



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Metodologia generale parte 2

Principi dell'Allenamento

2025

Prof.ssa Leticia Fioravanti

Le basi della prestazione, della progettazione e della valutazione dell'allenamento sportivo

- I principi dell'allenamento
- Ciclo di allenamento
- Il piano strategico
- Multilateralità
- Specificità dell'insegnamento
- La valutazione

TAPPE CARATTERIZZANTI UN GRANDE CICLO DI ALLENAMENTO

- ▶ Un ciclo di allenamento è caratterizzato dall'alternarsi di varie tappe in cui gli esercizi assumono carattere:
 - ▶ GENERALE:
 - ▶ FONDAMENTALE
 - ▶ SPECIALE
 - ▶ SPECIFICO

I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

I principi dell'allenamento sono orientamenti generali, nati da conoscenze scientifiche e verificati attraverso la pratica, indispensabili per pianificare e realizzare l'allenamento.

Principi dell'allenamento

I principio: tutela della salute ed unità tra formazione fisica ed educazione globale

II principio: unità tra carico e recupero

III principio: incremento costante dei carichi (gradualità)

IV principio: continuità del carico

V principio: corretta successione dei carichi

Principi dell'allenamento

VI principio: sistematicità dell'insegnamento

VII principio: consapevolezza e autonomia

VIII principio: evidenza

IX principio: razionalità

X principio: stabilità

I - Tutela della salute

L'attività motoria e sportiva deve favorire lo sviluppo fisico, psichico e motorio eliminando i rischi per la salute. La rapidità nell'apprendimento e l'incremento delle capacità di prestazione dipendono dallo sviluppo della personalità nel suo insieme. E' indispensabile un'azione mirata, adeguata e continua sulla motivazione, sulla volontà, sulle emozioni e sui valori. L'insegnante deve entusiasmare ed incoraggiare gli allievi, formulando i compiti come sfide che, se gli allievi si impegnano, riescono a superare.

I - Tutela della salute: certificato medico

Chiunque pratici qualunque tipo di attività fisica (ludico-motoria, non agonistica, agonistica) **dovrebbe sottoporsi a visita medica**, preferibilmente con lo specialista in medicina dello sport, il medico che, per studi ed esperienza, è il più idoneo a poter valutare, sotto diversi aspetti, il soggetto in funzione dello sport che andrà a praticare e a fornire gli idonei consigli e suggerimenti.

Le norme italiane sulla tutela sanitaria dello sportivo sembrano le più all'avanguardia in Europa e nel mondo.

La certificazione in ambito sportivo è:

- ▶ **Agonistica** - è obbligatoria ed è regolamentata dal Decreto del Ministro della Sanità 18 del febbraio 1982
- ▶ **Non Agonistica** - è obbligatoria ed è regolamentata da: Decreto del Ministro della Salute del 24 Aprile 2013; dalla Legge del 9 Agosto 2013



non sono certo gli atleti agonisti, solitamente ben allenati e seguiti da allenatori e preparatori fisici, quelli più a rischio: chi corre i rischi maggiori sono il gran numero di amatoriali che praticano attività ludico-motoria senza alcun controllo medico e i bambini che iniziano l'attività sportiva (e ci sono bambini che a 3 anni già svolgono attività motoria).

Sarebbe opportuno (a prescindere dalla certificazione) far capire che **un controllo medico prima di svolgere attività sportiva è fondamentale** proprio per la finalità di **prevenzione** a cui la certificazione è preposta.

Una prevenzione su cui, spesso, gli stessi adulti, pronti a spendere per la miglior calzatura da “running”, sono restii ad investire, nonostante si tratti, in realtà, di una modesta somma (50-100 euro)

II - Unità tra carico e recupero

Carico e recupero rappresentano un
processo unitario

L'organizzazione del recupero (passivo o attivo) è guidata da tre principi fondamentali:

- I vari sistemi ed apparati coinvolti nelle prestazioni fisiche si adattano con velocità diverse.
- La dinamica (velocità e durata) dei processi di recupero dipende da intensità e volume del carico e dai sistemi coinvolti nello sforzo.
- Il tempo di recupero deve consentire all'allievo di affrontare adeguatamente il carico successivo.

