



ERASMUS+ PROJECT

B.E.S.T.

Boosting Exercise in Schools through Taekwondo

Project n: 101181109



Co-funded by
the European Union



Boosting Exercise in Schools through Taekwondo (BEST)

Un Progetto per Promuovere l'Attività Fisica tra i Giovani

Il progetto BEST (Boosting Exercise in Schools Through Taekwondo) rappresenta un'iniziativa innovativa e ambiziosa volta a promuovere l'attività fisica tra gli studenti, utilizzando il Taekwondo come strumento educativo per migliorare il benessere fisico, mentale e sociale dei giovani.

Chi Sono gli ideatori del progetto?

Il progetto vede come capofila la Federazione Italiana Taekwondo (FITA), con il supporto di Malta Taekwondo Association e European Platform for Sport Innovation (EPSI), due organizzazioni di rilievo che contribuiscono con la loro esperienza nell'ambito delle arti marziali e dello sviluppo di politiche sportive innovative a livello europeo.

BEST è finanziato dal programma Erasmus+ Sport, un'iniziativa dell'Unione Europea volta a incentivare l'inclusione sociale e la pratica sportiva tra i giovani.

Questo finanziamento sottolinea l'importanza del progetto all'interno delle strategie europee per il benessere delle nuove generazioni, in un'epoca in cui la sedentarietà rappresenta un problema sempre più diffuso.



Obiettivi del Progetto

L'obiettivo principale del progetto BEST è quello di contrastare la sedentarietà e promuovere stili di vita più attivi tra gli studenti, in linea con le raccomandazioni dell'Unione Europea in materia di salute e benessere giovanile.

Il Taekwondo, con le sue caratteristiche di dinamicità, disciplina e sviluppo armonico del corpo e della mente, è stato scelto come sport ideale per stimolare i giovani a intraprendere un percorso di crescita personale attraverso l'attività fisica.

In particolare, BEST si propone di:



- Encourage movement and physical well-being, countering the growing problem of inactivity among young people.
- Develop cognitive skills and decision-making abilities through the practice of Taekwondo, which requires strategy, concentration, and quick thinking.
- Encourage socialization and inclusion, allowing students to interact and collaborate in a stimulating environment free from discrimination.
- Promote educational and social values, such as respect, discipline, tolerance, and gender equality, using sport as a vehicle for transmitting positive messages.

Un aspetto fondamentale del progetto BEST è la creazione di un programma educativo strutturato, basato sulle migliori pratiche nel campo dello sport e dell'insegnamento scolastico. Questo programma verrà inizialmente testato in due classi pilota, selezionate in due istituti scolastici:

- Una scuola italiana a Palermo
- Una scuola situata a Malta

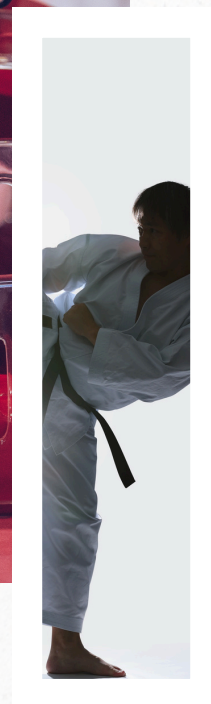
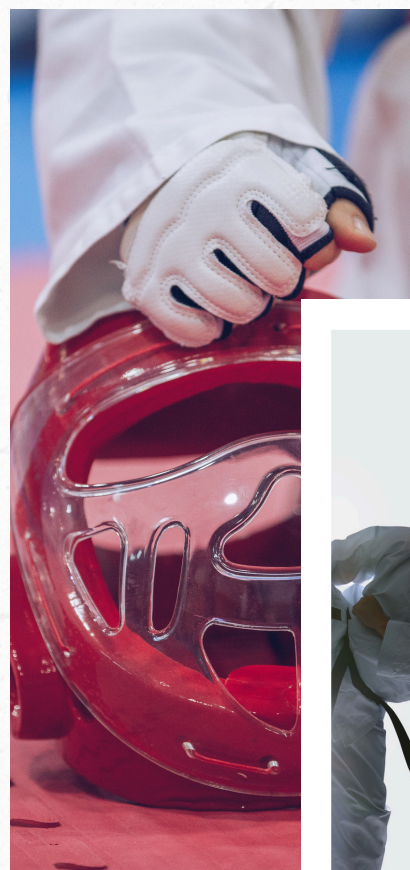
Questa fase di sperimentazione servirà a valutare l'efficacia del programma, raccogliere dati sull'impatto dell'attività fisica sui ragazzi e identificare eventuali aspetti da migliorare prima di un'implementazione su scala più ampia.

Inclusività e Valori Educativi

Uno dei principi cardine del progetto è l'inclusione, garantendo che l'accesso al programma non sia limitato solo a chi ha particolari predisposizioni fisiche o economiche.

BEST si impegna a:

- Coinvolgere ragazzi con disabilità, adattando le attività affinché tutti possano partecipare e beneficiare dell'esperienza.
- Fornire opportunità a studenti provenienti da contesti socioeconomici svantaggiati, abbattendo le barriere economiche che spesso impediscono ai giovani di praticare sport.
- Promuovere l'uguaglianza di genere, incoraggiando la partecipazione sia di ragazzi che di ragazze in un ambiente sportivo equo e inclusivo.
- Diffondere i valori della tolleranza e dell'accettazione reciproca, utilizzando il Taekwondo come strumento per insegnare il rispetto degli altri, indipendentemente da differenze culturali o fisiche.



Collaborazione Transnazionale e Scambio di Esperienze

BEST si distingue per il suo approccio internazionale, coinvolgendo partner provenienti da diversi Paesi europei, tra cui Italia, Malta e Belgio. Questa collaborazione transnazionale consente di condividere esperienze, metodologie e approcci pedagogici, al fine di sviluppare un modello di insegnamento del Taekwondo che possa essere applicato in diversi contesti scolastici a livello europeo.

Per garantire un efficace coordinamento tra i partner e un costante miglioramento del progetto, sono previsti tre meeting transnazionali, durante i quali verranno discussi:

- I progressi del progetto e i risultati delle classi pilota.
- Le possibili modifiche da apportare al programma educativo per migliorarne l'efficacia.
- Le strategie per diffondere il modello BEST in un numero maggiore di scuole e Paesi europei.



Questi incontri saranno fondamentali per favorire lo scambio di idee, migliorare le pratiche didattiche e rafforzare i legami tra le organizzazioni coinvolte.

L'impatto atteso dal Progetto BEST

Attraverso le attività previste, BEST mira a generare un impatto positivo e duraturo sulla salute e sul benessere dei giovani, dimostrando che lo sport, e in particolare il Taekwondo, può essere un valido alleato nell'educazione e nello sviluppo personale.

Ti principali risultati attesi includono:

- Aumento del livello di attività fisica tra gli studenti, contribuendo a ridurre il rischio di problemi legati alla sedentarietà, come obesità e disturbi posturali.
- Miglioramento della concentrazione e delle capacità cognitive, grazie alle tecniche di disciplina e strategia proprie del Taekwondo.
- Rafforzamento delle competenze sociali, attraverso la pratica sportiva in gruppo e il rispetto delle regole di convivenza.
- Creazione di un modello educativo replicabile, che potrà essere adottato da altre scuole in Europa per ampliare i benefici del Taekwondo tra i giovani.

In conclusione il progetto BEST – Boosting Exercise in Schools through Taekwondo rappresenta un passo significativo verso una scuola più dinamica, inclusiva e attenta al benessere dei ragazzi.

Grazie alla collaborazione tra esperti del settore sportivo e istituzioni scolastiche, BEST non solo mira a inserire il Taekwondo nei programmi educativi, ma vuole anche dimostrare come l'attività fisica possa essere un potente strumento di crescita individuale e collettiva.

