

**L'AZIONE EDUCATIVA DEL KARATE DO**  
**TRADIZIONALE**

**ELABORATO A CURA DI:**

**DR. CARLO ROCCO**

**SEMINARIO FIKTA-SCIBIS**

**MILANO 7-8 MAGGIO 2016**

# INDICE

PREFAZIONE

CHIARIMENTO DI ALCUNI TERMINI

DIFFERENZA TRA INDIVIDUO E PERSONA

ELEMENTI CONNOTATIVI DELLA FORMAZIONE DELLA PERSONA

LA SITUAZIONE EDUCATIVA

LE VARIABILI CHE ENTRANO IN GIOCO NELL'AMBIENTE DOVE AVVIENE LA  
RELAZIONE EDUCATIVA

INSEGNAMENTO VS. APPRENDIMENTO: CHE COS'E'  
L'APPRENDIMENTO, CHE COS'E' LA MEMORIA, CHE COS'E'  
LA METACOGNIZIONE

STRATEGIE CHE IL DOCENTE PUO' IMPARTIRE AI DISCENTI IN DIFFICOLTA' PER  
INCREMENTARE LE LORO ABILITA' DI AUTOVALUTAZIONE E AUTOREGOLAZIONE

LA MOTIVAZIONE: INTRINSECA, ESTRINSECA

STILE DI ATTRIBUZIONE

LA VALUTAZIONE

LA COMUNICAZIONE: VERBALE E NON VERBALE; STILE PASSIVO, AGGRESSIVO,  
ASSERTIVO

MODELLI DI DOCENTE: GENITORIALE, FRATERNO, PROFESSIONALE

AUTOANALISI DEL DOCENTE

PROSPETTIVE TEORICHE RELATIVE ALLO SVILUPPO COGNITIVO

LO SVILUPPO PERCETTIVO

I QUATTRO STADI DI SVILUPPO SECONDO PIAGET

STADI DI SVILUPPO DELLE ABILITA' DI ROLE TAKING SECONDO SELMAN

SVILUPPO DELLA PRATICA E DELLA COSCIENZA DELLA REGOLA SECONDO PIAGET

IL COMPORTAMENTO AGGRESSIVO

LE EMOZIONI

L'IMBARAZZO

IL RINFORZO

I BAMBINI E LO SPORT

IL KARATE DO

IL KARATE DO DA UN PUNTO DI VISTA PEDAGOGICO

LA RICERCA SUL CAMPO

DAI RISULTATI SI EVIDENZIA CHE .....

CONCLUSIONI

# PREFAZIONE

L'elaborato tratta, come dice il titolo stesso, l'azione educativa che il Karate Do Tradizionale ha come portatore intrinseco di valori.

Il lavoro è suddiviso in tre parti:

. la prima parte riguarda il concetto di educazione e la figura dell'educatore in rapporto con i suoi discenti,

in un contesto pedagogico

. la seconda parte, quella più "tecnica", sono analizzate tutte le varie fasi legate allo sviluppo psico-fisico

dei giovani praticanti utilizzando lo studio della Psicologia Evolutiva

. la terza parte descrive una ricerca sul campo suggerita dalla Dottoressa Cavalli mia docente alla facoltà di Psicologia che frequento.

Il senso di questo scritto non è quello di "insegnare" qualcosa a coloro che lo leggono o ne seguiranno l'esposizione al Seminario Universitario organizzato dalla FIKTA e dalla SCIBIS, ma è la trasmissione di un'esperienza di chi cerca come me di praticare il Karate Do Tradizionale senza perdere di vista il contesto nel quale viviamo.

Man mano che procedevo nella stesura di questo elaborato mi sono sorpreso di quanto sia portatore di valori il Karate Do Tradizionale e che quindi può essere veramente uno strumento che fa migliorare e quindi evolvere l'essere umano.

Quando assumiamo il ruolo di Istruttori o Maestri durante una lezione o un esame; o quando siamo chiamati a ricoprire il ruolo di Arbitri durante una gara svolgiamo inevitabilmente un'azione educativa.

Quest'ultima è un'azione molto delicata e dall'esperienza personale "sul tatami" mi rendo conto che, talvolta, non siamo consapevoli totalmente di tale "azione".

Dr. Carlo Rocco

# **ISTRUTTORE**

L'Istruttore è qualificato a svolgere la propria opera di insegnamento e di Direttore Tecnico presso Società affiliate FIKTA.

L'istruttore rappresenta una spiccata personalità nell'ambito del Karate rivestendo un ruolo di alto valore tecnico e morale in quanto esempio e guida dei praticanti.

L'Istruttore deve tendere ad un costante miglioramento.

# **MAESTRO**

Il Maestro di Karate è la più alta e prestigiosa personalità nell'ambito del Karate-Do.

Il Maestro di Karate deve rappresentare l'esempio della perfetta coerenza fra preparazione, capacità tecnica, integrità e forza morale cercando di comportarsi sempre secondo gli insegnamenti del Karate-Do.

Il Maestro di Karate deve armonizzare la propria attività con il lavoro della Federazione per la valorizzazione, il potenziamento, la diffusione del Karate-Do.

- Definizioni tratte dalla Tessera FIKTA

# **CHIARIMENTO DI ALCUNI TERMINI**

## **ISTRUZIONE:**

processo di alfabetizzazione che ogni soggetto compie nel pervenire alle informazioni. E' un processo spesso passivo in quanto può essere descritto come un travaso di conoscenze.

## **FORMAZIONE:**

processo complesso di trasferimento di contenuti e metodi per fare acquisire alle persone livelli intellettuali, culturali, emotivi e spirituali sempre maggiori. Essa si diversifica in: a distanza, continua, permanente, dei formatori, di affiancamento iniziale, integrata, professionale.

## **EDUCAZIONE:**

L'insieme dei processi e degli strumenti attraverso cui una società trasmette il proprio patrimonio di conoscenze, valori, tradizioni e comportamenti da una generazione all'altra. Deriva dal latino educare, del quale vengono indicate due origini e due significati: *édere*, che significa "alimentarsi"/"nutrirsi", ed *ex-ducere*, che significa "trarre fuori"/"portare fuori"/"condurre verso", quindi liberare. Entrambe i significati mettono in evidenza una dimensione fondamentale dell'educazione: quella relazionale che consiste in un insieme di processi che caratterizzano un rapporto interpersonale in cui c'è chi "si alimenta" e chi "alimenta", chi "trae fuori" e chi "viene tratto fuori".

