



FITA
Federazione Italiana Taekwondo

Formazione di base per i corsi propedeutici

Federazione Italiana Taekwondo

Allenatore

PhD Salvatore Chiodo

Consigliere Nazionale Rap. Tecnici

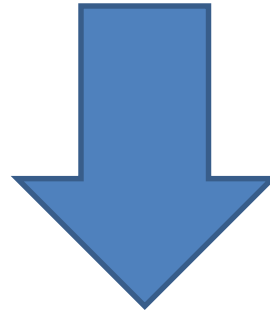
Responsabile della Formazione

s.chiodo@taekwondoitalia.it

OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE SETTORI

PhD Chiodo

**METODOLOGIA
DELL'INSEGNAMENTO
NEL
TAEKWONDO**



**METODOLOGIA
DELLA PREPARAZIONE
FISICA NEL
TAEKWONDO**

**METODOLOGIA
DELL'ALLENAMENTO
TECNICO - TATTICO
TECNICO - COMBINATORIO (forme)**

SUPPORTATE DA

- Basi fisiologiche del movimento
- Concetti di base dei meccanismi energetici
- Principi generali del regolamento arbitrale
- Settore Paralimpico



OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO NEL TAEKWONDO

- Fornire le conoscenze di base sull'allenamento giovanile.
- Migliorare la capacità di saper programmare l'allenamento a media e lunga scadenza.
- Approfondire le conoscenze sull'allenamento nelle fasi di specializzazione al taekwondo.
- Fornire indicazioni per la programmazione dell'allenamento con obiettivi a lunga scadenza.
- Stimolare la sintesi interdisciplinare per la spiegazione dei problemi propri del taekwondo.
- La comunicare efficace e la gestione dell'atleta.
- La motivazione alla prestazione nell'atleta.
- La gestione del talento e dell'atleta di alto livello.



OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE

METODOLOGIA DELLA PREPARAZIONE FISICA NEL TAEKWONDO

- **I fattori della prestazione:** caratteri generali e competenze specifiche sui principi metodologici della formazione giovanile nel taekwondo.
- **Rapporto tra capacità ed abilità tecniche:** presupposto di qualsiasi tipo di apprendimento motorio finalizzato alla formazione delle capacità tecnico - cognitive. Queste ultime importanti fattori per la capacità di prestazione nel taekwondo.
- **Attività ludico motoria ed avviamento al taekwondo:** la pratica dello sport in età giovanile, a differenza di quella riservata agli adulti, richiede un diverso approccio metodologico ed una specifica organizzazione delle attività didattiche. Una adeguata e controllata integrazione tra gioco e agonismo rappresenta le motivazioni primarie che spingono il bambino a praticare il taekwondo.
- **Specializzazione della tecnica:** uno dei problemi affrontati dall'allenamento giovanile è quello dell'eccessiva specializzazione della tecnica. L'obiettivo principale dello allenamento giovanile è nella variabilità legata alla componente coordinativa e lo sviluppo delle abilità tecniche.



ARGOMENTI DELLA FORMAZIONE

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO TECNICO - TATTICO TECNICO - COMBINATORIO (forme)

- **Il modello di prestazione:** mettere in relazione il sistema di allenamento con quello delle gare in età giovanile elevando così i presupposti della prestazione in funzione di migliori risultati futuri.
- **Accrescimento e maturazione delle funzioni nervose:** la prestazione sportiva è determinata da un insieme di fattori e si presenta come una manifestazione della personalità globale dell'atleta. Tra questi fattori "la coordinazione neuromuscolare ed il controllo dell'azione", funzioni del SNC, rappresentato l'obiettivo per l'apprendimento di abilità motorie e sportive determinanti per il successo futuro nel taekwondo.
- **Insegnamento della tecnica:** uno dei compiti principali dell'insegnamento della tecnica, nel taekwondo, è creare il giusto rapporto tra tecnica - tattica e coordinazione, espresso con il termine fattore "tecnico - tattico - coordinativo".
- **Apprendimento motorio e prestazione:** l'apprendimento dipende da numerose condizioni esterne ed interne. Come per la prestazione sportiva, il fattore più importante, per il processo di apprendimento, è la motivazione.