II - Unità tra carico e recupero

Bisogna tenere in considerazione che

- ▶ l'allenamento della **tecnica** e quello della **rapidità** richiedono che l'organismo sia riposato,
- ▶ mentre l'allenamento della **resistenza** di base può essere effettuato anche in condizioni di recupero incompleto dei sistemi energetici.

III - Progressività del carico

La PROGRESSIONE nelle abilità e capacità dell'atleta è
strettamente correlata alla

PROGRESSIVITÀ NEI CARICHI DI LAVORO

PERCHE?

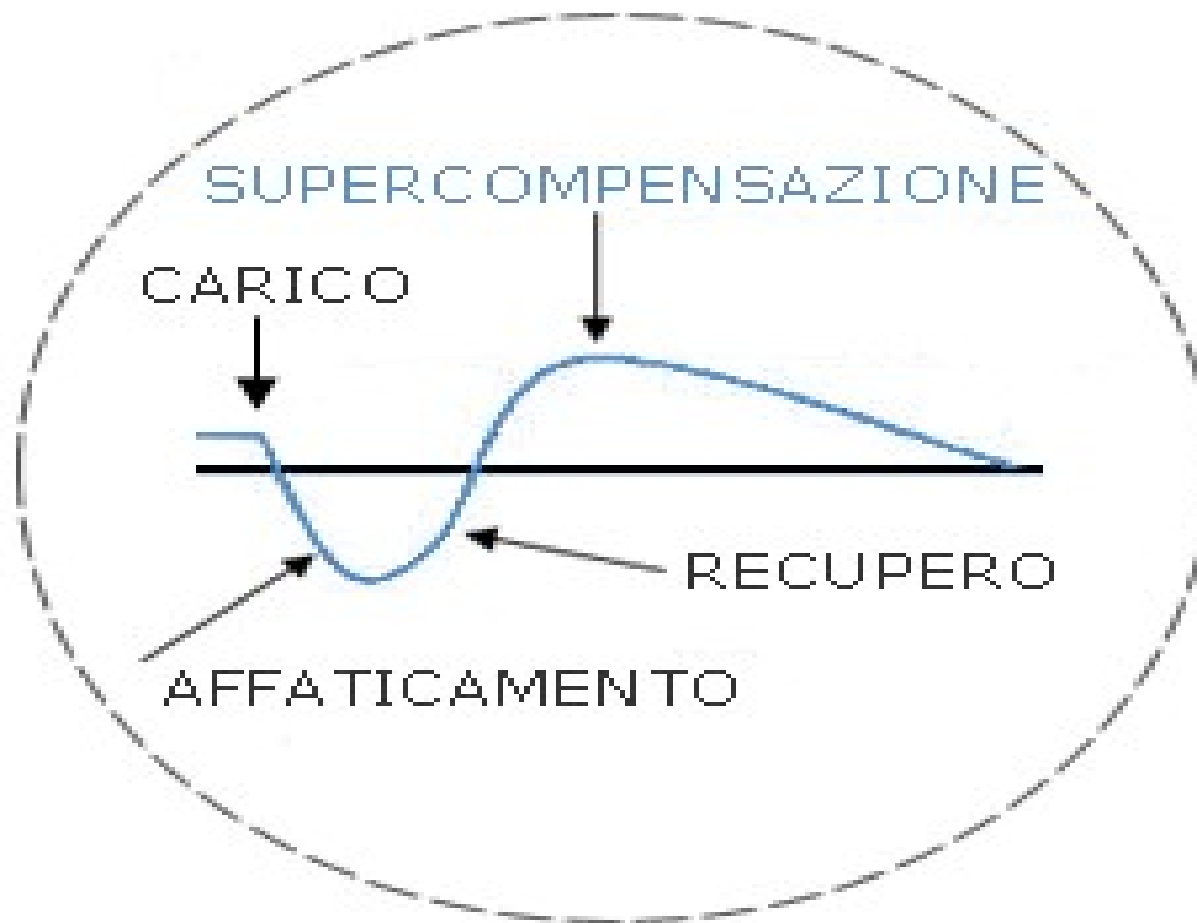
Una volta raggiunti gli adattamenti organici e psichici ad un certo carico,
l'organismo smette di progredire perchè non trova più difficoltà

