

XCI Corso Nazionale per Istruttori di Karate

Teorie e Metodologia dell'Allenamento

Ostia, 29 luglio 2014

Prof. Alberto Di Mario
(a.dimario@fastwebnet.it)

Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

PREVENZIONE

POTENZIAMENTO

Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

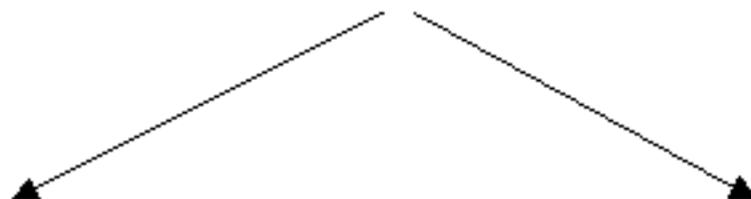
Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Capacità tecnico-coordinative :

Capacità di reazione, equilibrio statico e dinamico,
ritmizzazione e differenziazione cinestesica,
accoppiamento e trasformazione

CAPACITA' MOTORIE



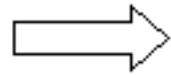
Capacità Condizionali
Processi energetici e metabolici

Capacità Coordinative
Processi di organizzazione, controllo e
regolazione del movimento

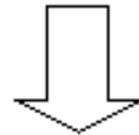


Flessibilità
Possibilità di eseguire movimenti di grande ampiezza

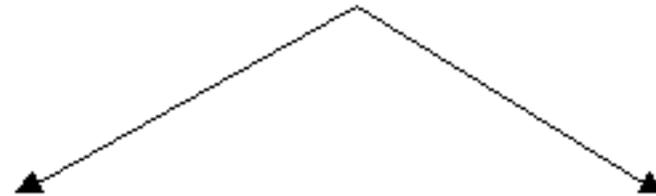
Le Capacità Coordinative



Capacità che si riferiscono primariamente ai processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento



Sono fondate sull'assunzione e l'elaborazione di informazioni provenienti:



dall'interno del corpo
(Propriocezione)

dall'esterno del corpo
(Percezione)

Le Capacità Coordinative

→	Capacità di orientamento spazio-temporale		▶
→	Capacità di combinazione ed accoppiamento		▶
→	Capacità di trasformazione del movimento		▶
→	Capacità di equilibrio	→ Statico → Dinamico	▶
→	Capacità di reazione motoria	→ Semplice → Complessa	▶
→	Capacità di differenziazione		▶
→	Capacità di ritmizzazione	→ Intermuscolare → Intramuscolare	▶



La Capacità di orientamento spazio temporale

È la capacità di determinare e variare la posizione ed i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo.

La Capacità di combinazione ed accoppiamento dei movimenti

È la capacità di collegare in una struttura unitaria movimenti diversi (es. stop e tiro nel calcio, ecc.)

La Capacità trasformazione del movimento

È la capacità che consente di trasformare un programma motorio già avviato in un altro, a seguito di improvvisi mutamenti



La Capacità di equilibrio

È la capacità di mantenere o recuperare l'equilibrio del corpo in presenza di sollecitazioni tali da far uscire la proiezione del baricentro dalla base di appoggio del soggetto.

La Capacità di reazione motoria

È la capacità di rispondere in modo rapido ed adeguato a stimoli esterni di varia complessità

La Capacità di differenziazione

È la capacità che permette di gestire in modo fine e preciso gli interventi muscolari delle varie parti del corpo.

La Capacità di ritmizzazione

È la capacità di percepire e di attribuire un opportuno andamento ritmico agli atti motori (controllo della contrazione-decontrazione muscolare)



Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

Obiettivo

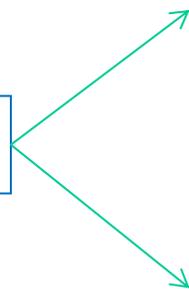
Costruzione delle qualità fisiche di base

Ampiezza del movimento

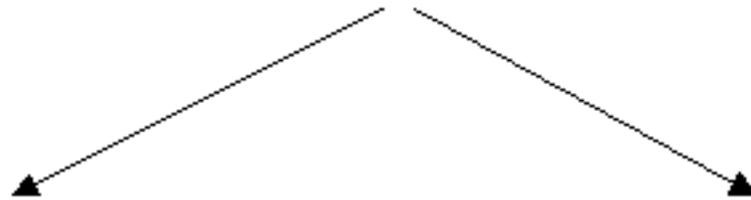
Mobilità articolare

Maggiore possibilità d'attacco

Riduzione incidenza infortunio
(prevenzione)

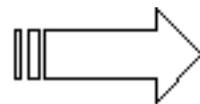


CAPACITA' MOTORIE



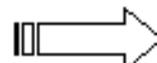
Capacità Condizionali
Processi energetici e metabolici

Capacità Coordinative
Processi di organizzazione, controllo e
regolazione del movimento

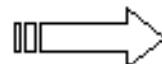


Flessibilità
Possibilità di eseguire movimenti di grande ampiezza

La Flessibilità

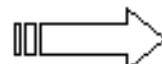
 È la capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza, dipende soprattutto dalla Mobilità articolare (possibilità di movimenti delle giunture ossee)

 Importanza per la corretta ed economica esecuzione dei gesti sportivi

 Il suo carente sviluppo può:

-  limitare la velocità esecutiva
-  Facilitare l'affaticamento
-  Facilitare l'insorgenza di infortuni

 Tende a decrescere facilmente già intorno ai 12-13 anni

 Metodiche di allenamento: allungamento e stretching

Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Corretta esecuzione tecnica esercitazioni con i sovraccarichi