ARGOMENTI DELLA FORMAZIONE

METODOLOGIA
DELL'ALLENAMENTO
TECNICO - TATTICO
TECNICO - COMBINATORIO (forme)

- **Valutazione funzionale in età giovanile:** nel processo di insegnamento - apprendimento, la valutazione è un momento fondamentale. Gli strumenti fondamentali sono i test, l'osservazione sistematica e il monitoraggio, organizzati con criteri scientifici.
- **Mezzi allenanti:** sono tutti gli strumenti e le misure che sostengono lo svolgimento del processo di allenamento rendendone possibile la sua realizzazione. I mezzi da utilizzare nel taekwondo devono garantire soprattutto completezza, varietà e significatività.
- **Organizzazione dell'allenamento:** l'allenamento va attentamente e sistematicamente pianificato al fine di conseguire gli obiettivi tecnici ed organico . muscolare prefissati. Un importante presupposto per rendere più efficace il processo di allenamento è quello di tenere conto della sua programmazione, della sua pianificazione a lungo termine, della sua impostazione pianificata e della sua valutazione.



LA QUALIFICAZIONE DEI TECNICI

SISTEMA DI QUALIFICAZIONE

**ASPIRANTE
ALLENATORE**

**ALLENATORE
1° LIVELLO**

**ISTRUTTORE
2° LIVELLO**

**MAESTRO
3° LIVELLO**

- ✓ Il tecnico di taekwondo ed il contesto operativo
- ✓ Conoscenze e competenze del tecnico
- ✓ I livelli di qualificazione del tecnico
- ✓ La formazione per esperienze ed il tirocinio
- ✓ Qualificazione e certificazione dei tecnici
- ✓ Lo sviluppo professionale dei tecnici
- ✓ Le competenze didattiche del tecnico
- ✓ L'oggetto dell'insegnamento: la tecnica
- ✓ I destinatari dell'insegnamento: gli allievi
- ✓ La formazione e l'aggiornamento continuo

ATTIVITA' MOTORIA

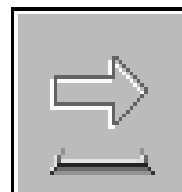
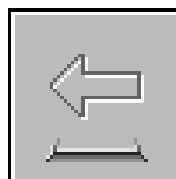
I PREREQUISITI DELL'ATTIVITA' MOTORIA

STRUTTURALI

Riguardano l'aspetto organico, somatico e fisiogenetico, comprendono tutti i fattori e le strutture anatomiche, neurofisiologiche e biochimiche.



**Capacità a carattere organico - muscolare:
forza, resistenza, velocità, flessibilità**



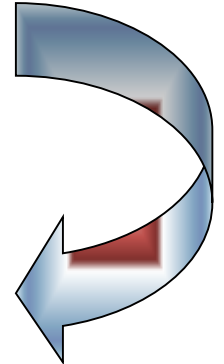
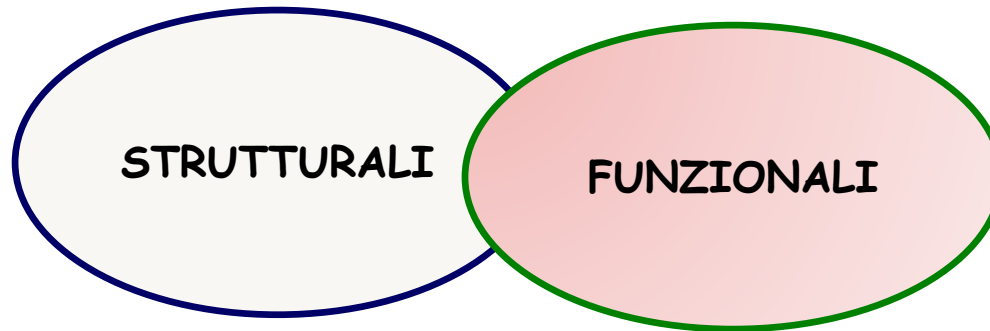
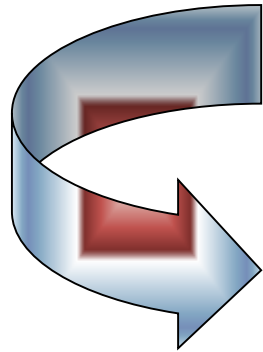
FUNZIONALI

Riguardano le condizioni neuropsicologiche e fisiologiche che si organizzano mediante l'esperienza effettuata dal soggetto.



