



***FITA***  
***Federazione Italiana Taekwondo***

# Formazione di base per i corsi propedeutici

*Federazione Italiana Taekwondo*

**Istruttore**

PhD Salvatore Chiodo

Consigliere Nazionale Rap. Tecnici

Responsabile della Formazione

[s.chiodo@taekwondoitalia.it](mailto:s.chiodo@taekwondoitalia.it)



## 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



# Apprendimento e Tecnica

## ATTIVITA' MOTORIA

viene continuamente controllata e corretta  
a seguito della pianificazione centrale e  
**percezione sensoriale** periferica

### ALLENAMENTO

Sistema d'integrazione tra  
**MENTE e CORPO**



PhD Chiodo

# Apprendimento e Tecnica

SENSAZIONE



PERCEZIONE

CONTROLLO MOTORIO

Area  
Cognitiva

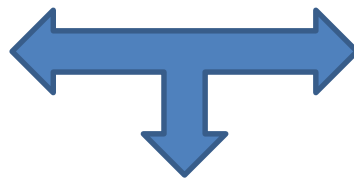
Area  
Emotiva

Area  
Corporea

M  
E  
N  
T  
E

# Apprendimento e Tecnica

**SENSAZIONE**



**PERCEZIONE**

**Sono due processi complementari che ci consentono di "interpretare" la realtà circostante.**

(Coren 2003; Goldstein 2005; cit . in Impellizzeri et al. 2009 SdS)

Sensazione: processo di registrazione di uno stimolo a cui i nostri organi sensoriali rispondono trasformandoli in impulsi nervosi che vengono trasferiti al cervello (meno di 100 ms).

Percezione: processo di elaborazione che opera la sintesi dei dati sensoriali in forme dotate di significato.

(Impellizzeri et al. 2009 SdS modificato)



# Apprendimento e Tecnica

## CONTROLLO MOTORIO

L'abilità del S.N.C. di controllare o di dirigere il sistema neuromotorio in un movimento propositivo e aggiustamento posturale con reclutamento selettivo della tensione e dei segmenti articolari.  
(Ph. Therapy 1997)

L'abilità del S.N.C. di regolare e/o dirigere il sistema muscolo scheletrico in atti propositivi.  
(Neurol. Rehabilitation 1990)