Il termine "Educazione" possiede, qualsiasi campo consideriamo, degli elementi connotativi tra cui:

1. Porre l'uomo nelle condizioni concrete per vivere la sua esperienza umana nel rispetto della libertà interiore ed esteriore;
2. Potenziare le strutture cognitive, linguistiche e morali secondo il modello del "risveglio umano" (Maritain);
3. Non è trasmissione di conoscenze, né addestramento o acculturamento, "non è supplemento di informazioni" (Lyotard);
4. Non è istruzione capace di ordinare e catalogare la conoscenza. Educo=far crescere, Edùco=trarre fuori, cioè offrire le condizioni migliori affinché l'uomo si

sviluppi in senso globale. In conclusione è un finalizzato al miglioramento dei due soggetti in processo intenzionale trasformativo, relazione.

## **DIFFERENZA TRA INDIVIDUO E PERSONA:**

parlare di “individuo” vuol dire considerare l’uomo secondo le sue implicazioni biologiche, strutturali, metriche ed oggettive. Parlare di “persona” vuol dire considerare un soggetto nella sua capacità di diritti, alcuni dei quali, come la vita o la libertà, inalienabili.

## **ELEMENTI CONNOTATIVI DELLA FORMAZIONE DELLA PERSONA**

Non è un processo lineare (crisi/crescita/ripensamenti; costruzione/decostruzione). Coinvolge il mondo interiore e i mondi della vita oggetto della riflessione pedagogica.

Prender forma, tras-formarsi: vuol dire considerare il soggetto “essenza capace di esistenza”; implica: dimensione spirituale, coscienza, conoscenza, tendere all’armonia e all’equilibrio

Vuol dire riconoscere l’uomo capace di “prendersi cura”: di sé, del mondo, degli altri; di costruire la sua identità (più dimensioni: armonia, amore, esperienza, pace, dialogo, civiltà).

Rendere l’uomo “abitatore del tempo e dell’eternità” (Gennari)

Appare fin troppo evidente la necessità di investire sull’educazione.

## **LA SITUAZIONE EDUCATIVA:**

Richiama alla mente una condizione o un ambiente entro cui l'opera educativa si compie. E' una situazione che deve tener conto di tutte le variabili, gli elementi, le risorse, gli educatori, i discenti, ecc., i quali interagiscono costantemente in modo solidale e cooperativo. La considerazione appena fatta ci fa considerare per l'azione educativa diverse componenti: l'organizzazione logistica e strutturale, le risorse economiche, i contenuti dei programmi, la continuità educativa in una prospettiva di educazione permanente. Una situazione educativa, quindi, che ha da fare i conti con molteplici e sempre più articolate e complesse variabili.

## **LE VARIABILI CHE ENTRANO IN GIOCO NELL'AMBIENTE DOVE AVVIENE LA RELAZIONE EDUCATIVA:**

1. La condotta dell'insegnante
2. Le sue caratteristiche comportamentali
3. Metodi e stile di insegnamento
4. Mezzi verbali e non verbali dei quali si avvale nell'atto della trasmissione delle informazioni

L'ambiente e la situazione, quindi, sono influenzati profondamente dalla figura del docente e dal rapporto che esso instaura con i suoi discenti. Nell'ambiente, inoltre, il soggetto in apprendimento interagisce, usa strumenti e tecniche, ricerca e raccoglie informazioni per poi elaborarle secondo i propri schemi mentali.

L'ambiente entro cui si svolge la situazione educativa ha l'obbligo di favorire e alimentare costantemente il piacere ed il gusto dell'apprendere, del fare/si domande ricercandone le soluzioni in modo dialogico e cooperativo. L'ambiente di sviluppo rappresenta un palesarsi di stimoli ed incoraggiamenti volti alla concreta realizzazione delle potenzialità umane. Ma il concetto di "ambiente" va allargato se pensiamo che oggi è presente, a livello di educazione, un "oltre-ambiente" che è



presente nell'esperienza del discente, pur senza essere presente; si tratta di quei luoghi virtuali presenti perché conosciuti mediante i nuovi mezzi di comunicazione e che pertanto sono, di fatto, lontani, nel tempo e nello spazio. Oggi le pareti divisorie tra le varie situazioni educative e culturali sono state abbattute e dilatate, soprattutto per l'avvento della digitalizzazione informatica.

## **INSEGNAMENTO VS. APPRENDIMENTO:**

### **INSEGNAMENTO**

- Orientamento ai contenuti della materia
- Obiettivo della prestazione
- Metodo guidato dal testo
- Teoria della motivazione come rinforzo
- Docente esperto della materia
- Servizio standard

### **APPRENDIMENTO**

- Cura della causa
- Orientamento ai processi cognitivi
- Obiettivo di padronanza
- Metodo guidato dalla persona
- Teoria della motivazione come intrinseca
- Docente come facilitatore dell'apprendimento
- Servizio personalizzato

## Che cos'è l'apprendimento?

Apprendere significa comprendere e mantenere nel tempo le conoscenze (memoria), ma anche saperle utilizzare in altri contesti (si parla di transfer o trasferimento).

## Che cos'è la memoria?

E' quell'insieme di capacità e processi che consentono l'apprendimento, oltre che la conservazione e il recupero, di nuove informazioni.

Tradizionalmente si era pensato alla memoria come fase successiva a quella dell'apprendimento, secondo il modello cognitivo, invece, essa consente l'apprendimento, che può essere spiegato quindi in relazione ad altri processi cognitivi (percezione, attenzione, pensiero, linguaggio), meta cognitivi e emotivo-motivazionali.

La memoria è confronto tra informazioni in arrivo e conoscenze depositate in memoria.

Le tre fasi dell'elaborazione mnestica:

1. La codifica, input d'ingresso trasformato in codice che la memoria accetta e riconosce
2. Il mantenimento, capacità di conservare in memoria l'informazione codificata
3. Il recupero, fase in cui l'informazione viene ritrovata per essere utilizzata

## Cos'è la meta cognizione?

Si intende l'insieme dei processi che presiedono al funzionamento cognitivo sia nei termini di conoscenze (le idee del soggetto su come avviene la conoscenza) che di controllo (i processi che consentono il monitoraggio e l'autoregolazione nell'utilizzo di strategie).