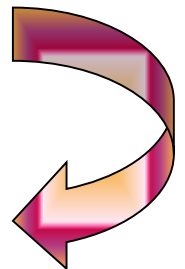
**Equilibrio, lateralità, coordinazione
senso-motoria, spazio - tempo,
controllo della respirazione.**

I PREREQUISITI DELL'ATTIVITA' MOTORIA



CONCORRONO ALLO SVILUPPO DELLA PERSONALITA'

- ❖ **Area Intellettiva** >>>>>> *Funzioni* >>>>>> senso - percettive, memoria, linguaggio, pensiero logico.
- ❖ **Area Emotiva - Affettiva** >>>> *Funzioni* >>>> controllo impulsività, motivazione, fiducia, sicurezza.
- ❖ **Area Sociale** >>>>>>> *Funzioni* >>>>>>> solidarietà, collaborazione, cooperazione, affiliazione, identificazione.
- ❖ **Area Organica** >>>>>> *Funzioni* >>>>>>> biologiche, motorie.



SVILUPPO DELLA PRESTAZIONE MOTORIA NEL
TAEKWONDO



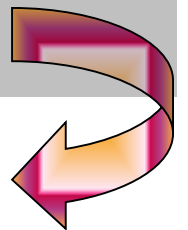
Attività Motoria

Ricerca di un metodo razionale per formare nell'individuo diverse capacità ed abilità motorie.

- Favorire un regolare sviluppo strutturale e funzionale dei giovani e avviarli verso la pratica del taekwondo modo corretto.
- Agevolare l'apprendimento delle attività motorie funzionali al consolidamento dei prerequisiti basilari per lo svolgimento del taekwondo .
- Esaltare e perfezionare le attività specifiche richieste dal gesto tecnico.

Complesso di azioni e di occasioni intenzionalmente programmate e realizzate per consentire alla persona di conseguire il proprio massimo sviluppo.

lo schema corporeo





ATTIVITA' MOTORIA

LO SCHEMA CORPOREO

Immagine del corpo che può essere considerata come una intuizione di insieme o una conoscenza immediata che si ha del proprio corpo in posizione statica o in movimento, nel rapporto delle diverse parti tra di loro, e nei rapporti con lo spazio circostante, gli oggetti e le persone. " Jean Le Boulch 1979"

QUALITATIVO

Percettivo - Sensoriale



QUANTITATIVO

Organico - Muscolare

LO SCHEMA CORPOREO

Le tappe della maturazione dello schema corporeo sono così riassumibili

1. **dalla nascita a 2 anni** il bambino passa dagli automatismi primari e i riflessi primitivi alla deambulazione e alle prime coordinazioni di movimento;
2. **dai 2 a 5 anni** (periodo globale dell'apprendimento) il bambino esercita prese manuali progressivamente più valide, una gestualità sempre più corretta ed una deambulazione più sicura; tutta la motricità e il senso cinestetico lo rendono più padrone del suo corpo e più sicuro nelle relazioni;
3. **dai 5 ai 7 anni** (periodo di transizione) si ha il passaggio dal globalismo alla differenziazione e all'analisi, dal " *vissuto corporeo alla rappresentazione* " e così si realizzano il controllo respiratorio, quello posturale, l'affermazione definitiva della lateralità (cognizione di sinistra e destra), l'indipendenza degli arti superiori dal tronco;
4. **dai 7 agli 11-12 anni** avviene la definitiva presa di coscienza dei differenti elementi corporei l'indipendenza dagli arti dal busto e dei due emicorpo, indipendenza dei diversi segmenti corporei, passaggio dalla conoscenza di sé a quella degli altri.
(rappresentazione - decentrazione)





LA FORMAZIONE E LO SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI

Gli schemi motori di base (o condotte motorie), sono delle forme di movimento semplice e naturale. La loro strutturazione e formazione riguarda essenzialmente l'evoluzione corporea di base del bambino, in modo da consentire lo sviluppo delle attitudini motorie e psicomotorie in rapporto agli aspetti affettivi, cognitivi, e sociali della sua personalità. Questa ultima rappresenta l'organizzazione dinamica presente nell'essere umano ed è determinata sia dalla componente psichica che di quella fisica. L'insieme di questi due componenti permettono all'individuo di adattarsi all'ambiente. *"Jean Le Boulch 1979 modificata"*

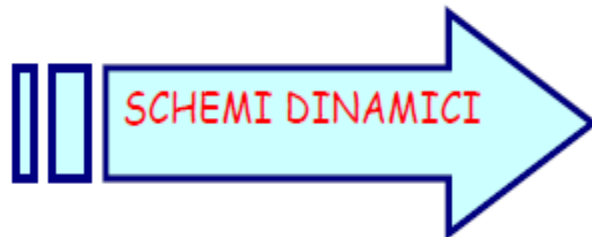
Schemi Motori di base

Forme di movimento semplice e naturale, geneticamente definiti.