Per tale motivo l'allenamento dovrà essere

PROGRESSIVAMENTE CRESCENTE NELLA DIFFICOLTÀ

in proporzione alle capacità raggiunte dall'individuo fino a quel momento.

SUPERCOMPENSAZIONE



La supercompensazione è la risposta fisiologica alla rottura dell'omeostasi da parte dello stimolo allenante

Per non soccombere al ripresentarsi di un carico della medesima intensità, l'organismo innesca così un processo di supercompensazione, che ha lo scopo di migliorare il livello prestativo originale. Le riserve metaboliche, il metabolismo e le varie strutture anatomiche sollecitate, non tornano quindi allo stato iniziale ma, per breve tempo, lo superano, collocandosi ad un valore leggermente superiore.

III - Progressività del carico

I FATTORI DEL CARICO

Il carico deve essere aumentato costantemente. I fattori del carico (volume, durata, intensità e densità) devono essere intensificati uno alla volta.

La capacità di carico soggettiva dipende:

- A. Dal tempo a disposizione
- B. Dall'età biologica e cronologica
- C. Dall'anzianità e dal livello di allenamento
- D. Dallo stato di "forma" e di salute
- E. Da aspetti psicologici e motivazionali

III - Progressività del carico

AUMENTO DEL CARICO

L'aumento del carico dovrebbe essere molto graduale ed avvenire attraverso:

- A. Aumento del volume totale di lavoro (frequenza giornaliera, aumento della durata e del volume della singola seduta, percentuale rispetto ai massimali)
- B. Incremento dei carichi specifici rispetto a quelli generali.
- C. Aumento della densità degli stimoli (riduzione dei tempi di recupero)
- D. Aumento dell'intensità degli stimoli.

Bisogna ricordare che ogni incremento di carico deve essere preceduto da una adeguata preparazione dell'atleta (aumento della tollerabilità del carico a livello generale e locale), inoltre l'impiego di esercizi speciali e di gara viene preparato con un allenamento generale e multilaterale.

Progressività del carico

- ▶ Se il carico applicato fosse troppo debole il processo di super compensazione non avverrebbe.
- ▶ Se il carico di allenamento è eccessivo e non viene compensato da un adeguato periodo di recupero, si crea un pericoloso stato di sovrallenamento, con declino o ristagno prestativo

Per sfruttare tale caratteristica, l'esercizio fisico deve prendere in considerazione vari parametri, quali: intensità, durata, densità, volume e frequenza dello stimolo, obiettivi, metodi, contenuti e mezzi dell'allenamento. Questi elementi caratterizzano il carico ESTERNO (oggettivo), ma esiste anche un carico INTERNO, variabile da persona a persona, che rappresenta il tipo di effetti che l'esercizio induce su un determinato organismo

Letizia Fioravanti

IV - Continuità del carico e divisione in cicli



Carico tutto l'anno



Pause profilattiche (attive)



Organizzazione del carico a lungo termine

V - Variazione e corretta successione dei carichi

E' indispensabile una continua variazione dell'allenamento per contrastare la perdita del potenziale allenante. I carichi di allenamento devono essere somministrati nel tempo in maniera da interagire positivamente.

V - variazione e corretta successione dei carichi

CORRETTA SUCCESSIONE DEI CARICHI

Importante soprattutto nelle unità di allenamento in cui si devono esercitare più componenti della prestazione.