Esercitazioni analitiche con manubri e macchine

Privilegiare esercitazioni sintetiche con il bilanciere

Coinvolgimento di una percentuale elevata della massa muscolare totale

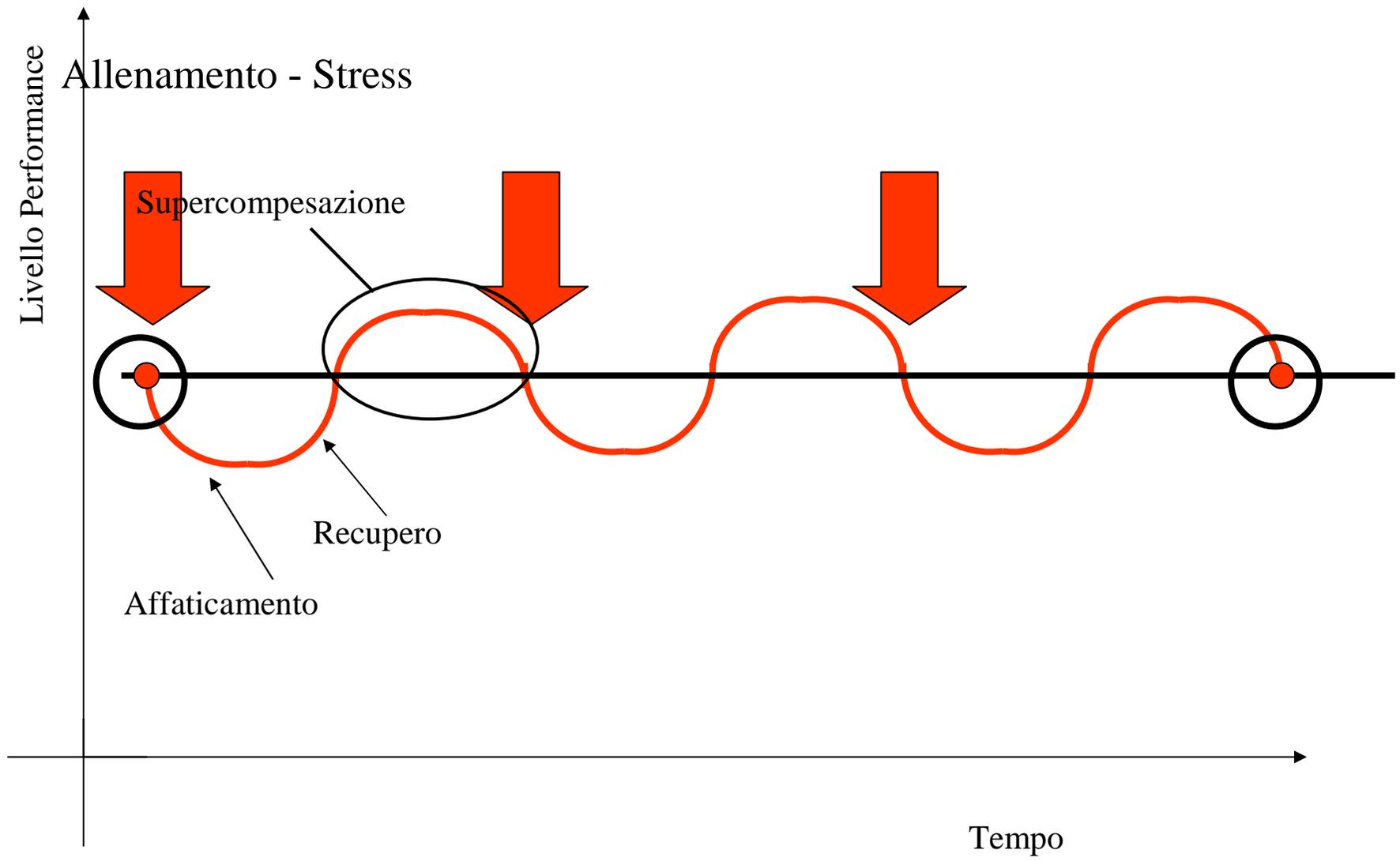
Notevole impegno coordinativo

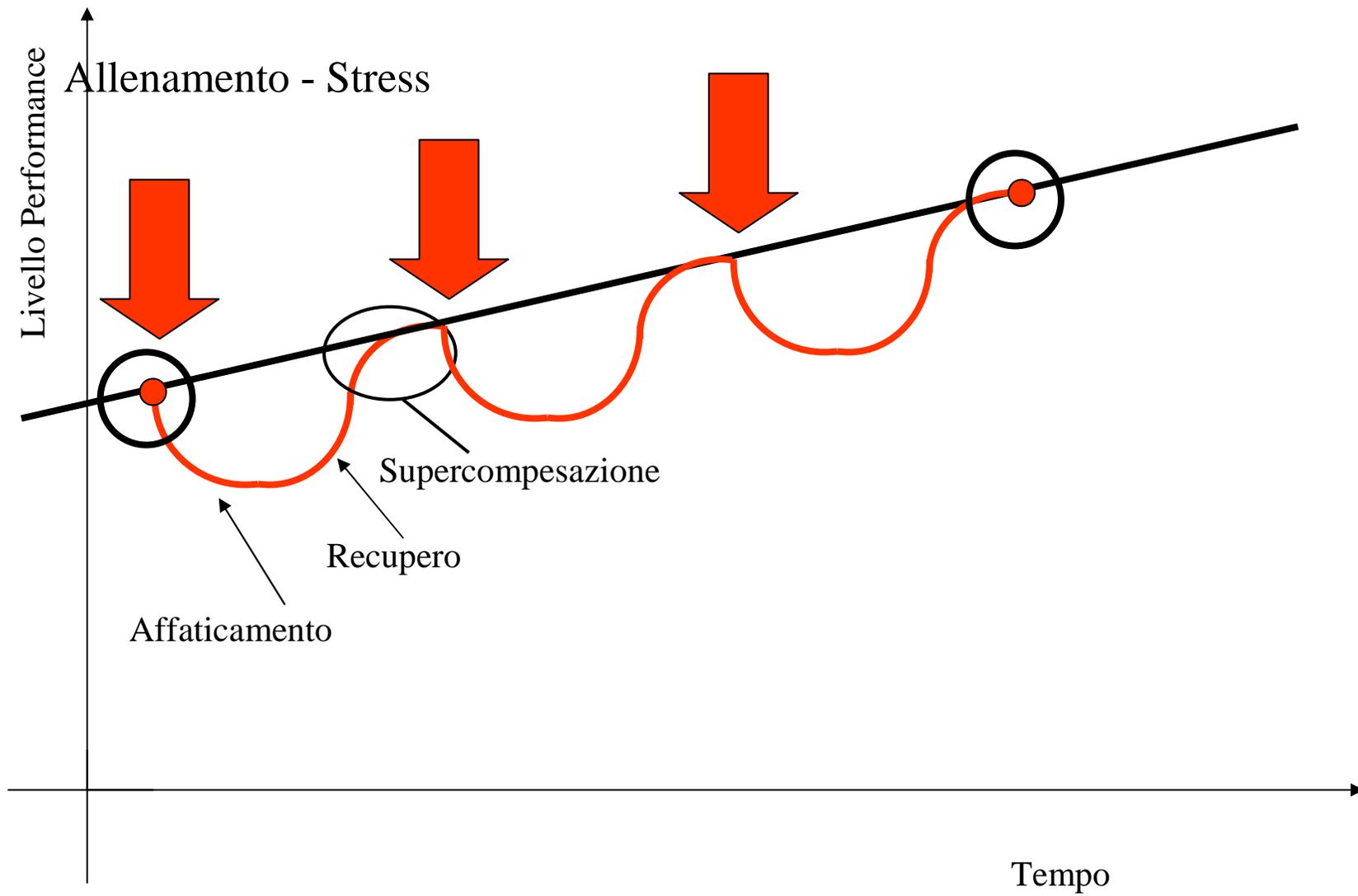
Adattamenti centrali (SNC ed Endocrino)

