



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE PUGLIA



Alle Società/Associazioni affiliate,  
Ai Presidenti/Delegati Comitati Regionali  
e, per conoscenza:  
Presidente Nazionale  
Segreteria Federale  
Centro Nazionale di Formazione e Ricerca  
**LORO INDIRIZZI**

Lecce, 18/11/2019 – Circolare n. 01/19

**OGGETTO: Progetto KARATERZETA'. Corso Abilitazione.**

Attività motoria e anziani, sono due termini spesso considerati antitetici, ma l'invecchiamento della popolazione ha reso necessario per superare questo stereotipo. È ormai un'evidenza scientifica che praticare attività fisica, a qualsiasi età, sia una efficace forma di prevenzione. Non è solo un sostitutivo a qualche farmaco, è anche star bene, uscire di casa, frequentare altre persone, migliorare le relazioni sociali. Sempre più anziani chiedono di poter praticare un'attività fisica adeguata e il mondo dello sport deve essere in grado di fornire risposte di alta qualità. È da queste premesse che il **Centro Nazionale di Formazione e Ricerca** della **Federazione Italiana Karate** ha sviluppato il Progetto **KARATERZETA'**. Con il quale si è deciso di intraprendere un percorso tecnico di studio indirizzato e dedicato a persone mature e non più in tenera età. Ricerca di metodologie di movimenti ed esercizi che si differenzia, in modo drastico, dal concetto di ginnastica dolce, o passiva.

**KARATERZETA'** valorizza le caratteristiche del karate esaltandone l'armonia fisica e mentale contenuta in essa. È stato realizzato un percorso formativo ricco di esercizi per recuperare e valorizzare la percezione motoria del proprio corpo.

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

---

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Puglia**

Via A. De Gasperi, 55 – 73020 Castromediano (LE)

T: +39 340 2736455 – @: [puglia@federkarate.it](mailto:puglia@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it/puglia](http://www.federkarate.it/puglia)



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE PUGLIA



### A CHI È RIVOLTO

Il progetto è rivolto alle persone ambosessi in età adulta. Al Corso possono partecipare Insegnanti Tecnici in possesso di relativa qualifica ed eventuali loro aiutanti o futuri tali (*come uditori*).

### LE FINALITA' DEL PROGETTO

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

## CORSO DI FORMAZIONE QUALIFICANTE

- **DATA DI SVOLGIMENTO:**
  - Sabato 18 Gennaio 2020 - dalle ore 15,00 alle ore 19,00
  - Domenica 19 Gennaio 2020 - dalle ore 09.00 alle ore 13.00
- **LUOGO DI SVOLGIMENTO:**
  - Tenuta San Trifone – Via Prov.le Aradeo/Seclì – Aradeo (Lecce).  
La struttura è fornita di servizio B&B per chi fosse interessato a pernottare. Si può prenotare chiamando al nr. **328.7694700**;
- **DOCENTI:**
  - Staff Tecnico Centro Nazionale di Formazione e Ricerca;
- **COSTO DEL CORSO:**
  - Insegnanti tecnici 90,00 €
  - Praticanti uditori (*eventuali aiutanti I.T.*) 50,00 €
- **MATERIALE RILASCIATO:**
  - Materiale Didattico
  - Attestato di abilitazione per i tecnici
  - Attestato di partecipazione per i praticanti uditori
- **NOTE:**
  - Al corso possono assistere solo gli iscritti;
- **MODALITA' DI ISCRIZIONE.**
  - Compilare e inviare l'allegato modulo di iscrizione entro e non oltre il 10 Gennaio 2020 a **puglia@federkarate.it**. La quota va versata in loco;
- **INFOLINE:**
  - Si possono richiedere maggiori informazioni telefonando al nr. **340.2736455**.

Il Delegato Regionale  
*Giuseppe Lodeserto*

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Puglia**

Via A. De Gasperi, 55 – 73020 Castromediano (LE)

T: +39 340 2736455 – @: [puglia@federkarate.it](mailto:puglia@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it/puglia](http://www.federkarate.it/puglia)