

MUAY THAI KIDS
PROGRAMMA DI ATTIVITA' SPORTIVA
PER BAMBINI DELLE SCUOLE
ELEMENTARI E MEDIE





Associazione Arti Cultura e Sport Orientali

20034 Giussano

C.F. 91117980150

www.federazioneitalianamuaythai.com

AACSO@hotmail.it



FIMT

**FEDERAZIONE
ITALIANA
MUAY THAI**

Le Arti Marziali, in genere, sono state sempre presentate come pratiche aggressive e non educative, ma questo è un messaggio distorto e assolutamente non reale. La *Muay Thai*, che qui viene proposta ed insegnata, è assolutamente non violenta ma al contrario è portatrice di valore come il rispetto del prossimo e l'utilizzo delle tecniche solamente per difesa personale. In confronto ad altri sport di squadra è nettamente meno pericoloso. Praticando la *Muay Thai* si acquisisce anche un autocontrollo mentale, cioè, si diventa in grado di controllare le proprie emozioni e, di conseguenza, l'aggressività che è intrinseca in ciascuno di noi.

MUAY THAI KIDz

Parlare di bambini implica parlare anche di gioco, e al gioco si accompagna spesso il movimento...quindi, ecco lo sport!

Lo sport, per i bambini, ricopre un ruolo molto importante, e se pensiamo che è tramite il gioco e il movimento che il bambino impara a conoscere e scoprire il proprio corpo, ad accettarlo e ad amarlo capiamo a fondo la necessità di far entrare lo sport nella vita dei bambini.

Con questa breve nota vogliamo iniziare ad far conoscere ai bambini che intendo avvicinarsi a questa Arte, e ai genitori, la ricchezza di questo sport.

Cosa vuol dire insegnare la *Muay Thai* ai bambini?

Dal punto di vista fisico la *Muay Thai* che insegniamo ai bambini è adattata e modificata in funzione alle loro caratteristiche proprie. I bambini hanno un fisico in continuo cambiamento e di questo bisogna tenerne conto nella pratica. Ogni anno sarà come affrontare una nuova piccola sfida, con l'obiettivo di riuscire a dare ai bambini nuovi input che li aiutino a crescere nel migliore dei modi.

La *Muay Thai* aiuta i bambini a concentrarsi?

Tutte le attività sportive in genere aiutano alla concentrazione, la *Muay Thai* non è da meno. Quello che caratterizza i corsi con i bambini è la mescolanza di pratica ludica con la pratica delle tecniche proprie della *Muay Thai* in cui viene sempre richiesta una grande concentrazione.

La *Muay Thai* è violenta e porta alla violenza?

Oggi l'argomento violenza è molto trattato e i giovani ne sono coinvolti in prima persona. Le Arti Marziali sono state sempre presentate come pratiche aggressive e non educative, ma questo è un messaggio distorto e assolutamente non reale. La *Muay Thai* che qui viene proposta ed insegnata, è assolutamente non violenta ma al contrario è portatrice di valore come il rispetto del prossimo e l'utilizzo delle tecniche solamente per difesa personale. Confrontato ad altri sport di squadra, la *Muay Thai* è nettamente meno pericolosa. Praticando la *Muay Thai* si acquisisce anche l'autocontrollo mentale, cioè, si diventa in grado di controllare le proprie emozioni e di conseguenza l'aggressività che è intrinseca in ognuno di noi.

Perchè la *Muay Thai* ai bambini?

In questa disciplina sportiva è presente una "squadra", ma non è uno sport di squadra. C'è quindi un buon compromesso tra spirito di squadra e singolarità.



Associazione Arti Cultura e Sport Orientali

20034 Giussano

C.F. 91117980150

www.federazioneitalianamuaythai.com

AACSO@hotmail.it



Questo permette una maggiore inclinazione alla socializzazione, in quanto l'ambiente in cui si svolge l'attività esclude quei conflitti che a volte sono insiti negli sport di squadra veri e propri.

Il fine non è la vittoria o la conquista di una medaglia ma è solamente la gioia di praticare tale attività assieme agli altri e, attraverso l'apprendimento delle tecniche della *Muay Thai*, riuscire a raggiungere una sicurezza interiore e uno stato di calma.