Le forme fondamentali del movimento appaiono quindi nell'individuo sin dalla nascita, evolvendosi in funzione dei criteri espressi. Gli automatismi che rappresentano il patrimonio genetico del bambino vengono chiamati schemi motori di base o condotte motorie. Essi possono essere **posturali o dinamici**



Flettere, spingere, inclinare
Estendere, ruotare, piegare
Slanciare, elevare ecc.

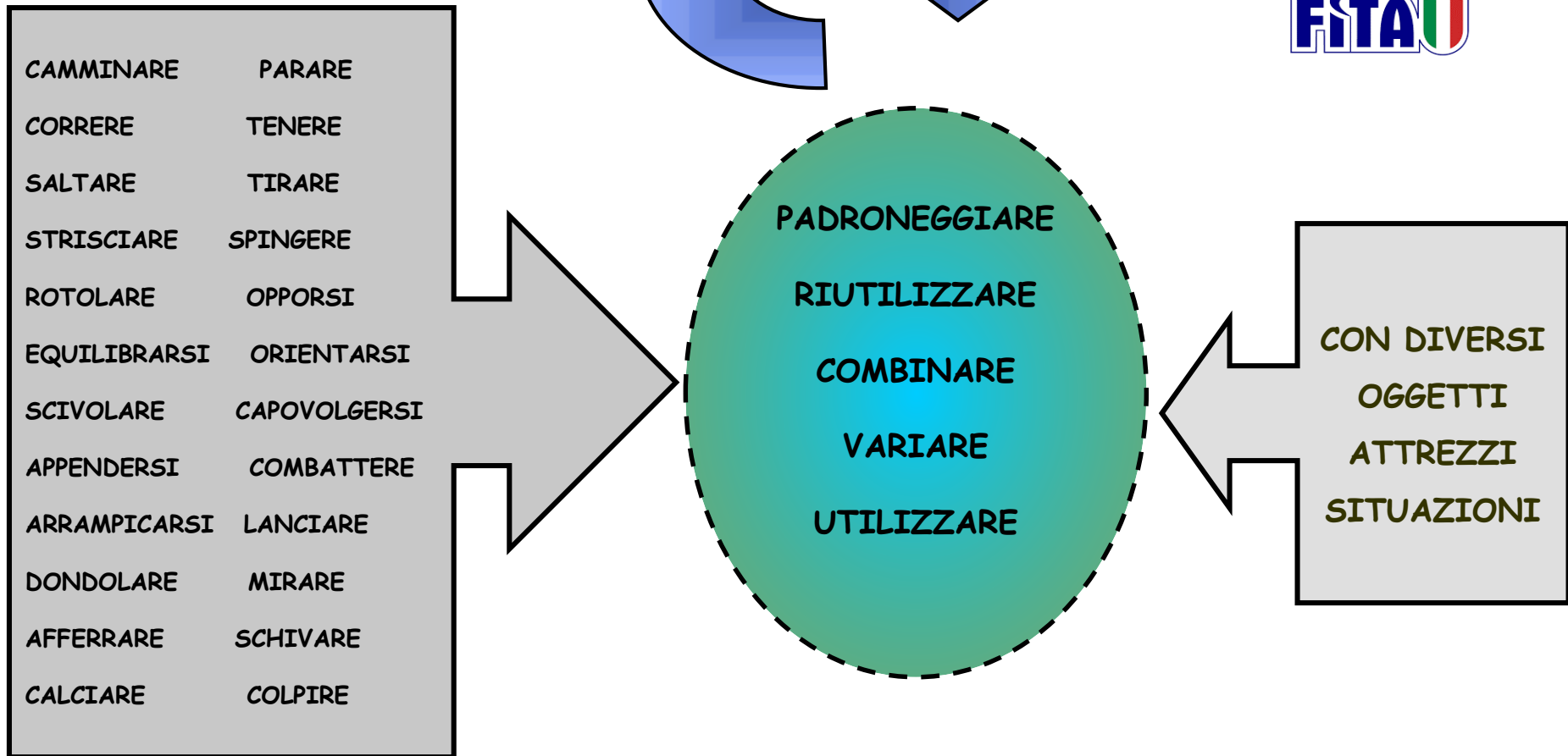


Camminare, correre, saltare
Afferrare, lanciare, rotolare, calciare
Arrampicarsi, parare, combattere, ecc



Schemi Motori di base

Forme di movimento semplice e naturale, geneticamente definiti.



