



L'INFLUENZA DEI NUOVI REGOLAMENTI SULLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SUL KARATE (KUMITE E KATA)

 CORSO **ON-LINE**

 DUE APPUNTAMENTI: **14 E 28 OTTOBRE 2026**

 DALLE **17:00** ALLE **19:00**

COSTO: **€60** 

CREDITI RICONOSCIUTI: **4** 

CHIUSURA ISCRIZIONI: **13 OTTOBRE 2026** 

14 OTTOBRE

“L'INFLUENZA DEI NUOVI REGOLAMENTI SULLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SUL KARATE” (**KUMITE**)

DOCENTI: GENNARO **TALARICO**, ALESSIO **GIRALDI** E LUCA **VALDESI**

MODERATORE: LUCIO **MAURINO**

I nuovi regolamenti internazionali della World Karate Federation (**WKF**) hanno introdotto **cambiamenti significativi** nel kumite agonistico, con importanti ricadute sulla **metodologia dell'allenamento**.

Il sistema a **punteggio continuo**, senza interruzioni sistematiche, le **sanzioni più severe** per passività e simulazione e l'obbligo di protezioni avanzate nei settori giovanili richiedono una **preparazione orientata alla gestione dell'intero incontro**. Il lavoro sulla singola tecnica si inserisce così in una **visione più ampia**, che comprende gli **aspetti strategici e metabolici della prestazione**.

La **riduzione della teatralità eccessiva** mira inoltre a **valorizzare l'efficacia delle tecniche**, favorendo una **maggiore fluidità** del combattimento e una **maggiore oggettività dei giudizi**. La rapidità degli scambi e la necessità di prendere decisioni immediate rendono quindi necessario un **adeguamento della pianificazione delle sedute**.

Il webinar offrirà una **lettura** dei nuovi regolamenti e delle loro **implicazioni** per la preparazione degli atleti, accompagnata da **proposte metodologiche** da applicare nell'attività di allenamento.

28 OTTOBRE

“L'INFLUENZA DEI NUOVI REGOLAMENTI SULLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SUL KARATE” (**KATA**)

DOCENTI: LUCA **VALDESI**, GIUSEPPE **NOTARIANNI**

MODERATORE: LUCIO **MAURINO**

I nuovi regolamenti della World Karate Federation (**WKF**) e della **FIJLKAM** hanno introdotto **cambiamenti rilevanti** nella preparazione del kata agonistico, ponendo maggiore attenzione alla **correttezza** e all'**efficacia biomeccanica** del gesto rispetto agli aspetti acrobatici e spettacolari.

Le recenti disposizioni prevedono sanzioni, fino alla squalifica, per **pause eccessive**, gestualità teatrali ed **esagerazioni** respiratorie o vocali, compreso il kiai, non sostenute da un'effettiva azione biomeccanica.

Anche il sistema di assegnazione della vittoria privilegia la **maggioranza delle preferenze** espresse dai giudici rispetto alle medie dei punteggi, con l'obiettivo di ridurre le ambiguità nella valutazione del confronto diretto. La componente tecnica mantiene un peso prevalente, pari a circa il 70% della valutazione, rispetto a quella atletica e motoria.

Questi cambiamenti richiedono una **revisione della pianificazione dell'allenamento**. Il webinar approfondirà le nuove disposizioni e le loro ricadute sulla preparazione, fornendo ai tecnici **indicazioni metodologiche** e **proposte operative** per il lavoro quotidiano con gli atleti.