Lo studio è un apprendimento intenzionale e l'attenzione è un prerequisito del nostro apprendimento.

Lo Zingarelli definisce l'attenzione come un atto di raccoglimento mentale, un'intensa concentrazione dei sensi e della mente su un determinato oggetto cui sono associate le azioni di: attirare, destare, suscitare, e, contemporaneamente, fermare, sviare.

Prestare attenzione è la condizione per: una buona percezione, una proficua applicazione, una pronta immaginazione, una soddisfacente prestazione, una buona comprensione, un buon ragionamento, una buona memoria.

## **STRATEGIE CHE IL DOCENTE PUO' INSEGNARE** **AGLI STUDENTI IN DIFFICOLTA' PER** **INCREMENTARE LE LORO ABILITA' DI** **AUTOVALUTAZIONE E AUTOREGOLAZIONE:**

Un importante meccanismo di controllo si basa sulla “previsione della propria prestazione”, cioè sulla propria riuscita nel compito, prima e durante lo svolgimento del compito stesso.

1. Rivolgersi delle domande sull'attività in corso (ipotesi, obiettivi, “stato dell'arte”)
2. Programmare (decidere tattiche specifiche e scadenze, ridurre il compito di apprendimento in sotto-problemi più accessibili, definire quali risorse fisiche e mentali sono necessarie)
3. Verifica (valutazione in itinere della performance e dei risultati)
4. Revisione delle strategie di studio usate o degli obiettivi
5. Autovalutazione (valutazione finale sia sui risultati, sia sulla performance)

## **LA MOTIVAZIONE:**

E' una configurazione organizzata di esperienze soggettive che consente di spiegare l'inizio, la direzione, l'intensità e la persistenza di un comportamento diretto ad uno scopo.

Può essere intrinseca (interesse, curiosità, ...) o estrinseca (elogi, approvazione, ...).

Nella prima lo stimolo è interno ed è una “spinta” molto forte, nella seconda lo stimolo è dovuto a stimoli o rinforzi esterni.

Negli approcci meta cognitivi, il ruolo degli aspetti motivazionali è fondamentale per impostare correttamente ogni programma di apprendimento.

La demotivazione fa riferimento a quelle situazioni in cui vi sono spesso degli elementi conflittuali al conseguimento degli obiettivi formativi. L'assenza di motivazione si riferisce invece a quei casi in cui non vi è impegno in nessuna direzione, né di attrazione, né di evitamento del compito.

## **STILE DI ATTRIBUZIONE:**

E' la modalità prevalente attraverso la quale gli studenti interpretano le cause degli eventi che si verificano nel loro ambiente.

Le cause del successo o dell'insuccesso sono:

- . impegno/ no impegno
- . abilità/no abilità
- . facilità/difficoltà del compito
- . fortuna/sfortuna
- . aiuti/no aiuti

## **LA VALUTAZIONE:**

Rappresenta il momento in cui si verifica il conseguimento di un obiettivo.

Scopo della valutazione è sempre quello di fornire indicazioni sulla nostra attività di pianificazione e sul nostro operato, per poterne migliorare i profili di efficacia ed utilità.

E' un'azione di feedback verso un progetto che ha visto:

1. Analisi dei bisogni o problemi a cui dare una risposta
2. Scelta degli obiettivi in stretta relazione con i bisogni emersi
3. Scelta di attività, strategie, metodi e strumenti che utilizzati per raggiungere gli obiettivi
4. Scelta di modalità di controllo e valutazione dei risultati raggiunti

Che tradotto in ambito didattico/formativo vuol dire: scelta degli obiettivi e dei contenuti; analisi della situazione iniziale; attività didattica, metodi e strumenti; valutazione.

# LA COMUNICAZIONE:

Può essere verbale o non verbale.

Quando ci esprimiamo, tendiamo spontaneamente ad utilizzare un nostro personale stile di comunicazione. Lo stile di comunicazione è relativo alle modalità interattive generali con cui gestiamo la nostra parte nel processo comunicativo.

Gli stili sono: passivo, aggressivo e assertivo.

Possibili combinazioni di stili:

1. Docente passivo e studente passivo: la comunicazione rischia diversi blocchi. Sia il docente che lo studente si impegnano in faticosi giri di parole per esprimersi, evitando accuratamente di affrontare ogni situazione o criticità che possa creare “ansia” o difficoltà.
2. Docente passivo e studente aggressivo: c’è il rischio che sia un rapporto poco produttivo. Lo studente si impone sul docente che viene “congelato” (a volte intimidito). Lo studente può scaricare spesso le colpe del suo fallimento al docente senza mettersi in discussione.
3. Docente aggressivo e studente passivo: questa struttura relazionale vede un docente poco flessibile e scarsamente attento alle esigenze dello studente, che non è capace di fargli comprendere le proprie difficoltà. Il docente si percepisce come “l’esperto che sa”, mentre lo studente prova forti sensazioni di impotenza e frustrazione. Le “colpe” delle eventuali difficoltà sono addossate allo studente, senza che il docente metta mai in discussione i suoi metodi.
4. Docente aggressivo e studente aggressivo: in questo caso il rapporto potrebbe non crearsi mai. Ognuno dei due soggetti cerca di imporre la propria “lettura della situazione” e quindi non sono disponibili ad ascoltare realmente l’altro. In caso di fallimento sono possibili discussioni molto vivaci e recriminazioni dogmatiche da ambo le parti.

## **MODELLI DI DOCENTE:**

Modello genitoriale: indica una relazione di ruolo molto asimmetrica, si ha quando lo studente percepisce il docente come una figura di riferimento molto più competente e attiva di lui, ed a cui delega gran parte delle responsabilità del processo di apprendimento. Il docente “imbocca” lo studente che assume una posizione molto passiva e docile.

Modello fraterno: la relazione è più simmetrica, il docente viene visto come una sorta di fratello maggiore. La relazione è basata su un maggior senso di fiducia reciproca, su un vago senso di complicità. Solitamente si può creare una maggiore autostima in entrambi e un “locus of control” tendenzialmente interno.

Modello professionale: la relazione è più impersonale, distaccata e simile a quella che ci può essere con un medico, un avvocato o un commercialista. Lo studente è disposto ad impegnarsi, ma si attende che il professionista gestisca efficacemente tutta la situazione, fornendogli materiali, indicazioni e suggerimenti. Lo studente è più focalizzato sul risultato di performance più che sul processo di apprendimento. Lo studente rischia di orientarsi più verso il conseguimento di obiettivi di prestazione che di padronanza.

