



# Centro Studi e Ricerche Sport di Combattimento



## Elaborazione di un software per la programmazione dell'allenamento negli sport di combattimento: Fighting Sport Project 2000

**Gasperini D.<sup>1,3</sup>, Scarigella S.<sup>3</sup>, Distaso M.<sup>1,3</sup>, Villani R.<sup>1,2,3</sup>**

<sup>1</sup> T.M.P.A. Sport di Combattimento, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Cassino

<sup>2</sup> IUSM Roma

<sup>3</sup> Centro studi e ricerche sport di combattimento – CSEN Italy – [www.combatresearch.it](http://www.combatresearch.it)

### Introduzione

Nelle moderne competizioni di sport di combattimento ed arti marziali il ruolo fondamentale della preparazione fisica e l'alto livello di specializzazione degli atleti, rendono essenziale programmare e pianificare l'allenamento in modo razionale, scientifico e tecnologicamente avanzato.

Con un questionario, somministrato ai tecnici italiani di Karate, si è visto che il 95,65% di essi ha dichiarato di conoscere i vantaggi della programmazione degli allenamenti, ma solo l'86,96% pianifica realmente il lavoro. Inoltre solo il 22,61% dei tecnici ha dichiarato di conoscere software per la programmazione degli allenamenti, ma il 64,35% di essi sarebbero interessati a software specifici per la programmazione nel Karate.

Sulla base di questi dati si è pensato di elaborare un software basato sui concetti fondamentali della metodologia dell'allenamento che possa adattarsi alle esigenze dei tecnici di karate.

### Caratteristiche di FSP 2000

La realizzazione di FSP2000 è avvenuta prendendo spunto da vari software realizzati per altre discipline, come quelli della serie TOP del Prof. Pellis, il Pro Pulses Perf del Prof. Cometti, il Pro Judo 4 del Prof. Villani, etc.

Il software è in grado di pianificare allenamenti, partendo da presupposti quali l'età anagrafica e le caratteristiche tecnico-atletiche dei singoli atleti, individuando gli obiettivi del programma attraverso la "match analysis" e la somministrazione di test (funzioni presenti nel software).

Tali allenamenti potranno essere poi organizzati secondo i modelli classico di periodizzazione (Matwejew, Tschiene), o con la programmazione a blocchi (Verchoshasky), ma anche con modelli di tipo misto.

Con FSP2000 è possibile costruire le sedute d'allenamento tramite esercizi generali o tecnico-tattici del karate. Ogni esercizio presenta una parte descrittiva ed una multimediale (video e immagini) che ne mostrano l'esecuzione e possono venir scelti i parametri che lo caratterizzano come: tempo d'esecuzione, tempo di recupero, ripetizioni, serie, volume, densità, intensità, % del carico.

Il software è in grado di visualizzare l'andamento del carico di allenamento, sia per la singola seduta che per un periodo di lavoro più lungo, attraverso il grafico intensità/volume e la ripartizione del tempo da dedicare ad ogni singolo obiettivo.

## **Conclusioni**

FSP2000 è in costante evoluzione per adattarsi a tutti i problemi e le variabili che la moderna teoria e metodologia d'allenamento presenta e per rispondere alle numerose esigenze dei tecnici sportivi.

Al momento, oltre ad modificare alcune funzioni del programma per ottimizzare il processo di programmazione, ci stiamo occupando di adattarlo alle esigenze di altre discipline di combattimento (judo, lotta, pugilato, TKD, kick boxing...)

## **References**

*Elcon elettronica s.r.l.; Top 2.All e Top 5, Training & Testing OnLine Performance, Trieste;*

*Roberto Villani; Tesi di laurea in Scienze Motorie; "Programmazione computerizzata dell'allenamento specifico del judoka"; IUSM Roma; a.a. 1999–2000.*

Un ringraziamento particolare per il supporto e la traduzione alla

*Dott.ssa Mariella Giangrande*

Sito web [www.combatsportresearch.it](http://www.combatsportresearch.it)

e-mail [r.villani@libero.it](mailto:r.villani@libero.it)