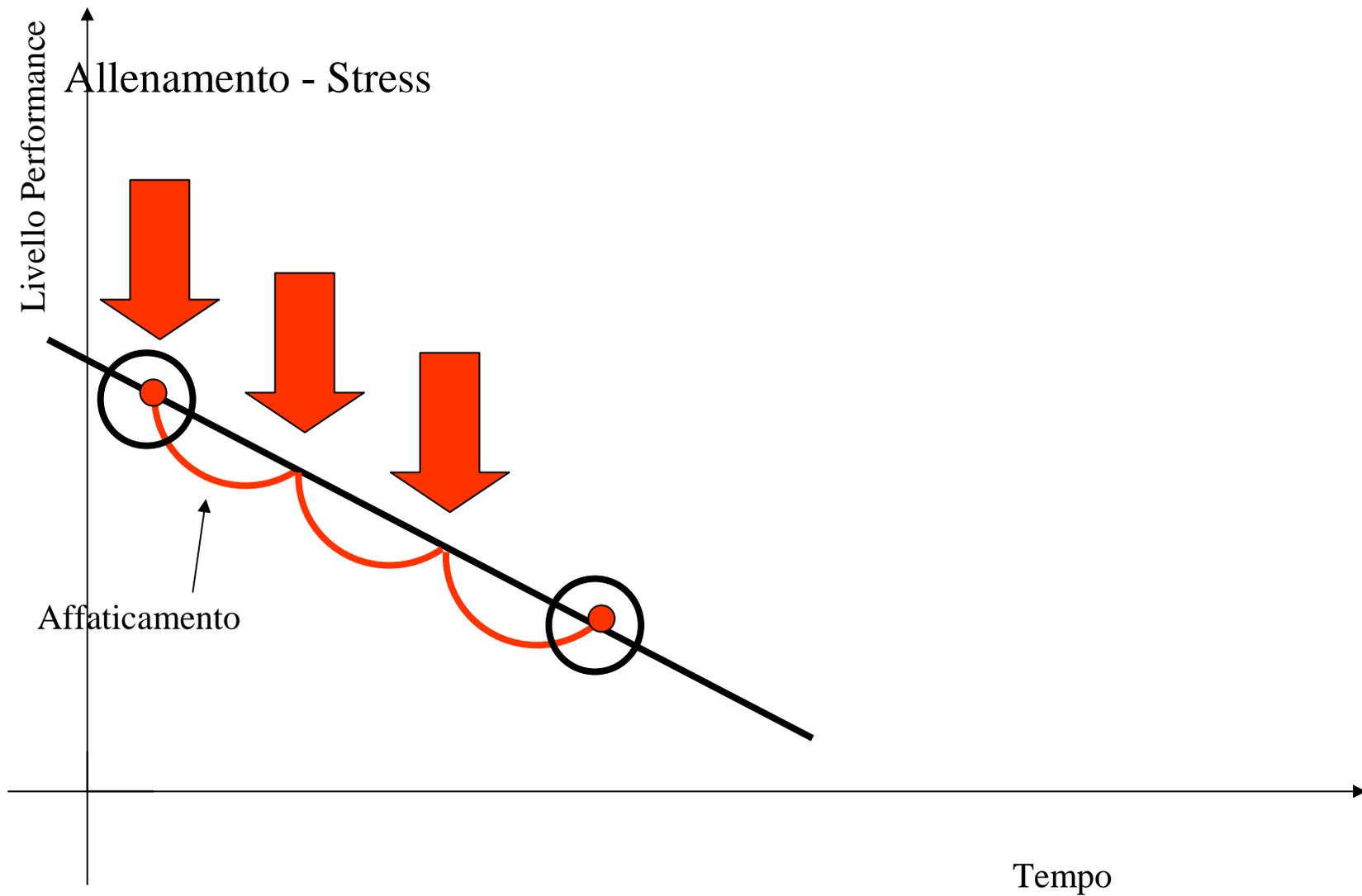


La

Supercompensazione







Aspetti comuni della preparazione fisica

PREVENZIONE

Obiettivo

Consolidamento della struttura

Irrobustimento delle strutture dell'apparato locomotore

Rafforzamento della muscolatura del tronco e del cingolo pelvico (CORE)

Tessuti bradimetabolici (tendini e legamenti) hanno tempi di adattamento più lunghi rispetto al tessuto muscolare

Tendini e legamenti hanno margini di adattamento maggiori in età giovanile

Aspetti comuni della preparazione fisica

PREVENZIONE

Obiettivo

Consolidamento della struttura

Forza di base

Esercitazioni a carico naturale e con sovraccarico

Aumento della quantità (frequenza settimanale e serie) deve precedere quello dell'intensità

L'incremento delle resistenze esterne (Kg sollevati) deve precedere quello delle accelerazioni

