

Quando iniziare questo ciclo di formazione?

Molti autori sono concordi che questo orientamento deve avere inizio in età giovanile, già da 9-10 anni, partendo dalla fase di apprendimento della coordinazione grezza delle abilità motorie per raggiungere nel tempo la stabilità e disponibilità variabile della tecnica. Contemporaneamente hanno inizio le prime forme di attività di "gioco" in cui si fa esplicito uso applicativo delle tecniche di base (*Paolo Messina - corso di laurea in scienze motorie - Sds n. 69-2006*).

Nel taekwondo è facile osservare con quanta dimestichezza i bambini, nella prima forma propedeutica al combattimento che è quella caratterizzata dall'esecuzione di una singola tecnica a testa, riescono ad utilizzare le tecniche di base (anche grezze), scegliendone le parti del corpo più appropriate nei tempi e ritmi adeguati.

Già nella fase iniziale dedicata al riscaldamento libero, i bambini appartenenti al nostro centro di avviamento allo sport (CAS), nel gioco da loro più utilizzato, definito "acchiappare", eludono l'inseguitore con delle finte, cambi repentini di direzione, dimostrando, senza che nessuno glielo abbia insegnato, un concetto spontaneo di tattica di gioco.

Lo stesso principio è evidenziato in un'altra attività ludica spontanea, molto semplice, organizzata con l'utilizzo della palla: si formano due gruppi distinti il cui compito è quello di tenere il più a lungo possibile il possesso della palla. Per poterla passare a un proprio compagno di squadra, i bambini spesso, sono costretti a fintare un passaggio a un altro giocatore per consentire a colui che era invece destinata, lo smarcamento e quindi la possibilità di ricezione, garantendo in tal modo il proseguo del gioco a proprio vantaggio.

Mille altri esempi possono essere citati per mettere in evidenza come in queste prime fasi di gioco il bambino sia in grado di osservare e valutare, attraverso gli elementi identificativi, la situazione per elaborarne una risposta che soddisfi le proprie aspettative.

E' evidente quindi, come diversi specialisti sostengono che nelle categorie giovanili (11-14 anni), il lavoro tattico (il riconoscimento delle situazioni e di progettazione di un piano d'azione) dovrà essere prevalente rispetto a quello tecnico.

Dal punto di vista didattico, la tecnica subisce un cambiamento di impostazione; da quello iniziale di acquisizione del gesto elementare su proposte basate prevalentemente su esercizi "applicativi", al successivo

(da 14 anni in poi) di perfezionamento attraverso l'ausilio di esercizi "esecutivi".

E' bene tener presente che per acquisire tali abilità motorie specifiche e padroneggiarle nel contesto situazionale tipico delle arti marziali, sono necessari adeguati pre-requisiti funzionali e strutturali e capacità motorie ben sviluppate. Pertanto diventa di fondamentale importanza la programmazione basata su di un lavoro a carattere generale prima che possa iniziare la fase dedicata allo specifico.