## **AUTOANALISI DEL DOCENTE:**

In un’analisi delle competenze gli insegnanti possono svolgere un lavoro di autoanalisi per affrontare i bisogni formativi relativi alle seguenti sfere fondamentali:

1. Competenze disciplinari: sono basate su conoscenze solide, ben strutturate, continuamente aggiornate
2. Competenze didattiche: quest’area riguarda le competenze metodologiche-didattiche trasversali, non riguardano la specifica disciplina. Il docente è facilitatore ed animatore di contenuti; il suo compito non si limita alla trasmissione di contenuti, ma è quello di attivare i saperi impliciti degli alunni e di assecondare lo sviluppo naturale delle loro intelligenze. Una didattica

attiva centrata sull'apprendimento che sull'insegnamento. Le competenze organizzative del docente permettono di fondare l'organizzazione su ruoli non passivi ma attivi nella vita dell'ambiente scolastico. Costruire un percorso di lavoro con enti, istituzioni e realtà vitali sul territorio.

3. Competenze relazionali: sono presenti quando si esce dal chiuso delle classi e delle aule e si lavora in gruppo con i colleghi. Quando alla relazione frontale (unidirezionale) si sostituisce sempre più il lavoro di gruppo e quindi la relazionalità degli alunni tra di loro e con i docenti. Non bisogna perdere di vista che la scuola si configura come un vivaio di relazioni umane (Read).
4. Competenze psicopedagogiche: tali competenze sono fondamentali per entrare in rapporto con gli allievi, gestire i conflitti che nascono tra studenti o tra studente e insegnante, realizzare una positiva comunicazione didattica. E' importante conoscere i processi cognitivi e psico-fisici dello sviluppo mentale, affettivo e relazionale dell'età evolutiva; oltre che alle conoscenze di base relative alla psicologia dello sviluppo e dell'apprendimento.

## **PROSPETTIVE FONDAMENTALI SULLO SVILUPPO COGNITIVO:**

### **MATURAZIONISMO**

- . la maturazione è il meccanismo che regola la comparsa delle nuove abilità
- . lo sviluppo dovuto alla maturazione è indipendente dalla pratica e dall'esercizio
- . sia le sequenze di maturazione comuni a tutti gli individui sia le differenze tra individui sono  
Influenzate dall'ereditarietà

### **COMPORAMENTISMO**

- . l'individuo è plasmato dall'ambiente
- . lo sviluppo viene ridotto al più semplice processo dell'apprendimento
- . i meccanismi dell'apprendimento operano allo stesso modo nell'intero ciclo vitale

- . il comportamento complesso non è un insieme di comportamenti semplici o elementari
- . un meccanismo esplicativo generale va preferito ad un meccanismo che spiega una gamma ristretta di fenomeni

## COSTRUTTIVISMO

- . l'individuo costruisce attivamente la propria conoscenza
- . vi è un'interazione bidirezionale tra individuo e ambiente grazie alla quale giungono a coordinarsi
- . il pensiero infantile è qualitativamente diverso dal pensiero adulto
- . lo sviluppo cognitivo consiste in una serie di trasformazioni, ciascuna delle quali riflette un migliore equilibrio tra individuo e ambiente
- . gli stadi dello sviluppo cognitivo compaiono secondo una sequenza invariante e universale

## LO SVILUPPO PERCETTIVO:

La maturazione del sistema nervoso del bambino, particolarmente nel primo anno di vita, prosegue negli anni successivi seppur ad un ritmo meno accelerato e la percezione si arricchisce di elementi provenienti dalle nuove esperienze dovute all'esplorazione dell'ambiente che permette di sviluppare nuove capacità percettive. Fino a tre anni (prima infanzia), dai tre ai sei anni circa (seconda infanzia) e durante la fanciullezza ci sono vere e proprie "conquiste" nella percezione visiva perfezionando e stabilizzando la capacità di percezione analitica e globale come pure la costanza della forma e della grandezza (costanze percettive).

Tra i bambini di diversa età e tra i bambini e gli adulti permangono ancora importanti differenze, dovute principalmente al fenomeno del "sincretismo infantile" che caratterizza la prima e la seconda infanzia.

### a. La percezione delle forme

Nella comprensione delle forme, in linea generale, la percezione segue la legge della "chiusura della forma" (Anolli 1999a), che prevale sulla regola della continuità di direzione.



Tuttavia, anche nel riconoscimento della forma si nota una progressione legata allo sviluppo.

Difficoltà a colmare percettivamente i contorni lacunosi (figure dal contorno tratteggiato) soprattutto nella prima infanzia.

Interessante è il quesito: il bambino è attratto dalla forma o dal colore?

Da alcuni studi si è dimostrato che nella prima infanzia il bambino predilige la forma, nella prima parte della seconda infanzia predilige il colore ma da i 5/6 anni riesce a tener conto sia della forma sia del colore, con una leggera prevalenza per la forma.

b. Il sincretismo percettivo infantile

Con il termine “sincretismo infantile” si intende l’incapacità di passare dal tutto alle singole parti dello stimolo.

Fino ai cinque anni i bambini non tengono conto dei dettagli, con il passare dell’età si affineranno le capacità analitiche e le abilità di cogliere i particolari.

Molto dipende anche dal tipo di stimolo/figura/forma.

E comunque mentre l’adulto percepisce un insieme strutturato, cioè organizzato nelle sue parti, il bambino il tutto o i dettagli sono distinti gli uni dagli altri senza integrazione.

c. La percezione visiva nella fanciullezza

Intorno ai 6 anni si ha che i processi cognitivi guidano l’attività percettiva.

Ciò non significa che le attività intellettive si sostituiscano a quelle percettive, ma implica che le seconde si perfezionino diventando più complete ed efficienti.

Tra i 6 e gli 8 anni maturano processi di fondamentale importanza per ciò che riguarda la percezione, anche sul piano neurofisiologico: le vie di connessione tra le cellule della corteccia cerebrale giungono a completamento e matura il potenziale bioelettrico cerebrale.

L’attività oculomotoria migliora sensibilmente e con essa si impongono vere e proprie strategie di esplorazione visiva che seguono i principi della sistematicità e della economicità.

Verso i 9 anni si assiste al superamento del “sincretismo infantile” per via di una migliore capacità di analisi.