Ricerca la massima escursione del movimento solo in fase speciale si possono ricercare angoli più specifici per la prestazione

Simmetria dell'intervento allenante in riferimento alla lateralità (dx/sx) ed equilibrato (agonisti/antagonisti)

Aspetti comuni della preparazione fisica

PREVENZIONE

Obiettivo

Consolidamento della struttura

Resistenza di base

Condizionamento generale

Esercitazioni per il miglioramento della capacità aerobica

Esercitazioni per il miglioramento della potenza aerobica

Aspetti comuni della preparazione fisica

POTENZIAMENTO

Obiettivo

Potenziamento massimo delle qualità necessarie
allo sviluppo della tecnica e della tattica

Preparazione fisica specifica

“VITTORIA”

Ottimizzazione
della performance

Ottimizzazione della performance

Continuo perfezionamento tecnico

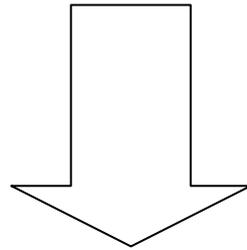
Corretto atteggiamento tattico

Agire con specificità sugli aspetti condizionali della prestazione

Parametri della prestazione che dobbiamo migliorare ed incrementare

Quanto tempo dobbiamo o possiamo dedicare al loro miglioramento

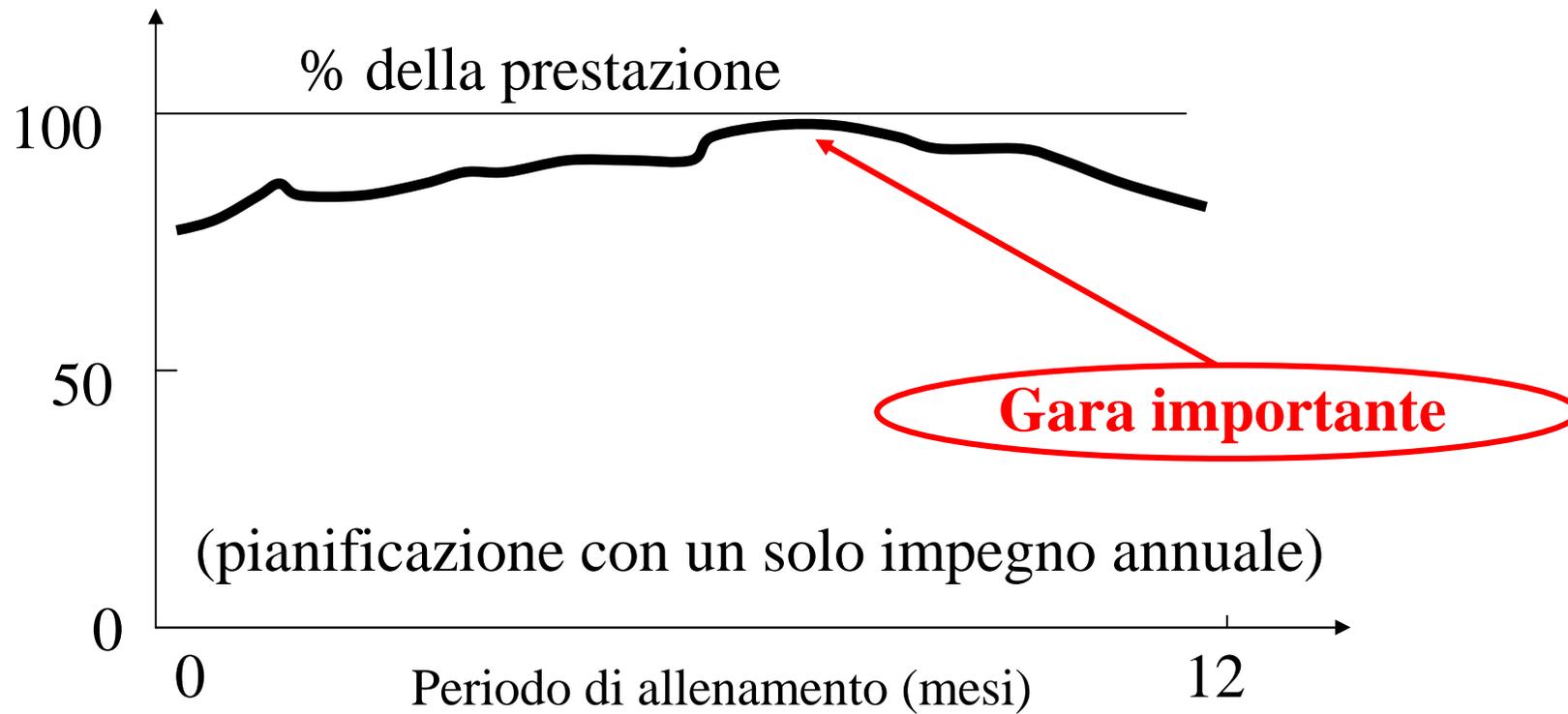
PIANIFICAZIONE, PERIODIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO



Seduta di allenamento

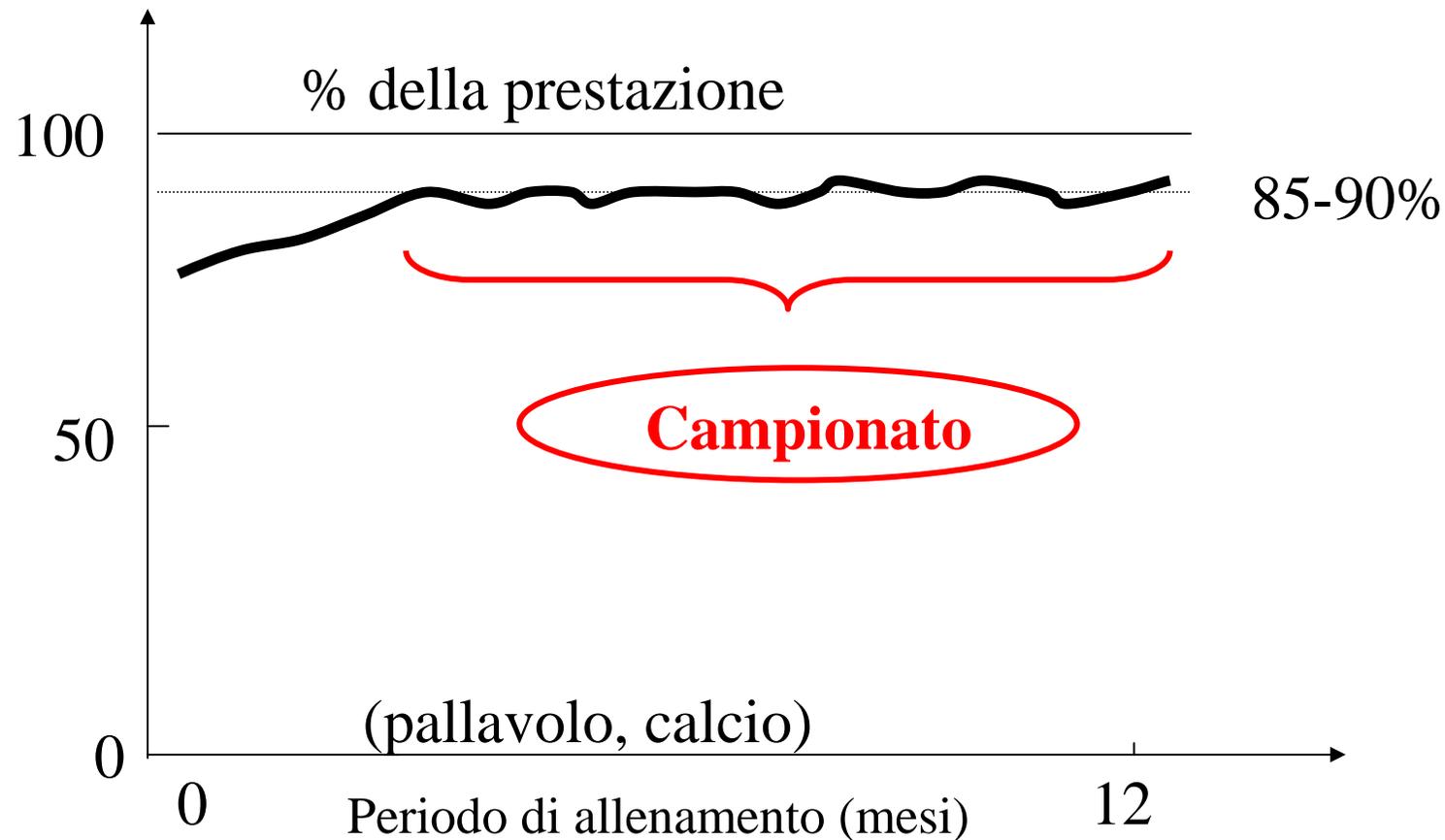
Periodizzazione dell'allenamento

Livello di prestazione in funzione del periodo di allenamento



Periodizzazione dell'allenamento

Livello di prestazione in funzione del periodo di allenamento



L'ALLENAMENTO NELLA CULTURA FISICA

PRINCIPI GENERALI

- Progressività e gradualità → Quantità e qualità
- Continuità e frequenza → Eliminare periodi di riposo eccessivamente lunghi
- Alternanza e variabilità → Creare i giusti presupposti adattativi ed evitare monotonia

L'ALLENAMENTO NELLA CULTURA FISICA

PRINCIPI GENERALI

- Adattamento specifico → Pianificare il giusto stimolo
- Sovraccarico → Adattare sempre il sovraccarico per garantire lo sforzo adeguato
- Isolamento → Soprattutto nel B.B. quanto più sarà isolato il muscolo, tanto più il sovraccarico sarà efficace

L'ALLENAMENTO NELLA CULTURA FISICA

PRINCIPI GENERALI

○ Individualizzazione



Nella scelta degli esercizi



Nell'individuazione del carico



Nella metodologia da seguire



Grande intervento tecnico per
la gestione degli atleti avanzati

METODICHE DI ALLENAMENTO

Si parla di variazione di

Volume ed intensità

Quantità e qualità

Volume e Quantità

Dato grezzo



Numero di chili sollevati



In una seduta, in una settimana, mensilmente, annualmente, ecc.

METODICHE DI ALLENAMENTO

Si parla di variazione di

Volume ed **intensità**

Quantità e **qualità**

Intensità e Qualità

Esprimono informazioni su:



Percentuale di lavoro in rapporto al carico massimale



La velocità esecutiva



La durata delle pause di recupero

STIMOLO ALLENANTE



Obiettivo dell'allenamento



Neuromuscolare

Metabolico

STIMOLO ALLENANTE

Neuromuscolare

Metabolico

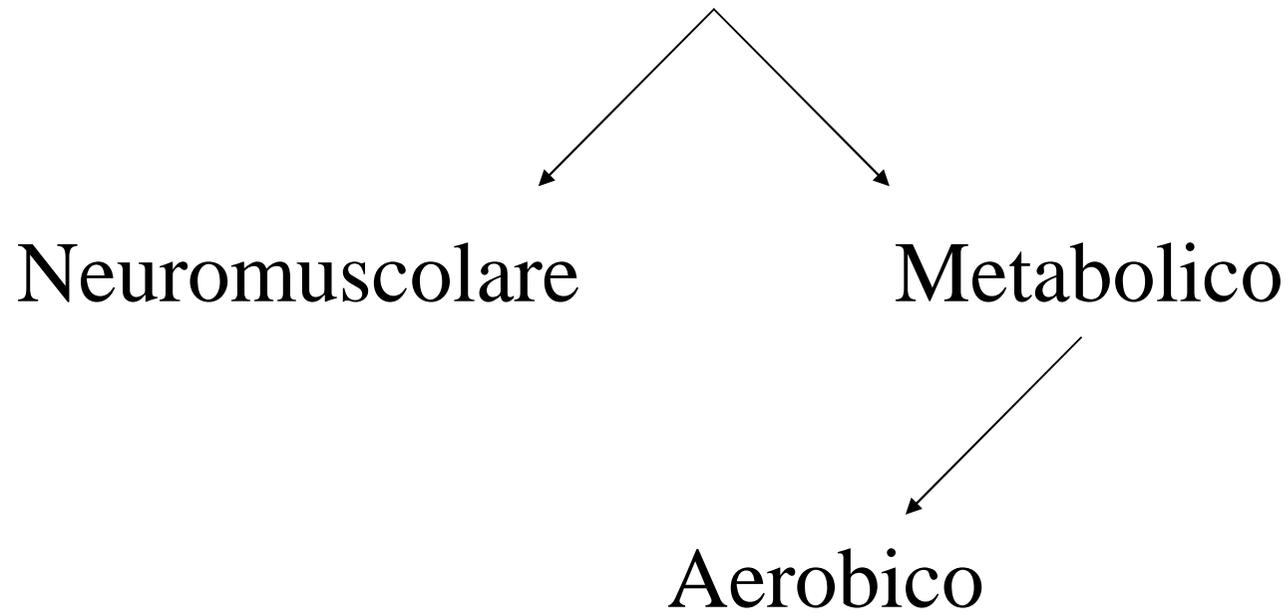
Aerobico

Anaerobico



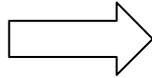
Meccanismi
Energetici

STIMOLO ALLENANTE

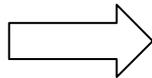


MECCANISMO AEROBICO

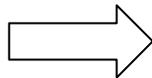
Caratteristiche:



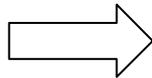
Funziona solo in presenza di ossigeno



Non dà origine a formazione di acido lattico, bensì lo riutilizza come substrato energetico



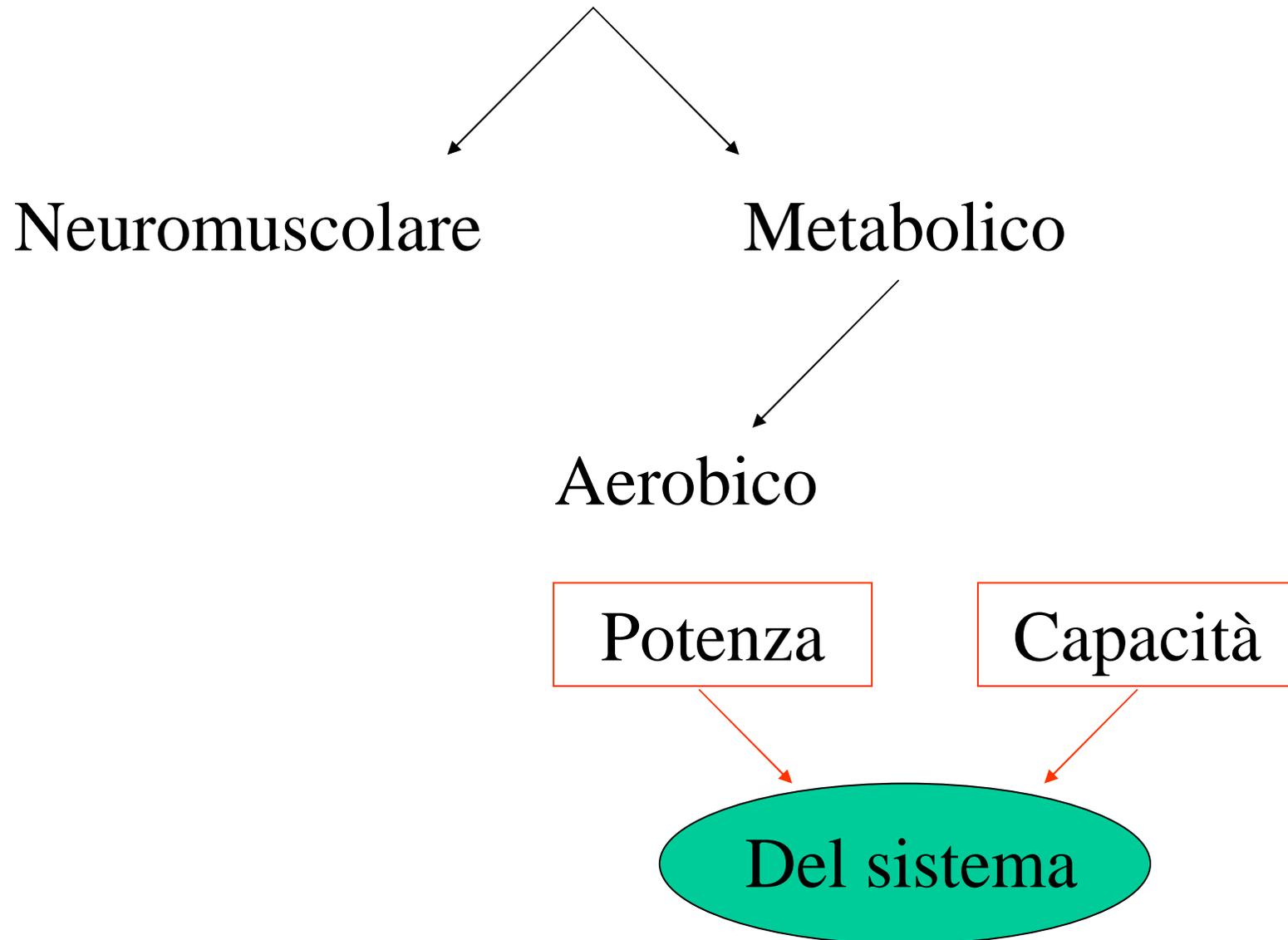
Capacità teoricamente infinita, ma direttamente proporzionata ai substrati energetici



