuki	
37	= Maegeri = Ushiro geri = Yoko Gerikekomi = Mawashi geri	3 serie (stessa gamba sul posto) (da zenkutsu dachi sx e dx)

KUMITE Jiyu Ippon Kumite

(Jodan kizamizuki e oizuki, Jodan oizuki, Chudan Mae geri, Yoko geri, Mawashigeri e Ushirogeri.)

Kihon Ippon

(Jodan/Chudan/Mae geri)

Jiyu Kumite

(Libero)

KATA Kanku dai o Jion Bassai Dai

(uno dei due a scelta dell'atleta)
(obbligatorio)

+ **Shitei kata** 1 kata scelto dalla commissione: da Heian Shodan a Heian Godan

NOTA - Il kata scelto viene registrato, e non può essere ripetuto negli esami successivi.

2 DAN - Cintura Nera

KIHON

Legenda:

— Avanti

← Indietro

= Fermo sul posto

N.	Tecniche	Ripetizioni
8	— Sanbon zuki (jodan, chudan, chudan)	5 avanti / mavatte 5 avanti
24	Combinazione tecnica n. 9-10-11-12-13 9 — Age uke = Age uke = Age uke 10 — Soto uke = Soto uke = Soto uke 11 — Uchi uke = Uchi uke = Uchi uke 12 — Gedan barai = Gedan barai = Gedan barai 13 — Shuto uke = Shuto uke = Shuto uke (Ksd - Neko ashi - Ksd)	1 serie avanti e 1 indietro (Hanmi = Gyakuanmi = Hanmi) (Hanmi = Gyakuanmi = Hanmi) (Hanmi = Gyakuanmi = Hanmi) (Hanmi = Gyakuanmi = Hanmi) (Hanmi = Gyakuanmi = Hanmi)
25	Combinazione tecnica n. 19-20-21-22-23 19 — Age uke = Mae geri = Gyaku zuki 20 — Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki 21 — Uchi uke = Kizami zuki = Gyakuzuki 22 — Gedan barai = Yoko uraken = gyaku zuki 23 — Shuto uke = Kizami mae geri = zenkutsu dachi nukite	1 serie avanti e 1 indietro
35	Combinazione tec. N. 31-32-33-34 (Kamae libero) 31 — Mae geri = kizami zuki = Gyaku zuki 32 — Yoko geri Kekomi= Uraken = Gyaku zuki 33 — Mawashi geri = Gyaku zuki = Uraken 34 — Ushiro geri = Gyaku zuki	1 serie avanti mavatte 1 serie avanti
36	Combinazione tecnica n. 19-31-20-32-21-33-22-34-23 19 ← Age uke = Mae geri = Gyaku zuki 31 — Mae geri = Kizami zuki = Gyaku zuki 20 ← Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki 32 — Yoko geri Kekomi = Uraken = Gyaku zuki 21 ← Uchi uke = Kizami zuki = Gyaku zuki 33 — Mawashi geri= Gyaku zuki = Uraken 22 ← Gedan barai = Yoko uraken = Gyaku zuki 34 — Ushiro geri = Gyaku zuki 23 ← Shuto uke = Kizami Mae geri = zenkutsu dachi Nukite	Uke waza indietro e keri waza avanti 1 serie sx e 1 serie dx
37	= Maegeri = Ushiro geri = Yoko Geri kekomi = Mawashi geri	3 serie (stessa gamba sul posto) (da zenkutsu dachi sx e dx)

KUMITE

Jiyu Kumite (Libero)

Khion Ippon (Jodan/Chudan/ Mae geri)

Jiyu Ippon (Jodan/Chudan/Mae geri/Yoko geri/Mawashi geri/Ushiro)

KATA

Enpi o Hangetsu o Jitte o Tekki 2 (uno dei kata scelto dall'atleta)

Kanku dai o Jion (uno dei kata scelto dall'atleta)

+

Shitei kata 1 kata scelto dalla commissione tra:
Heian Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan)

3 DAN - Cintura Nera

KIHON

Legenda:

— Avanti

← Indietro

= Fermo sul posto

N. Tecniche

8 — Sanbon zuki (jodan, chudan, chudan)

