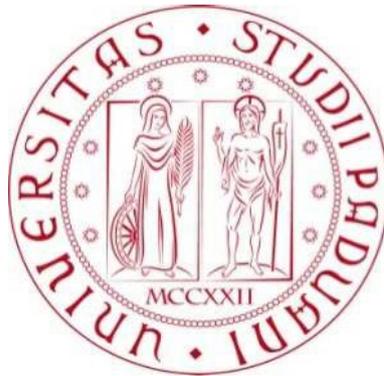


UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di Laurea Magistrale in

MANAGEMENT DEI SERVIZI EDUCATIVI E FORMAZIONE CONTINUA



Tesi di Laurea Magistrale

PROGETTAZIONE DI UN CORSO EDUCATIVO INTEGRATO CON LA DISCIPLINA DEL
TAEKWONDO:
L'IMPORTANZA DELLA SINERGIA TRA EDUCATORE E ALLENATORE PER
SOSTENERE LA PARTECIPAZIONE DI ATLETI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Relatore:

Prof. Simone Visentin

Laureando: Daniele Zannini

Matricola: 1206990

Anno Accademico 2021-2022

INDICE

Introduzione	pag. 3
1. Il Taekwondo	pag. 7
1.1. Le discipline nel Taekwondo	pag. 9
1.2. Il Para Taekwondo	pag.12
1.3. La classificazione di atleti con disabilità	pag.14
2. L'allenamento di Taekwondo e i suoi benefici	pag.21
3. Ruolo e formazione dell'Allenatore	pag.29
4. Progettazione di un corso educativo-sportivo per minori con disabilità neuropsichiatriche integrato con la disciplina marziale del Taekwondo	pag.39
4.1. Presentazione del progetto educativo-sportivo tra la Cooperativa Sociale L'Arco e l'A.s.d. Taekwondo Olympic Ancona	pag.41
4.2. Descrizione del corso	pag.52
5. Conclusioni	pag.63
Bibliografia	pag.67
Ringraziamenti	pag.69

Introduzione

Alla base di questa tesi vi è l'analisi dei benefici delle arti marziali praticate da persone con disabilità intellettiva. In particolare, si pone l'attenzione su studi internazionali relativi ai vantaggi sulla salute psico-fisica dei partecipanti alle discipline marziali, sia normodotati che in situazione di disabilità. Nello specifico, ho selezionato la disciplina marziale del Taekwondo e riportato come le Federazioni, a livello mondiale World Taekwondo Federation (WTF) e la Federazione Italiana Taekwondo (FITA), si stiano attivando per promuovere e incentivare la partecipazione di atleti con disabilità in questa arte marziale. L'analisi di tali studi mi permette poi di descrivere un progetto educativo-sportivo, da me progettato e realizzato in collaborazione con l'équipe multidisciplinare della Cooperativa sociale l'Arco, sita in Ancona, e con gli allenatori del club sportivo a.s.d Taekwondo Oylmpic Ancona. Tale corso è rivolto ad atleti minori con problematiche medio-gravi nell'ambito della neuropsichiatria infantile, come disabilità intellettive, disturbi dello spettro autistico, disturbo da deficit di attenzione con iperattività (ADHD), disturbi affettivo-comportamentali, sindrome di Down. Il corso è stato avviato dopo aver presentato il progetto alle varie Istituzioni comunali e regionali.

Le motivazioni che mi hanno spinto ad approfondire tale tema hanno una duplice natura professionale e personale: essendo laureato nel corso di Laurea LSNT/2 come educatore professionale socio-sanitario presso l'Università di Medicina e Chirurgia di Ancona, e credendo fermamente nell'importanza educativa che può avere lo sport nella disabilità intellettiva, nutro in primo luogo l'interesse a esaminare nel dettaglio come una disciplina

marziale possa essere utile nel percorso educativo di un minore con problematiche neuropsichiatriche. In secondo luogo, sono stato motivato anche dalla passione per la disciplina marziale del Taekwondo, di cui sono praticante ed allenatore. Documentarmi sugli studi al riguardo, ha permesso di formarmi e di riconoscere quali sono le possibili criticità e problematiche che gli allenatori possono incontrare nell'allenare atleti con le disabilità sopra elencate, in modo tale da proporre un corso specializzato che permetta di ridurre rischi comportamentali e che sia idoneo alla preparazione di questa specifica disciplina marziale. Ritengo, infatti, che la collaborazione tra i professionisti dell'educazione e i tecnici sportivi permetta all'atleta, come sopra individuato, la possibilità di avere prefissati obiettivi sportivi ma, soprattutto, educativi come il potenziamento delle autonomie, l'aspetto relazionale e comportamentale e il miglioramento della percezione del sé. L'obiettivo di questa tesi, quindi, è quello di fornire un'analisi dei benefici che il Taekwondo può recare all'atleta con disabilità intellettiva medio-grave, se supportato dall'applicazione pratica di un corso sportivo-educativo appositamente progettato da un'équipe multidisciplinare composta da educatori professionali, psicologi ed allenatori di Taekwondo.

La tesi è articolata in cinque capitoli: nel primo capitolo viene illustrata la disciplina del Taekwondo e si analizza la formazione e finalità del Comitato Para Taekwondo a livello nazionale e mondiale. Nel secondo capitolo si riferiscono alcune ricerche effettuate nell'ultimo decennio, a livello internazionale, sui benefici ricevuti dagli atleti dalla pratica delle arti marziali in generale e del Taekwondo nello specifico, soffermandosi in particolare sugli studi condotti su soggetti selezionati con disabilità documentata. Nel terzo capitolo si riflette sulle problematiche cui possono andare incontro gli allenatori di Taekwondo quando si rivolgono ad atleti con disabilità intellettive. In questo capitolo sono

stati riportati i risultati di due studi internazionali sull'argomento condotti tramite intervista di alcuni allenatori che hanno avuto esperienza con atleti disabili, per indagare quali sfide e criticità hanno incontrato durante le sessioni di allenamento. Dalle risultanze si riflette sulla necessità di integrare il percorso formativo degli allenatori con aspetti e conoscenze di base relative all'approccio educativo alla disabilità intellettiva. Nel quarto capitolo si illustra la progettazione di un corso educativo per minori con disabilità neuropsichiatriche integrato con la disciplina del Taekwondo. Una parte del capitolo viene dedicata all'importanza e alla funzionalità del Progetto Educativo Individualizzato (PEI) quale strumento di progettazione, usato in ambito educativo-riabilitativo, e di come sia necessario integrarlo anche nel contesto sportivo per la buona riuscita del corso. Inoltre, viene descritto nel dettaglio come i vari professionisti abbiano impostato il corso e come esso si svolga nella pratica. Nel quinto capitolo, conclusioni, si riflette sull'importanza di creare inizialmente un contesto sportivo protetto in grado di valorizzare le potenzialità del minore con disabilità intellettiva che si apre alla disciplina sportiva, al fine di ridurre il rischio che una non efficace gestione delle emozioni e frustrazioni possa impedire allo stesso di partecipare. Tramite la collaborazione tra l'educatore e l'allenatore, il minore potrà raggiungere obiettivi sportivi ma soprattutto educativi, tra cui il miglioramento della fiducia in sé stesso. Questo percorso è strutturato per facilitare poi l'inclusione dell'atleta in corsi tradizionali.

Capitolo 1. Il Taekwondo

Taekwondo (태권도; 跆拳道) pron.: Tecondò) - dal coreano Tae "colpire con il piede, kwon "pugno" e do "arte". È un metodo di combattimento di antica origine sud coreana. Praticato sin dal 1° secolo. a.C. come arte marziale, il Taekwondo si è affermato come disciplina sportiva di combattimento nella seconda metà del secolo XX, distinguendosi dagli altri sport marziali per la particolare efficacia, dinamismo e spettacolarità delle sue tecniche di gamba (calci circolari ed in volo, calci multipli).

Combina tecniche di combattimento volte alla difesa personale, alla pratica agonistica soprattutto come sport olimpico, ma anche come esercizio fisico, di filosofia e meditazione.

Nel 1989, è divenuto l'arte marziale più popolare al mondo in termini di praticanti.

Diffuso in tutti i continenti (210 le nazioni affiliate alla World Taekwondo, 50 in Europa, 70 milioni i praticanti), il Taekwondo è stato ammesso inizialmente come sport dimostrativo ai Giochi Olimpici di Seoul '88 e Barcellona '92, per poi essere inserito come sport olimpico ufficiale dalle Olimpiadi di Sidney 2000.

Gli atleti che praticano il Taekwondo indossano la tradizionale uniforme bianca “Dobok” (도복, *do-bohk*, *do* "stile di vita" e *bohk* “abbigliamento”) e la cintura.

Le cinture indicano il grado di maturità e il livello di conoscenza dell'arte marziale raggiunti da un allievo. Nel Taekwondo le cinture sono sei: bianca, gialla, verde, blu, rossa e nera. È bene precisare che, a livello federale, i colori delle cinture sono 5 (coincidenti con i colori dei cerchi olimpici), anche se i gradi o Kup che portano dalla cintura bianca a quella nera sono 10, ordinati dal “X” al “I”, questo perché tutte le cinture dalla bianca alla rossa sono in realtà divise in due gradi (base e superiore).

Raggiunta la cintura nera, i Kup prendono il nome di Dan. I Dan sono 9 e vengono ordinati dal I al IX. Il passaggio da un Kup o da un Dan a quello superiore avviene sostenendo un esame davanti ad una commissione qualificata.

1.1. Le discipline del Taekwondo

Il Taekwondo come arte marziale e sport da combattimento incorpora nei propri insegnamenti una serie di diverse discipline e specialità tutte atte al miglioramento del singolo praticante. Tali discipline possono essere riassunte nelle sei seguenti attività:

- Kyorugi

Il kyorugi (combattimento) è l'apoteosi di un'arte marziale. Nel Taekwondo gli atleti si affrontano in un insieme di tecniche altamente spettacolari ed efficaci, in un incontro di livello atletico davvero notevole. Gli atleti, divisi per sesso, età e categorie di peso (otto), indossano la tradizionale divisa bianca (dobok) con cintura, sono muniti di protezioni (casco e corpetto) e si affrontano su un quadrato (o su un ottagono) di 8m x 8m.

- Taegeuk e Poomsae

I Taegeuk e Poomsae (forme) sono un'armoniosa sequenza di tecniche marziali codificate ed antiche. Denominate "Taegeuk" le prime 8 e "Poomse" le successive 9 sono un elegante forma di movimento marziale che prevede anche un proprio circuito agonistico nazionale e mondiale.

In questa disciplina non è previsto il contatto fisico tra gli atleti.

- Difesa Personale

La pratica del Taekwondo comporta automaticamente uno studio di autodifesa efficace ed immediato. Il praticante viene preparato a gestire (o evitare) una disputa (non necessariamente violenta) tra individui che, per svariati motivi, possono giungere ad uno scontro.

- Ginnastica

L'allenamento del Taekwondo è una specifica ginnastica completa atta a gestire e migliorare le proprie capacità motorie e può essere accessibile a tutte le persone di tutte le età. Gli esercizi portano ad un miglioramento della circolazione sanguigna e la grande importanza data agli esercizi di "stretching" porta i suoi praticanti a evoluti gesti di scioltezza articolare.