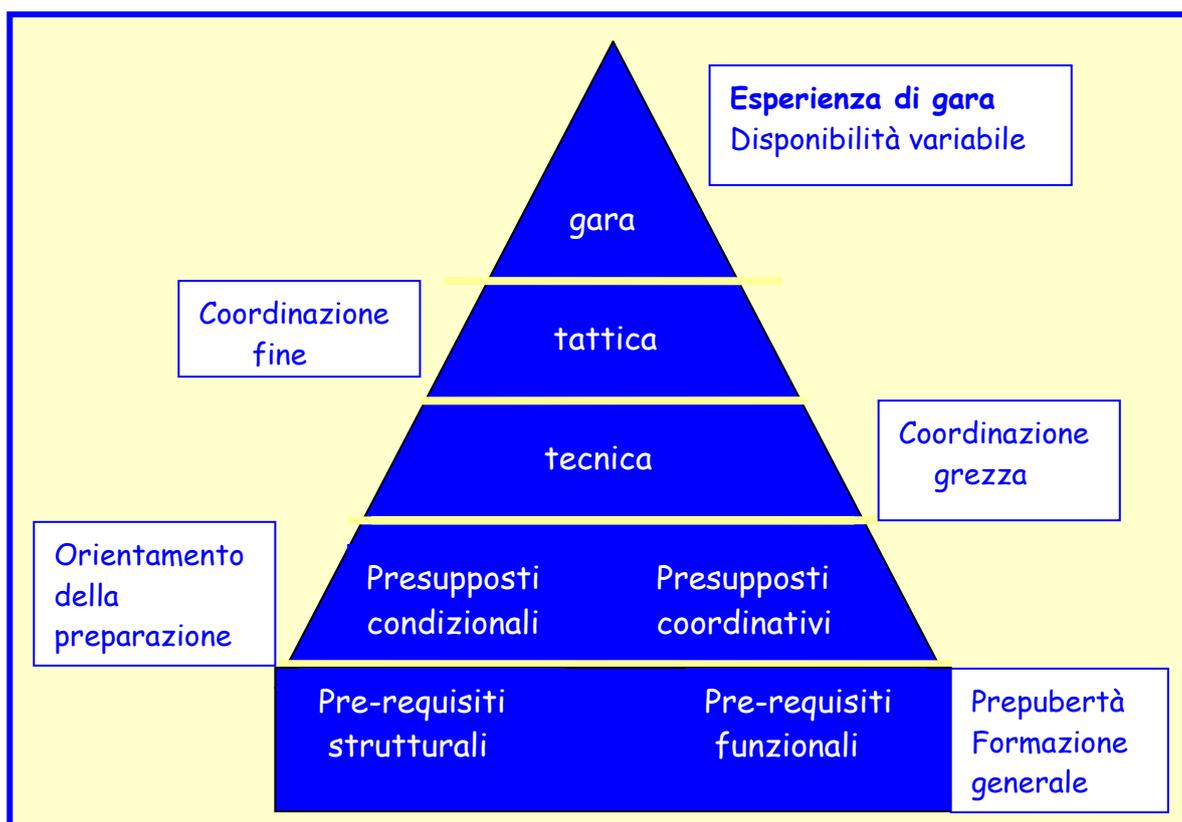
L'alfabeto motorio del taekwondo è costituito da diverse azioni di difesa e di attacco eseguite con gli arti superiori ed inferiori escludendone, una volta acquisita una discreta padronanza, la lateralizzazione a favore della bilateralità.

Questa impostazione gli consente una precisa valenza educativa e formativa che concorre in modo efficace allo sviluppo di "carattere generale" sopra indicato.

Nel processo formativo di un'atleta non si può prescindere da questi concetti che devono tener conto degli obiettivi dell'attività iniziando già in età giovanile.

Per una migliore comprensione, si riporta nella figura 1, lo schema sintetizzato degli obiettivi e delle tappe nella loro successione (Prof. P. Aschieri - progetto sport a scuola).

Figura 1



Alla base, quindi di notevole rilevanza, troviamo i pre-requisiti funzionali (organizzazione delle condizioni neuro-fisio-psicologiche individuali che si organizzano mediante l'esperienza effettuata dal soggetto) e i pre-requisiti strutturali (condizioni fisiogenetiche, organiche, somatiche individuali, che comprendono tutti i fattori e le strutture anatomiche, neurofisiologiche e biochimiche) che debbono essere necessariamente sviluppati in età evolutiva.

Sulla base di queste, successivamente troviamo i presupposti condizionali e coordinativi (adattamenti cognitivi, coordinativi, morfologici e funzionali) che vengono programmati e realizzati tramite un allenamento finalizzato in funzione della disciplina praticata.

Al livello superiore abbiamo la tecnica sportiva che, come già detto precedentemente, s'intende quell'insieme di azioni e di operazioni che garantiscono la soluzione più efficace dei compiti motori determinati dalla specificità di uno sport, di una disciplina sportiva, di un certo tipo di gara. Alla sommità c'è il pensiero che indirizza tutte le capacità cognitive ed organizza e finalizza in modo razionale tutto il comportamento motorio: **la tattica**. A questo livello si concretizza e si rende disponibile tutto ciò che è stato costruito nelle fasi precedenti. In questo contesto le capacità intellettive e cognitive individuali sono estremamente importanti per l'apprendimento e l'interiorizzazione di tutto ciò che è funzionale alla gestione delle proprie risorse e relativo sviluppo.