I bambini con la *Muay Thai* si divertono?

Le lezioni di *Muay Thai* per i bambini nella nostra scuola sono momenti di gioia e divertimento. Cerchiamo costantemente di "inventare" nuove forme di gioco e abilità che aiutino, ma nello stesso tempo siano da stimolo, per i bambini a muoversi meglio acquisendo maggior sicurezza in se stessi. Piccole sfide dove le paure, le incertezze vengono affrontate e superate. Ogni esercizio che svolgiamo ha un suo nome ben definito che viene dato da noi oppure dai giovani allievi. Un altro punto di creatività che si aggiunge alla nostra pratica.

La pratica della *Muay Thai* tranquillizza i bambini nella loro vita quotidiana?

E' molto difficile che due volte alla settimana per un totale di due ore possa "tranquillizzare" un bambino, quello che speriamo è che i momenti che trascorriamo assieme vengano vissuti con intensità e che questi momenti possano tracciare positivamente la vita di questi bambini.

La *Muay Thai* aiuta a coordinare i movimenti nel bambini?

Nella *Muay Thai* tutto il nostro corpo è in movimento. Questa pratica impone una capacità di coordinazione completa; ciò che facciamo con il lato destro del corpo, dobbiamo farlo ugualmente con il lato sinistro. Le diverse tecniche richiedono ai bambini mobilità ed equilibrio.

Che ruolo riveste il gioco nell'insegnamento?

L'obiettivo è quello di permettere l'inserimento dei bambini nel gruppo e soprattutto trasmettere loro il piacere per questo sport, il gusto della pratica della disciplina scelta, sotto forma di gioco. Solamente attraverso il gioco l'individuo, specialmente in età preadolescenziale, può liberamente esternare la propria esuberanza vitale, anche se bisogna sempre tenere presente che il gioco è un insieme di regole. Compito dell'insegnante sarà quello di non permettere che la forma ludica venga mortificata da regole troppo rigide. Con il gioco si realizzano anche quelle condizioni neuro-psicomotorie che, grazie alla possibilità di realizzare molteplici esperienze, permettono diverse modalità esecutive del movimento nella coordinazione, precisione, funzionalità ed efficienza.

E' fondamentale che i nostri figli pratichino le attività sportive scelte con serenità e costanza. E' inoltre fondamentale la scelta dell'insegnante che ha un ruolo anche di educatore senza trascurare l'ambiente dove i nostri figli praticheranno l'attività sportiva.

FINALITA' DEL CORSO PER BAMBINI

Il corso è stato pensato e progettato con le seguenti finalità:

- 1) sviluppo della consapevolezza fisica e mentale
- 2) sviluppo delle capacità motorie, dell'equilibrio psicofisico e della coordinazione del corpo durante il movimento
- 3) sviluppo della struttura fisiologica, scheletrica, muscolare



Associazione Arti Cultura e Sport Orientali

20034 Giussano

C.F. 91117980150

www.federazioneitalianamuaythai.com

AACSO@hotmail.it



- 4) aumento delle capacità di concentrazione
- 5) sviluppo delle capacità creative
- 6) aumento delle difese immunitarie
- 7) apprendimento delle tecniche marziali per lo sviluppo delle capacità di difesa
- 8) disciplina, autocontrollo
- 9) sport, cultura, gioco.

INSEGNANTI

L'A.ACSO (Associazione Arti Cultura Sport Orientali) è un'associazione dedita all'insegnamento ed alla divulgazione in ogni sua forma di Arti Marziali e sport da combattimento. Si avvale di uno staff tecnico qualificato, composto da insegnanti da anni dediti all'insegnamento della *Muay Thai*, da una psicologa dello sport e da una terapeuta delle neuro e psicomotricità dell'età evolutiva..

REGOLAMENTO GENERALE

I nuovi allievi hanno diritto a due lezioni di prova (gratuite se decidono di non frequentare il corso). La quota di partecipazione invece sarà composta da una quota d'iscrizione annuale e da una quota mensile.

L'iscrizione annuale dà diritto al Budo Pass e all'assicurazione limitatamente alle attività svolte durante i corsi.

La quota mensile dà diritto a due lezioni settimanali di 90 minuti ciascuna.