# Apprendimento e Tecnica

**CONTROLLO MOTORIO**

**SOLUZIONE DEI  
PROBLEMI MOTORI**

- Sensazione
- Percezione
- Azione





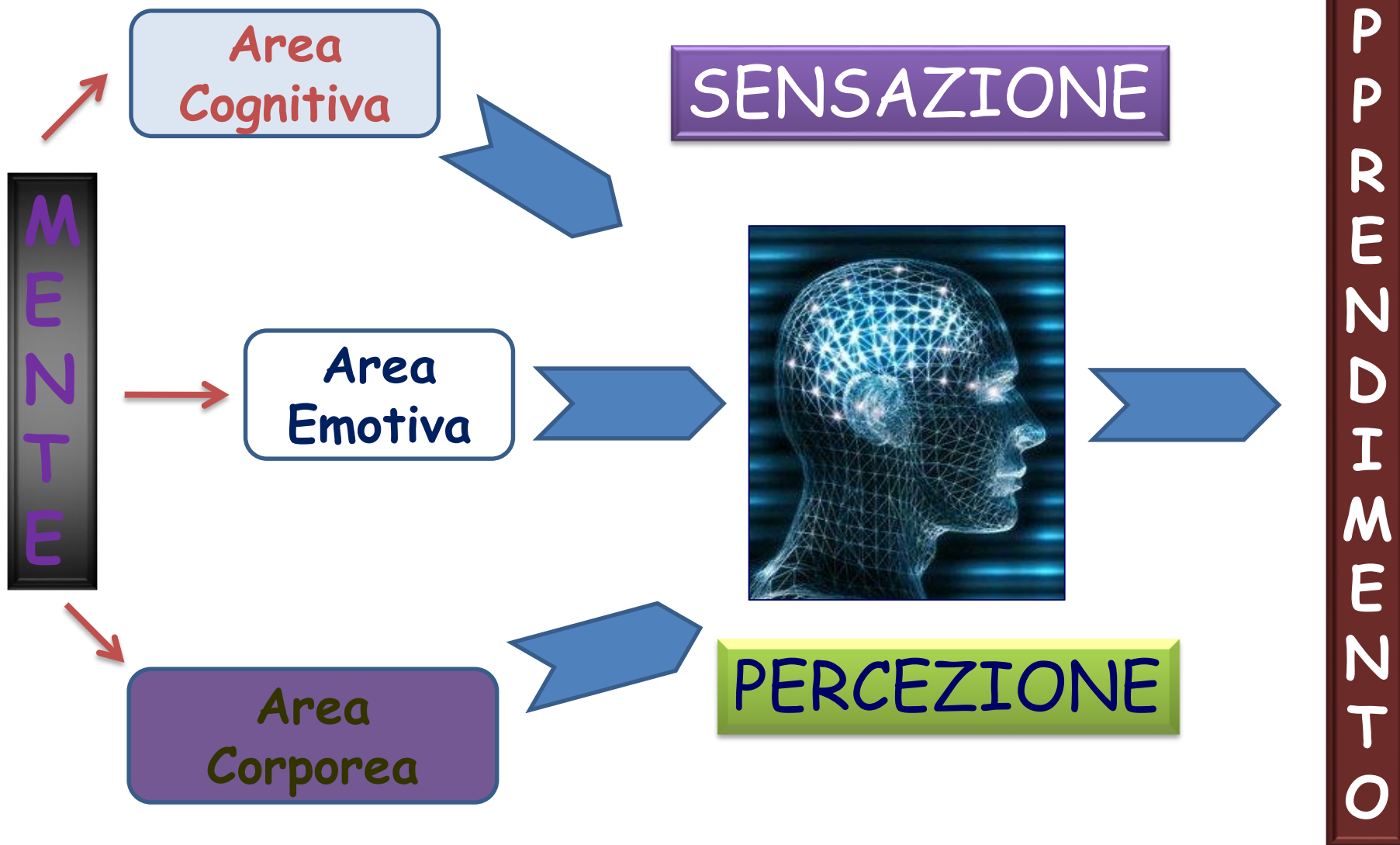
# Apprendimento e Tecnica

**MOVIMENTO** ↔ **PERCEZIONE**

Percezione e Movimento dovrebbero essere affrontati come un sistema funzionale unitario. (Kelso et al. 2003)

Secondo Thelen (1986) tali interconnessioni sono molto intense durante i primi anni di vita e le loro fasi di sviluppo procederebbero in parallelo ed in maniera interdipendente.