CRITERI per la successione delle esercitazioni nella seduta d'allenamento:

1. coordinazione, tecnica, velocità
2. forza veloce, forza massima
3. resistenza alla velocità
4. resistenza alla forza
5. resistenza aerobica

VI - Sistematicità dell'insegnamento SPECIFICITA' DELL'INSEGNAMENTO

Per garantire all'apprendimento continuità e stabilità, eliminare l'ansia e creare alto livello motivazionale è indispensabile partire da conoscenze, abilità e capacità già in possesso dell'allievo per poi incrementarle e svilupparle. QUESTI I CRITERI:

- ▶ Dal conosciuto all'ignoto
- ▶ Dal semplice al complesso
- ▶ Dal facile al difficile

VII - CONSAPEVOLEZZA E AUTONOMIA

Un alto grado di consapevolezza aumenta l'autonomia dell'allievo.

I compiti di allenamento devono essere scelti ed impostati in modo che gli allievi ne capiscano bene il significato e possano prevederne gli esiti.

A questo scopo sono necessarie spiegazioni, dimostrazioni incitamenti, correzioni ed aiuti di ogni genere.

VII - consapevolezza e autonomia

SUGGERIMENTI UTILI



Rendere gli allievi coscienti dei processi di sviluppo o trasformazione fisica che stanno vivendo.



Informarli sui principi fondamentali che regolano l'apprendimento e l'allenamento.



Concordare con loro gli obiettivi fornendo elementi sufficienti per valutare globalmente ed analiticamente le proprie prestazioni.



Coinvolgerli nell'osservazione e valutazione degli altri.

VIII - EVIDENZA

Una rappresentazione del movimento ben studiata e ben presentata, che pone in risalto l'essenziale, favorisce l'attività conoscitiva degli allievi, produce emozioni positive e rafforza la motivazione all'allenamento ed all'apprendimento. Le istruzioni devono essere fornite nel modo più chiaro possibile. Le informazioni verbali non sempre sono sufficienti a creare una buona rappresentazione del movimento. Oltre alle istruzioni verbali sono pertanto importanti dimostrazioni attive, esempi, metafore e anche mezzi illustrativi più complessi (foto, video, disegni, computer).

IX - RAZIONALITÀ (ADEGUATEZZA)

Se le possibilità di carico dell'allievo vengono utilizzate razionalmente si ottiene un buon rapporto "costi - ricavi".

E' necessario adeguare le esercitazioni a: Sesso, Età, Livello motorio, Anzianità di allenamento, Motivazioni ed interessi

X - STABILITÀ

Prima di passare a forme più difficili di movimento è essenziale consolidare quelle già acquisite.

E' indispensabile stabilizzare correttamente le abilità tecniche e tattiche prima di renderle più complesse, variarle o combinarle tra loro.

CICLO DI ALLENAMENTO

- ▶ **GENERALE:** sono esercizi di formazione e costruzione equilibrata delle diverse capacità fisiche non direttamente legate alla specificità che si prepara.
- ▶ **FONDAMENTALE:** hanno una correlazione con il modello sportivo, anche se non ne sono direttamente legati Sono correlati alla qualità e alla direzione che si vuole sviluppare. Sono esercizi che costituiscono la muscolatura utile all'attività.
- ▶ **SPECIALI:** Sono correlati nella forma e nell' intensità riguardo alla specificità della prestazione. Ripropongono dei modelli. Adattano la forza sviluppata con i fondamentali in forza specifica del movimento.
- ▶ **SPECIFICO o DI GARA:** non sono altro che la ripetizione di gara o frazione di gara.

I PARAMETRI DI QUANTITÀ ED INTENSITÀ

Come precedentemente descritto il **Carico Allenante** di una singola seduta di allenamento è il risultato della somma degli stimoli determinati da tutti gli esercizi programmati che si riflettono come agente stressore sull'organismo (carico interno) e può venir riassunto in due parametri denominati:

- ▶ **QUANTITÀ** (totale del carico della seduta di allenamento)
- ▶ **INTENSITÀ** (rapporto tra carico e tempo nel quale il carico programmato viene svolto).