L'iniziativa, sostenuta dall'Unione Europea, ha il potenziale per diventare un modello di riferimento nel campo dell'educazione sportiva, con un impatto positivo che potrà estendersi ben oltre i confini delle scuole coinvolte nella fase iniziale del progetto.

Prospettive Future e Possibili Sviluppi del Progetto BEST

Il progetto BEST – Boosting Exercise in Schools through Taekwondo non si limita a un'iniziativa circoscritta nel tempo, ma punta a diventare un modello educativo e sportivo replicabile su larga scala, con l'ambizione di estendersi a un numero sempre maggiore di scuole e paesi europei.



Dopo la fase di sperimentazione nelle classi pilota, verranno analizzati i dati raccolti e le esperienze vissute dagli studenti, dagli insegnanti e dagli istruttori di Taekwondo coinvolti nel programma. Questi dati serviranno a raffinare il metodo di insegnamento e ottimizzare il programma, rendendolo ancora più efficace e accessibile.

Grazie ai risultati ottenuti, il progetto potrebbe:

- Essere esteso ad altre scuole in Italia, Malta e Belgio, coinvolgendo un numero crescente di studenti e insegnanti.
- Essere proposto ad altri paesi europei, ampliando la rete di collaborazione internazionale e rendendo BEST un esempio di best practice nel campo dell'educazione sportiva.
- Influenzare le politiche educative, suggerendo nuovi modi per integrare lo sport nel curriculum scolastico in maniera più strutturata e innovativa.

Un altro aspetto chiave sarà la formazione di insegnanti e istruttori, affinché il Taekwondo possa essere insegnato con un approccio pedagogico efficace, adattabile a studenti di tutte le età e condizioni fisiche.

Si potrebbero organizzare:

- Corsi di formazione per docenti, affinché possano integrare elementi del Taekwondo nelle loro lezioni di educazione fisica.
- Workshop e seminari per istruttori di Taekwondo, per sviluppare competenze didattiche specifiche per l'insegnamento nelle scuole.
- Piattaforme digitali e materiali didattici interattivi, per supportare sia gli insegnanti che gli studenti nell'apprendimento delle tecniche di base del Taekwondo e dei suoi valori educativi.

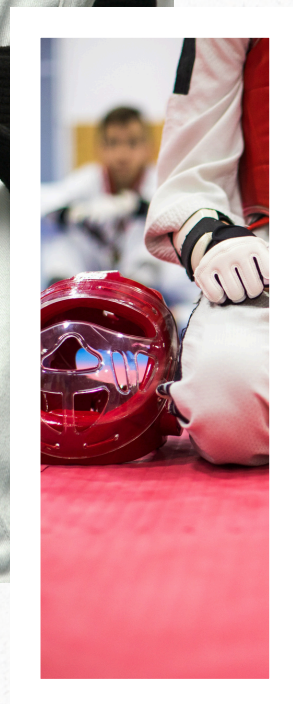


Il progetto BEST – Boosting Exercise in Schools through Taekwondo rappresenta molto più di una semplice iniziativa sportiva: è una visione innovativa dell'educazione fisica, che mette al centro il benessere degli studenti e il valore educativo dello sport.

Attraverso il Taekwondo, BEST si propone di:

- Trasformare l'attività fisica in un'esperienza formativa completa, che sviluppi non solo il corpo, ma anche la mente e il carattere.
- Creare un ambiente scolastico più dinamico, inclusivo e stimolante, dove lo sport diventi un mezzo per abbattere barriere e promuovere valori positivi.
- Influenzare il modo in cui lo sport viene integrato nel sistema educativo, dimostrando che discipline come il Taekwondo possono avere un ruolo chiave nello sviluppo dei giovani.

Grazie alla collaborazione tra scuole, istituzioni sportive e comunità locali, il progetto BEST ha il potenziale per lasciare un segno duraturo nel mondo dell'educazione e dello sport, migliorando la qualità della vita di centinaia di studenti e contribuendo alla creazione di una società più attiva, sana e consapevole.



Partner del Progetto

FITA

La Federazione Italiana Taekwondo oltre all'importante attività agonistica delle squadre nazionali, si è occupata di attività per il sociale. Ha sempre promosso iniziative dove per esempio il Taekwondo veniva portato in quartieri problematici per allontanare i giovani dalla malavita, oppure utilizzare il Taekwondo come strumento di integrazione come per il progetto "Taekwondo Migrante" e successivamente la pubblicazione del libro "Combattere – una storia di libertà e integrazione attraverso il Taekwondo" che racconta la storia di uno dei ragazzi che ha preso parte al progetto che ha avuto una seconda possibilità grazie alla sua caparbia ed al Taekwondo.

Nel 2021 precisamente a maggio, nasce la THF Italia, la Fondazione Umanitaria di Taekwondo Italiana.

Nata come spin-off della Taekwondo Humanitarian Foundation per promuoverne i principi e la missione in Italia e nell'Unione Europea. THF Italia in questi ultimi 3 anni si è resa protagonista grazie ad iniziative virtuose.

Successivamente allo scoppio del conflitto russo-ucraino, la FITA si è adoperata per manifestare ed essere d'aiuto concretamente per la popolazione ucraina. Dopo aver contribuito, insieme ad altre 13 Federazioni Sportive, alla raccolta e successiva spedizione di 120 scatoloni con indumenti, la FITA ha accolto – da marzo 2022 – 7 atleti della Nazionale ucraina di taekwondo, fornendo loro vitto, alloggio, sostegno tecnico-psicologico e sanitario, supportandoli anche nella loro partecipazione alle competizioni olimpiche, mondiali ed europee e garantendo loro la possibilità di prendere parte a tutta l'attività federale.



Sempre nel maggio 2022, la FITA aveva accolto l'atleta afgana Mahdia Sharifi mentre, nell'ottobre 2022, ha raccolto la richiesta di aiuto dell'atleta iraniano Hadi Tiranvalipour, campione mondiale e asiatico di taekwondo, con anni di esperienza nella squadra nazionale iraniana e presentatore televisivo in Iran che, dopo aver rifiutato di baciare la mano del leader supremo Khamenei per rimanere fedele ai propri principi, era stato bloccato dal regime con conseguente minaccia di arresto.

Inoltre, dopo il rifiuto all'ordine di non gareggiare contro atleti israeliani, atto che gli è costato l'espulsione dalla squadra nazionale, Hadi è fuggito in Italia per evitare la persecuzione, con il regime che ha continuato a mettere pressione sulla sua famiglia, arrestando perfino il fratello per intimidirlo.



Dopo il suo arrivo in Italia Hadi si è aggregato, presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" di Roma, alla Nazionale Italiana e agli altri atleti ospiti.

La FITA si è immediatamente attivata per richiedere la Olympic Solidarity Refugee Athlete Scholarship – borsa di studio prevista dal CIO per situazioni come questa – grazie alla quale Hadi ha potuto proseguire la sua preparazione ai Giochi di Parigi 2024.

Partner del Progetto

Malta Taekwondo Association

Malta Taekwondo Association si è insediata nel 2021 dopo che la precedente amministrazione era stata sospesa a causa di gravi irregolarità.

Sin dalla sua nascita del MTA, il gruppo di lavoro è composto da 5 persone che lavorano senza sosta per far crescere lo sport. Il comitato lavora su base volontaria.

La presidente Anna Vassallo, insieme al comitato, ha inserito con successo gli atleti sulla mappa mondiale del taekwondo, con atleti junior ora classificati tra i primi 10 in Europa.

Il taekwondo a Malta sta gradualmente diventando popolare con diversi eventi che si svolgono ogni anno, tra i quali anche nelle scuole, college e università.

La MTA ha anche una squadra THF con il supporto dal World Taekwondo.

Con una presenza in ETU e WT, l'associazione ha un ottimo rapporto con il Comitato Olimpico Maltese e il Ministero dello sport.