24 Combinazione tecnica n. 9 – 10 – 11 – 12 – 13

- 9 — Age uke = Age uke = Age uke
- 10 — Soto uke = Soto uke = Soto uke
- 11 — Uchi uke = Uchi uke = Uchi uke
- 12 — Gedan barai = Gedan barai = Gedan barai
- 13 — Shuto uke = Shuto uke = shuto uke (ksd - Neko ashi - Ksd)

25 Combinazione tecnica n. 19 – 20 – 21 – 22 – 23

- 19 — Age uke = Mae geri = Gyaku zuki
- 20 — Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki
- 21 — Uchi uke = Kizami zuki = Gyakuzuki
- 22 — Gedan barai = Yoko uraken = gyaku zuki
- 23 — Shuto uke = Kizami mae geri = zenkutsu dachi nukite

35 Combinazione tec. N. 31 – 32 – 33 – 34 (Kamae libero)

- 31 — Mae geri = kizami zuki = Gyaku zuki
- 32 — Yoko geri Kekomi = Uraken = Gyaku zuki
- 33 — Mawashi geri = Gyaku zuki = Uraken
- 34 — Ushiro geri = Gyaku zuki

36 Combinazione tecnica n. 19 – 31 – 20 – 32 – 21 – 33 – 22 – 34 -23

- 19 ← Age uke = Mae geri = Gyaku zuki
- 31 — Mae geri = Kizami zuki = Gyaku zuki
- 20 ← Soto uke = Kiba dachi enpi = Tate uraken = Gyaku zuki
- 32 — Yoko geri Kekomi = Uraken = Gyaku zuki
- 21 ← Uchi uke = Kizami zuki = Gyaku zuki
- 33 — Mawashi geri = Gyaku zuki = Uraken
- 22 ← Gedan barai = Yoko uraken = Gyaku zuki
- 34 — Ushiro geri = Gyaku zuki
- 23 ← Shuto uke = Kizami Mae geri = zenkutsu dachi Nukite

37 = Maegeri = Ushiro geri = Yoko Gerikekomi = Mawashi geri

KUMITE

Jiyu Kumite

Kihon Ippon (Jodan/Chudan/ Mae geri)

Jiyu Ippon (Jodan/Chudan/Mae geri/Yoko geri/Mawashi geri/Ushiro)

TESI

Kumite

KATA

Gankaku o Bassai Sho o Kanku Sho o Tekki 3 (uno dei kata scelto dall'atleta)

Sentei kata (un kata scelto dalla commissione tra Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi e Hangetsu)

Ripetizioni

5 avanti / **mavatte**

5 avanti

1 serie avanti e 1 indietro

(Hanmi, Gyaku Hanmi, Hanmi)

(Hanmi, Gyaku Hanmi, Hanmi)

(Hanmi, Gyaku Hanmi, Hanmi)

(Hanmi, Gyaku Hanmi, Hanmi)

(Hanmi, Gyaku Hanmi, Hanmi)

1 serie avanti e 1 indietro

1 serie avanti / **mavatte**

1 serie avanti

Uke waza indietro e keri waza avanti

1 serie sx e 1 serie dx

(kamae libero)

3 serie (stessa gamba sul posto)

(da zenkutsu dachi sx e dx)

6) ANALISI TRANSAZIONALE



Breve Dispensa di Psicologia "Genitore / Bambino"

ERIC BERNE è lo psichiatra che negli anni '50 ha fondato la scuola per la pratica psicoterapeutica detta "**Analisi Transazionale**". Il nome deriva dal termine "**transazione**" che significa "**scambio**".

L'osservazione si concentra quindi sulle comunicazioni reciproche che s'instaurano tra le persone quando entrano in contatto tra loro: **ad ogni stimolo corrisponde una risposta di un'altra persona**, c'è quindi uno scambio, una trattativa, una transazione.

Le singole transazioni normalmente fanno parte di una serie. Alcune di queste serie o sequenze di transazioni possono essere dirette, produttive, sane; altre possono essere ambigue, distruttive.

L'analisi transazionale è un insieme di tecniche finalizzate ad aiutare le persone a conoscere, capire e modificare i propri comportamenti.

Punto di partenza di tutta l'esperienza umana è l'"essere OK": nascere OK, riconoscersi OK, per far prendere coscienza della posizione esistenziale "Io sono OK, Tu sei OK".

L'AT vuole essere un metodo per insegnare a crescere, individuando la parte OK in noi e negli altri, scegliendo l'influenza positiva che da loro proviene.