Il soggetto è in grado di adottare una “prospettiva reversibile” che consente di esplorare il tutto per passare alle singole parti ritornando alla totalità.

Grazie alla flessibilità e plasticità del sistema percettivo e cognitivo insieme, il bambino di 9 anni, in fase di apprendimento non si lascia influenzare dalla forma o dal colore.

Progredisce anche la percezione di oggetti che sono collocati a distanze sempre più ampie (progredisce la “costanza della grandezza”).

Il soggetto verso i 12 anni ha un aumento della “percezione della costanza”, cioè di individuare la forma come effettivamente è (“costanza della forma”).

Essa cresce con l’età fino a diventare completa nell’adolescenza.

## **I QUATTRO STADI DELLO SVILUPPO** **COGNITIVO SECONDO PIAGET:**

### 1. Stadio Sensomotorio (dalla nascita ai 2 anni)

Descrizione: Il bambino di 2 anni “comprende” il mondo in base a ciò che può fare con gli oggetti e con le informazioni sensoriali.

Un cubo è il gusto che ha, come lo si sente al tatto e come lo si vede.

### 2. Stadio Preoperatorio (dai 3 ai 5 anni)

Descrizione: Il bambino si rappresenta mentalmente gli oggetti e comincia a comprendere la loro classificazione in gruppi.

Comincia a capire che esistono i punti di vista degli altri.

Compaiono i primi giochi di fantasia e una logica primitiva.

### 3. Stadio Operatorio concreto (dai 6 ai 12 anni)

Descrizione: la capacità logica del bambino progredisce grazie allo sviluppo di nuove operazioni mentali, come l’addizione, la sottrazione e l’inclusione.

Il bambino è ancora legato a esperienze specifiche ma è in grado di compiere manipolazioni mentali e fisiche.

### 4. Stadio Operatorio formale (oltre i 12 anni)

L’adolescente è in grado di elaborare sia le idee che gli eventi o gli oggetti.

Può immaginare cose che non ha mai visto o che non sono ancora successe.

Sa organizzare le informazioni in modo sistematico e completo e pensare in termini ipotetico-deduttivi.

# **STADI DI SVILUPPO DELLE ABILITA' DI ROLE** **TAKING SECONDO SELMAN:**

Selman grazie alle sue ricerche sullo sviluppo socio cognitivo ha individuato gli stadi delle abilità di role-taking attraverso cui si va affinando la distinzione tra sé e gli altri, o meglio tra il concetto di sé e quello degli altri.

## **Stadio 0: “egocentrico” (5 anni)**

### Capacità di distinguere tra vari punti di vista

Il bambino considera se stesso e gli altri come entità distinte, ma non differenzia i rispettivi punti di vista; egli confonde una prospettiva particolare (che può essere la sua oppure quella di un altro) con “la verità”.

### Capacità di mettere in relazione vari punti di vista

Dato che non differenzia i vari punti di vista, il bambino non può metterli in relazione tra loro.

Se gli si fa notare che esiste una prospettiva diversa dalla sua, egli può abbandonare la sua idea iniziale e accettare quella che gli viene proposta, senza notare la contraddizione.

## **Stadio 1: “soggettivo” (6-8 anni)**

### Capacità di distinguere tra vari punti di vista

Il bambino si rende conto che il suo punto di vista su una situazione può differire da quello di un'altra persona, perché ciascuno è in possesso di dati diversi sulla situazione stessa.

### Capacità di mettere in relazione vari punti di vista

Pur comprendendo la soggettività delle persone, il bambino non capisce che ciascuno può considerare gli altri come soggetti; egli non mette ancora in relazione tra loro i vari punti di vista.

## **Stadio 2: “auto-riflessivo” (9 anni)**

### Capacità di distinguere tra vari punti di vista

Il bambino riesce a spiegare la diversità dei vari punti di vista non solo in base ai diversi dati che ciascuno ha sulla situazione (come nel livello1), ma anche in base ai diversi valori e propositi delle diverse persone.

### Capacità di mettere in relazione vari punti di vista

Il bambino diviene capace di riflettere sul proprio comportamento e sulle proprie motivazioni ponendosi nella prospettiva di un'altra persona; egli riconosce inoltre che anche gli altri possono mettersi nei suoi panni e riesce a prevedere le loro reazioni ai suoi propositi ed azioni.

### **Stadio 3: "reciproco" (11 anni)**

#### Capacità di distinguere tra vari punti di vista

Il bambino differenzia la sua prospettiva dalla "prospettiva generale", cioè il punto di vista più comune in un gruppo. Inoltre può differenziare i punti di vista di ciascuno dei membri di una coppia da quello di una terza persona.

#### Capacità di mettere in relazione vari punti di vista

Il bambino scopre che sia lui che gli altri possono prendere in considerazione simultaneamente e reciprocamente i rispettivi punti di vista. Riesce ad assumere una posizione imparziale in un conflitto tra i membri di una coppia, tenendo conto non solo dei due punti di vista ma anche della relazione tra essi.

### **Stadio 4: "sociale e convenzionale" (12 anni e mezzo)**

#### Capacità di distinguere tra vari punti di vista

Il ragazzo riesce a confrontare due o più punti di vista che appartengono a gruppi o società intere e non solo a singoli individui.

#### Capacità di mettere in relazione vari punti di vista

Il ragazzo si rende conto che la comunicazione e la comprensione tra le persone è facilitata dal comune riferimento ad un punto di vista generale (quello del sistema sociale).

# **SVILUPPO DELLA PRATICA E DELLA COSCIENZA DELLA REGOLA SECONDO PIAGET:**

## **Pratica della regola**

### Primo stadio, Abitudini motorie

Il bambino manipola gli oggetti non secondo le regole, ma secondo regolarità individuali, in funzione dei suoi desideri e secondo schemi di comportamento rituali. Il gioco è individuale e mancano regole collettive.

### Secondo stadio, Egocentrismo (2-5 anni)

Il bambino imita le regole codificate che riceve dall'esterno e imita i bambini più grandi iniziando a praticare le regole. Gioca senza entrare in rapporto con i compagni, senza competere. Ognuno gioca per proprio conto, senza preoccuparsi delle regole.

### Terzo stadio, Cooperazione incipiente (6-11 anni)

Compare l'agonismo e ognuno vuole vincere. Nasce l'esigenza di cooperare per codificare le regole in base alle quali definire vincitori e vinti.