Project Partners

European Platform for Sport Innovation (EPSI)

European Platform for Sport Innovation (EPSI)) è un'organizzazione no-profit con sede a Bruxelles che rappresenta 186 membri in 31 paesi, tra cui università, PMI, cluster, istituti di ricerca e organismi sportivi. L'EPSI si impegna a promuovere l'innovazione nello sport, nell'attività fisica, nella salute, nella sostenibilità e nella vitalità, mettendo in contatto attori provenienti dai settori pubblico, privato, accademico e della società civile.

EPSI vanta una vasta esperienza in iniziative finanziate dall'UE, con oltre 40 progetti passati e in corso, molti dei quali incentrati sulla promozione dell'attività fisica e sul coinvolgimento dei giovani.

Tra gli esempi più significativi:

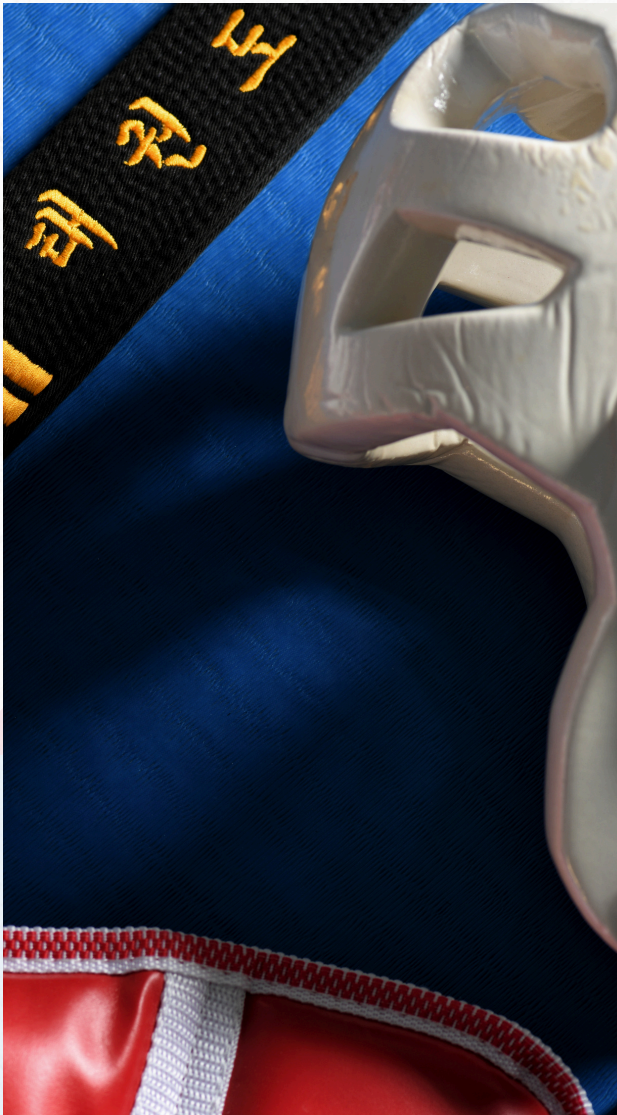
- PROGRESS, che ha incoraggiato l'attività fisica all'aperto tra genitori e figli utilizzando la tecnologia e strumenti di gamification nell'Europa sud-orientale.
- SPOKI e SPEX, che hanno aiutato i bambini a individuare gli sport più adatti utilizzando l'exergaming, migliorando la motivazione e l'inclusione.

In BEST, l'EPSI guida la strategia di comunicazione e disseminazione. Sfruttando la sua vasta rete e la sua esperienza, l'EPSI garantirà che il progetto raggiunga gli stakeholder in tutta Europa, promuova la visibilità a lungo termine e sostenga la replicabilità e la sostenibilità dei risultati sia a livello locale che europeo.



Obiettivi psico-motori generali nei bambini della scuola primaria

Il percorso proposto si basa sull'idea di coinvolgere i bambini della scuola primaria nel gioco attraverso il Taekwondo, concentrandosi sullo sviluppo psico-motorio. All'interno dell'ambiente scolastico, il Taekwondo offre ampie possibilità di intervento. Le attività proposte in questo manuale possono essere integrate sia nelle ore curriculari che in quelle extra-curriculari. Poiché il concetto del Gioco-Taekwondo, grazie a uno staff tecnico competente nel settore, si integra perfettamente nel programma scolastico, esso rispetta le linee guida indicate dal Ministero dell'Istruzione.



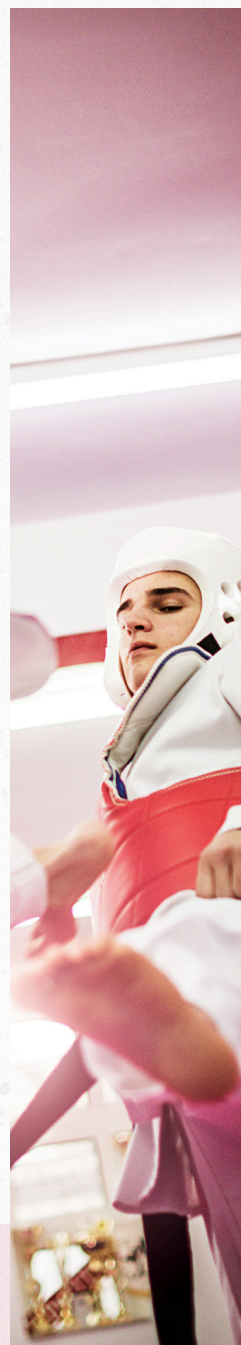
Uno degli obiettivi motori principali per i bambini delle prime classi della scuola primaria è il miglioramento degli schemi motori di base: camminare, correre, rotolare, saltare, arrampicarsi, lanciare e afferrare. Gli schemi motori di base si sviluppano parallelamente alle capacità coordinative di base (apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento e trasformazione motoria) e, grazie alla specializzazione nel tempo di questi meccanismi motori, i bambini potranno trarre beneficio anche nell'attività agonistica vera e propria. Questi concetti devono essere un punto fermo nella realizzazione dei programmi di allenamento da somministrare ai piccoli atleti, soprattutto dalla prima alla terza classe.

Alcune riviste scientifiche sull'argomento evidenziano come il movimento e gli stimoli motori specifici, favorendo il perfezionamento degli schemi motori, possano offrire benefici non solo in ambito sportivo, ma anche in altri contesti, come quello scolastico. Attraverso il movimento e l'acquisizione di gesti tecnici di base, i bambini sviluppano una maggiore capacità di attenzione, utile sia durante le attività scolastiche che in quelle extra-scolastiche. In questa fase dell'età evolutiva, un altro obiettivo importante è favorire uno sviluppo equilibrato delle diverse dimensioni della personalità dei bambini (cognitiva, sociale-affettiva, motoria e fisica) attraverso il Taekwondo. È fondamentale riconoscere l'importanza del movimento nei giovani: in questo contesto, il Taekwondo diventa uno strumento essenziale per incanalare le loro energie durante le lezioni di Gioco-Taekwondo, aiutandoli a essere più concentrati sia nelle attività scolastiche successive che nella gestione dei compiti a casa.

Adesso forniremo delle linee guida pratiche per i coach per ogni anno scolastico.

Nel primo anno di scuola primaria, bisogna concentrarsi principalmente sulla conoscenza delle proprie parti del corpo e sulla coordinazione e combinazione degli schemi motori di base, cercando di creare continuità tra le lezioni e tra gli esercizi proposti.

In questo modo, si potrà, passo dopo passo, durante i mesi successivi, sviluppare una preparazione fondamentale per poter raggiungere gli obiettivi prefissati. Questo può includere, ad esempio, giochi di gruppo in cui non si dà importanza alla competizione individuale, ma si valorizza la cooperazione per raggiungere un obiettivo comune e completare il gioco. L'accento va posto sull'interazione tra i partecipanti e sul rispetto delle regole. In questa fase iniziale, è essenziale che il tecnico agisca come un mediatore capace, favorendo fin da subito una partecipazione attiva e positiva dell'intera classe.