LA FORMAZIONE DELLE CAPACITA' E DELLE ABILITA' MOTORIE

I presupposti per l'apprendimento di qualsiasi azione motoria sono rappresentati dallo sviluppo delle capacità motorie. Gli studiosi interessati alla motricità umana, definiscono le capacità motorie come "tratti ereditari della persona, relativamente duraturi e stabili nel tempo". In generale si ritiene che esse siano determinate geneticamente, rappresentando quindi una naturale evoluzione degli schemi motori nelle situazioni di apprendimento e di prestazione. (Meinel e Schnabel, 1977)



L'apprendimento motorio può essere definito un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nelle potenzialità di comportamento conseguibile attraverso l'esperienza o la pratica, che comporta una serie di modifiche a livello del SNC generalmente non direttamente osservabili, ma che comunque possono causare attraverso cambiamenti della performance negli aspetti cognitivi e motori. *Schmidt, Lee 2014*



LA FORMAZIONE DELLE CAPACITA' E DELLE ABILITA' MOTORIE

Apprendimento



Cambiamento stabile nei processi sottostanti l'abilità.

Prestazione



Comportamento osservabile in un dato momento, ancora temporaneo e influenzabile da fattori come la fatica o la motivazione. *Schmidt, Lee 2014*

Le capacità motorie vengono dunque considerate l'equipaggiamento di base che l'individuo possiede alla nascita. Le abilità riflettono la bravura di una persona nell'eseguire un determinato movimento finalizzato ad un risultato.



LA FORMAZIONE DELLE CAPACITA' E DELLE ABILITA' MOTORIE

LE CAPACITA' MOTORIE vengono raggruppate in due grandi categorie chiamate "capacità percettive" e "capacità organiche - muscolari o condizionali".

Classificazioni ancora più dettagliate (*Blüme 1986*) inquadrano le capacità motorie in:

- Capacità senso - percettive
- Capacità coordinative (generalì e speciali)
- Capacità organico - muscolari/condizionali
- Capacità intermedie



La finalità della suddetta classificazione serve a differenziare i vari livelli della complessa operatività dei vari sistemi che generano il movimento e oltre a ciò, ci consente di venire a conoscenza dello sviluppo delle stesse capacità.

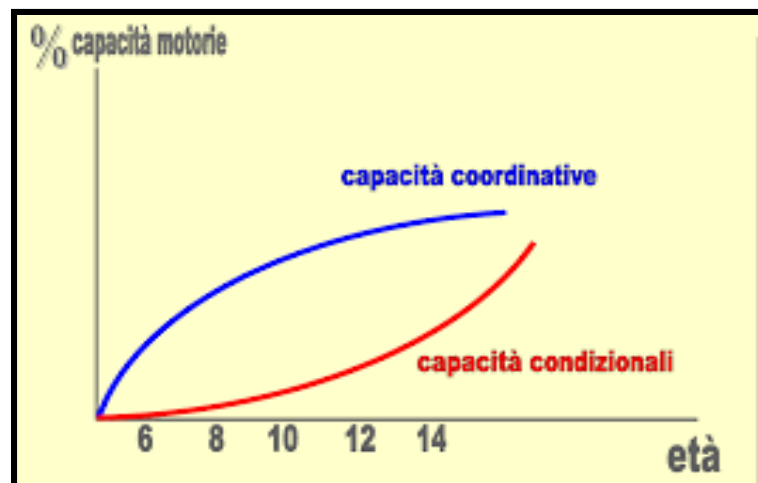
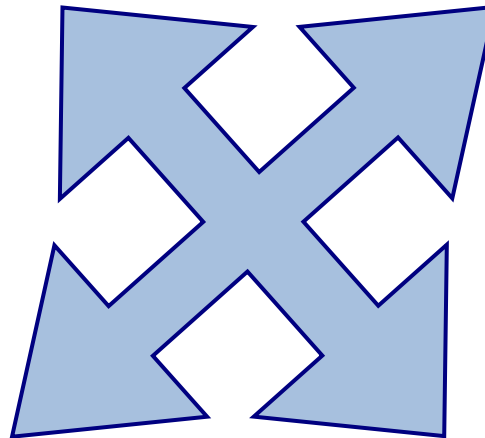
CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE

Senso Percettive

Coordinative
generali - speciali

Organico Muscolari

Intermedie





Grazie per l'attenzione

PhD Salvatore Chiodo

Consigliere Nazionale Rap. Tecnici

Responsabile della Formazione

s.chiodo@taekwondoitalia.it