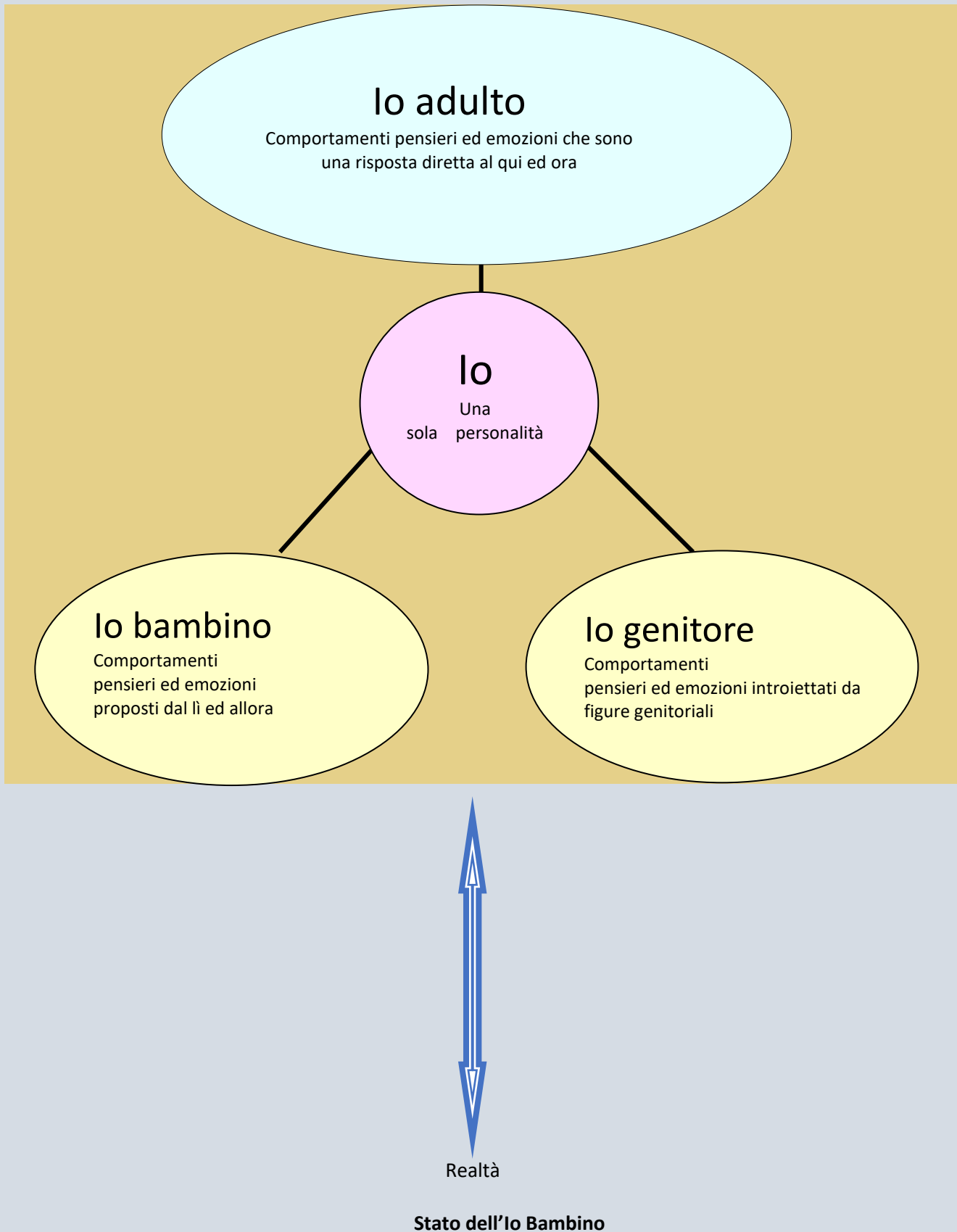
L'AT cerca di renderci consapevoli del perché adottiamo determinati comportamenti o nascondiamo i nostri reali sentimenti quando ci sentiamo a disagio. Ci insegna come reagire al comportamento degli altri, come evitare le situazioni conflittuali e come vivere in armonia.

L'AT è quindi un metodo di analisi che si occupa dei problemi quotidiani sia personali sia interpersonali, dalla semplice conversazione con gli altri a relazioni più complesse.