Nella seconda e nella terza classe, si potrà continuare con i concetti sopra citati, ma si potrà iniziare ad avere un approccio più agonistico, più da gara. Quindi, sviluppare giochi di gruppo in cui ci saranno vincitori e vinti. Si darà sempre maggiore importanza alla cooperazione, alla solidarietà e alla condivisione di un obiettivo comune. Questo rappresenterà uno stimolo significativo per lo sviluppo delle competenze interpersonali dei bambini, spingendoli a confrontarsi con le proprie emozioni, come rabbia, frustrazione, tristezza o ansia in caso di sconfitta, euforia, gioia o eccitazione in caso di vittoria.

Questo processo di confronto emotivo è fondamentale per aiutare i bambini a riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni in modo equilibrato. Attraverso il supporto del coach, che agisce come guida e facilitatore, i bambini imparano a trasformare sia le vittorie che le sconfitte in opportunità di crescita personale.

Nelle classi quarte e quinte, si inizierà a specializzare sempre di più i gesti tecnici specifici del Taekwondo. La competizione e la pratica sportiva sono essenziali per favorire il confronto e l'imitazione, ma il loro obiettivo principale deve essere quello di stimolare, da un lato, l'impegno degli alunni e, dall'altro, la riflessione sulla rivalità, la solidarietà e il rispetto per l'avversario. Attraverso questo approccio, gli studenti non solo migliorano le proprie capacità tecniche e fisiche, ma sviluppano anche valori fondamentali come la lealtà, l'empatia e l'autocontrollo.

L'attività sportiva diventa così uno strumento educativo completo, capace di insegnare l'importanza di affrontare le sfide con determinazione e rispetto, trasformando la competizione in un'opportunità per crescere sia sul piano personale che relazionale.

La combinazione di schemi motori e posturali in situazioni dinamiche e in continua evoluzione, come i percorsi motori specifici proposti durante le lezioni, consente un uso sempre più consapevole e mirato dei propri movimenti.

Questo processo favorisce non solo il miglioramento delle capacità motorie, ma anche lo sviluppo di una maggiore coordinazione, equilibrio e consapevolezza corporea. Attraverso esercizi strutturati e progressivi, gli studenti imparano a ottimizzare i propri movimenti, adattandoli alle diverse situazioni, contribuendo così al loro sviluppo fisico e al potenziamento delle abilità cognitive e relazionali. Il riconoscimento delle buone abitudini derivanti da una sana pratica sportiva può portare benefici significativi nella vita dei bambini, come l'adozione di una dieta equilibrata o il superamento della sedentarietà.



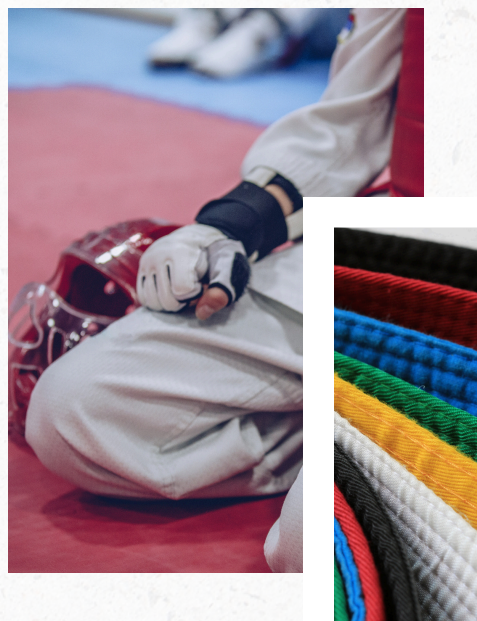
Preparare i giovani ad affrontare le sfide della società contemporanea non è un compito semplice e richiede anche di introdurli al mondo dello sport, che è in continua evoluzione. Tuttavia, è necessario affrontare alcune problematiche di natura sociale, come il bullismo, la violenza e la discriminazione. La scuola e il Taekwondo devono impegnarsi costantemente per combattere, prevenire e analizzare questi fenomeni, utilizzando tutti gli strumenti educativi a loro disposizione. Pianificare regolarmente giochi di gruppo o attività a squadre contribuisce in modo significativo a sviluppare e migliorare le competenze socio-affettive dei bambini, aspetti fondamentali per la loro crescita armoniosa e il loro benessere.

Un altro beneficio dello sport, in particolare del Taekwondo, che è uno sport dinamico e completo, riguarda lo sviluppo delle competenze cognitive generali del bambino, oltre ai vantaggi già menzionati, come il miglioramento della percezione spaziale e della coordinazione.

L'attività motoria, infatti, stimola la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di creare nuove sinapsi e di adattarsi. Per spiegare meglio questo concetto, possiamo fare riferimento a un esempio pratico, comune in molti paesi europei. Fino a qualche decennio fa, i bambini trascorrevano diverse ore al giorno giocando nei quartieri, nei cortili o nei parchi. Questo tipo di gioco all'aperto forniva continui stimoli motori, accompagnati da feedback provenienti dall'ambiente esterno, come rumori, passanti, animali domestici, pavimentazioni irregolari, muretti o altri ostacoli

La necessità di gestire questi stimoli durante il gioco creava una vasta gamma di esperienze che favorivano l'aumento delle connessioni sinaptiche e l'adattamento del sistema nervoso centrale.

Questo bagaglio motorio ed esperienziale era una caratteristica distintiva dei giovani di quel tempo. Oggi, invece, molti bambini preferiscono trascorrere il tempo in casa giocando ai videogiochi o dedicandosi ad attività ricreative poco impegnative, rinunciando spesso a trascorrere ore all'aria aperta con i coetanei.



Questa differenza evidenzia come un bagaglio esperienziale ricco e vario, che includa stimoli multifattoriali, possa garantire benefici globali ai bambini, soprattutto durante la loro fase di crescita e sviluppo. Il Taekwondo, grazie alla sua natura dinamica e multifunzionale, può contribuire a colmare questa mancanza, offrendo ai bambini un ambiente stimolante che riproduce in parte quelle esperienze motorie ricche e diversificate.

Durante le lezioni, i piccoli atleti devono affrontare situazioni in continuo cambiamento, che richiedono concentrazione, adattamento rapido, coordinazione e interazione con gli altri. Questo non solo migliora le loro abilità motorie, ma stimola anche il loro cervello a rispondere a nuovi stimoli, favorendo lo sviluppo cognitivo e la capacità di problem-solving.



Inoltre, la pratica del Taekwondo può aiutare i bambini a recuperare alcune delle competenze che un tempo si sviluppavano attraverso il gioco libero all'aperto, come la gestione dello spazio, il controllo del corpo in relazione agli ostacoli e l'adattamento a situazioni impreviste. Integrare lo sport nella loro routine quotidiana non solo li aiuta a sviluppare un bagaglio motorio più ampio, ma li prepara anche ad affrontare meglio le sfide della vita quotidiana, favorendo una crescita equilibrata sia fisica che mentale.

Per ottenere questi risultati, è fondamentale che le attività proposte siano progettate in modo da stimolare continuamente i bambini, mantenendo vivo il loro interesse e incoraggiandoli a superare i propri limiti. Questo approccio permette di creare un contesto di apprendimento efficace, dove i bambini possono crescere in un ambiente sicuro, divertente e al tempo stesso formativo.