### Quarto stadio, Codificazione delle regole (dagli 11 anni)

Le regole assumono un significato collettivo e ben definito che tutti conoscono. Si acquisisce la consapevolezza che per cambiare le regole è necessario l'accordo di tutti.

## **Coscienza della regole**

### Primo livello (fino a 2 anni)

La regola viene inconsapevolmente subita.

### Secondo livello (3-8 anni)

La regola viene considerata sacra e intangibile, imposta dagli adulti e, per questo, intrinsecamente valida. Modificare le regole significa trasgredirle.

### Terzo livello (dai 9 anni)

Le regole sono concepite come frutto del consenso reciproco e generale e, come tali, possono essere modificate.

# **IL COMPORTAMENTO AGGRESSIVO:**

Le relazioni tra coetanei assumono spesso la forma di interazioni aggressive.

Esistono tipologie diverse di comportamento aggressivo, distinguibili sulla base delle modalità di attacco, dell'intenzione che determina l'azione e della presenza-assenza di attivazione emotiva.

Tra i bambini sono più diffuse aggressioni di tipo diretto, mirate a colpire direttamente il bersaglio attraverso attacchi fisici o verbali, ma sono anche presenti aggressioni indirette, volte a danneggiare l'immagine sociale dei coetanei e a produrre un'esclusione sociale [Masala, Preti e Petretto 2002].

All'età di 8, 11 e 15 anni le forme indirette di attacco sono più diffuse tra le femmine, mentre tra i maschi è più comune il ricorso a attacchi diretti, fisici o verbali [Osterman et al. 1998]

Con l'età si riduce, in ogni caso, la quantità di azioni aggressive.

## **LE EMOZIONI:**

Storicamente, nella nostra cultura, si è ritenuto che le emozioni fossero qualcosa di "pericoloso", da "tenere sotto controllo", qualcosa che "interferisce con il comportamento".

In realtà, oggi gli studi hanno dimostrato come le emozioni e, se ben gestite, migliorano il benessere relazionale individuale.

Ma quali funzioni svolgono le emozioni?

1. Promuovere la competenza esplorativa dell'ambiente
2. Permettere la regolazione intrapersonale, ovvero la regolazione nel comportamento all'interno di noi stessi
3. Permette la regolazione intrapersonale, la necessità di comunicare il proprio stato interno agli altri

Le 6 emozioni di base, riconosciute come innate:

1. Rabbia
2. Paura
3. Tristezza
4. Disgusto o repulsione
5. Gioia

## 6. Sorpresa

Riguardo la “Paura” Shaffer sintetizza gli aspetti espressivi, fisiologici e la funzione adattiva:

1. Sopracciglia sollevate, occhi spalancati, immobili e fissi sullo stimolo
2. Battito cardiaco elevato e costante, bassa temperatura della pelle, respiro ansimante
3. Funzione: comprendere l'elemento minaccioso, evitare il pericolo

## **L'IMBARAZZO:**

L'imbarazzo fa parte di quella classe di emozioni definite sociali, morali o auto-consapevoli (si riferiscono alla consapevolezza di sé in un contesto).

L'imbarazzo è un'emozione provata solitamente quando si incorre nell'infrazione di regole sociali (mentre la vergogna, spesso confusa con l'imbarazzo, riguarda l'infrazione di regole morali) e porta spesso a un momentaneo calo dell'autostima (quando si dice: che figura!).

L'espressione di solito, in una situazione imbarazzante le persone tendono ad abbassare gli occhi, distogliendo lo sguardo dell'interlocutore, e ad arrossire (a causa dell'innalzamento della temperatura del corpo e della tensione muscolare, a cui si può associare anche la sudorazione); altri atteggiamenti frequenti sono: portare la mano davanti alla bocca, produrre risolini e sorrisetti, agitarsi eccessivamente o irrigidire la postura, balbettare, alterare il volume e il tono della voce, giocherellare con i capelli .....

Quando si prova

Affinché si provi imbarazzo, devono essere presenti diverse variabili, tra cui: consapevolezza che il comportamento è regolato da norme sociali e timore di infrangerle, presenza di un pubblico che osserva il comportamento, paura di perdere la faccia.

Alcune persone si imbarazzano più facilmente di altre, perché tendono a sopravvalutare l'importanza e la severità del giudizio altrui, sottovalutando contemporaneamente le proprie capacità. Inoltre, anche la scarsa chiarezza circa i comportamenti da adottare e il proprio ruolo portano a provare più frequentemente imbarazzo, come può accadere in adolescenza, dove la percezione del ruolo risulta ancora sfumata.

### Situazioni imbarazzanti (Sabini 2000)

1. Compiere un “passo falso”: ci si imbarazza in seguito a una gaffe, per cui viene trasgredita una norma sociale (es. dico che Paolo mi è antipatico e solo dopo mi accorgo che dalla stanza limitrofa Paolo m ha sentito); questo tipo di imbarazzo richiede di comprendere lo stato mentale dell’altro, in seguito alla propria trasgressione
2. Essere al centro dell’attenzione: si prova imbarazzo quando ci si sente osservati. All’interno di questa categoria si distinguono due situazioni: una nella quale il pubblico è costituito da persone conosciute (es. in una festa tutti rivolgono l’attenzione su di me), l’altra che vede la presenza di persone sconosciute (es. inciampo mentre cammino).
3. Trovarsi in una situazione sgradevole: ci si imbarazza quando c’è una svalutazione di sé (abbassamento dell’autostima), dovuta a un’azione o un fatto (infrazione norma sociale) passato o che si deve ancora compiere (come pagare un debito); in questo caso l’attenzione è sul soggetto stesso e richiede esplicitamente di far riferimento ai propri e altrui stati mentali.

### Comprensione dell’imbarazzo

Rispetto alle altre emozioni l’imbarazzo appare relativamente tardi nello sviluppo. Infatti questa emozione richiede di riconoscere e coordinare tra loro più rappresentazioni mentali, relative a sé (es. come voglio apparire), agli altri (cosa pensano di me) e alle norme sociali (quale comportamento tenere in certe situazioni). Baron-Cohen (1999) ha trovato che la comprensione del “passo falso” è compresa pienamente solo a partire dai 9-11 anni.

