

Laboratorio psicofisico di lottadanza

PRESENTAZIONE SINTETICA

Il laboratorio psicofisico di **LottaDanza** nasce dalla mia personale esperienza nella pratica delle arti marziali, sia come allievo che come istruttore, che ha portato a sviluppare un approccio del tutto innovativo al movimento sportivo e al contatto fisico, e dal contemporaneo impegno professionale nell'ambito della neuropsichiatria infantile come educatore.

Il laboratorio si propone attraverso **movimenti mirati**, il **gioco** e la **lotta-gioco**, oltre che favorire il benessere dei singoli e migliorarne la coordinazione fisica, di aumentare la consapevolezza dei propri limiti e potenzialità, fornire gli strumenti e le strategie per la soluzione di problemi immediati, favorire l'integrazione all'interno di un gruppo attraverso l'accettazione delle regole e dei ruoli e soprattutto migliorare l'**autostima** dei singoli.

La pratica corretta delle discipline marziali, soprattutto quelle più "morbide" ed "accoglienti" come il judo e l'aiki-do favorisce una capacità di concentrazione e di autoconsapevolezza che costituisce una delle risorse assolute della scienza del movimento applicata alla soluzione di problemi dei singoli e dei gruppi.

La metodologia di allenamento prevede momenti di lavoro individuale e momenti di gruppo; l'integrazione dei singoli nelle dinamiche di gruppo, favorita dalle pratiche fisiche della disciplina è il principale veicolo di crescita dei singoli.

Il **gioco** è il più importante strumento di supporto agli apprendimenti in quanto facilita l'acquisizione di nuove autonomie, potenzia le capacità dei singoli stimolandone la creatività, favorisce l'integrazione dei singoli nel gruppo.

Il **gruppo di lavoro** è formato da un numero ristretto di praticanti (6-10), dal conduttore e da un educatore di supporto che ha la funzione di coadiuvare il lavoro del conduttore.

La **lotta-gioco**, che è il principale strumento di verifica dei singoli e del gruppo, è prima di tutto prendere contatto in modo morbido e divertente con gli altri per verificare le risposte che scaturiscono dalla comunicazione fisica e non verbale.

In genere una **sessione** di novanta minuti prevede un momento di accoglienza e di saluto; esercizi di riscaldamento fisico ed emotivo; ripetizione degli esercizi delle precedenti sessioni; esercizi di resistenza e concentrazione; acquisizione di nuove tecniche e verifica col conduttore e col gruppo; verifica attraverso la lotta-danza col conduttore e a coppie; respirazioni e ascolto di sé (rilassamento); capriole e tecniche acrobatiche; gioco di gruppo o a squadre; momento di conclusione e di saluto (discussione).

Elemento fondamentale della **pratica sportiva** di Lottadanza è la assoluta non competitività delle performances individuali, la correttezza nei confronti di sé e degli altri e la centralità di chi pratica rispetto alle tecniche e al fare sport: è la Lottadanza che si adatta come un vestito sul singolo e non viceversa.

I gruppi di lavoro possono essere omogenei per età e tipologia di utenza, ma anche creati in maniera mirata sulle singole necessità dei gruppi o delle situazioni, istituzionali e non.

Per informazioni sul contenuto dei programmi, sia modulari che personalizzabili, e lo svolgimento delle attività, contattatemi direttamente.

Il responsabile del progetto

Raffaele Trezza

*Educatore professionale
Educatore sportivo CONI
Conduttore del laboratorio fisico.*

Laboratorio psicofisico di lotta danza

Web: www.lottadanza.it – Email: info@lottadanza.it