- Tecniche di rottura

Sono l'espressione delle alte doti di forza e precisione insite nei praticanti di Taekwondo. La forza esplosiva e la perfetta esecuzione del movimento tecnico permettono al praticante di rompere con i propri arti tavole di legno, mattoni, tegole, ecc. in una dimostrazione di forza e concentrazione davvero straordinarie.

- Disciplina ed etica.

Forza e abilità sono nulla senza un profondo senso etico e di autocontrollo. Un carattere forte, generoso e corretto sono alla base dei principi morali del Taekwondo insieme alla ricerca di una propria armonia personale per un perfetto equilibrio psicofisico. (Park et Al., 2007).

Il Taekwondo è fondato su 5 principi che tutti gli allievi devono osservare e rispettare sia durante il loro cammino nella pratica della disciplina che nella vita:

- I. Cortesia (Ye Ui);
- II. Integrità (Yom Chi);
- III. Perseveranza (In Nae);
- IV. Autocontrollo (Guk Gi);
- V. Spirito Indomito (Baekjul Boolgool).

Il generale Choi, maestro 9° Dan di Taekwondo riporta nel suo libro:

“Spero sinceramente che attraverso il Taekwondo ogni uomo possa acquistare la forza sufficiente per arrivare a essere il guardiano della giustizia, opponendosi ai conflitti sociali e coltivando lo spirito umano al livello più alto possibile. È con questo spirito che mi sono dedicato all'arte del Taekwondo per tutti i popoli del mondo” (Choi, 1965).

Tutt'oggi sia i Maestri che gli allenatori danno molta importanza a questo aspetto nelle proprie palestre cercando di trasmettere gli insegnamenti che, anni prima, loro stessi avevano ricevuto dai rispettivi maestri.

Durante ogni sessione di allenamento gli allievi alimentano il proprio valore di rispetto sia per il proprio Dojang - palestra o luogo nella quale si allenano che viene “salutato e ringraziato” all'inizio e alla fine di ogni allenamento e messo in ordine - sia nei confronti dei propri compagni di allenamento poiché, tramite un sano confronto, permettono e ricevono la possibilità di un miglioramento personale. Ciò è visibile e riscontrabile anche durante le competizioni di Kyourugi in cui gli atleti, prima di confrontarsi fisicamente per ottenere il risultato e il podio maggiore della gara, si salutano reciprocamente e salutano il coach / Maestro avversario tramite dei comandi storici dell'arte marziale. Per un'atleta questo gesto rappresenta una forma di ringraziamento al Maestro che ha dedicato tempo a preparare ed allenare al meglio il suo allievo e deciso di farlo gareggiare e, allo stesso tempo, all'avversario che gli permetterà, con quel singolo combattimento, di migliorare le proprie capacità.

Questi principi vengono trasmessi già dal primo giorno di allenamento all'allievo, a qualunque età di inizio.

1.2. Il Para Taekwondo

Nel 2005 il Comitato mondiale World Taekwondo ha formato il Comitato Para Taekwondo nel tentativo di sviluppare e promuovere questa arte marziale tra gli atleti portatori di disabilità.

Inizialmente il Para Taekwondo si è concentrato sullo sviluppo del "kyorugi" (sparring/combattimento) per atleti con deficit degli arti e amputazioni del braccio e il primo campionato mondiale di Para Taekwondo WT si è tenuto nel 2009 a Baku, in Azerbaijan, in occasione dei Campionati mondiali di taekwondo a squadre WT 2009.

Dal 2009, i Campionati Mondiali di Para Taekwondo WT si sono svolti altre cinque volte, a San Pietroburgo, Russia nel 2010, a Santa Cruz, Aruba nel 2012, a Losanna, Svizzera nel 2013, a Mosca, Russia nel 2014, Samsun, Turchia nel 2015, Londra, Gran Bretagna nel 2017 e Antalya, Turchia nel 2019. La partecipazione ai Campionati è in costante crescita.

In occasione del 4° Campionato Mondiale di Para Taekwondo WT nel 2013 una task force per lo Sviluppo del Para-Taekwondo, composta da membri del Comitato Para Taekwondo e ospiti invitati da CPISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) e INAS (International Sports Federation for Persons with an Intellectual Disability now Virtues), si sono incontrati per discutere del futuro del Para Taekwondo. Seguendo le loro raccomandazioni, è stata presa la decisione di espandere il Para Taekwondo e rendere le competizioni a livello mondiale disponibili per gli atleti di tutte le disabilità. È stato deciso che il Para Taekwondo Poomsae (categoria: forme di arti marziali senza contatto fisico) sarebbe stato il formato di competizione per atleti con disabilità neurologiche, disabilità intellettive (ID) o ipovedenti (VI).

Nel 2013, la federazione mondiale del Taekwondo ha costituito il Comitato Paraolimpico Internazionale (IPC). Nel 2015 l'IPC ha deciso di includere il Taekwondo nel Programma dei Giochi Paraolimpici di Tokyo 2020 e in quelli di Parigi 2024.

I Comitati Para Taekwondo nominati nel 2017 hanno lavorato per espandere ulteriormente il Para Taekwondo con ulteriori corsi sportivi per ipovedenti, affetti da nanismo, in sedia a rotelle e non udenti da introdurre nel 2021. Il Comitato ha anche identificato l'istruzione come il principale fattore di crescita del Para Taekwondo e sta mettendo a disposizione diversi programmi specifici per atleti con disabilità fisica ed intellettiva.

A gennaio 2020, ci sono 90 atleti con disabilità intellettiva che gareggiano nel mondo.

1.3 La classificazione degli atleti con disabilità

La World Taekwondo Federation, in accordo con l'International Paralympic Committee, ha elaborato un regolamento che prevede due tipologie di gare, con due discipline differenti, che possono essere praticate da persone con disabilità.

Gli atleti con disabilità fisiche e sensoriali diagnosticate possono gareggiare nella disciplina del Kyorugi (combattimento), mentre atleti con disabilità intellettiva competono nelle gare di Poomsae (sequenza di tecniche senza contatto).

Per poter gareggiare secondo lo spirito sportivo occorre che gli atleti vengano raggruppati secondo criteri di "omogeneità funzionale".

Il ruolo del classificatore è quello di assegnare ogni atleta ad una specifica categoria in cui tutti gli atleti inclusi hanno le stesse capacità funzionali; è un ruolo molto importante e delicato in quanto un atleta può essere molto competitivo in una categoria rispetto ad un'altra.

Tutti gli atleti che intendono partecipare alle competizioni devono essere sottoposti ad una visita di classificazione e, durante la certificazione, sono presenti un Technical Classifier ed un Medical Classifier.

La tabella di seguito riportata, riconosciuta a livello mondiale, descrive l'attuale classificazione nelle competizioni di ParaTaekwondo. L'atleta, in seguito alla visita e a seconda della disabilità riscontrata, può gareggiare in una o entrambe le specialità agonistiche: la lettera K indica la categoria Kyorugi, la lettera P indica la categoria Poomsae.

Tabella 1

Para Taekwondo classes competing

Disabilty	Sport Classes
Visual impairment	P10
Intellectual Disability	P20
Physical Impairments	P30
LD/Prom	K40
W/C Classes	P50
Deaf	KP60
Short Stature	P70



Figura 1. Atleti che competono nella classe Kyorugi



Figura 2. Atleti che competono nella classe Poomsae

In Italia è il Comitato Italiano Paraolimpico (CIP) che si occupa di garantire la massima diffusione dell'idea paraolimpica e del più proficuo avviamento alla pratica sportiva delle persone con disabilità, in stretta collaborazione con il CONI. Il CIP disciplina, regola e gestisce le attività sportive per persone disabili sul territorio nazionale, secondo criteri volti ad assicurare il diritto di partecipazione all'attività sportiva in condizioni di uguaglianza e pari opportunità. La FITA - Federazione Italiana Taekwondo - è molto sensibile all'argomento del Para Taekwondo ed è impegnata a promuovere iniziative e progetti di inclusione sociale che coinvolgano attivamente le persone con disabilità. Recentemente il presidente della FITA, Angelo Cito, ha firmato il Manifesto promosso dall'Organizzazione non governativa International Mixed Ability Sports (IMAS) al fine di promuovere il Taekwondo italiano come motore di inclusione.

Il manifesto Mixed Ability si articola nei seguenti punti:

I. Benessere e felicità:

“...Lo sport ha il potere di trasformare le vite, rendendoci più sani e più felici, eppure ci sono ancora persone escluse o isolate...”.

II. Partecipazione paritaria:

“Il Mixed Ability è un movimento sociale nel mondo dello sport che promuove l'inclusione e l'uguaglianza attraverso l'educazione e il senso di appartenenza e affiliazione ad un gruppo, squadra o club”.

III. Inclusione e uguaglianza:

“...Spesso lo sport è visto come prerogativa di atleti di alto livello o di maggioranze consolidate. Ma anche lo sport base può essere responsabile per l'esclusione di minoranze, quando garantisce l'accesso solamente ad attività caritatevoli, speciali o separate”.

IV. Stesse regole:

“...Gli sport Mixed Ability non sono sport adattati. Seguono le stesse regole tradizionali ammettendo aggiustamenti minimi per tenere in considerazione i bisogni specifici dei partecipanti, se necessari...”.

V. Affiliazione e appartenenza:

“...Si riconosce il diritto di ognuno alla partecipazione attiva nello sport di base senza essere oggetto di classificazione, segregazione o stereotipi...”.

VI. Rimuovere barriere:

“...Rimuovere le barriere nello sport per creare l’opportunità di sfiorare lo status quo consolidato e affermare il diritto alla partecipazione su base paritaria”.

Aderire a questo movimento comporta il preciso impegno politico “a garantire che la FITA, a partire dai suoi dirigenti e dai propri Maestri, agisca per creare solide basi sia normative che tecniche, al fine di migliorare e favorire l’inserimento delle ragazze e dei ragazzi con disabilità nelle proprie palestre”. Angelo Cito aggiunge: “Dobbiamo promuovere una cultura inclusiva e favorire aspettative elevate tramite i valori dello sport e del Taekwondo, all’insegna della collaborazione di tutti i soggetti coinvolti, Maestri, Famiglie e Atleti, rendendo le nostre palestre e la metodologia dell’insegnamento tali da accogliere con successo le persone con disabilità” (Cito, 2020).



Figura 3. Atleti Mixed Ability

Capitolo 2. L'allenamento del Taekwondo e i suoi benefici

Nell'ultimo decennio molte ricerche sono state effettuate sui benefici ricevuti dagli atleti dalla pratica delle arti marziali in genere e del Taekwondo nello specifico.

Uno studio di Fuller e Lloyd (2020) ha messo in luce come la pratica della disciplina delle arti marziali influenza la costruzione di modelli di comportamento direttamente collegati allo stile di vita e alla salute, o per lo meno alla percezione di salute e benessere.

Il campione era composto da 515 persone di tutte le fasce di età: di questi il 62% era di genere maschile e la fascia di età più rappresentata è stata quella 36-55 anni.

Si è utilizzato un questionario distribuito tramite mail, Facebook o in formato cartaceo all'interno delle palestre o scuole di arti marziali per un periodo di due mesi.

