

PREPARAZIONE FISICA NEI COMBAT SPORT CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Dott. Roberto Villani

Centro studi e ricerche sport di combattimento www.combatresearch.it
T.M.P. Combat Sport, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Cassino; Istituto Universitario di Scienze Motorie Roma

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 Resistenza Speciale ed il monitoraggio dei miglioramenti effettuato attraverso l'uso di test specifici, concorrono al raggiungimento di una preparazione fisica ottimale per gli atleti che praticano i Combat Sport.

References

- T. Bompa; 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 programmaz. e l'organizzaz. 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., Ricerche inerenti gli sport di combattimento pubblicate sul sito www.combatresearch.it