I PARAMETRI DI QUANTITÀ ED INTENSITÀ

- ▶ Per **Quantità** s'intende ad esempio il numero di kg sollevati o il numero di km percorsi nell'allenamento. Ha effetti formativi e dà stabilità agli incrementi ottenuti.
- ▶ Per **Intensità** si intende l'indicazione oggettiva della reale quantità d'impegno (velocità di percorrenza, kg in % del carico massimo)

QUESTI DUE PARAMETRI DEVONO AVERE UN ANDAMENTO DIVERSIFICATO IN
QUANTO HANNO COMPITI ED EFFETTI DIVERSI

ALL'AUMENTARE DELL'UNO DIMINUISCE L'ALTRO E VICEVERSA

COME CLASSIFICHIAMO GLI SPORT DI COMBATTIMENTO

Djatschkow classificava quattro tipi di sport:

- ▶ 1. Sport di forza e/o velocità;
- ▶ 2. sport di resistenza
- ▶ 3. sport di significato qualitativo
- ▶ 4. sport di situazione

1. Sport di forza e/o velocità;

Nel primo gruppo sono compresi, rispettivamente, sport la cui valutazione avviene con estrema precisione dato che si misurano in termini di peso o velocità

2. Sport di resistenza;

mentre nel secondo gruppo sono compresi sport che si effettuano sulle lunghe distanze e che si misurano in termini di tempo.

3. Sport di significato qualitativo:

Al terzo gruppo appartengono gli sport tecnico-compositori, come ginnastica artistica, ritmica, tuffi e per quanto concerne il karate il judo e il ju jitsu nella specialità del kata, caratterizzate da un numero variabile di tecniche che vengono combinate tra loro, dando luogo ad un esercizio che viene valutato nella sua espressione qualitativa, al fine dell'assegnazione di un punteggio. Quindi la qualità della tecnica diventa oggetto di valutazione e quindi obiettivo dell'allenamento.

4. Sport di situazione

tutte le specialità caratterizzate dalla mutevolezza delle situazioni nel contesto della gara. Nel kumité dove il confronto è diretto, la mutevolezza della situazione è determinata dall'interazione motoria oppositiva tra i due atleti, i due antagonisti agiscono e si comportano per rendere il contesto più incerto possibile al fine di mettere in difficoltà la capacità di reazione dell'avversario. Il confronto consiste nell'acquisizione di una superiorità che esprima valenze psicofisiche e abilità motorie superiori a quelle dell'avversario

CLOSED SKILLS

O **abilità chiuse**, sport di tipo compositario, o di significato qualitativo (kata), in cui l'ambiente esterno è stabile dato che non sono presenti grandezze di disturbo di tipo antagonistico e dove l'atleta esprime le sequenze motorie che ha memorizzato. Quindi quanto più è stabile la tecnica, dettagliato e preciso il programma motorio, anche nella sua integrazione con la componente condizionale, tanto maggiori sono le possibilità che l'atleta produca una prestazione ottimale.

OPEN SKILLS

si esprimono in situazione di variabilità continue, quindi diventa di fondamentale importanza per l'atleta reagire in modo tempestivo e adeguato alla mutevolezza delle situazioni. Negli sport di combattimento queste abilità consistono nel riuscire ad individuare continuamente i dati da utilizzare per le elaborazioni necessarie a produrre atti motori efficaci e tempestivi.

Dal punto di vista funzionale si tratta di attività neuro-psico-motorie. È evidente che il movimento dell'avversario deve essere percepito in termini spazio-temporali e gli deve essere attribuito un significato corretto al fine di attivare una risposta efficace.