L'indagine ha raccolto dati che hanno esplorato una serie di aree legate alla salute e al benessere, nonché la percezione di come e in che modo le arti marziali hanno contribuito al:

- Miglioramento aspetto fisico;
- Miglioramento senso di benessere in generale;
- Coinvolgimento intellettuale e fisico.

Il 17% dei partecipanti ha dichiarato di aver intrapreso la pratica di un'arte marziale per migliorare la propria fisicità attraverso maggiore agilità, resistenza e miglioramento della postura.

Il 53% ha avvertito un contributo, da parte della pratica delle arti marziali, a sentirsi più sani fisicamente e mentalmente.

Il 30% oltre ai benefici fisici ha dichiarato un maggior benessere mentale.

Una conclusione tratta dagli Autori è che un maggior senso di padronanza di sé è la chiave per spiegare i benefici percepiti. Attraverso la perseveranza nella pratica si notano miglioramenti sia come diretta conseguenza della attività fisica sia per l'applicazione di tecniche di apprendimento anche al di fuori del "Dojo".

È interessante notare che i risultati di questa ricerca suggeriscono anche un' enfasi sulla dimensione sociale dell'apprendimento da parte dei membri del gruppo: le "pratiche collettive" sono state evidenziate come importanti per promuovere un senso di identità condivisa.

Una maggior connessione con il sé fisico insieme ad una maggior consapevolezza di come la mente e il corpo si interconnettano hanno portato al gruppo di ricerca alcuni cambiamenti significativi nella vita quotidiana, nei confronti della propria persona, aumentando il senso di padronanza di sé.

Le arti marziali offrono qualcosa in più rispetto agli sport standard: tale affermazione è basata sul fatto che la maggior parte della pratica delle arti marziali è avvolta nella filosofia che viene esplicitata attraverso costumi, etichette, norme e regole che molti altri sport non hanno.

Una conclusione significativa di questa ricerca è che un senso di padronanza di sé è la chiave per spiegare i benefici percepiti dalla pratica del Taekwondo.

Uno studio precedente (Martin, 2002) si è concentrato sui benefici fisici e psicologici in atleti disabili, partendo dalle seguenti domande:

1. La partecipazione all'allenamento di Taekwondo porta alla riduzione dei limiti funzionali causati dalla disabilità di un individuo?
2. La partecipazione all'allenamento del Taekwondo migliora l'autostima e infonde fiducia nelle persone con disabilità cognitive, dello sviluppo e/o fisiche?

3. Il Taekwondo può migliorare la qualità di vita percepita di un individuo attraverso lo sviluppo della forma fisica e mentale?

La ricerca è stata condotta su soggetti selezionati in base alla loro partecipazione all'allenamento di arti marziali avendo una disabilità documentata. Il reclutamento dei soggetti è stato condotto contattando le scuole di Taekwondo che avevano aperto i corsi anche ad atleti con disabilità. Il sondaggio ha coinvolto un campione di 20 atleti, con età tra i 15 e 54 anni ed età media di 38 anni, con una distinzione per sesso pari al 55% di maschi e il 45% di femmine. La maggior parte degli intervistati si è identificata come avente una disabilità fisica, seguita da disabilità cognitiva e poi sensoriale. Tutti gli intervistati hanno dichiarato di essersi allenati da almeno un anno, il 50% ha dichiarato di essersi allenato tra uno e cinque anni e l'altro 50% da più di sei anni.

Per rispondere alla domanda n° 1. è stato chiesto agli intervistati di elencare i loro limiti funzionali prima dell'inizio del percorso di formazione nelle arti marziali e di elencare le aree che sentivano migliorate.

Per rispondere alla domanda n° 2. sono state effettuate specifiche interviste su argomenti direttamente correlati con l'autostima. L'80% degli intervistati ha indicato di sentirsi più sicuro grazie alla partecipazione alle arti marziali. Il 70% del campione ha riportato un maggior senso di autostima.

Per la domanda n° 3. di ricerca, relativo alla qualità della vita percepita dagli intervistati attraverso lo sviluppo della forma fisica e mentale, il 100% ha riportato un aumento della qualità della vita a seguito dell'allenamento nelle arti marziali, merito anche della maggior concentrazione e consapevolezza ambientale.

Le conclusioni più salienti di questo studio riguardano il cambiamento percepito nella percezione del sé e nella qualità di vita. La maggior parte degli interessati ha riferito di sentirsi più sicuri, di aver più rispetto per sé stessi, di sentirsi maggiormente capaci e che complessivamente la propria qualità di vita era migliorata a seguito della pratica della disciplina marziale.

Un altro studio ha analizzato gli effetti dei corsi di Taekwondo sullo sviluppo dell'intelligenza multipla sugli studenti delle classi prime (Turkmen, 2013).

Questa ricerca ha applicato il modello pre test – post test con gruppi di esperimento e controllo composti ciascuno da 20 studenti. Il gruppo sperimentale ha partecipato all'allenamento di Taekwondo per 60'/settimana per 12 settimane; il gruppo di controllo ha continuato il proprio programma di istruzione standard.

Dopo 12 settimane, è stato somministrato per la seconda volta un test di valutazione dell'intelligenza multipla (IM) ad entrambi i gruppi al fine di scoprire possibili cambiamenti nei livelli di intelligenza multipla degli studenti.

Le aree analizzate sono state:

1. intelligenza verbale-linguistica: produzione di linguaggio, ragionamento astratto, pensiero simbolico, modelli concettuali, lettura e scrittura;
2. intelligenza logico-matematica: capacità di riconoscere gli schemi, lavorare con simboli astratti come numeri e forme geometriche, discernere relazioni o vedere connessioni tra informazioni separate e distinte;
3. intelligenza visivo/spaziale: arti visive, navigazione, cartografia, architettura e giochi che richiedono la capacità di visualizzare oggetti da diverse prospettive e angolazioni;
4. intelligenza corporea –cinestetica: la capacità di usare il corpo per esprimere emozioni, giocare, creare un nuovo prodotto;

5. intelligenza musicale-ritmica: riconoscimento e uso di schemi ritmici e tonali e la sensibilità ai suoni dell'ambiente, della voce umana e degli strumenti musicali;
6. intelligenza interpersonale: capacità di lavorare in squadra, capacità di comunicare verbalmente e non verbalmente con altre persone; inoltre gli aspetti interni del sé come la conoscenza dei sentimenti, la gamma di risposte emotive, i processi del pensiero, l'autoriflessione e un senso di intuizione sulla realtà spirituale;
7. intelligenza naturalistica: capacità di riconoscere modelli in natura e classificare gli oggetti; la sensibilità ad altre caratteristiche del mondo animale e la comprensione di specie diverse.

Tutti gli esseri umani applicano queste intelligenze per risolvere i problemi, inventare processi, creare cose. L'intelligenza, secondo la teoria delle intelligenze multiple, è la capacità di applicare una o più intelligenze in modi che sono valutati da una cultura o una comunità.

Questo studio ha evidenziato che i corsi di Taekwondo hanno contribuito allo sviluppo dell'intelligenza corporea-cinestetica degli studenti e che le capacità motorie dei giovani che hanno praticato la disciplina si sono sviluppate più velocemente rispetto a quelli non allenati. Tuttavia, i benefici non si sono solo limitati agli aspetti fisici o biologici, ma hanno incluso anche valori etici e comportamentali, come il rispetto delle regole, la cura degli ambienti comuni, il rispetto dei compagni e degli "avversari".

Conclusione di questa ricerca è che gli studenti del gruppo esperimento hanno mostrato un aumento significativo del livello di intelligenza interpersonale-sociale. La pratica del Taekwondo nel gruppo esperimento ha contribuito al processo di socializzazione degli studenti a causa dell'aumento di fiducia in sé stessi, dell'autostima, dell'espressione di sé, del controllo dello stress e dell'ansia.

Diversi studi hanno mostrato come il Taekwondo porti a miglioramenti nelle capacità cognitive e sociali sia tra i più giovani sia in età avanzata.

La motivazione che spinge la ricerca ad indagare sulla relazione tra capacità cognitive e pratica del Taekwondo sembra giustificata dalle particolari caratteristiche di questa disciplina sportiva. In generale l'esercizio di questo sport coinvolge l'atleta in un comportamento che enfatizza il controllo, il rispetto, l'integrità, la perseveranza, e varie funzioni cognitive quali l'attenzione sostenuta, la velocità di elaborazione, la pianificazione e il problem solving.

Le ricerche che hanno esaminato gli atleti più giovani hanno mostrato un aumento significativo nei valori plasmatici dei fattori neurotrofici maggiormente correlati con i processi di plasticità cerebrale. In particolare, una serie di studi coreani (Cho et al., 2017), (Kim, 2015) ha verificato che un training di Taekwondo di sole 16 settimane, con soggetti tra 10 e 12 anni di età, è in grado di produrre un aumento significativo del livello plasmatico di BDNF (Brain-derived neurotrophic factor), IGF-1 (Insulin-like growth factor-1) e VEGF (Vascular endothelial growth factor). BDNF è una neurotrofina che contribuisce alla sopravvivenza e alla differenziazione neuronale. L'IGF-1, quale mediatore dell'azione della somatotropina, promuove lo sviluppo somatico e la crescita dell'organismo. Il VEGF è un indice importante di angiogenesi. Le medesime ricerche hanno misurato le funzioni cognitive dei giovani atleti, attraverso la versione per l'età evolutiva del Test di Stroop (Golden et al., 2003) rilevando un significativo aumento della prestazione rispetto alle misurazioni nel gruppo di controllo.

Il test di Stroop, che fornisce una misura della capacità inibitoria, dell'attenzione sostenuta e divisa, della velocità percettiva e di elaborazione, è generalmente un test utilizzato nell'assessment cognitivo degli atleti praticanti le arti marziali.

Una ricerca dell'Università della California (Lakes et al., 2013) ha coinvolto 600 studenti dai 12 ai 14 anni e ha rilevato, nel gruppo sottoposto a training di taekwondo rispetto al gruppo di controllo, un aumento delle prestazioni nella working memory, controllo inibitorio e flessibilità cognitiva utilizzando il Hearts & Flowers Task (Davidson, 2006). La medesima ricerca ha potuto evidenziare inoltre che gli studenti partecipanti al gruppo di training hanno esteso le capacità acquisite di controllo comportamentale e di attenzione anche al contesto scolastico e quotidiano. In accordo con questa evidenza, un altro studio (Roh et al., 2018) ha dimostrato come la pratica del taekwondo sia in grado di ottimizzare le abilità di socializzazione in giovane età.

Una ricerca recente (Kadri et al., 2019) ha evidenziato come la pratica di questo sport concorra all'aumento dell'attenzione sostenuta in soggetti giovani con ADHD (disturbo da deficit di attenzione/iperattività).

Tutti questi dati possono indicare che i miglioramenti nelle capacità cognitive e sociali promossi dal Taekwondo in età evolutiva possiedano un alto valore ecologico e possano essere generalizzati ad altri contesti di vita quotidiana.