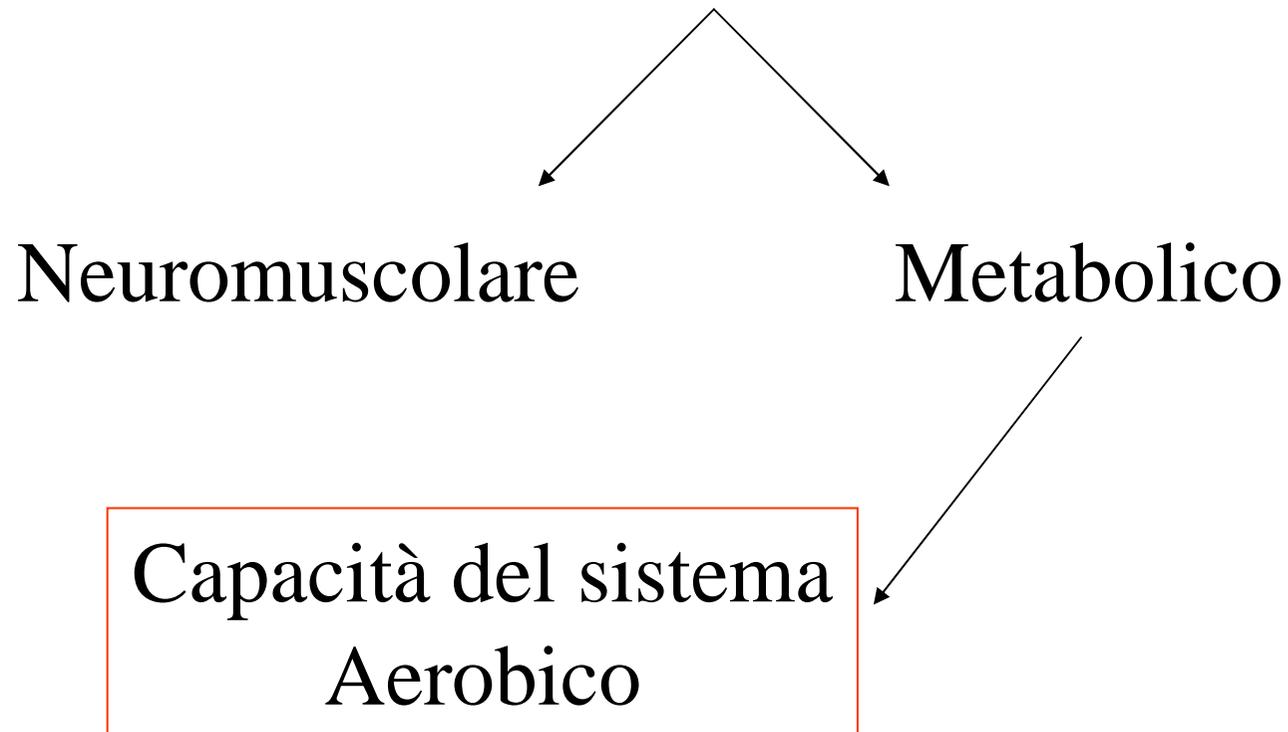
Potenza bassa dipendente dal $VO_2\text{Max}$ e dall'attività enzimatica mitocondriale

N.B.: raggiunge un picco tra i 20 e i 30 anni per poi declinare lentamente.

STIMOLO ALLENANTE



STIMOLO ALLENANTE



Metodologie

Maratona

Mezza Maratona

.....

Parametri

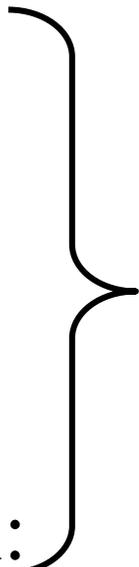
Intensità:

Volume:

Densità:

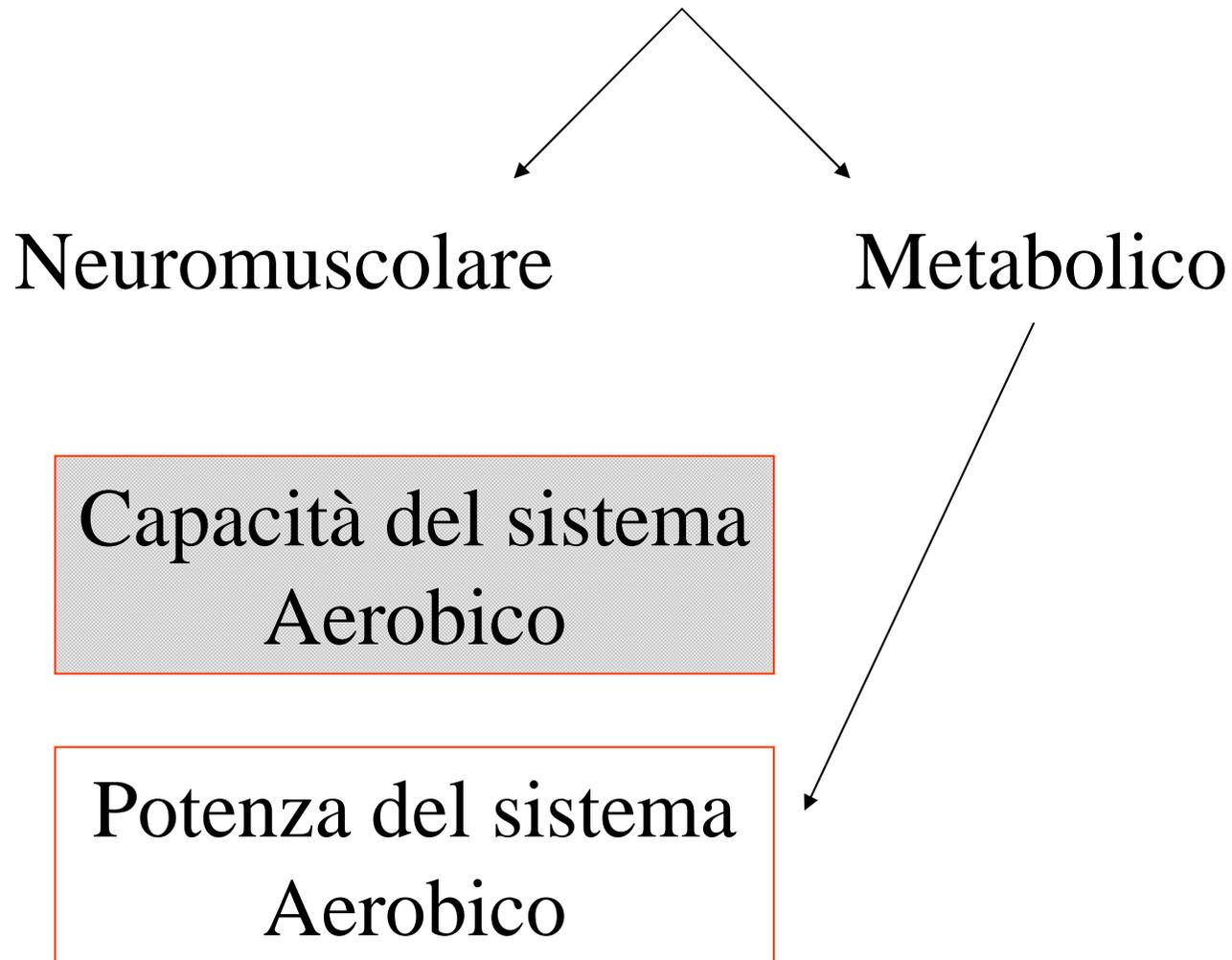
Frequenza:

Durata microcicli:



Supercompensazione?

STIMOLO ALLENANTE



Metodologie

C.C.V.V.

Variazioni di ritmo

Interval training

.....

Fartleck

Parametri

Intensità:

Volume:

Densità:

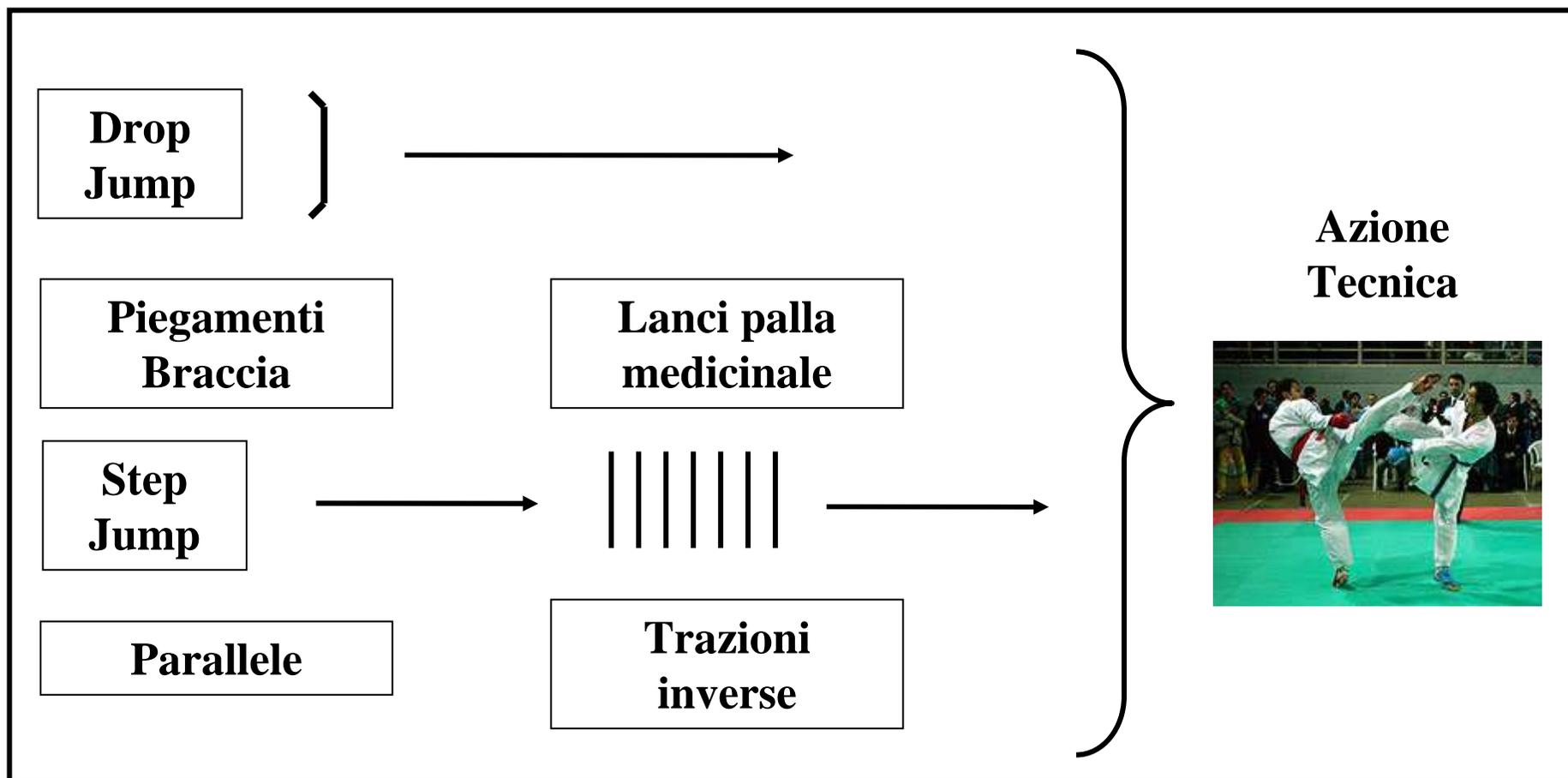
Frequenza:

Durata microcicli:

Supercompensazione?

Programmi di lavoro

Variazioni di ritmo



Programmi di lavoro

Variazioni di ritmo

The diagram illustrates rhythmic variations in a work program. It features four distinct symbols on the left, each with an arrow pointing to the right, indicating a sequence or flow:

- A series of five vertical bars with a slight curve at the top, representing a rhythmic pattern.
- A rectangular box containing a horizontal line with a solid arrow pointing right labeled "5 mt" and a dashed arrow pointing left labeled "10 mt", representing distance-based variations.
- A rectangular box containing four stars arranged in a diamond pattern (top, bottom, left, right) with lines connecting them, and a solid arrow pointing right labeled "10 mt", representing a sequence of four stars.
- A series of seven vertical bars of equal height, representing a rhythmic pattern.

A large right-facing curly bracket groups these four symbols, pointing towards the text "Azione Tecnica" and a photograph of two Taekwondo athletes performing a sparring routine on a green mat.

**Azione
Tecnica**