SPORT DI SITUAZIONE

Con l'esercitazione ripetuta dell'azione di gara le componenti parziali dell'azione si evolvono diventando abilità che rappresentano un determinato livello di appropriazione dell'azione e presentano una certa stabilità e resistenza nei confronti di fattori di disturbo

L'obiettivo dell'allenamento nel combattimento

è quello di produrre un insieme integrato di valenze costituito da **abilità di tipo cognitivo** e da **capacità di tipo coordinativo e condizionale** che siano disponibili al momento della prestazione. Il processo d'automatizzazione dell'insieme tecnico del combattimento (tecniche di gamba, di braccia, di proiezione) richiede un'organizzazione della memoria che risponda a una progettualità ben precisa. In conclusione il Kata si integra perfettamente nella costruzione delle mappe rigide. Per il Kumite invece è necessario operare secondo una metodologia completamente differente al fine di creare mappe elastiche.

LA PROGRAMMAZIONE

è la creazione di un progetto di allenamento che tiene conto del maggior numero di variabili e del tempo a nostra disposizione. Se si vuole preparare una futura prestazione di vertice in un determinato sport o in una disciplina, in tutte le tappe della sua costruzione, ogni *obiettivo, metodo, contenuto, mezzo e struttura* dell'allenamento si devono orientare su quanto viene richiesto dalla struttura specifica della prestazione pronosticata in questo sport o sua disciplina

Elementi fondamentali della programmazione

- ▶ Analisi della situazione di partenza
 - ▶ Obiettivi
 - ▶ Metodi e mezzi
- ▶ Verifica e valutazione (intermedia e finale)

Elementi fondamentali della programmazione

ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

Se vogliamo avere a disposizione il maggior numero di informazioni possibili, utili alla rappresentazione dei vari fenomeni che prenderemo in considerazione, dobbiamo utilizzare delle modalità di raccolta adeguate ed esaustive, fino ai livelli di dettaglio che ci interessano. Più informazioni dettagliate riusciremo a gestire, e più analisi saremo in grado di fare. Per esempio età degli alunni, conoscenze pregresse e sport praticati precedentemente, grado di sviluppo psico fisico (pre o post pubere).

Elementi fondamentali della programmazione OBIETTIVI

Questa fase è determinante per condividere i singoli obiettivi, e per aiutare l'atleta a focalizzarsi maggiormente a livello fisico e mentale sugli obiettivi che si è posto e che vuole realizzare.

Identificare quali azioni possono avere maggiore forza nel raggiungimento degli obiettivi.

Suddividere i macro obiettivi in obiettivi minori e più rapidamente raggiungibili.

Elementi fondamentali della programmazione METODI E MEZZI

S'intende indicare l'insieme di operazioni che permettono di organizzare il lavoro e strutturare tutti i contenuti, per arrivare al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

La scelta del metodo deve essere adeguata agli obiettivi da raggiungere, alle caratteristiche degli allievi, all'ambiente e agli attrezzi disponibili (mezzi).

Scelta del metodo

Notevole importanza rivestiranno gli stili di insegnamento con particolare rilievo sui metodi:

- ▶ **induttivi** che prevedono un approccio pedagogico di collaborazione e cooperazione
- ▶ **deduttivi** (meno efficaci) che si basano sull'assegnazione dei compiti e del comando

Elementi fondamentali della programmazione

CRITERI PER LA SCELTA DEL METODO

In sintesi, un metodo per risultare efficace dovrebbe:

- ▶ essere adeguato agli obiettivi
- ▶ stimolare la motivazione rispondendo ai bisogni degli alunni
- ▶ favorire l'associazione delle nuove conoscenze e abilità a quelle già acquisite
 - ▶ sviluppare l'azione ideativa e creativa degli allievi
- ▶ promuovere l'apprendimento di abilità il più possibile trasferibili
- ▶ essere sempre sotto il controllo dell'insegnante, che deve avere la possibilità di modificarlo in qualunque momento, in funzione delle risposte del gruppo.

