

# PREPARAZIONE FISICA NEI COMBAT SPORT CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ALLENAMENTO DEL KARATE

*Dott. Roberto Villani*

T.M.P. Combat Sport, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Cassino  
Istituto Universitario di Scienze Motorie Roma  
Centro studi e ricerche sport di combattimento CSEN – [www.combatportresearch.it](http://www.combatportresearch.it)

## ALLENAMENTO DELLA FORZA

In tutti gli sport di combattimento, l'allenamento mirato e sistematico delle capacità fisiche degli atleti, è diventato un elemento indispensabile della preparazione alle gare. In particolare l'allenamento della Forza nelle sue varie espressioni è ormai ritenuto un elemento indispensabile della preparazione di Lottatori, Karateka, Kick Boxer, Pugili, Judoka ecc.

La programmazione dell'allenamento della forza negli sport di combattimento, prevede generalmente un iniziale lavoro di base con l'uso di sovraccarichi, seguito da lavori più specifici che vengono svolti soprattutto nei periodi di preparazione a carattere speciale e di gara.

Il periodo di lavoro a carattere generale viene inizialmente orientato per un breve periodo al raggiungimento di un basilare adattamento anatomico. In seguito viene ricercato prevalentemente un buono sviluppo della Forza Massimale, in modo da creare una base su cui costruire gli adattamenti successivi evitando nel contempo un eccessivo aumento di peso (ipertrofia).

Il lavoro svolto nei periodi di preparazione a carattere speciale, pre-competitivo e competitivo, si basa invece sullo sviluppo prevalente della Potenza ovvero della Forza Esplosiva attraverso mezzi e metodi molto più specifici.

I principali metodi utilizzati in questo caso sono:

- 1) esercizi multiarticolari a carattere generale eseguiti con sovraccarico, condotti con specifiche modalità di espressione della forza (utilizzati anche nel periodo precedente).
- 2) esercizi specifici con variazione del carico esterno
- 3) esercizi specifici effettuati con la massima esplosività
- 4) metodo della stimolazione o 'bulgaro misto' eseguito attraverso differenti modalità

Oltre che per lo sviluppo della forza, l'uso dei sovraccarichi appare interessante anche per allenare la potenza aerobica e la resistenza speciale, attraverso metodi specifici come il circuit training e l'allenamento intermittente-forza.

L'attenta combinazione di questi mezzi e metodi dell'allenamento della Forza e della Resistenza Speciale concorrono al raggiungimento di una preparazione fisica ottimale per gli atleti che praticano i Combat Sport.

## ALLENAMENTO DELLA RAPIDITA'

L'allenamento di discipline particolari come il karate, il semi-contact e la scherma, in cui le azioni si sviluppano prevalentemente in assenza di carico esterno a velocità molto elevate, prevede un'attenzione particolare per i mezzi e metodi utili allo sviluppo della rapidità di azione e di reazione.

In questo senso l'accento va posto sulla qualità del lavoro e sull'intensità degli esercizi (sempre superiore al 90% della Pmax) garantita da tempi di recupero adeguati e dalla limitazione del volume e della densità del training.

Lo sviluppo della rapidità avviene con mezzi generali ed esercitazioni ludiche nella fase di avviamento allo sport, mentre negli atleti evoluti si ottiene esclusivamente con esercitazioni specifiche ad altissima intensità.

## PERIODIZZAZIONE E VALUTAZIONE FUNZIONALE

Nell'arco della programmazione, le esercitazioni a carattere generale avranno un peso maggiore nella fase iniziale del programma, ma successivamente si farà ricorso prevalentemente ad esercizi speciali e di gara.

In generale, si darà un'importanza maggiore al volume di allenamento durante il periodo preparatorio, mentre nel periodo pre-competitivo si terrà prevalentemente conto dell'intensità del training e ciò è particolarmente importante in discipline come il Karate in cui gli incontri hanno breve durata e frequenti interruzioni (punto e stop).

L'organizzazione del processo di allenamento deve necessariamente prevedere una corretta alternanza dei carichi con una crescita ad onde degli stessi. In questo senso è necessario prevedere delle fasi di scarico.

Negli sport di combattimento, con atleti di alta qualificazione, è anche possibile utilizzare modelli di programmazione a blocchi (Verchoshanskij) in cui le diverse qualità fisiche (forza, tecnica e velocità, resistenza specifica) vengono allenate in periodi differenti posti in sequenza.

Per programmare correttamente i carichi di lavoro, il PC può risultare un utile strumento. I risultati raggiunti dagli atleti attraverso l'allenamento devono invece venir valutati con test di valutazione adeguati e preferibilmente con test specifici come il SOP ed il SOK test ed i circuiti con valutazione del lattato (*R. Villani et al. - pubblicazioni internazionali 2001-2007*).

## CAPACITA' COORDINATIVE, TECNICA E TATTICA

Nel karate la qualità del movimento ha un'importanza fondamentale sia nella specialità del kumite (disponibilità variabile) che del kata (movimenti stereotipati).

Un buono sviluppo delle capacità coordinative è essenziale per apprendere azioni motorie qualitativamente ben strutturate ed eseguibili in molteplici situazioni.

Queste capacità classicamente si dividono in *c.c. generali* (apprendimento - controllo - adattamento) e *c.c. speciali* (accoppiamento, differenziazione, equilibrio, ritmo, reazione, orientamento spazio temporale e trasformazione).

Le capacità coordinative possono venir sviluppate attraverso esercitazioni multilaterali ed esperienze motorie diversificate, ma ciò è possibile solo in giovane età (fasi sensibili). Successivamente alla pubertà inizia invece il vero e proprio apprendimento tecnico specifico, che negli sport di situazione come il karate (kumite) non deve basarsi sulla semplice ripetizione ma deve essere necessariamente svolto in situazione tattica.

Indirizzo e-mail dell'autore: [r.villani@libero.it](mailto:r.villani@libero.it)

#### References

- T. Bompà; Periodizzazione dell'allenamento sportivo; Calzetti-Mariucci, Perugia, 2001  
G. Cometti; Metodi moderni potenziamento muscolare, aspetti teorici; Calzetti-Mariucci, Perugia, 1997  
G. Cometti; Metodi moderni potenziamento muscolare, aspetti pratici; Calzetti-Mariucci, Perugia, 1998  
F. Falcinelli; Metodi moderni di allenamento per la preparazione dei pugili; SSS, Roma, 2001  
J. Savoldelli, C. Witkowski; la preparazione fisica e psicologica alle arti marziali; De Vecchi Ed. Milano, 1999.  
J.V. Verchoshanskij; La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento; SSS, Roma, 1987  
Verchoshanskij J.V.(1996). "Il ruolo della preparazione fisica speciale nel sistema di allenamento degli atleti di qualificazione elevata"  
SdS, 36: 23-33  
R. Villani; Dispense corso 'discipline di combattimento' 2002-03, Università di Cassino – Facoltà Scienze Motorie  
R. Villani et al. Pubblicazioni internazionali 2001-2007 – <http://www.combatsportresearch.it/sperimentali.htm>