Sembra che la pratica del Taekwondo lavori su un piano multidimensionale: neuroplastico (incremento degli indicatori neurotrofici), cognitivo (capacità di concentrazione e controllo), fisico (flessibilità, forza e precisione), emozionale (mediazione, controllo delle emozioni) e sociale (rispetto reciproco e responsabilità individuale). Tutte queste caratteristiche rendono il Taekwondo uno sport che può ritenersi indicato per migliorare, oltre la performance fisica, anche quella cognitiva soprattutto nei soggetti più giovani. Spesso la pratica di quest'arte marziale viene consigliata ai bambini, perché insegna il rispetto nei confronti di chiunque ci stia intorno, a prescindere dal grado, dalle abilità o da qual-

siasi altra caratteristica, inoltre pone l'attenzione sul miglioramento dell'autocontrollo fisico ed emozionale, dell'autostima (ad esempio attraverso l'utilizzo del Ki-Up, l'urlo, durante l'esecuzione delle tecniche), della concentrazione, della coordinazione e dell'orientamento spazio-temporale; in aggiunta, essendo uno sport situazionale, permette di sviluppare la capacità di adattamento a circostanze che variano velocemente. Da ricordare anche che nella pratica del Taekwondo l'atleta giunge a mettere in relazione ciò che è concreto, come muscoli e ossa, con ciò che non lo è, come attenzione, adattabilità e memoria.

Capitolo 3. Ruolo e formazione dell'allenatore

Come descritto nei precedenti capitoli, l'arte marziale del Taekwondo può essere considerata uno sport che aiuta l'atleta ad acquisire autocontrollo, a migliorare i livelli di concentrazione, ad abbassare i livelli di stress, ad aumentare la fiducia in sé stessi sviluppando rispetto sia per sé stessi che per gli altri. Tale acquisizione di competenze e abilità dipende molto dalla preparazione tecnica dell'allenatore e soprattutto dalla sua capacità di comunicare e sapersi relazionale con l'atleta. Il primo ruolo dell'allenatore è quello di garantire un ambiente sicuro ed accogliente per i propri atleti per permettere loro di sentirsi protetti ed a proprio agio. Questo primo passaggio permetterà all' "allievo" di sviluppare il senso di fiducia sia nei confronti dell'allenatore che nell'allenamento proposto e di trovare così il proprio ruolo all'interno del gruppo (Niedblaski, 2015).

Tale aspetto, però, diventa più difficile da trasmettere quando l'allenatore si trova a dover relazionare con un atleta con disabilità intellettiva. Nelle persone con ritardi cognitivi medio-gravi, o alle quali sia stato diagnostico lo spettro autistico, la comunicazione - intesa come mezzo per motivare l'atleta, per fissare obiettivi comuni o semplicemente per spiegare un esercizio - perde di efficacia e rischia di compromettere nell'atleta sia la fiducia nella relazione con l'allenatore che l'interesse per il Taekwondo.



Figura 4. Atleta e coach durante una competizione

Il Corso educativo - sportivo integrato alla disciplina del Taekwondo, progettato dalla Cooperativa Sociale l'Arco e che verrà illustrato nel capitolo 4, è nato dalla collaborazione tra l'équipe multidisciplinare della Cooperativa e gli istruttori della palestra A.s.d. Taekwondo Olympic Ancona. I primi hanno messo a disposizione competenze educative, riabilitative e psicologiche specifiche in ambito neuropsichiatrico infantile; i secondi le conoscenze tecniche sull'aspetto motorio sportivo. La sinergia nel lavoro è stata fondamentale per la progettazione del corso in quanto i vari professionisti – che hanno concordato sui benefici che scaturirebbero a livello educativo, psicologico e sportivo – hanno cercato di rispondere alle seguenti domande:

- Quali difficoltà e criticità potranno incontrare gli allenatori durante la sessione di allenamento con minori con disabilità intellettive?
- Come potranno essere supportati dall'équipe multidisciplinare della Cooperativa?

Più nello specifico, gli allenatori, tutti qualificati ad insegnare il Taekwondo e con esperienza di vari anni nell'insegnamento, hanno espresso e manifestato la loro preoccupazione su come poter entrare in relazione e comunicare con questa tipologia di allievi. Questo disagio deriva dal fatto che nessun allenatore, al quale è stato proposto di partecipare al progetto, conosceva in maniera approfondita le disabilità presenti negli atleti e le problematiche che ne derivano. In particolare, gli allenatori non formati a livello scientifico sulle disabilità hanno posto le seguenti domande:

- Questi partecipanti possono effettivamente praticare il Taekwondo?
- Quali disabilità saranno presenti?
- Come gestiamo un'eventuale crisi del ragazzo?

- Quanto possono essere aggressive queste crisi?

Insieme all'entusiasmo di prendere parte ad un progetto innovativo e formativo, gli allenatori hanno manifestato il loro senso di insicurezza nel potersi sentire non adeguatamente competenti a tenere ed a gestire un corso di Taekwondo rivolto a minori con problematiche neuropsichiatriche.

La letteratura in materia riporta che queste e altre preoccupazioni sono già emerse da altri allenatori di Para Taekwondo, soprattutto quando gli allenamenti proposti erano rivolti ad atleti con difficoltà intellettive. In particolare, si è fatto riferimento a due studi e ricerche qualitative che avevano lo scopo di ottenere informazioni sulle prospettive degli allenatori in merito al loro lavoro come formatori di Para Taekwondo e quindi sulla loro capacità di saper impostare degli allenamenti per persone con disabilità, e come percepiscono l'allievo con disabilità nell'ambiente sportivo.

Il primo studio (Ivcek, K. et al., 2021) ha intervistato 6 allenatori che insegnano Para Taekwondo nella città di Zagabria in Croazia; tutti gli allenatori sono maggiorenni e qualificati ad insegnare la disciplina marziale in oggetto. Due allenatori hanno studiato presso la facoltà di Kinesiologia e uno presso la Facoltà di medicina; tre di loro hanno anche approfondito il para poomsae ricevendo informazioni specifiche sulla metodologia di allenamento di allievi con disabilità intellettiva. Gli intervistati riportano che, nel ruolo di allenatori di atleti con disabilità, hanno dovuto affrontare sei sfide:

- Prendere conoscenza dei propri pregiudizi sulle capacità delle persone con disabilità: studi precedenti dimostrano che i pregiudizi sono uno dei principali ostacoli alla piena inclusione delle persone con disabilità in società (Scior et al., 2013).

- Accettare che la disabilità, anche a causa di fattori esterni come l'uso di farmaci o la difficoltà di memorizzare velocemente le informazioni, possa influire sulle vere capacità dell'atleta: le condizioni di salute, la gravità ed il tipo di disabilità sono riconosciute come barriere personali alla partecipazione nello sport (Shields et al., 2012).
- Affrontare la mancanza di fiducia nelle abilità degli atleti tra le persone del loro contesto sociale come ad esempio i genitori: i risultati indicano che spesso sono i genitori a considerare i propri figli incapaci di praticare uno sport.
- Difficoltà nel costruire relazioni efficaci con gli atleti disabili: gli allenatori riportano che “è necessaria una formazione specifica”, poiché si trovano ad affrontare situazioni che non hanno finora mai incontrato nel lavoro. Ciò è ancora più motivato dalla presenza, da parte dell'atleta con disabilità intellettiva, di comportamenti aggressivi - etero o auto-lesionisti.
- Risorse e disponibilità finanziarie limitate.

Lo studio procede chiedendo agli allenatori quali siano, secondo loro, le soluzioni per affrontare le difficoltà riscontrate e per avere così un aumento di qualità per il corso di Para Taekwondo. Si concorda unanimemente sull'importanza e la necessità di acquisire nuove conoscenze specifiche, in particolare sulle disabilità, attraverso corsi di formazione; ciò permetterebbe all'allenatore di essere allineato alle principali novità e alle tendenze risultanti dalla ricerca scientifica nello sport e di apprendere nuovi metodi e modalità di lavorare ed approcciarsi con gli atleti con disabilità, in particolare modo con quelli in cui sono presenti comportamenti e atteggiamenti aggressivi e imprevedibili; un allenatore riporta “Dobbiamo sapere come gestire queste aggressività e soprattutto come prevenirle..”

Un altro aspetto sottolinea l'importanza di impostare il lavoro con un "approccio individualizzato" e cioè con un rapporto 1/1 tra atleta ed allenatore. Ciò permetterebbe, come evidenziano anche studi precedenti, l'ottimizzazione della preparazione atletica, tecnica e fisica degli atleti (Paulson et al., 2015). Per alcuni atleti con disabilità intellettiva, questo requisito è prettamente necessario al fine dello svolgimento dell'attività; i risultati del presente studio mostrano che un approccio individualizzato permette maggiori benefici sia agli atleti che agli allenatori, i quali possono concentrare l'allenamento sulle capacità e sui bisogni specifici dell'atleta seguito.

Tuttavia, questa miglior situazione, a causa di problematiche finanziarie e/o gestionali, non è sempre realizzabile.

Infine, gli allenatori sottolineano l'importanza di aumentare la comunicazione e la cooperazione tra tutte le persone ed i professionisti che ruotano intorno all'atleta disabile. Le figure in questione possono essere educatori, psicologi, neuropsichiatri, assistenti sociali, parenti, ecc... Questo aspetto che si evince dallo studio, e che nella pratica molte volte viene erroneamente sottovalutato, è invece di primaria importanza, sia in ambito sportivo che prettamente educativo. Maggior scambio di comunicazioni e di feedback tra le persone che ruotano intorno all'atleta disabile permetterebbe all'allenatore di avere un quadro completo della persona seguita. Gli allenatori intervistati riferiscono che, se avessero maggior conoscenza di come si comporta l'atleta con disabilità anche negli altri ambienti sociali da lui frequentati, riuscirebbero meglio ad impostare la relazione nel modo più efficace e a riconoscere i punti di forza e di debolezza al fine di progettare il percorso sportivo più adeguato.

Lo studio elenca i benefici che gli allenatori intervistati hanno potuto notare e riscontrare con il proseguire delle sessioni di allenamento. In particolare, gli allenatori affermano che gli atleti, attraverso la pratica di esercizi e la possibilità di confrontarsi con altri compagni, hanno guadagnato fiducia in sé stessi accorgendosi di saper fare qualcosa che prima credevano di non poter fare. Attraverso la pratica di esercizi quotidiani e abitudinari gli atleti si rendono conto che riescono a essere sempre più autonomi nelle attività che vengono loro proposte diminuendo così il senso di dipendenza dall'allenatore.

Alcuni potenziamenti di capacità vengono notate più velocemente dagli allenatori e meno dall'atleta ma alcuni obiettivi, come la perdita di peso ed i progressi nella resistenza fisica, sono palesemente visibili e percepiti e contribuiscono a migliorare la propria immagine di sé. Il risultato dell'incremento della fiducia in sé stessi e del miglioramento dell'immagine del sé era già stato confermato da studi precedenti, che hanno scoperto come gli individui con disabilità che sono impegnati in attività sportive abbiano più opportunità e possibilità di aumentare la propria autostima, la fiducia e di conseguenza la capacità di saper meglio socializzare con gli altri (Shapiro & Martin, 2010).

Come precedentemente riportato, un'efficace e sana relazione con l'allenatore contribuisce in maniera evidente a migliorare, nell'atleta con disabilità, l'immagini di sé e ad aumentare la motivazione ad allenarsi.