Per Berne le "**transazioni**" sono indicatori di elementi sottostanti e più profondi della personalità.

Tra questi elementi abbiamo gli "**stati dell'io**" che sono parti tra loro coerenti di quel complesso più vasto che è l'io. Gli stati **dell'io sono tra loro relativamente autonomi e non sempre bene integrati**.

L'**Io** si rappresenta graficamente come una sola personalità, **tre stati dell'Io e dodici variazioni**. I tre stati dell'Io sono:



Lo stato dell'Io Bambino comprende vissuti e comportamenti derivanti dal riemergere di esperienze infantili avute in prima persona dal soggetto, si schematizza ulteriormente in:

- * **Bambino Libero**
- * **Bambino Ribelle**
- * **Bambino Adattato**

Quando siamo nello stato dell'lo Bambino, agiamo come agirebbe il fanciullo della nostra infanzia, mostriamo la spontaneità e l'emotività.

Stato Genitoriale

Lo stato dell'lo Genitore comprende quei modi di essere dei genitori che la persona rivive come propri, per come sono state vissute nell'infanzia, custodisce le esperienze e gli esempi.

Si schematizza ulteriormente in:

- * **Genitore Affettivo**
- * **Genitore Critico**

Il Genitore è come un registratore: è una raccolta di codici pre-registrati, pre-giudicati, pre-concetti che indirizzano la vita.

Stato Adulto

Lo stato dell'lo Adulto corrisponde alle esperienze vissute è lo stato dove la persona funziona come un computer: elabora i dati che raccoglie e che poi memorizza o utilizza per prendere decisioni secondo un programma logico. Se i dati sono aggiornati le risposte dell'Adulto saranno tempestive e più efficaci di quanto non sia la soluzione del Genitore. Se i dati non sono corretti, il computer dell'Adulto produrrà risposte non corrette.

Uno strumento utilizzato dall'Analisi Transazionale è l'egogramma che consiste in un grafico prodotto esaminando le risposte fornite a dei test.

L'egogramma

L'egogramma ha in ordinata i punteggi riferiti alle risposte e in ascissa gli stati dell'lo. L'istogramma che si forma per ogni stato fornisce l'energia spesa, la differenza energetica tra uno stato e l'altro fornisce una descrizione degli stati dominanti, ovviamente, dato che ogni stato dell'lo può avere una forma positiva e una forma negativa, il risultato, non fornisce un giudizio sull'individuo, ma solo la forma probabile che prenderanno le sue transazioni con gli altri individui.

Comunicazione Strategica con l'analisi transazionale

Per comunicare in maniera efficace con gli altri abbiamo bisogno prima di tutto di comunicare con noi stessi. spesso siamo noi a creare i nostri problemi.

Ogni comunicazione avviene su due livelli che si influenzano reciprocamente, il contenuto (il "cosa" si dice) e la forma (il "come" lo si dice).

E' importante imparare a riconoscere il funzionamento dei diversi stati dell'io e rispondervi in modo appropriato, **prendendo così consapevolezza** dei tipi di messaggi verbali e non verbali che diamo e che riceviamo. Se il verbale è contraddetto dal non verbale, ne è inficiato.

È cambiando il nostro modo di comunicare che cambieremo i messaggi che ci inviano le altre persone e saremo in grado di esprimere in maniera efficace sentimenti pensieri e desideri.

Transazione di svalutazione.

Dalla svalutazione alla consapevolezza

Svalutazione:

Ignorare inavvertitamente delle informazioni pertinenti alla soluzione di un problema inerente una delle tre aree: la situazione, se stessi e gli altri.

In questo caso una persona, nella sua risposta, **trascura completamente il contenuto dello stimolo transazionale**. Non sempre la svalutazione è evidente, ma procura scompiglio in chi la riceve e, se ripetuta, può turbare gravemente.

Itinerario di analisi sistematica

utile a monitorare il processo volto alla soluzione di un problema. Per ciascuna delle tre aree

- * la situazione,**
- * se stessi**
- * gli altri**

esso viene esaminato seguendo l'ordine del percorso della matrice della consapevolezza finché non si individua il punto dal quale ha inizio la svalutazione. Quello è il punto su cui occorre soffermarsi, acquisendo le informazioni ignorate e sostituendo la **consapevolezza** alla svalutazione.