# Apprendimento e Tecnica



MOVIMENTO



PERCEZIONE



## APPRENDIMENTO

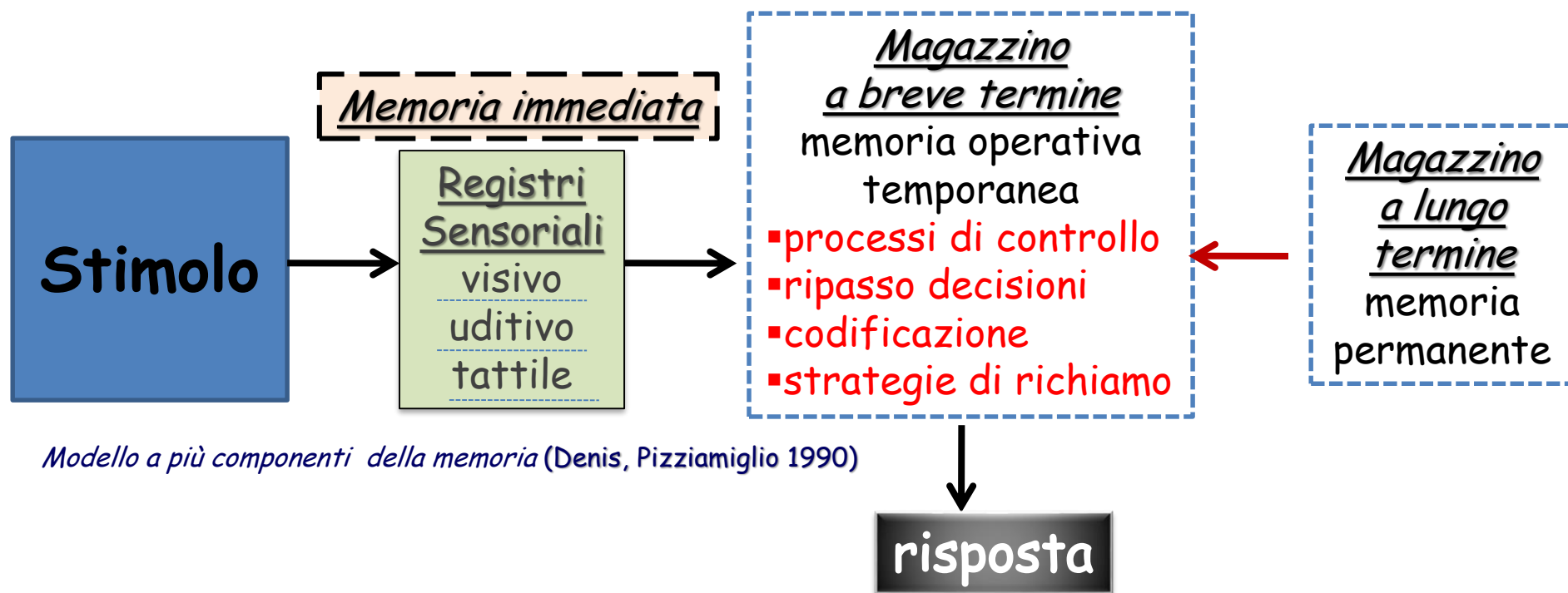
*L'apprendimento motorio* viene definito come un insieme di processi associati con l'esercizio o l'esperienza che determinano un cambiamento relativamente permanente nella prestazione o nelle potenzialità di comportamento. *Schmidt, Lee 2014*

*L'apprendimento* consiste nell'acquisizione di informazioni nel corso dell'esperienza, mentre la memoria costituisce la capacità di conservarle nel tempo. *Mannino, Robazza 2000*

# Apprendimento e Tecnica

## La Memoria

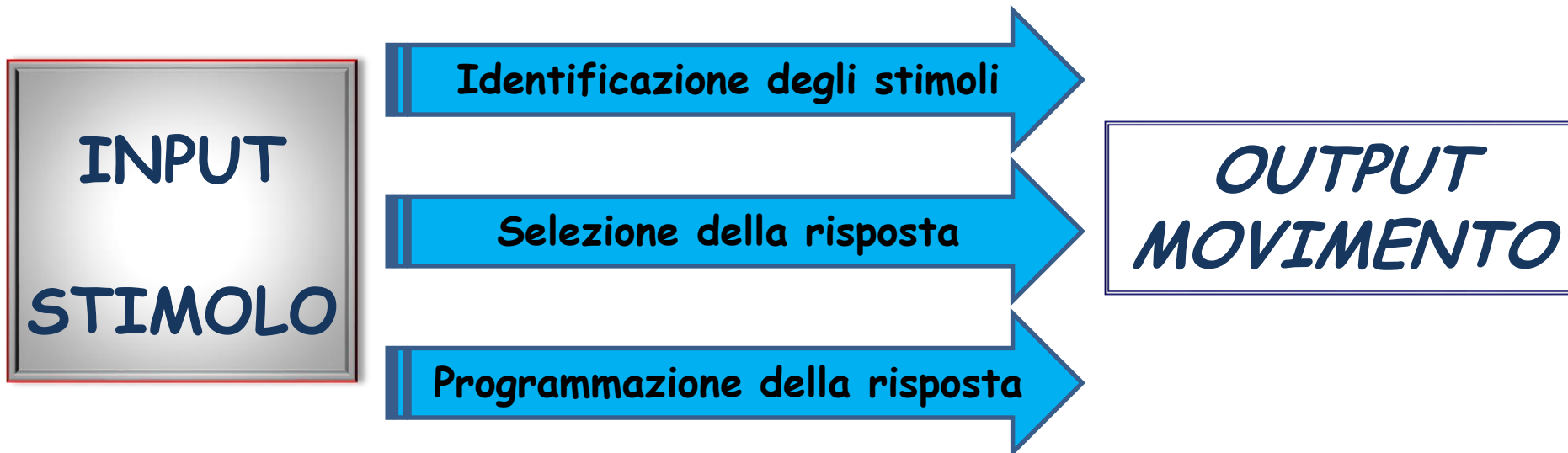
La memoria è un insieme di processi dinamici, che comprendono la registrazione, l'immagazzinamento (apprendimento e ritenzione) e il recupero (rievocazione) delle informazioni. (Tulving 1985)