L'allenatore deve saper instaurare una relazione che non sia del tutto formale, ma neanche alla pari; egli, in particolare modo se appartenente ad una disciplina marziale, deve saper comunicare ed insegnare, anche tramite il gioco, ma in modo assolutamente autorevole con i propri atleti. L'allenatore di Para Taekwondo si trova così anche a ricoprire il ruolo di mediatore di relazioni tra gli atleti disabili e quelli senza disabilità, al fine di favorire

una maggior accettazione delle disabilità e di promuovere l'inclusione degli atleti disabili nel contesto sociale-sportivo. I risultati del presente studio sulla cooperazione e sullo star insieme di atleti con e senza disabilità confermano che lo sport favorisce nelle persone con disabilità vantaggi fisici, psicologici e sociali (Smith & Sparkers, 2012).

Ultimo aspetto molto importante è che gli allenatori intervistati hanno notato una diminuzione dell'aggressività negli atleti con disabilità intellettiva che si sono allenati costantemente e regolarmente; ciò è riconducibile al fatto che gli atleti disabili, allenandosi in un contesto sportivo protetto e fidato, hanno la possibilità di sfogare le proprie emozioni negative, riducendo di conseguenza le possibili reazioni aggressive.

Lo studio citato conferma le precedenti considerazioni sui benefici delle arti marziali a favore di atleti con disabilità. Tramite il Taekwondo gli atleti diventano più persistenti, competitivi ed orgogliosi dei propri successi aumentando di conseguenza il senso di sicurezza, la motivazione e la possibilità di divenire autonomi su alcune pratiche.

Lo studio insiste sul fatto che tali progressi sono possibili soprattutto in quei contesti sportivi in cui gli allenatori siano stati formati specificamente sulle capacità, bisogni e criticità che le disabilità possono comportare negli atleti e, soprattutto, se è reale una costante cooperazione tra tutti i professionisti che seguono quell'atleta al fine di perseguire un'azione sportiva-educativa-sociale congiunta.

Il secondo studio (Martin Patata, J. et al., 2016) a cui si è fatto riferimento, e da cui sono state tratte importanti informazioni per la progettazione del corso educativo-sportivo del Taekwondo, indagava sia il grado di conoscenza e di formazione degli allenatori sulla gestione degli allenamenti di Taekwondo praticato da persone con disabilità, sia come gli stessi percepiscano l'allievo con disabilità nel contesto sportivo. Lo studio, condotto a

San Paolo, Brasile, ha selezionato 17 allenatori di Taekwondo di vari club sportivi con qualifiche anche in educazione fisica.

I risultati emersi combaciano con le stesse difficoltà riscontrate dagli allenatori croati del precedente articolo e con le preoccupazioni emerse anche dagli allenatori del Taekwondo Olympic Ancona. In primis, si evidenzia il timore di incorre nel preconcetto e pregiudizio per cui gli atleti con disabilità intellettiva siano incapaci o impossibilitati a praticare tale disciplina marziale, a causa delle difficoltà di alcuni movimenti e tecniche specifiche. Lo studio continua concentrando l'attenzione sulla maggiore preoccupazione degli allenatori intervistati che riguarda la propria scarsa conoscenza e una inadeguata preparazione specifica sulle disabilità, principalmente intellettive. Un allenatore riporta “[...] ad esempio, imposto un lavoro particolare con studenti con sindrome di down, ma sarebbe interessante vedere un lavoro svolto da qualcuno che studia effettivamente questo tipo di disabilità, potrebbe proporre esercizi più efficaci e in modo piacevoli per ricevere prestazioni migliori”. E aggiunge “perché sento che quello che facciamo è ancora una specie di lavoro amatoriale”.

Anche in questo studio l'attenzione viene posta sulla criticità della limitata formazione: gli allenatori hanno riconosciuto la propria mancanza di conoscenza e consapevolezza sulle disabilità, principalmente sulla questione della nomenclatura, delle implicazioni che ne comporta e sulla metodologia di intervento. I dati di questa ricerca mostrano che in tutti gli allenatori intervistati prevale un senso di insicurezza e sfiducia nelle loro capacità di insegnare ai propri atleti disabili, nonostante siano laureati in scienze dell'educazione fisica e qualificati nell'insegnamento dell'arte del Taekwondo. Dal loro punto di vista ciò può essere attribuibile al divario tra le conoscenze teoriche presenti e quelle pratiche,

causato anche da una limitata possibilità di documentarsi su studi esistenti sull'argomento.

Per riassumere, le principali criticità riscontrate dagli allenatori sono le seguenti:

- pregiudizio sulle possibili e reali capacità degli atleti disabili di riuscire a praticare la disciplina del Taekwondo;
- scarsa conoscenza sulle disabilità intellettive e sulle complicità che ne comportano;
- scarsa conoscenza di tecniche pratiche su come gestire eventuali crisi, in particolare se aggressive, dei ragazzi;
- difficoltà ad insegnare a più di un atleta disabile nello stesso allenamento;
- problemi a comunicare e ad instaurare una relazione efficace con l'atleta disabile;
- percezione da parte dell'allenatore dei propri limiti nell'insegnamento della disciplina nei confronti degli atleti disabili.

Questi elementi sono stati alla base del confronto tra l'équipe multidisciplinare della Cooperativa Sociale l'Arco e gli allenatori della ASD Olympic Ancona per la progettazione del corso specifico per atleti minori con disturbi nell'ambito della neuropsichiatria infantile.

Capitolo 4. Progettazione di un corso educativo per minori con problematiche neuropsichiatriche integrato con la disciplina marziale del Taekwondo

L'analisi delle precedenti considerazioni riguardanti i benefici che l'arte marziale, e in particolare il Taekwondo, possa arrecare alle persone con disabilità neuropsichiatrica, oltre che la nuova sensibilità mostrata da parte della federazione mondiale e italiana di Taekwondo, hanno spinto un centro educativo di Ancona a progettare, insieme con una Associazione Sportiva Dilettantistica, un corso di Taekwondo rivolto a minori con problematiche nell'ambito della neuropsichiatria infantile.

La Cooperativa Sociale l'Arco si occupa principalmente di attività educative riabilitative per minori con difficoltà relative alla sfera neuropsichiatrica. La Cooperativa crede fermamente nell'importanza dell'aspetto educativo nella quotidianità del minore, oltre che durante il percorso ambulatoriale progettato specificatamente. In particolare, reputa che l'attività fisica e sportiva giochi un ruolo fondamentale per il benessere bio-psico-sociale del minore tramite la valorizzazione del proprio corpo, dello sforzo fisico, dell'autostima nell'affrontare sfide e soprattutto nella relazione interpersonale tra i compagni e "avversari". Inoltre, molti genitori che usufruiscono del servizio avevano espresso più volte la difficoltà di iscrivere i propri figli ad un corso sportivo, poiché gli allenatori o più in generale le società sportive non sempre riescono a gestire le problematiche neuropsichiatriche del minore.

L'équipe multidisciplinare della Cooperativa è composta da Psicologi ed Educatori professionali L/Snt2 - laurea delle professioni sanitarie della riabilitazione - di cui uno in possesso anche della qualifica di allenatore della disciplina Marziale del Taekwondo presso la palestra A.s.d Taekwondo Olympic Ancona.

Avvalendosi delle competenze sia nell'ambito educativo che in quello sportivo, le due organizzazioni hanno co-progettato il seguente percorso educativo integrato con la disciplina marziale del Taekwondo, valutando anticipatamente le criticità a cui sia gli allenatori che gli educatori avrebbero potuto andare incontro durante la sperimentazione del progetto.

Di seguito viene riportato il protocollo del corso, progetto che è stato presentato e accolto con interesse dalle seguenti istituzioni territoriali:

- Assessore servizi sociali Comune di Ancona
- Dirigente servizi sociali Comune di Ancona
- Assistenti sociali area disabilità Comune di Ancona
- Responsabile servizio NPI e Riabilitazione età evolutiva del centro riabilitativo "Fondazione Don Gnocchi Marche"
- Presidente del Comitato regionale Marche per la Federazione Italiana Taekwondo

4.1. Progetto Educativo - sportivo Cooperativa Sociale L'arco e A.s.d Taekwondo Olympic Ancona

Descrizione progetto:

La Cooperativa sociale L'Arco, specializzata in trattamenti psico-educativi riabilitativi nei minori con problematiche neuropsichiatriche, in collaborazione con l'associazione sportiva A.s.D Taekwondo Olympic Ancona attiva un corso di Taekwondo specifico per minori con disabilità relative alla neuropsichiatria infantile e bisogni educativi speciali.

• Bisogni rilevati:

- far praticare attività sportiva a minori con le problematiche in oggetto in un luogo accogliente e protetto, essendo questo un bisogno sentito anche da molti genitori;
- collaborare con allenatori qualificati per promuovere alcune abilità e capacità del minore.

• Finalità:

Il progetto permette ai minori di svolgere attività fisica, legata alla disciplina marziale del Taekwondo, per migliorare ed aumentare il proprio benessere bio-psico-sociale. Le ore di attività sono inserite nel progetto educativo individualizzato della Cooperativa Sociale L'arco: ciò permette allo staff educativo, composto da Educatori professionali e psicologi, di osservare il comportamento del minore in un ambiente esterno al centro educativo e di rilevare eventuali criticità o miglioramenti nei piccoli atleti.

Contemporaneamente l'équipe potrà supportare gli allenatori nelle difficoltà riscontrate durante l'attività.

Nello specifico, si valuta l'aspetto motorio, relazionale e della gestione delle autonomie personali:

- motorio: osservare come il minore svolge gli esercizi proposti dall'allenatore; la palestra mette a disposizione il proprio materiale per le attività;
- relazionale: il corso permette al minore di relazionarsi e interfacciarsi con diverse figure: altri praticanti, educatori, allenatori, atleti volontari;
- autonomie: i minori dovranno imparare tutte le procedure idonee (cambiarsi, indossare il Dobok e cintura, sanificare mani e piedi). La palestra mette a disposizione le docce attraverso le quali, una volta finito l'allenamento, gli atleti supportati e seguiti dagli educatori possono docciarsi; ciò permette di monitorare i progressi raggiunti e di potenziare l'area delle autonomie personali e della cura di sé.

Il minore viene iscritto regolarmente alla Federazione Italiana Taekwondo (FITA) risultando così come atleta tesserato e pertanto potrà iniziare il percorso che lo condurrà, tramite esami specifici, a poter raggiungere il grado di cintura nera; inoltre, se reputato idoneo, il minore potrà essere inserito nello specifico circuito gare programmato dalla FITA.

Questa disciplina marziale offre a tutti i praticanti le seguenti possibilità:

- ✓ un obiettivo sempre nuovo da raggiungere (Il grado superiore di cintura);
- ✓ gestire le emozioni di dare un esame e di essere valutato;
- ✓ fare una autoanalisi dei miglioramenti e dei punti da potenziare;
- ✓ confrontarsi con altri atleti ed imparare ad accettare vittorie e sconfitte e a gestire le emozioni generate (autostima - frustrazione)
- ✓ dare valore allo sforzo fisico;
- ✓ creare legami amicali forti.