Il tecnico dovrà adottare un approccio globale diverso rispetto al metodo tradizionalmente utilizzato in palestra. Questo perché l'ambiente scolastico presenta dinamiche diverse: mentre in palestra i bambini scelgono volontariamente di praticare il Taekwondo, nel contesto scolastico le lezioni possono essere inserite durante l'orario curricolare. Di conseguenza, non tutti gli studenti potrebbero essere predisposti o attratti dalla disciplina marziale del Taekwondo. È quindi essenziale che il tecnico sia preparato a gestire questa situazione, adattando la propria comunicazione, sia verbale che non verbale, in modo efficace per coinvolgere l'intero gruppo classe in maniera omogenea e costante. Questo aspetto diventa particolarmente rilevante nelle classi quarta e quinta, dove i bambini potrebbero già avere preferenze consolidate per determinate discipline sportive.



Per mantenere vivo l'interesse degli studenti durante le lezioni, è fondamentale adottare strategie coinvolgenti. Una soluzione efficace è l'utilizzo di percorsi motori con stimoli multisensoriali, che non solo catturano l'attenzione dei bambini, ma stimolano anche i loro sensi – vista, tatto, udito, olfatto e gusto.

Ad esempio, si possono creare percorsi con birilli di colori diversi, assegnando a ciascun colore un movimento o una velocità specifica. Si possono utilizzare palline di materiali e dimensioni differenti o variare l'intensità degli esercizi attraverso segnali come il fischio. Queste attività, oltre a essere divertenti, contribuiscono a sviluppare le capacità motorie e a rendere le lezioni più dinamiche e coinvolgenti per tutti i partecipanti. Un approccio del genere permette ai bambini di vivere ogni lezione come un'esperienza nuova e stimolante, rafforzando non solo le loro abilità fisiche, ma anche la capacità di ascoltare, osservare e rispondere prontamente agli stimoli. Inoltre, l'introduzione di elementi multisensoriali favorisce lo sviluppo della concentrazione e della memoria, aspetti fondamentali per la loro crescita cognitiva e personale. È importante che il tecnico sia un punto di riferimento durante le attività, mantenendo un atteggiamento positivo e incoraggiante. Deve saper modulare il ritmo delle lezioni per adattarsi alle esigenze del gruppo e garantire che ogni bambino, indipendentemente dalle sue inclinazioni o capacità, si senta parte attiva dell'esperienza.

Il coinvolgimento omogeneo di tutti gli studenti è fondamentale per creare un ambiente inclusivo, in cui ciascuno possa esplorare le proprie potenzialità senza sentirsi giudicato.

Un altro aspetto cruciale è la capacità del tecnico di trasformare eventuali difficoltà o disinteresse in opportunità. Ad esempio, i bambini meno inclini all'attività sportiva possono essere motivati attraverso giochi collaborativi che privilegiano il lavoro di squadra e il raggiungimento di obiettivi comuni. Allo stesso tempo, è possibile proporre esercizi individuali per stimolare l'autonomia e il senso di realizzazione personale. Infine, il tecnico deve essere in grado di trasmettere ai bambini non solo le basi del Taekwondo, ma anche i suoi valori fondamentali, come il rispetto per sé stessi e per gli altri, la disciplina e la perseveranza. Questi principi, integrati in un contesto ludico e accessibile, possono avere un impatto positivo sulla crescita personale dei bambini, fornendo loro strumenti utili non solo in ambito sportivo, ma anche nella vita di tutti i giorni.



Benefici del taekwondo per i bambini

Il taekwondo offre molteplici benefici ai bambini, non solo dal punto di vista dello sviluppo fisico, ma anche da quello cognitivo e socio-emotivo. La disciplina, infatti, contribuisce in modo significativo alla formazione della personalità dei più piccoli, guidandoli nel loro percorso di crescita in modo equilibrato e costruttivo.

Dal punto di vista fisico, il Taekwondo rappresenta un'attività in grado di stimolare tutte le aree motorie: forza, velocità, resistenza, coordinazione, equilibrio e flessibilità. I suoi esercizi dinamici, che combinano calci, salti, spostamenti rapidi e azioni difensive, consentono ai bambini di sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e di migliorare la loro forma fisica complessiva. A differenza di altri sport che si concentrano su gruppi muscolari limitati o movimenti ripetitivi, il Taekwondo garantisce uno sviluppo equilibrato e armonioso.



Dal punto di vista cognitivo, praticare il Taekwondo richiede concentrazione, attenzione ai dettagli e capacità di apprendere sequenze motorie sempre più complesse. Attraverso le forme e gli esercizi tecnici, i bambini sono stimolati a memorizzare sequenze precise di movimenti, a coordinarli con la respirazione, il ritmo e l'orientamento spaziale. Questa costante attivazione cognitiva ha ripercussioni positive anche nell'ambiente scolastico, migliorando la memoria, la capacità di risolvere i problemi e l'attenzione nello svolgimento dei compiti.

Altrettanto importanti sono i benefici socio-emotivi. Il taekwondo insegna ai bambini valori fondamentali come il rispetto, la disciplina, la perseveranza e l'autocontrollo. Durante le lezioni imparano ad ascoltare l'istruttore, a rispettare le regole e a collaborare con i compagni. Le attività di gruppo e gli esercizi in coppia favoriscono l'interazione, la comunicazione e lo sviluppo dell'empatia. Inoltre, praticando il combattimento (Kyorugi) in un contesto controllato e sicuro, i bambini hanno l'opportunità di sperimentare e gestire emozioni come la paura, l'ansia e la competizione, imparando a trasformarle in energia positiva.

Un altro aspetto cruciale è la capacità del Taekwondo di incanalare l'energia dei bambini. Molti bambini, soprattutto in età evolutiva, manifestano un forte bisogno di movimento e attività. Il Taekwondo, grazie alla sua natura strutturata e stimolante, offre loro l'opportunità di esprimere questa energia in modo positivo e costruttivo, riducendo l'iperattività e migliorando il comportamento anche al di fuori del contesto sportivo.

Infine, il Taekwondo contribuisce ad aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi dei bambini. Il raggiungimento di nuovi obiettivi, come l'apprendimento di una nuova tecnica o l'ottenimento di una cintura di livello superiore, rafforza il senso di autoefficacia e li motiva a impegnarsi ulteriormente. Questo senso di realizzazione si riflette positivamente in altri aspetti della loro vita, come la scuola e le relazioni sociali.

In sintesi, il Taekwondo non è solo un'arte marziale o uno sport, ma un percorso educativo completo che accompagna i bambini nella loro crescita fisica, mentale e relazionale. Attraverso la sua pratica, i bambini possono sviluppare non solo un corpo sano e agile, ma anche una mente vigile e un carattere forte ed equilibrato.

Caratteristiche tecnico motorie del Taekwondo: Taeguk, Kiorughi e Freestyle.

Taeguk

Le forme, conosciute nel Taekwondo con il nome di “Taeguk”, incarnano l’essenza profonda di questa disciplina marziale, rappresentandone non solo la tecnica, ma anche i valori e la filosofia. Attraverso la loro pratica, ogni allievo può assimilare principi fondamentali quali armonia, disciplina, creatività, lealtà, socialità e altruismo, sviluppando una connessione tra corpo, mente e spirito.

Il termine “Taeguk” deriva da due parole coreane:

- “Tae”, che significa immensità, vastità
- “Geuk”, che indica eternità, infinito



Insieme, questi concetti riflettono una visione del mondo tipicamente orientale, basata su un equilibrio universale che abbraccia il cosmo, il mondo, la vita e la sua conclusione. Secondo questa concezione, prima della creazione dell’universo esisteva un vuoto assoluto, privo di forma, colore e confini. Con la nascita della Terra, le energie primordiali hanno dato origine alla vita: l’uomo è associato allo spirito del sole e del cielo, simbolo di forza e dinamismo, mentre la donna rappresenta lo spirito della luna e della terra, emblema di equilibrio e saggezza. I Taeguk si ispirano a questa filosofia, traducendola in un complesso sistema di movimenti strutturati che comprendono attacchi, difese, avanzamenti, arretramenti, proiezioni e transizioni fluide tra le tecniche. Ogni forma richiede un perfetto controllo della velocità, dell’intensità e della precisione, affinando la capacità di adattarsi e rispondere con agilità a ogni situazione.