# Apprendimento e Tecnica

In fisiologia questo processo di assunzione delle informazioni da parte degli organi di senso , e la loro trasmissione alle centrali di controllo viene definito:

## Afferenza



# Apprendimento e Tecnica

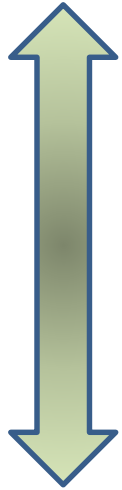
Il sistema motorio però non funziona come una macchina pre-programmata in cui si svolge rigidamente quanto centralmente codificato. In esso avvengono continue correzioni ed aggiustamenti , cioè una regolazione del movimento.



Questo avviene grazie ad un processo di informazioni di ritorno sullo svolgimento del movimento chiamato

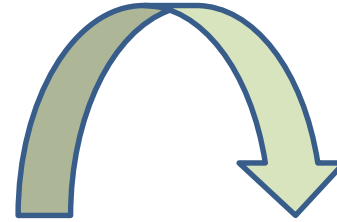
**Feed-back o Reafferenza.**

**MEMORIA**



*ATTIVITA'  
MOTORIA*

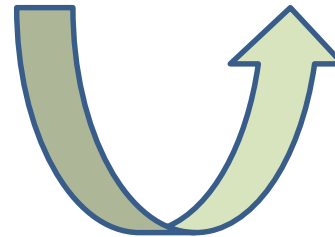
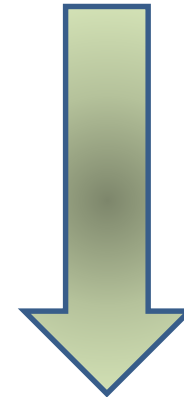
**APPRENDIMENTO**



**Feedback**



**APPRENDIMENTO  
MOTORIO**



**APPRENDIMENTO  
COGNITIVO**

# Apprendimento e Tecnica

## APPRENDIMENTO COGNITIVO

태권도



### Serie di operazioni Mentali

- analisi dello stimolo;
- il suo confronto con informazioni presenti in memoria;
- la sua assegnazione a una particolare categoria di operazioni;

*ecc.. (Mannino, Robazza 2000)*



## TECNICA

## LA TECNICA

- ✓ La tecnica rappresenta il prodotto dell'apprendimento, cioè i movimenti tipici delle diverse discipline sportive, i fondamentali dei diversi sport.
- ✓ L'allenamento della tecnica ha come scopo l'acquisizione ed il perfezionamento del gesto: prima nella struttura, poi nei dettagli.
- ✓ Il fondamentale tecnico può considerarsi appreso solamente quando è stato automatizzato, ovvero quando il controllo e la regolazione del gesto possono avvenire anche senza la partecipazione attiva della coscienza. *aa.vv. SdS 2013 modificato*