Lo staff educativo dell'Arco ritiene che tale progetto aiuterà ad avere una visione globale del piccolo paziente e valutare/programmare per lui gli interventi più efficaci e idonei.

La fattibilità del progetto dipende dalla possibilità di mettere a disposizione educatori in supporto sia ai minori praticanti sia agli allenatori, al fine di creare un efficace rapporto educatori/allenatori/praticanti.

Il progetto è stato poi presentato e accolto con successo anche dai genitori che hanno già in trattamento i propri figli presso il centro educativo dell'Arco; inizialmente è prevalso un senso di diffidenza causato, sia dalla poca conoscenza dei genitori su cosa sia e su come si pratici il Taekwondo, sia dal timore che un'arte marziale possa aumentare la pericolosità del figlio durante le crisi aggressive, ma soprattutto dalla titubanza che i propri figli potessero effettivamente reggere o praticare un corso simile e trarne dei benefici. Si è deciso quindi di esporre il progetto alle famiglie in vari colloqui separati in cui erano presenti tutti i partecipanti al progetto - psicologi, educatori, allenatori- al fine di poter rispondere a tutte le possibili perplessità dei genitori riguardo al progetto. Ciò ha permesso di incrementare la fiducia da parte dei genitori nei confronti di tutti i professionisti che seguiranno il progetto consapevoli che questo corso sperimentale avrebbe potuto funzionare e portare dei benefici ai partecipanti solamente se si fosse instaurata un'alleanza tra le famiglie e l'équipe.

Attualmente sono 6 i minori che si allenano al corso di Taekwondo:

- M.M, di 7 anni. Autismo
- F.M, di 11 anni. Ritardo cognitivo medio-grave con complicazione nella comunicazione verbale
- M.M, di 8 anni. Ritardo cognitivo medio-grave con gravi alterazioni motorie
- S.P, di 10 anni. Sindrome di down con complicazione nella comunicazione
- C.L, di 14 anni. Ritardo cognitivo medio grave causato da evento post traumatico

- S.S, di 8 anni. ADHD

Per ogni minore che inizia il percorso di Takwondo, l'equipe dell'Arco integra il Progetto Educativo Individualizzato (PEI) con gli obiettivi sportivi ed educativi specifici che si intende raggiungere. Il PEI è lo strumento principale utilizzato dai professionisti nel quale, dopo aver osservato e interagito con il minore per un periodo non inferiore ad 1 mese, indicheranno:

1. dati anagrafici del minore;
2. anamnesi (dati storici in riferimento alla patologia del paziente);
3. l'osservazione psico-educativa svolta dai professionisti dell'équipe multidisciplinare del Centro Arco al momento dell'ingresso del minore;
4. obiettivi generali da raggiungere che possono riguardare l'area dell'autonomia, relazionale, comportamentale, cognitiva;
5. gli obiettivi specifici in cui viene indicata la priorità educativa rispetto all'area individualizzata;
6. le attività specifiche con le quali si intende raggiungere tali obiettivi;
7. le tempistiche con le quali si intende raggiungere tali obiettivi;
8. i periodi in cui ogni PEI viene revisionato, aggiornato e modificato nel caso fosse necessario.

L'équipe dell'Arco ha deciso di integrare il PEI anche con l'area sportiva; il PEI quindi viene condiviso sia con i genitori del minore che con gli allenatori, e con tutti gli altri professionisti che interagiscono con il minore. Il passaggio è fondamentale e permette di avere a tutti un quadro generale sulle condizioni biologiche-psicologiche e sociali del minore, oltre che conoscere il punto di partenza al primo giorno di allenamento, al fine di

segnalare e monitorare eventuali progressi o regressioni dopo il periodo indicato per la revisione del progetto.

L'Arco, in accordo con gli allenatori del Taekwondo Olympic Ancona, ha deciso di far gestire direttamente a questi l'area sportiva, avvantaggiandosi quindi della loro preparazione tecnica, dopo aver svolto alcune giornate di formazione sulle specifiche problematiche dei casi seguiti. Rimane nella presa in carico degli educatori, che sostengono l'istruttore durante l'allenamento, seguire l'aspetto specifico dell'area educativa e degli obiettivi precedentemente fissati.

Di seguito riportiamo il PEI del minore F.M., allo scopo di illustrare concretamente come l'aspetto educativo-riabilitativo si integri con l'aspetto sportivo. Il PEI è strutturato in modo da fornire tutte le informazioni sul minore, in maniera chiara ed efficace, a qualunque professionista lo visioni.

Progetto Educativo Individualizzato

Data stesura PEI.....

Nome : F.

Cognome: M.

Data e luogo di nascita: omissis

Anamnesi: Ritardo cognitivo medio-grave con complicazione nella comunicazione verbale

Osservazione educativa: omissis

Aree d'Intervento:

Area AUTONOMIE	
Obiettivo generale	Incrementare la capacità di svolgere compiti quotidiani da solo
Obiettivi specifici	-Aumentare abilità nella cura di sé -Aumentare capacità di svestizione/vestizione -Aumentare le abilità di gestione e cura degli spazi
Attività	-Avere dei momenti di lavaggio mani, lavaggio viso -sfruttare attività che richiedono un cambio vestiti -sfruttare momenti come la merenda / gioco per poi pulire e riordinare gli spazi -Lavaggio denti -Attività in palestra taekwondo
Tempistiche	2 volte settimana x 2 ore al centro educativo Arco Prima revisione 3 mesi.

Area RELAZIONALE	
Obiettivo generale	- Aumentare le abilità di relazione con gli educatori e con il gruppo di pari
Obiettivi specifici	- Aumentare la capacità di comunicare utilizzando lo strumento multimediale "Tablet" - Migliorare la capacità di fare richieste - Gestire un eventuale conflitto e confronto
Attività	- attività e giochi di gruppo - Attività in palestra taekwondo
Tempistiche	2 volte settimana x 2 ore al centro educativo Arco Prima revisione 3 mesi.

Area COMPORTAMENTALE	
Obiettivo generale	-Diminuire il comportamento oppositivo ed evitante -Aumentare autostima
Obiettivi specifici	-Aumentare un proprio senso di sicurezza -Aumentare capacità di mettersi in gioco in una nuova esperienza
Attività	-Rinforzare i comportamenti alternativi e più adeguati alla situazione -Inserimento in momenti gruppali per interiorizzare le regole sociali -Rinforzare i suoi miglioramenti nell'attività sportiva
Tempistiche	2 volte settimana x 2 ore al centro educativo Arco Prima revisione 3 mesi.

Area COGNITIVA	
Obiettivo generale	Aumentare il funzionamento cognitivo globale
Obiettivi specifici	-Aumentare i tempi di attenzione -Aumentare la capacità di svolgere attività al tavolo -Aumentare la capacità di prendere decisioni -Aumentare la capacità di comunicare verbalmente e non
Attività	-Allungare progressivamente i tempi delle attività -Aumentare progressivamente la complessità delle attività -Sperimentare nuove attività per permettere un migliore adattamento
Tempistiche	Allenamento 1 ora per 2 volte a settimana. Prima revisione 3 mesi.

Area Sportiva	
Obiettivo generale	- Migliorare elasticità e tono muscolare - Favorire la perdita di peso
Obiettivi specifici	-Aumentare la capacità di saper correre -Aumentare la resistenza fisica -Aumentare la coordinazione motoria
Attività	-Proporre esercizi di corsa e camminata veloce -Proporre percorsi sportivi composto da più esercizi come slalom, scavalcare, abbassarsi, strisciare, rotolare ecc.. -Utilizzare l'attrezzo del colpitore del TAEKWONDO per promuovere la coordinazione di Gambe e Braccia -Proporre esercizi di stretching
Tempistiche	Allenamento 1 ora per 2 volte a settimana. Prima revisione 4 mesi.

Professionisti e figure di riferimento coinvolte:

Ruolo	Nome e cognome	Firma
Responsabile centro		
Educatore		
Genitore / tutore		
Assistente sociale		
Allenatore		

È necessario ribadire che l'area sportiva è strettamente collegata alle altre aree del progetto, più specificamente educative, proprio per i benefici che sono stati illustrati in precedenza. Nel caso specifico del minore F.M., la perdita di peso e la capacità di apprendere nuovi esercizi hanno l'obiettivo di stimolare la sua sicurezza e autostima; il doversi costantemente relazionare ed interagire con altri atleti ed allenatori ha l'obiettivo di promuovere l'area relazionale; la consuetudine di dover indossare il Dobok prima di ogni allenamento verte a migliorare le sue capacità di autonomia nel sapersi vestire e svestire o nel saper risistemare la borsa d'allenamento, investendo quindi anche sulla responsabilizzazione.

F.M. ha iniziato il percorso nel mese di ottobre scorso e presentava le seguenti criticità:

- aveva necessità della presenza di un genitore che lo osservasse durante l'attività sportiva;
- seguiva le indicazioni solo del suo educatore di riferimento, non interagendo affatto con le figure degli altri allenatori;
- richiedeva tempi molto lunghi di svestizione e vestizione dell'uniforme, in quanto quasi completamente dipendente dall'educatore e ciò rallentava l'inizio del suo allenamento;
- non si cimentava affatto in esercizi che reputava troppo difficili, mostrando atteggiamenti di totale opposizione e rifiuto.

Nel mese di febbraio scorso l'équipe psicoeducativa, riunita con l'allenatore di riferimento e i genitori, ha effettuato una prima valutazione del progetto per monitorare eventuali miglioramenti o regressioni. Si è riscontrato che:

- F.M. non necessita più della presenza dei genitori durante l'allenamento;

- una volta arrivato in palestra inizia subito, con il supporto dell'educatore, le procedure di svestizione e vestizione del Dobok, presentandosi puntuale all'inizio dell'allenamento. I genitori riferiscono che anche a casa, nel quotidiano, i tempi di vestizione e svestizione avvengono in maniera più autonoma e più veloce e che è lui stesso a indicare ai genitori, nei giorni previsti, che deve andare in palestra;
- l'allenatore riporta che F.M. ha iniziato a relazionarsi con lo stesso e a rispettare anche le sue indicazioni;
- l'allenatore e l'educatore riferiscono che F.M. si mette maggiormente in gioco nel provare nuovi esercizi proposti. Ciò è stato possibile anche grazie alla riduzione del peso.

Questa valutazione viene raffrontata con gli obiettivi del PEI, sia tramite momenti strutturati di confronti specifici tra l'équipe, l'allenatore e i genitori, sia tramite l'osservazione diretta costante dell'allenatore e dell'educatore presenti durante l'allenamento.

Il PEI, perciò, diventa lo strumento non solo dei professionisti del settore ma anche degli allenatori che potranno sempre avere informazioni utili riguardanti la patologia e la situazione generale del minore. Questo costante scambio di feedback permette di realizzare efficacemente l'integrazione tra aspetti educativi e sportivi; educatori e allenatori possono monitorare eventuali progressi e regressioni del minore e avanzare proposte educativo/sportive al fine di raggiungere più velocemente gli obiettivi prefissati nelle varie aree d'intervento.