Aspetto tecnico e qualitativo dei Taegeuk

Dal punto di vista tecnico, i Taegeuk rientrano nelle tecniche complesse a carattere qualitativo, il cui obiettivo non è solo l'apprendimento della tecnica, ma il raggiungimento di un'esecuzione impeccabile. La qualità dell'esecuzione distingue un praticante esperto, influenzando il risultato nelle competizioni e il livello di padronanza della disciplina.

Per eseguire correttamente i Taegeuk, è essenziale sviluppare e perfezionare diversi aspetti motori:

1. **Coordinazione tecnico-motoria** Si riferisce alla capacità di eseguire i movimenti in modo fluido, preciso e senza spreco di energia.

Include:

- Sincronizzazione tra arti superiori e inferiori
- Controllo della velocità e della direzione del gesto
- Dosaggio dell'intensità muscolare per ottimizzare ogni movimento

2. **Elasticità di movimento** Indica la capacità di alternare contrazione e decontrazione muscolare in modo fluido, migliorando la transizione tra le tecniche. Ogni passaggio tra un attacco e una difesa deve avvenire con naturalezza, sfruttando le spinte degli arti e le fasi di ammortizzazione per generare continuità e precisione.

3. **Capacità di equilibrio** Rappresenta l'abilità di mantenere il controllo posturale in qualsiasi condizione. Questa capacità è essenziale nei Taegeuk, dove l'atleta deve essere in grado di stabilizzare il proprio baricentro e recuperare rapidamente l'equilibrio dopo ogni tecnica.

4. Simmetria dei gesti tecnici Un'esecuzione corretta richiede armonia tra il lato destro e il lato sinistro del corpo. La simmetria garantisce che la tecnica sia bilanciata e che entrambe le parti del corpo lavorino in modo equilibrato, evitando squilibri nella postura e nell'efficacia dell'azione.

5. Controllo del movimento Questa capacità si riferisce alla precisione nell'esecuzione di una sequenza tecnica. Richiede un perfetto controllo di:

- Ritmo: mantenere una cadenza costante nei movimenti
- Spazio: calibrare l'ampiezza e la direzione delle tecniche
- Tempo: eseguire le azioni con il giusto tempismo per massimizzarne l'efficacia

Durante l'esecuzione di una forma, ogni movimento deve essere perfettamente controllato e bilanciato. Man mano che i Taegeuk diventano più complessi, il praticante deve sviluppare una maggiore capacità di coordinazione e gestione dello spazio, affinando il proprio controllo motorio. La pratica costante delle forme non solo migliora la qualità tecnica, ma rafforza anche l'autodisciplina, l'autocontrollo e la determinazione, trasformando il Taekwondo in un vero e proprio percorso di crescita personale.

Il combattimento nel Taekwondo: Kiorughi

Il combattimento nel Taekwondo si distingue per la sua straordinaria dinamicità, caratterizzata da una combinazione di tecniche rapide e precise, in cui i movimenti circolari e lineari degli arti inferiori costituiscono la principale fonte di potenza ed efficacia. Questa disciplina si basa su una fusione armoniosa di velocità, fluidità e strategia, rendendo ogni azione un perfetto equilibrio tra potenza e controllo.

Nel Taekwondo, il combattimento non è mai un'azione casuale, ma si sviluppa in base a una logica situazionale, dove elementi fondamentali come la tattica e la strategia giocano un ruolo cruciale. Un atleta in grado di padroneggiare queste componenti, sfruttando le proprie competenze tecniche, dimostra di possedere un'elevata intelligenza motoria. Questa capacità si manifesta nella prontezza con cui l'atleta seleziona il momento opportuno, il metodo più efficace e l'obiettivo migliore da raggiungere all'interno dello scontro.



Le abilità motorie che si possono identificare all'interno di una dinamica tecnico-tattica del combattimento includono:

- Capacità di elaborazione tattica
- Capacità di adattamento e differenziazione
- Abilità offensiva nella tecnica
- Capacità di trasformazione e adattamento motorio

Capacità di elaborazione tattica

La logica tattica nel Taekwondo può essere definita come la capacità di gestire il combattimento in modo strategico, sfruttando in modo intelligente il proprio bagaglio tecnico e adattandolo alle esigenze del momento.

Questo processo si basa su diversi fattori:

- Le proprie abilità tecniche
- Le caratteristiche fisiche personali
- La motivazione e la determinazione nel portare a termine l'azione

L'elemento tattico rappresenta dunque la combinazione di tutte quelle scelte e comportamenti che un atleta adotta per ottimizzare il proprio rendimento in base alle caratteristiche dell'avversario e all'obiettivo da raggiungere. Poiché la tattica è strettamente connessa alla strategia, è fondamentale considerare anche quest'ultima come un insieme più ampio di segmenti tattici, ovvero un programma d'azione studiato per raggiungere un determinato scopo. Un aspetto chiave della strategia è la capacità di ingannare l'avversario tramite simulazioni di attacco o finte, inducendolo a reagire nel modo desiderato per poi colpirlo nel momento più vantaggioso.

Capacità di adattamento e differenziazione

Questa abilità rappresenta un concetto chiave nel Taekwondo, in quanto sottolinea la necessità di un'integrazione armoniosa tra tecnica, tattica e condizione fisica. Durante il combattimento, il sistema muscolare è sottoposto a uno sforzo intenso e prolungato, il che richiede un'organizzazione ottimale del processo di apprendimento motorio. Tale processo non si limita a migliorare le capacità coordinative e cognitive, ma influisce anche sugli adattamenti energetici che consentono all'atleta di sostenere prestazioni elevate per tutta la durata dello scontro. In breve, durante il combattimento avviene un'unione tra reattività muscolare, intelligenza tattica e resistenza fisica, elementi che devono essere costantemente affinati attraverso l'allenamento e l'esperienza sul campo.

Capacità tecniche offensiva e difensiva

- La capacità tecnica offensiva riguarda la padronanza e l'applicazione efficace delle tecniche finalizzate all'attacco. Un atleta deve saper scegliere il momento giusto per colpire, valutare la distanza, il ritmo e la velocità dell'azione, adattandosi alle mosse dell'avversario.
- La capacità tecnica difensiva, invece, si concentra sull'uso ottimale delle tecniche di protezione e contrattacco. La difesa nel Taekwondo non è mai passiva, ma si basa su una gestione attiva dello spazio, della distanza e delle reazioni avversarie, trasformando ogni azione difensiva in una potenziale opportunità offensiva.

Capacità di trasformazione e adattamento motorio

Questa abilità rappresenta la sintesi di tutti gli elementi precedenti ed è uno dei tratti distintivi di un combattente esperto. Un atleta di Taekwondo deve essere in grado di eseguire qualsiasi tecnica da qualsiasi posizione, adattandola alle esigenze del momento. Ciò implica una grande flessibilità mentale e fisica, con la capacità di:

- Variare i ritmi di esecuzione delle tecniche
- Modificare la modalità di attacco o difesa in base alla risposta dell'avversario
- Scegliere il tempismo ideale per ogni azione

L'atleta più abile è colui che riesce a personalizzare e rielaborare le tecniche apprese, trasformandole in soluzioni uniche e imprevedibili per risolvere qualunque situazione di combattimento. Questa capacità di adattamento non solo migliora le prestazioni individuali, ma contribuisce anche all'evoluzione della disciplina stessa, introducendo nuove interpretazioni e approcci innovativi alle tecniche tradizionali, come abbiamo visto nella storia del Taekwondo "moderno".

