



L'ALLENAMENTO DEI MINORI **NELL'ESPERIENZA DEL MAESTRO**

Questo mio articolo è frutto della mia piccola esperienza diretta nell'allenamento dei piccoli praticanti di taekwondo.

Il loro entusiasmo, la loro voglia di confrontarsi, di superarsi, di dare il massimo in ogni allenamento, danno al sottoscritto stimolo per andare avanti in questa avventura.

È da quattro anni che insegno ai bimbi, però è da due che ho impostato, con l'aiuto di mia moglie, un discorso di suddivisione per classi d'età e di inizio di programmazione verso traguardi imminenti, quali gare regionali e provinciali, e magari traguardi lontani e da sogno, quali gli Europei e le Olimpiadi, quest'ultimo vero e proprio stimolo alla voglia di fare e crescere per diventare campioni!

Suddivido in tre sedute gli allenamenti settimanali, ognuna delle quali dedicata alle forme, al combattimento, alle tecniche scagliate sui colpitori, modificando ed adattando le stesse qualora ci siano degli appuntamenti particolari.

Adattandomi al lavoro serio e scrupoloso, sviluppato dagli organi federali, ed in particolare dal responsabile giovanile M° Chiodo, l'allenamento per i più piccoli è orientato verso la genericità ginnica, a cui si fa particolare attenzione nel cercare di sviluppare quelle caratteristiche tipiche del nostro sport, velocità e rapidità, coordinazione scioltezza ed elasticità muscolare.

Utilizzo molte volte piccoli circuiti allestiti con aste, coni, corde, tappeti combinate a tecniche di taekwondo da portare a vuoto, magari su una linea tracciata sul pavimento atta a migliorare l'equilibrio, verso i sacchi, e verso i colpitori; i circuiti possono diventare staffette e quindi essere più stimolanti per i più piccoli, che divido anche in squadre, che si scontrano, si confrontano, cercano di vincere, per cui si sviluppa quel concetto di propedeutica all'agonismo; staffette e circuiti migliorano un'altra capacità essenziale per l'allenamento giovanile, la resistenza, di tipo aerobico.

Le tecniche portate ai colpitori, frontali e circolari e tecniche base magari combinate, sono apprezzate dai bimbi, ed in modo particolare quando si effettuano laterali in volo o piccole sforbiciate l'entusiasmo aumenta, quindi cenni di pre acrobatica, che sviluppano la destrezza, utilissima nel taekwondo.

Il combattimento, cercando di evitare il contatto al viso, cercando di vincolare i piccoli atleti nel portare le tecniche al corpetto e' utilissimo per migliorare l'aspetto caratteriale, psicologico, sociale per conoscere se stessi e i propri limiti magari migliorandoli!

Le forme ultimo aspetto visionato migliorano l'ambo lateralità, la coordinazione e vengono viste dai bimbi come il vero mezzo per analizzare i propri miglioramenti, tra l'altro essenziali impararli per passare di cintura migliorano l'attenzione.

Valorizzare gli esami di cintura effettuati in palestra e' essenziale per stimolare i piccoli, che non hanno la possibilità di fare gare, questo appuntamento deve essere curato al massimo da noi operatori, di qui l'idea di chiamare almeno una volta l'anno un maestro esterno, di un'altra società, che giudichi in maniera diversa e che induca i piccoli ad avere attenzione maggiore e un po' magari di timore verso una persona non conosciuta.

Ai bambini un po' più grandi 11/12 e anche 13 anni il lavoro e' diverso rispetto ai più piccoli; si comincia ad entrare nello specifico con tecniche ed azioni specifiche del combattimento, si comincia a combattere con tutte le protezioni, cercando di reggere più riprese.

Si evitano lavori sulla resistenza lattacida, ma si lavora sulla rapidità, sulla velocità e sulla forza veloce; si cominciano ad utilizzare balzi in alto ed in lungo, si effettuano lavori di forza senza carico.

Le Olimpiadi sono lontane, un sogno per tutti gli atleti del mondo ma nello stesso tempo vicine se il lavoro in palestra e' costante, ed e' fatto egregiamente dai tecnici, che oggi hanno una preparazione migliore rispetto ad anni fa grazie al lavoro di persone della F.I.T.A. che dedicano ore e giorni allo studio e al miglioramento del taekwondo. Ricordatevi che i sacrifici prima o poi in maniera diversa vengono ripagati, forza il nostro obiettivo e' quello di sfornare almeno un campione con la C maiuscola.

Luigi Clemente