Riguardo poi la criticità e difficoltà dell'allenatore di trovarsi ad allenare più di un atleta con disabilità intellettiva L'Arco, proponendo il progetto alle Istituzioni comunali quali Assessori e Dirigenti ai servizi sociali e agli Assistenti sociali, è riuscito a ottenere dagli stessi la possibilità di attingere alla risorsa dell'educatore domiciliare. Infatti, la famiglia

in possesso dell'attestazione di handicap in situazione di gravità (L.104/92) può presentare richiesta di assistenza educativa presso la Direzione Politiche Sociali del Comune. L'accesso al servizio avviene sulla base della valutazione e del progetto di intervento definiti e concordati dal Servizio sociale professionale comunale con le Unità Multidisciplinari dell'Età Evolutiva ed Adulta dell'ASUR o con le strutture sanitarie private e accreditate di riferimento per il singolo caso. I minori che hanno intrapreso il percorso sportivo del Taekwondo sono accompagnati dal proprio educatore domiciliare che affianca l'allenatore affinché insieme possano realizzare il progetto sportivo/educativo ed insieme possano gestire le eventuali crisi di comportamento del minore.

Se la famiglia non può usufruire di questo servizio la Cooperativa Sociale l'Arco, a seconda anche della gravità della patologia, provvede ad affiancare al minore un educatore del centro al fine di mantenere un efficace rapporto allenatori/educatori e utenti

4.2. Descrizione del corso

In questo paragrafo si descrive come educatori, psicologi ed allenatori hanno impostato un allenamento di Taekwondo e di come nel concreto si svolge.

Il primo passaggio, come precedentemente riportato, è di condividere con gli allenatori il PEI del minore che è stato redatto dalla Cooperativa Arco dopo un periodo di osservazione e valutazione. L'allenatore entra così subito in possesso delle informazioni necessarie riguardanti la patologia, le attività educative/psicologiche intraprese e/o in atto e i punti di forza/capacità o i punti di debolezza/criticità presenti nel minore. La valutazione iniziale dei professionisti dell'Arco permette di individuare se il minore, nonostante le eventuali problematiche causate dalla disabilità, possa essere idoneo o meno ad iniziare il percorso sportivo e tale valutazione funge anche da garanzia e supporto per l'allenatore. Ad esempio, l'elevata frequenza di comportamenti auto/etero aggressivi è considerato un indicatore che comporta una valutazione di non adeguatezza a quel corso sportivo specifico; in questo caso il minore continuerà i vari trattamenti psico-educativi programmati nel centro educativo Arco fino a quando non sarà reputato idoneo ad iniziare anche l'attività sportiva.

Il secondo step è di tesserare i minori, valutati idonei sia alla partecipazione del corso sia alla pratica di attività fisica non agonista anche tramite un certificato medico, come atleti presso la Federazione Italiana Taekwondo e aprire la necessaria assicurazione sportiva.

L'allenamento si svolge 2 volte a settimana per la durata di 1 ora ciascuno; nello specifico viene suddiviso l'allenamento nel seguente ordine:

- 10 minuti: potenziamento autonomie
- 40 minuti: allenamento fisico

- 10 minuti: potenziamento autonomie e cura del sé

La prima e l'ultima parte dell'allenamento sono prettamente educative e dedicate a promuovere e potenziare l'area delle autonomie personali. L'atleta, accompagnato dai genitori/tutori, viene accolto in palestra dagli allenatori ed educatori di riferimento e supportato nella svestizione e vestizione. Al momento dell'iscrizione viene data in dotazione l'uniforme, composta da dobok e cintura, obbligatoria per chi pratica il Taekwondo. L'uniforme rappresenta così un utile strumento educativo per potenziare la capacità di sapersi cambiare i vestiti da solo. A fine allenamento si dedica del tempo ad insegnare o promuovere le procedure di lavaggio viso, mani e piedi per incrementare l'aspetto della cura di sé, e si guida l'atleta a sistemare la borsa per andare a casa.

L'allenamento di 40 minuti di taekwondo è impostato nella stessa maniera in cui si allenano gli atleti senza disabilità. La decisione di non apportare cambiamenti troppo drastici, se non quelli strettamente necessari, è stata presa per due motivi: rispettare il seguente principio del Manifesto Mixed ability alla quale la FITA ha aderito "Gli sport Mixed Ability non sono sport adattati. Seguono le stesse regole tradizionali ammettendo aggiustamenti minimi per tenere in considerazione i bisogni specifici dei partecipanti, se necessari", ma soprattutto per agevolare il passaggio degli atleti da un corso "speciale" a loro dedicato al corso regolare con gli altri atleti senza disabilità. Questo aspetto sarà poi approfondito nel prossimo capitolo dedicato.

L'allenamento prevede quindi:

1. Saluto tradizionale del taekwondo al dojang: gli atleti schierati in ordine di cintura (dal grado più alto al più basso) devono aspettare i comandi tradizionali di saluto prima di

iniziare e per concludere l'allenamento. Per soggetti con patologie tipo ADHD o autismo, questo primo passaggio è un ottimo esercizio per migliorare l'area comportamentale e inoltre permette all'atleta che non ha una concezione del tempo di riconoscere l'inizio e la fine dell'allenamento.

2. Riscaldamento muscolatura: si può praticare in vari modi ma il più efficace è far correre o procedere con andatura veloce l'atleta nello spazio interno della palestra. L'allenatore indica e conta (mostrando le dita) il numero di giri da effettuare oppure aziona un timer per indicare la fine del riscaldamento. Nella palestra è presente il tatami (tappeto usato nelle competizioni agonistiche) che ha la cornice di colore rosso e la parte interna blu. Il rosso, sia nel corso per i disabili che nel corso tradizionale, viene usato come zona in cui correre.
3. Potenziamiento: l'allenatore individua degli esercizi semplici che permettono di aumentare la massa muscolare magra, incrementando la potenza del muscolo; il Taekwondo prevede la pratica di molti esercizi a corpo libero che sono ottimi per tonificare la muscolatura come ad esempio plank, squat, affondi, piegamenti e addominali. Ovviamente la quantità di ripetizioni è adattata alle problematiche dell'atleta e spesso tali esercizi vengono presentati sotto forma di gioco per renderli più piacevoli.
4. Stretching
5. Tecniche di taekwondo: gli atleti iniziano ad esercitarsi sulla corretta esecuzione di tecniche di combattimento, statiche o dinamiche, rappresentate da pugni, parate, tecniche di salto e di caduta. Maggiore spazio è lasciato all'esecuzione di calci (chagi) portati sia in modo più statico, in appoggio su una delle due gambe, sia in modo aereo ovvero effettuando calci in fase di volo dopo un balzo. Le tecniche possono essere portate a "vuoto", senza quindi la presenza di un bersaglio fisico, o a contatto con il

colpitore, attrezzo che indica all'atleta dove e come colpire. L'uso del colpitore permette all'allenatore di proporre diverse tipologie di esercizi che promuovono e potenziano le seguenti abilità:

- differenziazione cinestatica, ovvero la capacità di dosare il tono muscolare per compiere un gesto motorio;
- capacità di reazione che è la capacità di reagire rapidamente e in modo corretto a determinati stimoli;
- capacità di equilibrio;
- capacità di ritmo che consiste nell'eseguire un movimento rispettando dei precisi intervalli di tempo;
- capacità di adattamento e trasformazione, ossia la capacità di adattare il programma motorio prestabilito a mutamenti inattesi e improvvisi;
- capacità di combinazione e di coordinazione segmentaria che permette di coordinare adeguatamente tra loro i movimenti dei segmenti del corpo stesso;
- Capacità di orientamento.

6. Gioco: L'ultima parte dell'allenamento è dedicata ad un gioco finale da svolgere in gruppo.

Di seguito sono inserite alcune foto scattate durante la sessione di allenamento del corso in oggetto; tutti gli esercizi svolti sono propedeutici ad una migliore esecuzione delle tecniche di Taekwondo



Figura 5. Gli atleti, supportati dagli educatori, eseguono esercizi di stretching proposti dall'allenatore



Figura 6. Gli atleti supportati dagli educatori eseguono dei percorsi motori



Figura 7. In questo esercizio l'atleta potenzia le sue capacità di equilibrio



Figura 8. L'atleta aumenta le proprie capacità di coordinazione aumentando la forza muscolare



Figura 9. Gli atleti supportati dell'educatore aspettano le indicazioni dell'allenatore prima di effettuare le tecniche di Taekwondo al colpitore



Figura 10. Gli atleti collaborano nella esecuzione di tecniche al colpitore

Capitolo 5. Conclusioni

Dal lavoro di tesi, e dagli studi sopra presentati, emerge che la disciplina marziale del Taekwondo può recare maggiori benefici fisici, psicologici e sociali ad atleti con disabilità intellettiva medio grave, se si riscontra una costante integrazione tra gli allenatori, comunque con una formazione di base sulle problematiche trattate, e gli educatori.

In qualità di tecnico di Taekwondo credo fermamente che il primo ruolo dell'allenatore sia quello di accogliere gli atleti e di offrire loro un contesto sportivo ospitale, che li faccia sentire a proprio agio. Una volta che l'atleta avrà riconosciuto questo aspetto, svilupperà un forte legame di fiducia nei confronti dell'allenatore e dell'allenamento proposto e sarà più motivato a impegnarsi per raggiungere gli obiettivi prefissati che lo porteranno ad avere, oltre ad una crescita sportiva, anche una maggiore maturità personale.

Come precedentemente riportato, una delle principali criticità riscontrate nell'allenare un atleta con disabilità intellettiva riguarda la difficoltà di comunicare. Una comunicazione limitata dell'atleta non permette la realizzazione del primo approccio relazionale e, di conseguenza, potrebbe sviluppare nello stesso un senso di insicurezza e di inadeguatezza nel partecipare ad un allenamento sportivo di Taekwondo. Ciò si ripercuote allo stesso tempo anche sull'allenatore, il quale potrebbe considerare le proprie capacità tecniche e relazionali non idonee all'insegnamento della disciplina nei confronti degli atleti con queste disabilità.

Il progetto educativo e sportivo presentato in questo lavoro, al quale ho potuto partecipare attivamente sia in qualità di educatore professionale socio-sanitario, che di tecnico sportivo di Taekwondo, mi ha permesso di riflettere sul reale potenziale che può avere lo sport, ed in questo caso specifico la disciplina del Taekwondo, a favore di persone con disabilità nell'ambito della neuropsichiatria, se integrato con aspetti educativi.

La peculiarità del progetto illustrato è quella di far lavorare costantemente insieme allenatori ed educatori. L'allenatore riceve, dall'équipe psicoeducativa che ha in carico il minore, una formazione di base sull'approccio agli aspetti relazionali specifici delle varie patologie dei propri atleti. Ciò lo rende parte attiva all'interno dell'équipe multidisciplinare per il percorso educativo, in quanto mette a disposizione le proprie competenze tecnico-sportive per la redazione dello specifico progetto educativo sul minore, condividendo gli obiettivi di potenziamento delle autonomie, di potenziamento delle relazioni sociali all'interno del gruppo sportivo e di potenziamento degli aspetti comportamentali. A sua volta, l'educatore assiste con continuità il minore durante il suo allenamento sportivo, con lo scopo di facilitare e mediare la relazione tra allenatore e allievo. Inoltre, l'educatore diventa un supporto fondamentale nella gestione di una eventuale crisi comportamentale dell'allievo, in modo da permettere all'allenatore di continuare l'attività sportiva con gli altri partecipanti.