## **IL RINFORZO:**

### Tre sono i concetti chiave:

1. Mantenimento; se il rinforzo è fornito in modo continuato nel tempo il comportamento che ne scaturisce si mantiene a lungo
2. Generalizzazione; a fronte di un rinforzo ottenuto, il comportamento inizialmente “bersaglio” dello stimolo tende ad ampliarsi verso comportamenti simili (es. superare un esame di cintura può portare a motivarmi ed impegnarmi anche nella preparazione di una gara)



3. Estinzione; la mancanza di rinforzo porta il comportamento a estinguersi (es. se non venissero più premiati i vincitori in una gara è probabile una flessione nella partecipazione)

Premesso che il RINFORZO può essere “positivo” (es. il voto, le lodi, un premio, ecc.) o negativo (es. sguardo arrabbiato, isolamento dal gruppo), deve fare in modo che permetta di concentrarsi di più e impegnarsi maggiormente perché se non è così si perde il senso stesso del rinforzo.

Esiste anche la “punizione” (brutti voti, perdita di privilegi, ecc.) ma anche in questo caso deve essere un fine educativo e non solo un aspetto valutativo.

Le caratteristiche di un rinforzo affinché sia valido sono:

1. Deve essere contingente alla prestazione, cioè elargito dopo la manifestazione del comportamento desiderato
  2. Specifico, deve essere mirato ad un comportamento specifico e non ad un insieme generico
  3. Credibile, lodare un bambino che ha effettuato una prestazione scadente non è credibile, il bambino stesso se ne accorge di questo e la lode non ottiene l'effetto sperato
- collegamento con la “ricompensa”

## **I BAMBINI E LO SPORT:**

Tutti siamo consapevoli che lo sport faccia bene alla mente ed al corpo.

Lo sport consente di sfogarsi sia fisicamente sia mentalmente: praticando si allentano le tensioni muscolari, che sono spesso conseguenza delle tensioni che si creano a livello mentale, e si libera la testa dai pensieri di ogni giorno (es. doveri scolastici, problemi di famiglia, litigi con gli amici, ecc.).

Fare sport è anche motivo di soddisfazione: si fanno progressi, si apprendono cose nuove e tutto questo dà una sensazione di competenza, che è peculiare per acquisire sicurezza in sé.

Lo sport dà modo di comprendere l'importanza del rispetto delle regole e degli altri: ogni disciplina sportiva ha le sue "leggi", rispettarle vuol dire accettazione e condivisione con gli altri di un certo modo di agire e comprendere che quelle regole non sono costrizioni, ma sono un modo per entrare meglio in relazione con gli altri.

Le regole sono anche quelle che caratterizzano l'andamento della lezione sportiva: di solito prima è previsto il riscaldamento e poi l'attività specifica vera e propria, c'è un momento dove si può dialogare e c'è un momento per stare in silenzio e ascoltare, c'è un tempo per muoversi e metterci tutta l'energia in ciò che si fa e un tempo per recuperare fiato, e via dicendo.

Imparare a rispettare le regole significa anche rispettare se stessi: seguendo i consigli dell'insegnante evitando movimenti scorretti o inopportuni; tenendo anche conto che le regole, come avete già potuto constatare, sono importanti perché sostengono il bambino/ragazzo nella crescita: sono come dei paletti a cui appoggiarsi e su cui fare affidamento per non perdersi.

Fare sport aiuta, inoltre a socializzare con gli altri (adulti, coetanei e più piccoli), in un contesto diverso da quello che si è soliti frequentare (come scuola o famiglia).

Lo sport quindi non è importante solo per un sano sviluppo fisico, ma anche per quello psicologico (es. come "valvola di sfogo" per alcune tensioni e crescita della fiducia in sé) e sociale (possibilità di incontro leale con gli altri e insegna il rispetto delle regole).

Senza poi trascurare l'impatto che ha sulla sfera cognitiva, perché stimola la concentrazione e l'attenzione.

Inoltre tramite lo sport il bambino impara a conoscere meglio se stesso e i propri limiti e, in modo “giocosso”, comprende che il miglioramento di sé e delle proprie abilità fisiche può avvenire solo tramite la costanza dell’impegno: si impara a faticare per ottenere certi obiettivi e a non lasciare tutto alla prima difficoltà.

Lo sport ha perciò finalità educative a tutti gli effetti: praticare dello sport, gestendo nel modo giusto le emozioni e rispettando lo sviluppo psico-fisico dell’atleta, aiuta a crescere in modo sano sia fisicamente che psicologicamente , consentendo al bambino di entrare sempre meglio in relazione con l’”altro” e anche con se stesso.

La psicologia può aiutare molto gli allenatori/istruttori nell’approccio con i bambini in modo da avvicinarsi alla pratica sportiva come pratica formativa della persona a tutti gli effetti.

## **IL KARATE DO:**

Nella nostra cultura occidentale la storia ci ha descritto come è facile separare il mondo delle idee (èidos) da quello della materia (caos) già ai tempi del filosofo Platone. A quest’ultimo seguirono tanti altri autorevoli filosofi e pensatori ma tutti seguirono questa impostazione difendendo il principio che si possa acquisire una certa conoscenza di se stesso senza presupporre necessariamente una conoscenza del corpo.

Ma nelle arti marziali antiche che hanno preso origine dallo Yoga indiano, per poi passare al Tai Chi Chuan cinese per poi radicarsi in tutto l’Estremo Oriente (la stessa Cina/Kung Fu, ecc. Corea/Taeqwondo, Giappone/Judo/Kendo/Karatedo/ecc. Thailandia/MuaiTai/ecc. Vietnam/Vietvodo, ecc. ecc.) il punto di partenza è un altro: IO SONO IL MIO CORPO.

Io sono il mio corpo: è qui che cade il dualismo mente-corpo, non sono più due cose separate.

La persona, in tutte le arti marziali, non è solo un corpo che compie dei gesti e non è solo una mente che ragiona o un cuore con delle emozioni, ma è tutto messo insieme. Questo approccio è detto “olistico”.

L'apprendimento e l'esecuzione delle tecniche non si riduce mai solo ad un puro esercizio fisico, ma coinvolge sempre la "mente" e il "cuore", contribuendo alla conoscenza di se stessi (per eseguire una tecnica ci vogliono abilità fisiche, concentrazione mentale, conoscenza del proprio corpo, riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità, controllo e regolazione del proprio stato emotivo, ecc.) e del contesto (le altre persone, l'ambiente, ecc.).