# Apprendimento ed allenabilità della tecnica *Mainel 1984 modificato*

**Apprendimento di abilità/tecnica**

**Fase della coordinazione grezza**

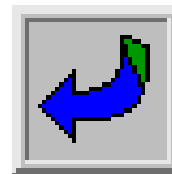


**Allenamento di completamento della  
abilità/tecnica**

**Fase della coordinazione fine**

**Allenamento di applicazione dell'abilità/tecnica**

**Fase della stabilizzazione e della disponibilità variabile**

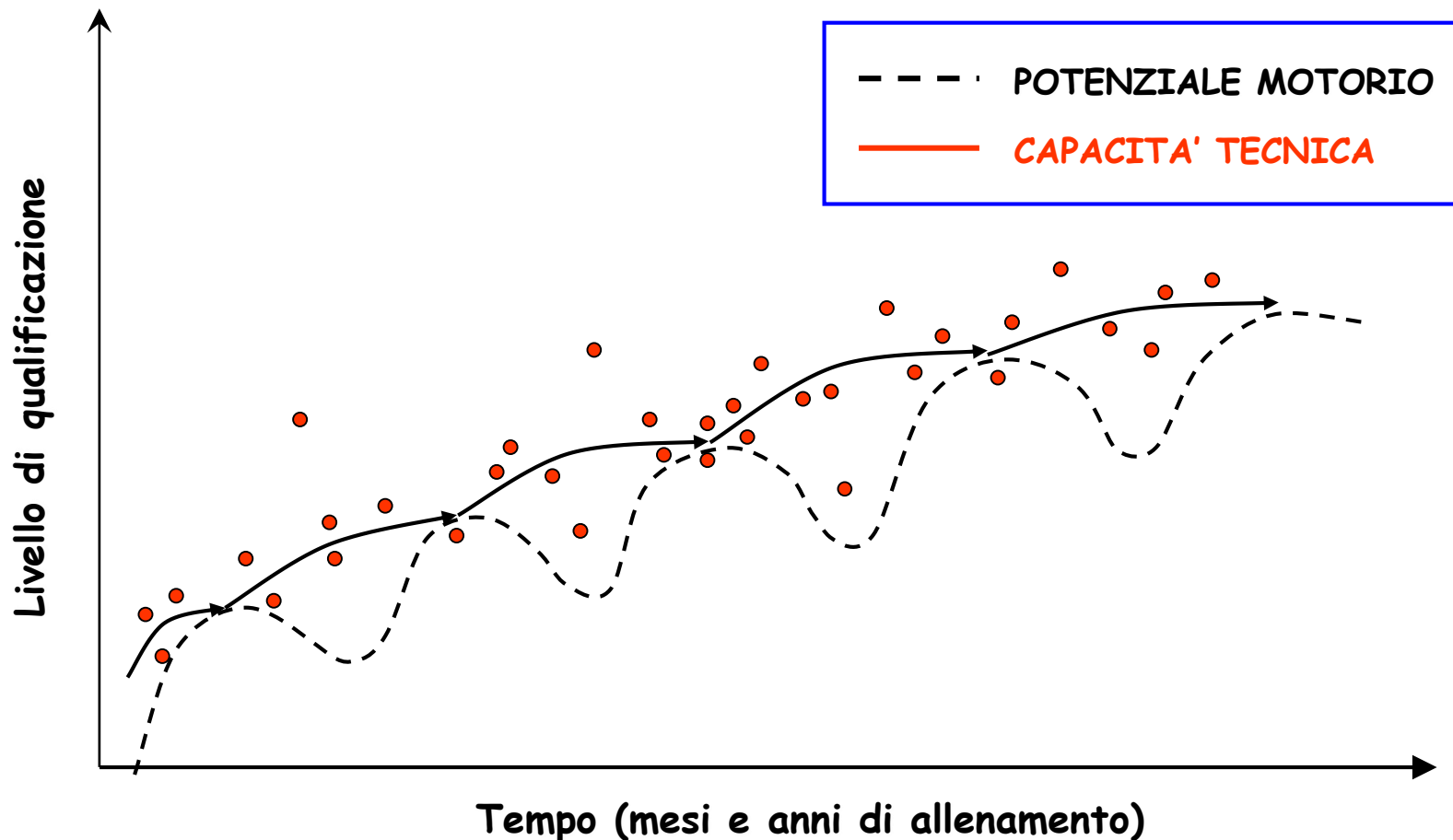


**Allenamento di  
gara/prestazione**



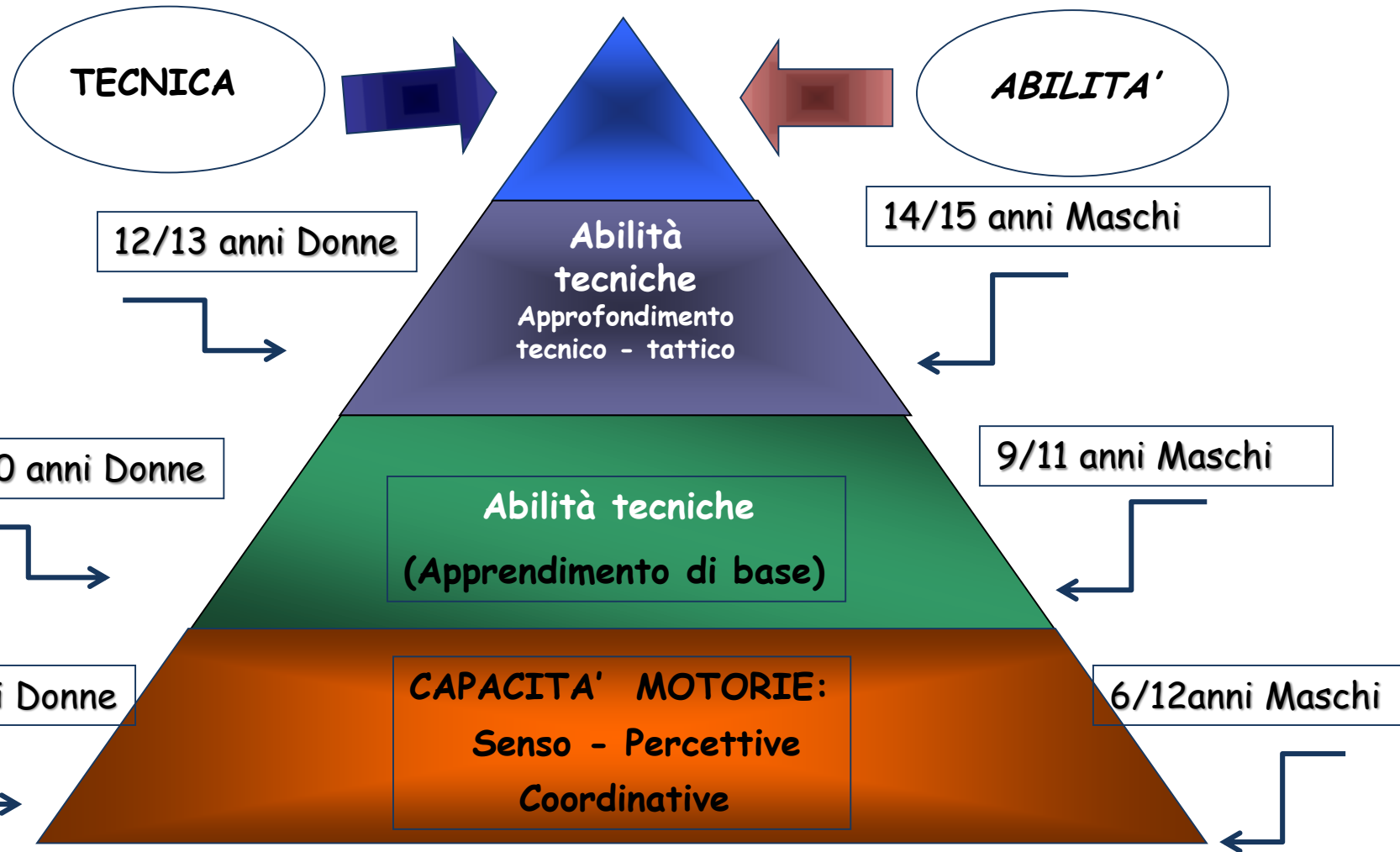
## Apprendimento ed allenabilità della tecnica

*Verchoshanskij*<sup>(2001)</sup> definisce l'allenamento della tecnica come il più importante dei processi di adattamento a lungo termine, in quanto esso favorisce l'utilizzazione ottimale del potenziale motorio (coordinativo e condizionale), sempre in continua evoluzione.





# Periodi di particolare allenabilità per l'apprendimento della tecnica





*Grazie per l'attenzione*

PhD Salvatore Chiodo

Consigliere Nazionale Rap. Tecnici

Responsabile della Formazione

[s.chiodo@taekwondoitalia.it](mailto:s.chiodo@taekwondoitalia.it)