Come indicato più volte in questo lavoro, il percorso proposto ai minori in carico per le problematiche di neuropsichiatria è principalmente educativo, e deve tener conto delle difficoltà emozionali e delle frustrazioni che il minore può incontrare quando si apre al mondo sportivo. Considerando le patologie dei ragazzi, si è valutato che introdurre gli atleti subito in un corso tradizionale potrebbe essere meno efficace in quanto il minore potrebbe rinunciare e rifiutarsi di partecipare a causa di una sua eccessiva percezione di inadeguatezza, generata da emozioni non correttamente controllate. Qui entra in gioco la mediazione dell'educatore nel rendere il primo approccio con l'allenatore e con il gruppo positivo e piacevole. A sua volta l'allenatore, di sessione in sessione, aumenterà nell'allievo il senso di fiducia nelle proprie capacità, impostando esercizi specifici per le abilità presenti in ogni atleta e andando a gratificare e valorizzare i piccoli successi.

Il percorso presentato è uno strumento per raggiungere obiettivi sportivi, ma soprattutto educativi come potenziamento delle autonomie, una miglior gestione e controllo delle emozioni, miglioramenti delle problematiche comportamentali e miglioramento della percezione del sé. Una volta raggiunti piccoli traguardi su questi aspetti, l'équipe psicoeducativa e l'allenatore potranno valutare una inclusione dell'atleta a un corso tradizionale, mantenendo il supporto dell'educatore. Come più volte indicato, i minori di cui stiamo trattando sono affetti da disabilità di tipo neuropsichiatrico medio-grave, che si manifesta con atteggiamenti spesso non adeguati al contesto sociale in genere e a quello sportivo nello specifico. Il percorso educativo e sportivo proposto può portare a dei miglioramenti comportamentali ma, nel contempo, rimane elevato il rischio di una regressione, spesso causata da fattori esterni non sempre prevedibili e controllabili, quali un cambio di terapia o avvenimenti negativi nella vita quotidiana. Nella prospettiva del passaggio al corso tradizionale, tale rischio potrà essere prevenuto e contenuto dalla presenza dell'educatore durante l'allenamento. Il passaggio al corso tradizionale coincide con l'inizio di un nuovo percorso educativo-sportivo, con nuovi obiettivi di potenziamento relazionale, comportamentale e di gestione delle emozioni dettati dalle nuove dinamiche che si svilupperanno. In conclusione, quindi, l'équipe psicoeducativa e gli allenatori che hanno strutturato il progetto sinora illustrato ritengono che il percorso sopra individuato può arrecare maggiori benefici se vengono mantenuti e valorizzate queste condizioni:

1. una valutazione iniziale del possibile partecipante da parte di una équipe multidisciplinare che permetta di individuare le criticità, ma soprattutto i punti di forza, del minore al fine della redazione di un PEI integrato con gli obiettivi sportivi;

2. la partecipazione iniziale ad un corso propedeutico con la finalità di potenziare gli aspetti psicosociali necessari per incrementare, nell'atleta, la sua percezione di adeguatezza e la sua capacità di relazionarsi al contesto sociale e sportivo;
3. la costante presenza di educatori che accompagnano l'atleta per tutto il percorso sportivo, i quali potranno intervenire durante eventuali crisi e criticità che dovessero presentarsi durante gli allenamenti ma che, al contempo, potranno continuare gli interventi educativi di potenziamento delle aree psicosociali tramite anche la pratica dello sport.

Come anticipato in precedenza, il percorso è già stato presentato ed accolto dalle Istituzioni sociosanitarie del Comune di Ancona, che partecipa tramite la messa a disposizione di educatori domiciliari di supporto durante gli allenamenti. Inoltre, il Comitato Regionale di Taekwondo, consapevole della scarsa affluenza di atleti soprattutto minori con disabilità intellettive medio-gravi in tutte le palestre della Regione Marche, sta organizzando convegni territoriali al fine di sensibilizzare le varie scuole della Regione sulle tematiche in questione riconoscendo, inoltre, il ruolo chiave dell'educatore quale ausilio per l'atleta nella relazione con l'allenatore e con gli altri compagni di corso.

Bibliografia

Cho, S. Y., So, W. Y., & Roh, H. T. (2017). The effects of taekwondo training on peripheral neuroplasticity related growth factors, cerebral blood flow velocity, and cognitive functions in health children: a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(5), 454.

<https://doi.org/10.3390/ijerph14050454>

Cho, S. Y., & Roh, H. T. (2019). Taekwondo enhances cognitive function as a result of increased neurotrophic growth factors in elderly women *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(6), 962.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16060962>

Choi, H. H. (1965). Taekwondo. The art of self-defence. Retrieved from [https://kildaretaekwondo.com/wp-content/docs/Taekwon-Do%20-%20The%20Art%20of%20Self%20Defence%20\(1965\)%20by%20Gen%20Choi.pdf](https://kildaretaekwondo.com/wp-content/docs/Taekwon-Do%20-%20The%20Art%20of%20Self%20Defence%20(1965)%20by%20Gen%20Choi.pdf)

[https://kildaretaekwondo.com/wp-content/docs/Taekwon-Do%20-%20The%20Art%20of%20Self%20Defence%20\(1965\)%20by%20Gen%20Choi.pdf](https://kildaretaekwondo.com/wp-content/docs/Taekwon-Do%20-%20The%20Art%20of%20Self%20Defence%20(1965)%20by%20Gen%20Choi.pdf)

Cito A. (2020). <https://www.angelocito.it/parataekwondo/>

Davidson, M. C., Amso, D., Anderson, L. C. & Diamond, A. (2006). Development of cognitive control and executive functions from 4 to 13 years: evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. *Neuropsychologia*. 44(11), 2037–2078.

<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.02.006>

Fuller, C. & Lloyd, V. (2019). Martial Arts and Well-Being. Connecting communities and promoting health. Retrieved from https://library.oapen.org/bitstream/id/98bed186-d20b-4886-a6ac-a9846340b41a/9781138213555_text.pdf

Golden, C. J., Freshwater, S. M., & Golden, Z. (2003). Stroop Color and Word Test, Children's version for Ages 5–14: A manual for clinical and experimental uses. Wood Dale, IL: Stoelting Co.

Kadri, A., Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., & Azaiez, F. (2019). Effect of taekwondo practice on cognitive function in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(2), 204. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020204>

Kim Y. (2015). The effect of regular taekwondo exercise on brain derived neurotrophic factor and Stroop test in undergraduate student *Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry*. 19(2), 73–79. <https://doi.org/10.5717/jenb.2015.15060904>

Lakes, K. D., Bryars, T., Sirisinahal, S., Salim, N., Arastoo, S., Emmerson, N., et al. (2013). The Healthy for Life Taekwondo Pilot Study: A Preliminary Evaluation of Effects on Executive Function and BMI, Feasibility, and Acceptability. *Mental Health and Physical Activity*. 6(3), 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2013.07.002>

Martin, R. (2002). The physical and psychological benefits of martial arts training for individuals with disabilities. Retrieved from <http://digital.library.wisc.edu/1793/40539>

Niedbalski, J. (2015). The Process of Becoming an Active Disabled Person – the Psycho-Social Mechanisms of Sport's Influence on Physically Disabled Individuals. *Polish Sociological Review*, 4(192), 529-548. <https://doi.org/info:doi/>

Martin Patatas, J. Duarte, E. & De Almeida, J.J.G (2016). The main dilemmas of Taekwondo training of students with disabilities - Analysis of the opinion of professional coaches. *Archives of Budo*, 12, 159-166.

Park, C. S., Choe, M.S., Min, K.H., Jeong, K.H., Lee, K.M., Park, S.N., Hong, S.B., Moon, W.J., Ahn, Y.K. & Kim, Y.K. (2007). *The Book of Teaching & Learning Taekwondo*. Seoul: World Taekwondo Federation.

Paulson, T., Mason, B., Rhodes, J. & Goosey-Tolfrey, V.L. (2015). Individualized Internal and External Training Load Relationships in Elite Wheelchair Rugby Players. *Front. Physiol*, 6, 388. <https://doi.org/10.3389/fphys.2015.00388>

Roh, H. T., Cho, S. Y., & S, W. Y. (2018). Taekwondo training improves mood and sociability in children from multicultural families in south korea; a randomized controlled pilot International Journal of Environmental Research and Public Health. 15(4), 757. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040757>

Scior, K., Potts, H. W., & Furnham, A. F. (2013). Awareness of schizophrenia and intellectual disability and stigma across ethnic groups in the UK. *Psychiatry research*, 208(2), 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.059>

Shapiro, D., & Martin, J. (2010). Athletic Identity, Affect, and Peer Relations in Youth Athletes with Physical disabilities. 3(2), 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2009.08.004>

Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *Br J Sports Med*, 46, 989–997. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>

Smith, B., & Sparkes, A. (2012). Disability, sport and physical activity. *A critical review*. In N. Watson, A. Roulstone, & C. Thomas (Eds.), *Routledge handbook of disability studies* (pp.336-347). *Disabilities*. *Disability and Health Journal*, 3, 79–85.

Turkmen, M. (2013). The effects of taekwondo courses on multiple intelligence development - a case study on the 9th grade students, 9, 55-60. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259332659_The_effects_of_taekwondo_courses_on_multiple_intelligence_development_-_a_case_study_on_the_9th_grade_students

Ringraziamenti

La gioia della vita deriva dall'incontro con nuove esperienze, dalla conquista di obiettivi e traguardi che a volte sembrano lontani e difficili.

Per citare Oscar Wilde: “Le cose vere della vita non si studiano, né si imparano, ma si incontrano”.

Il traguardo della Laurea Magistrale, come tanti altri, è stato possibile solo grazie alle persone che da sempre credono in me e che si sono mostrate vicine soprattutto nei miei momenti di difficoltà.

Questi ringraziamenti sono per loro.

In particolare, ringrazio il Prof. Visentin Simone il cui incontro e confronto è stato di arricchimento e stimolo allo sviluppo di questo lavoro e alla mia crescita professionale.

Ringrazio la mia famiglia e i miei amici, entrambi unico e vero sostegno nelle difficoltà della vita. Grazie per avermi insegnato a vivere ardentemente, per aver condiviso gioie e dolori, e per avermi lasciato sempre una porta aperta anche quando non vi ho cercato.

Grazie soprattutto per avermi insegnato il valore di una felicità condivisa.

Ringrazio il mio socio e amico Vincenzo, co-fondatore della Cooperativa Sociale L'Arco, per sostenermi e consigliarmi in questa avventura intrapresa.

Infine, un ringraziamento speciale all'amico e Maestro Paolo Barboni e all'allenatore Leonardo Capobelli della A.s.D. Taekwondo Olympic Ancona per aver creduto fino in fondo al progetto descritto in questa tesi e per avermi sostenuto nella realizzazione.

Rivolgo a tutti questo augurio: “Che voi possiate avere sempre il vento in poppa, che il sole vi risplenda in viso e che il vento del destino vi porti in alto a danzare con le stelle”.