Il Karate Do è un'arte marziale che ha primariamente propositi educativi e formativi della persona nella sua interezza.

Infatti non per niente si parla di "Karate Do" ("la via del karate") come di un'arte, uno stile di vita che, partendo dall'apprendimento di tecniche di autodifesa, porta ad una conoscenza profonda e all'evoluzione di se stessi.

La pratica del karate, inteso come "Do":

- a. è una via di accrescimento personale, di miglioramento di se stessi (M.° Funakoshi)
- b. si attua attraverso un processo di perfezionamento che coinvolge in maniera integrata corpo-psiche-cultura ( Grimaldi)
- c. porta alla profonda accettazione di se stessi, in altre parole ad "essere" (M.° Egami)

Il "Do" non è un'idea astratta, ma la direzione di un sistema di vita. E' un prodotto sociale e storico, permeato dai costumi, dalle religioni, dai valori collettivi.

Il processo evolutivo in questa disciplina è quello della realizzazione globale della personalità in armonia con il mondo ma soprattutto con la natura.

In questo senso, il termine "Do" non è comune alle sole arti marziali tradizionali, ma anche ad altre arti della vita di tutti i giorni. Tutte le arti studiate e praticate ad un certo livello di profondità si "ritrovano" in medesimo ambito "spirituale".

# **IL KARATE DO DA UN PUNTO DI VISTA PEDAGOGICO:**

1. favorisce la consapevolezza di sé e l'autostima (fiducia in sé)
2. sostiene lo sviluppo delle capacità cognitive (la capacità di auto valutare correttamente e di porsi obiettivi reali, la memoria, l'attenzione e la flessibilità di pensiero, la costanza, nella gestione di un lavoro e del proprio spazio-tempo)
3. sviluppa le capacità motorie (bilateralità, coordinamento, equilibrio, postura, ecc.)
4. sostiene lo sviluppo delle capacità emotive (tramite l'allenamento in palestra, attraverso gare, attraverso esami, stage con partecipazione di persone "esterne", visti come momenti e ambiti di crescita che conducono al riconoscimento dei propri stati emotivi e quindi di autoregolazione e di assunzione di responsabilità personali, di esprimere in maniera adeguata le proprie emozioni)
5. sviluppa abilità sociali (apprendimento delle regole, autocontrollo nella relazione con l'altro, sviluppo del rispetto verso se stessi e gli altri)

## **LA RICERCA SUL CAMPO:**

Qui di seguito riporto i risultati di un'indagine svolta su un campione di 120 bambini compresi nella fascia 9-13 anni.

Il fine era quello di mettere a confronto i bambini che praticano karate con i bambini che praticano un altro sport (calcio, basket, pallavolo).

Gli obiettivi erano quelli di: verificare i cinque aspetti della personalità (energia, amicalità, coscienziosità, instabilità emotiva, apertura mentale) e indagare gli aspetti motivazionali.

I bambini che hanno partecipato erano 120, divisi in due gruppi da 60.

In un gruppo quelli che praticavano karate, nell'altro gruppo quelli che praticavano un altro sport.

Gli strumenti d'indagine utilizzati consistevano nella somministrazione di due questionari: uno per testare la motivazione a fare sport (se intrinseca o estrinseca),

e uno per comprendere la personalità (questionario denominato “Big Five”) tramite un test che indaga sui cinque aspetti della personalità: energia (socievolezza, loquacità, livello di attività, dinamismo), amicalità (altruismo, dare supporto, cooperatività, fiducia), coscienziosità (capacità di autoregolazione, precisione, scrupolosità, tenacia, perseveranza), instabilità emotiva (incapacità di controllare le reazioni emotive, instabilità dell’umore, incapacità di controllare rabbia e irritazione), apertura mentale (apertura alle novità, ampi interessi culturali, originalità, creatività).

Applicazione della parte teorica al campione di bambini oggetto di studio. Considerando il questionario sulla motivazione, costituito da 21 affermazioni su “pratico questo sport perché ....” (per ogni affermazione i bambini indicavano il loro indice di gradimento da un “per niente d’accordo” zero punti a “completamente d’accordo” 5 punti) si sono rilevate alcune componenti motivazionali che favoriscono la pratica sportiva:

- a. motivazione centrata su aspetti interiori, di miglioramento e benessere (es. conoscere meglio se stessi, sentirsi meglio fisicamente e mentalmente, diventare più sicuri di sé, rilassarsi mentalmente)
- b. motivazione centrata sull’approvazione altrui (es. l’allenatore/istruttore è contento, la famiglia è contenta, essere interessante agli occhi di altri)
- c. motivazione centrata sull’acquisizione di abilità fisiche (es. capacità di fare certi movimenti/tecniche, acquisire forma fisica)
- d. motivazione centrata sullo sfogo emotivo (es. sfogarsi dell’aggressività)
- e. motivazione centrata sull’aspetto ludico, di divertimento (es. mi diverto, sto con gli amici)
- f. motivazione centrata sul confronto con gli altri praticanti (es. confrontarsi, avere successo)

## **DAI RISULTATI SI EVIDENZIA CHE .....**

1. riguardo la motivazione, è emerso che i soggetti che praticano Karate Do sono mossi maggiormente da motivazioni centrate su aspetti interiori, mentre negli altri sport prevale nettamente l’aspetto ludico (del divertimento)
2. sulla personalità, chi pratica Karate Do ha livelli più alti di coscienziosità rispetto a chi pratica altri sport

3. si è notato che la scelta di praticare Karate Do influenza la coscienziosità
4. la maggiore coscienziosità influisce sullo sviluppo di una motivazione centrata su aspetti interiori

## **CONCLUSIONI:**

Praticare il Karate Do in età evolutiva:

1. contribuisce ad incrementare la “coscienziosità” (capacità di concentrarsi, di mantenere attenzione, di assumersi impegni e mantenerli, di rispettare le regole, di essere organizzato nell’eseguire un lavoro e gestire il proprio tempo-spazio), che è un tratto di personalità che si può supporre in parte già presente a chi si avvicina al Karate Do.
2. Influenza la percezione del Karate Do come attività non solo e non tanto di sfogo-divertimento, ma come attività percepita come un modo per migliorarsi (raggiungere un benessere psico-fisico, aumentare la sicurezza in sé, accrescere la conoscenza di sé).

# **GRAZIE E OSS A TUTTI!**