Anzi, la stessa matrice potrebbe cambiare terminologia, ottenendo quella riportata nel riquadro seguente e a cui si farà riferimento nel seguito.

MATRICE DELLA CONSAPEVOLEZZA

E' un percorso a tappe caratterizzato da un **tipo** di consapevolezza:

Il processo avviene con il percepire:

- * **La presenza di stimoli** che si riferiscono all'esistenza di dati informativi sul tema in questione;
- * **L'importanza dei dati;**
- * **L'esistenza di problemi;**
- * **La possibilità di cambiare e risolverli;**
- * **L'importanza dei problemi;**
- * **L'esistenza di strategie;**
- * **La capacità di reagire;**
- * **La possibilità di ottenere una soluzione;**
- * **L'importanza delle strategie;**
- * **La capacità di acquisire di un'abilità: la capacità di usare strategie.**

Transazioni nascoste.

Sono quelle in cui si dice una cosa intendendone un'altra; stanno alla base dei giochi e rivestono particolare interesse perché sono ingannevoli. Esse hanno un livello **sociale (palese)** e un livello **psicologico (nascosto)**.

È importante saper riconoscere la differenza tra il livello sociale e il livello nascosto perché, **volendo capire e prevedere cosa farà una persona, il livello nascosto offre maggiori informazioni di quello palese.**

Una delle principali ragioni per cui diciamo una cosa intendendone un'altra è che in generale ci vergogniamo dei desideri e dei sentimenti del nostro Bambino o del nostro Genitore. Nonostante questo, però, agiamo sulla base di questi desideri ed esprimiamo questi sentimenti, fingendo di fare qualcosa di diverso. Possiamo ad esempio essere sarcastici sorridendo invece di esprimere la rabbia in modo diretto; oppure, se intimoriti possiamo contrattaccare anziché ammettere le nostre paure.

CAREZZE.

Le carezze sono il riconoscimento dato ad una persona.

Sono essenziali alla vita. Senza di esse, dice Berne, "la spina dorsale avvizzisce." È stato dimostrato che un neonato ha bisogno del contatto fisico per rimanere in vita. Gli adulti possono accontentarsi di un contatto fisico più limitato e sopperiscono con lo scambio di **carezze verbali: carezze positive**, come le lodi o le espressioni di apprezzamento; o **carezze negative**, come i giudizi negativi o le umiliazioni. Ecco perché lo scambio di carezze è l'attività più importante che occupa le persone nella loro vita quotidiana.

COPIONI.

L'Analisi Transazionale si fonda sul convincimento che gli esseri umani sono fondamentalmente OK e hanno delle difficoltà solo perché i genitori (o altri adulti e giovani influenti) li hanno esposti a potenti ingiunzioni e attribuzioni dai duraturi effetti nocivi.

Fin dall'infanzia le persone giungono alla conclusione che la loro vita si svolgerà in un modo prevedibile: sarà breve o lunga, in salute o nella malattia, saranno felici, infelici, depressi o arrabbiati, avranno successo o falliranno, saranno attivi o passivi. Quando la conclusione è che la vita sarà negativa o nociva, si parla di **copione di vita**.

DECISIONI.

Se un ambiente familiare è sano, i genitori offriranno ai figli protezione incondizionata, qualunque cosa essi facciano. Se invece i genitori danno la loro protezione a condizione che i figli si sottomettano alle loro ingiunzioni e attribuzioni, sarà molto probabile che i figli sviluppino un copione. Le decisioni di copione vengono spesso prese consciamente, per poter ubbidire alle ingiunzioni dei genitori, anche se contrarie al proprio interesse. A questo punto, il bambino baratta la sua autonomia per la protezione dei genitori, per evitare critiche e punizioni. Questa decisione comporta il passaggio da una posizione "Io sono OK" ad una "Io non sono OK": Spesso si decide anche se gli altri sono OK oppure no.

Se la persona viene aiutata a ritornare a quelle prime esperienze che hanno fatto sì che prendesse delle decisioni che allora erano necessarie per la sua sopravvivenza fisica o psichica, ma che ora rappresentano un intralcio, essa può prendere la **ridecisione** di comportarsi in modo diverso per vivere una vita più soddisfacente nel presente.

Il Comitato Provinciale C.S.E.N. Latina ringrazia per la disponibilità e per la fiducia accordataci.