Elementi fondamentali della programmazione

PLASTICITÀ

Qualsiasi metodo venga scelto, esso dovrà produrre modificazioni strutturali positive nel sistema nervoso dell'allievo, promuovendo la **plasticità** che è condizione indispensabile per lo sviluppo della capacità di adattamento all'ambiente che consente alla persona di agire e intervenire in esso in modo critico e consapevole senza esserne condizionato.

Con questi presupposti anche gli automatismi che si raggiungeranno non saranno rigidi (ripetizione meccanica alla base dell'addestramento) ma “mobili” cioè adattabili e trasferibile a diverse situazioni.

Elementi fondamentali della programmazione VERIFICA E VALUTAZIONE (intermedia e finale)

Abbiamo fatto un piano di lavoro, (ancora a livello macro) e quindi possiamo già fare una prima valutazione tra gli obiettivi che ci siamo dati all'inizio e ciò che emerge dal piano stesso. E' molto probabile che emergano già a questo livello una serie di “problemi” e “condizioni vincolanti” da risolvere, per mirare agli obiettivi che ci eravamo proposti. Per verifica finale possiamo intendere un passaggio di grado o una gara, a seconda degli obiettivi.

IL PIANO STRATEGICO



LA MOTIVAZIONE

Rappresenta il principio cardine
dell'allenamento

perché senza stimoli psicologici si fa
ben poco in qualsiasi tipo di attività.

LA VALUTAZIONE

- ▶ La valutazione è parte integrante di ogni programmazione e può svolgere un ruolo cruciale nei processi di apprendimento motorio.
- ▶ La verifica rivela una chiara evoluzione di significati: il superamento delle metodologie orientate sui prodotti. In un modello didattico innovativo, la valutazione, dovrà collocarsi come fase conoscitiva dei processi e dei prodotti dell'insegnamento, caratterizzando l'individualizzazione dei percorsi più che la standardizzazione degli esiti, contribuendo ad una migliore padronanza delle competenze e del controllo motorio.

ELEMENTI PER LA VALUTAZIONE

Nella valutazione, gli elementi da tenere in considerazione, saranno:

- ▶ il livello delle **capacità motorie** (coordinative e condizionali)
- ▶ il livello e quantità delle **abilità motorie**, capacità cognitive ed elaborazione delle informazioni
- ▶ CONOSCENZE TECNICHE
- ▶ comportamenti sociali

TEST MOTORI E OSSERVAZIONE

Per consentire tutto ciò si usano test motori, check list, e osservazione sistematica.

Il tutto potrà essere effettuato con l'esecuzione di compiti individuali, di circuiti con vari livelli esecutivi o con fasi definite di uno sport di squadra.

È utile saper organizzare l'osservazione oggettivandola con l'ausilio di schede e tabelle, che consentiranno di valutare i livelli dell'esecuzione. Nell'insegnamento delle attività motorie, l'osservazione e la misurazione sono i mediatori della valutazione e consentono di individuare vari approcci metodologici.

Valutazione normativa e criteriale

Distinguiamo diversi tipi di valutazione e, per l'esattezza:

- ▶ **valutazione normativa:** o comparativa eseguibile confrontando la prestazione di un atleta con quella di altri
- ▶ **valutazione criteriale:** non comparativa quando la prova si riferisce ad un criterio atteso e condiviso ad un comportamento motorio ritenuto significativo per conseguire l'apprendimento

Il criterio di valutazione rappresenta il livello di accettabilità di una attività motoria appresa

Il criterio può essere:

- ▶ **qualitativo** in merito al successo e all'adeguatezza della prova rispetto ad uno standard
- ▶ **quantitativo** se tiene conto del numero di azioni corrette effettuate con il minor numero di prove e nel minor tempo
- ▶ **I test didatticamente consigliabili** sono: prova di equilibrio; forza di elevazione; sospensione a braccia flesse alla sbarra; flessibilità del busto; velocità nella corsa; forza statica degli arti superiori; frequenza dei movimenti.