Il Taekwondo non è soltanto una disciplina marziale, ma un'arte che fonde strategia, tecnica e creatività in un sistema altamente raffinato di combattimento. Ogni movimento, ogni scelta tattica e ogni tecnica eseguita riflettono la combinazione di abilità fisiche, intelligenza motoria e adattabilità strategica, trasformando il combattimento in un confronto di astuzia e precisione. Un atleta che padroneggia questi aspetti non solo eccelle nel combattimento, ma sviluppa anche una mentalità flessibile e reattiva, pronta ad affrontare qualsiasi sfida con determinazione e sicurezza, sul tatami e nella vita.



Freestyle

Una delle evoluzioni più affascinanti di questa arte marziale è il freestyle, una disciplina che permette agli atleti di esprimere la propria creatività attraverso movimenti acrobatici, combinazioni dinamiche e performance artistiche. Il freestyle nel Taekwondo non è solo una dimostrazione di abilità fisiche, ma un'autentica forma di espressione personale che fonde tecnica, estetica e passione.

Cos'è il Freestyle nel Taekwondo?

Il freestyle nel Taekwondo è un insieme di tecniche spettacolari e movimenti acrobatici eseguiti in modo libero, senza una sequenza prestabilita di gesti come nel caso delle forme tradizionali. In pratica, si tratta di un'esibizione individuale che combina calci spettacolari, salti, rotazioni e movimenti acrobatici in un flusso continuo, solitamente accompagnato da musica. Sebbene si basi sulle tecniche di base del Taekwondo, il freestyle spinge il praticante a superare i limiti della tecnica per dare vita a un'esibizione originale e artisticamente interessante.



La Tecnica alla Base del Freestyle

Anche se nel freestyle c'è una maggiore libertà, la base rimane comunque la solida preparazione tecnica tipica del Taekwondo. I calci, le parate e i movimenti devono essere eseguiti con una precisione impeccabile. Ecco alcuni degli elementi tecnici fondamentali che un praticante di freestyle deve padroneggiare:

Calci

Nel freestyle, i calci del Taekwondo sono fondamentali, ma vengono eseguiti in modi non convenzionali. Oltre ai calci frontali, laterali e rovesciati, i praticanti di freestyle esplorano calci in salto, calci volanti e movimenti acrobatici che richiedono grande forza, velocità e controllo. La capacità di eseguire calci spettacolari, con una tecnica perfetta, è una delle caratteristiche principali del freestyle.

1. Acrobazie

I salti sono uno degli aspetti più entusiasmanti del freestyle. Un praticante deve essere in grado di eseguire salti con rotazioni complete, flip e altre acrobazie. La tecnica di salto è fondamentale, non solo per l'impatto visivo, ma anche per la sicurezza dell'atleta. Un buon controllo del corpo durante i salti, la corretta posizione delle gambe e una landing stabile sono essenziali per evitare infortuni.

2. Fluidità

A differenza delle forme tradizionali, dove ogni movimento segue un ordine prestabilito, nel freestyle i movimenti devono fluire l'uno nell'altro in modo naturale. La transizione tra un movimento e l'altro deve sembrare senza soluzione di continuità, come una coreografia ben orchestrata. Il praticante deve avere la capacità di passare da un calcio acrobatico a un salto rotante e poi a una parata, mantenendo una certa fluidità in tutta l'esibizione.

3. Controllo

Nonostante la libertà offerta dal freestyle, il controllo è fondamentale. Ogni movimento deve essere eseguito con precisione, e la tecnica deve rimanere intatta, anche quando il corpo è in volo o in movimento. Questo richiede anni di allenamento e di pratica per costruire la coordinazione necessaria per eseguire salti, rotazioni e calci acrobatici in modo sicuro e preciso.

La Componente Creativa

A differenza del Taekwondo competitivo tradizionale, dove l'obiettivo principale è la tecnica applicata al combattimento o l'esecuzione di forme prestabilite, il freestyle è una vera e propria forma di espressione personale. Ogni atleta è incoraggiato a creare una propria routine che rifletta la sua personalità, il suo stile e la sua visione artistica. Questo permette una grande libertà creativa, ma anche una sfida maggiore nel riuscire a combinare tecnica e spettacolarità in modo armonioso.

Le performance di freestyle sono spesso accompagnate da musica, che aiuta a scandire il ritmo dell'esibizione. La musica non solo aumenta l'impatto visivo della performance, ma permette anche al praticante di "sentire" i movimenti, creando un flusso che unisce l'abilità fisica e la dimensione artistica.

Il Freestyle come Strumento di Allenamento

Oltre alla sua dimensione spettacolare, il freestyle è anche un eccellente strumento di allenamento. Gli atleti che praticano freestyle migliorano la loro agilità, la loro forza esplosiva e la coordinazione. Inoltre, la pratica di movimenti complessi e acrobatici aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea, che può essere trasferita alle altre aree del Taekwondo, come il combattimento e le forme tradizionali.

Il freestyle aiuta anche a migliorare la concentrazione e la fiducia in se stessi, poiché ogni performance richiede il coraggio di esibirsi davanti a una platea, mostrando le proprie abilità senza timore di fallire. La capacità di superare la paura del giudizio e di esprimere se stessi attraverso il movimento è una delle lezioni più importanti che il freestyle insegna.

Il freestyle nel Taekwondo, come già descritto, è una disciplina che mescola tecnica, creatività e espressione individuale, distinguendosi dalle tradizionali forme o dal combattimento per la sua libertà d'interpretazione e la sua dimensione spettacolare.

Tuttavia, come per tutte le pratiche sportive, anche il freestyle richiede un approccio tecnico e didattico ben strutturato per garantire che l'atleta possa sviluppare al meglio le proprie capacità e ottenere performance di alto livello. La teoria tecnica e didattica del freestyle nel Taekwondo si concentra su come insegnare e perfezionare le abilità necessarie per eseguire movimenti acrobatici e spettacolari in modo sicuro, efficace e creativo.



I benefici del Taekwondo sulla postura nei giovani

Cos'è la postura?

La postura è l'atteggiamento abituale di una persona, determinato dalla contrazione dei muscoli scheletrici che si oppongono alla gravità, e dal modo in cui l'individuo interagisce con l'ambiente circostante. Si può definire come l'adattamento unico e personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale.

Come evidenziato dalla definizione, la postura gioca un ruolo fondamentale nella vita quotidiana di una persona, sia che si tratti di un giovane che di un adulto. Alcune problematiche posturali sono di origine genetica, ma altre derivano da abitudini scorrette che, con il tempo, possono svilupparsi in veri e propri disturbi posturali. Una postura scorretta può influenzare negativamente lo stile di vita, portando a dolori, infiammazioni e infortuni.

Da questa premessa, possiamo facilmente comprendere le principali cause di una postura scorretta, soprattutto nei giovani. Le cattive abitudini, come stare seduti o in piedi per lunghi periodi, possono dare origine a comportamenti posturali errati che, con il passare dei mesi o degli anni, evolvono in veri e propri problemi posturali



Per prevenire o contrastare queste problematiche, soprattutto quelle di lieve o media intensità, l'attività fisica può rivelarsi uno strumento efficace. Tuttavia, non tutti gli sport sono altrettanto idonei. Il Taekwondo, per esempio, si dimostra particolarmente utile nel migliorare o prevenire i problemi posturali, grazie alla sua natura dinamica e al fatto che viene praticato a piedi nudi, stimolando numerosi recettori cinestesici e propriocettivi.

L'allenamento multifattoriale del Taekwondo è particolarmente adatto a stimolare il sistema nervoso, favorendo lo sviluppo di riflessi spinali che contribuiscono al mantenimento di una postura corretta. Ciò influisce positivamente sulla postura non solo durante l'allenamento, ma anche nella vita quotidiana, grazie al tono muscolare che viene sviluppato nel tempo.

Va sottolineato che, sebbene l'attività agonistica in molte discipline sportive, non solo quelle da combattimento, possa talvolta generare scompensi posturali a causa della ripetizione costante dei gesti tecnici specifici, nel Taekwondo tale rischio è ridotto. Ad esempio, nel caso di un pugile professionista, la postura potrebbe essere influenzata dalla posizione di guardia, che tende a spingere le spalle in avanti, accentuando la cifosi toracica e portando il capo in avanti. Questi cambiamenti posturali sono il risultato della specificità della disciplina, ma non sono riscontrabili nel Taekwondo. Anche se gli atleti si specializzano nei gesti tecnici del combattimento, nelle forme o nel freestyle, difficilmente si verificano disallineamenti posturali simili a quelli osservati in altri sport. Basta osservare gli atleti di alto livello a livello mondiale per confermare quanto appena esposto.

Inoltre, la pratica del Taekwondo va ben oltre la semplice correzione posturale, promuovendo un approccio globale al benessere fisico. L'allenamento non solo favorisce il rafforzamento muscolare, ma migliora anche la flessibilità, la mobilità articolare e la resistenza, creando un corpo armonioso e ben equilibrato.

Le tecniche di Taekwondo richiedono un costante impegno nell'allineamento e nella postura, che si riflettono positivamente su altri aspetti della vita quotidiana, come la postura durante il camminare, il sedersi o il sollevare oggetti. Questo aspetto preventivo e curativo è particolarmente evidente nei giovani atleti, che, sviluppando una postura corretta fin da subito, potranno evitare disagi posturali in età adulta.

In sintesi, la postura corretta non riguarda solo l'estetica, ma è fondamentale per il corretto funzionamento del corpo. Il Taekwondo, con il suo allenamento mirato e la sua attenzione all'equilibrio, può rappresentare uno strumento di straordinaria efficacia nella promozione di una postura sana e funzionale, contribuendo non solo al miglioramento delle performance atletiche, ma anche al benessere generale degli individui.



Il Taekwondo in classe

In molti Paesi europei, l'insegnamento dell'attività motoria nella scuola dell'obbligo riveste un ruolo centrale. Purtroppo, lo stesso non si può dire per l'Italia, dove sono previste solo due ore settimanali, spesso vissute dagli studenti come momenti di semplice svago. Questo rappresenta una grande occasione persa, poiché un'attività motoria ben strutturata e pianificata potrebbe offrire importanti benefici sia fisici che cognitivi.



Nella scuola primaria, per esempio, l'attività motoria non era nemmeno prevista, una scelta profondamente sbagliata. Eravamo infatti uno dei pochi Paesi europei con una struttura scolastica così arretrata. Solo negli ultimi anni, grazie a progetti pilota su scala nazionale — nei quali l'insegnamento è affidato a docenti laureati in Scienze Motorie — si sono cominciati a riscontrare, attraverso test specifici, i significativi vantaggi di un'attività motoria adeguatamente integrata nel curriculum scolastico

Purtroppo, in Italia lo sport è ancora visto da molti come una perdita di tempo, e non come uno strumento educativo. Iniziative come il progetto B.E.S.T. servono proprio ad abbattere questi preconcetti culturalmente radicati. Inserire uno sport come il Taekwondo all'interno delle ore curriculari può rappresentare un valido strumento per promuovere il benessere psico-fisico degli alunni. I giovani che iniziano la giornata scolastica con una sessione di Taekwondo tornano in classe più rilassati e meno agitati, condizione ideale per affrontare con maggiore concentrazione le ore successive. Questo stato di benessere generale è favorito dalla produzione di endorfine — i cosiddetti "ormoni della felicità" — rilasciati durante l'attività fisica.

Diversi studi scientifici dimostrano come l'allenamento fisico stimoli la creazione di nuove connessioni neuronali e un maggiore afflusso di ossigeno al cervello. Il Taekwondo, inoltre, favorisce lo sviluppo dell'autocontrollo e del rispetto verso gli altri, elementi centrali di questa disciplina. In un'epoca in cui i giovani sono spesso disorientati, sottolineare questi valori è fondamentale.

Alcune ricerche indicano anche un aumento del volume dell'ippocampo — l'area del cervello coinvolta nella memoria e nell'apprendimento — a seguito di regolare attività fisica. Il Taekwondo educa al rispetto delle regole sociali e alla disciplina, contribuendo, insieme alla famiglia e alla scuola, alla formazione di un modello educativo solido e duraturo, che accompagna il giovane anche al di fuori dell'ambiente scolastico. Questa disciplina, inoltre, rafforza il senso di appartenenza a un gruppo, un elemento chiave per migliorare la coesione nelle classi poco unite. Se ben guidati dall'istruttore, gli studenti possono trovare nello sport un potente alleato contro il bullismo e l'esclusione sociale.

In conclusione, se davvero vogliamo una società migliore, è fondamentale che le nostre istituzioni investano nello sport in modo serio e a 360 gradi, sia dentro che fuori le mura scolastiche.



Gioco Taekwondo

Il Game-Taekwondo rappresenta una metodologia innovativa che utilizza il gioco come strumento principale per l'insegnamento e l'apprendimento del Taekwondo, in particolare nell'ambiente scolastico. Il concetto si basa sull'idea che i bambini imparano meglio quando sono coinvolti in attività ludiche, divertenti e coinvolgenti, che consentono loro di sperimentare e crescere in modo naturale e spontaneo.

Attraverso giochi appositamente studiati, i bambini possono acquisire le tecniche di base del Taekwondo e allo stesso tempo sviluppare le capacità motorie, cognitive e relazionali. I giochi possono prevedere esercizi individuali, attività di coppia o competizioni di gruppo, sempre svolte in un contesto controllato e sicuro. L'obiettivo non è la vittoria o la sconfitta, ma la partecipazione, la collaborazione e il miglioramento personale.

La metodologia del Game-Taekwondo consente di adattare le attività alle diverse età e abilità degli studenti, garantendo l'inclusione e il coinvolgimento attivo di tutti. I bambini con maggiori difficoltà possono essere supportati attraverso esercizi semplificati, mentre quelli più avanzati possono essere stimolati con sfide più complesse. In questo modo, ogni studente può sperimentare il successo e sentirsi motivato a continuare.

Dal punto di vista educativo, il Game-Taekwondo promuove valori come il rispetto, la disciplina e la cooperazione, trasmettendoli in modo ludico e immediato. Il gioco diventa così uno strumento potente non solo per insegnare le tecniche del Taekwondo, ma anche per formare cittadini responsabili, rispettosi e sicuri di sé.



Bibliografia e Sitografia

- Chiodo S., Apprendimento motorio nel Taekwondo, Samurai n. 2, Milan 1990
- AA.VV., Guida per l'insegnante 1997–2000, FITA, Rome 1997
- Chiodo S., Programma tecnico federale – Volume primo, FITA, Rome 2001
- Chiodo S., Morandini C., Teoria e metodologia dell'allenamento nel Taekwondo, FITA, Rome 2002
- Chiodo S., Aspetti dell'allenamento: resistenza e mobilità articolare nel Taekwondo giovanile, FITA, Rome 2004
- Chiodo S., Evoluzione dello stato di forma nel Taekwondo, FITA, Rome 2005
- National reference manual for motor sciences and sports to be developed in primary and lower secondary schools:
- https://www.edscuola.it/archivio/norme/edfisica/nuovi_programmi.htm
- Further resources:
- <https://fondazionepatriziopaoletti.org/blog/educazione/importanza-dello-sport-nell'eta-evolutiva/>
- <https://www.stateofmind.it/2017/03/attivita-fisica-abilita-cognitive/>
- <http://www.ascsport.it/wp-content/uploads/2018/09/manuale-istruttori-primo-livello.pdf>
- https://www.treccani.it/enciclopedia/postura_%28Dizionario-di-Medicina%29/
- <https://www.my-personaltrainer.it/salute/postura-cosa-si-intende-tipi-sintomi-di-cattiva-postura-e-postura-ideale.html>
- <https://universalkinesiology.it/sport-e-scuola-come-aiuta-l'apprendimento/>