



Analisi comparativa dei sistemi di periodizzazione a blocchi e quella classica nella Shoot Boxe

Roberto Villani^{1,2,3}, Domenico Gesuale^{1,3}

¹ T.M.P.A. Combat Sport, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Cassino;

² Istituto Universitario di Scienze Motorie – Roma

³ Centro studi e ricerche sport di combattimento - CSEN Italia

Introduzione

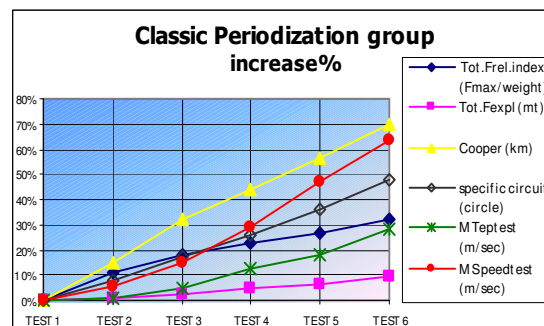
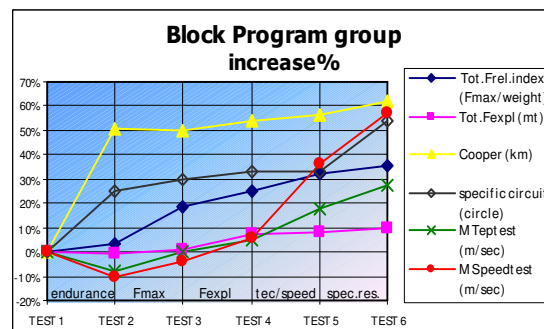
L'organizzazione dell'allenamento negli sport di combattimento è una procedura particolarmente complessa in quanto, per poter primeggiare in questi sport, è necessario allenare molteplici qualità fisiche e tecniche. Nella programmazione dell'allenamento per la shoot boxe in particolare, occorre considerare numerosi fattori in quanto gli atleti devono possedere un vasto repertorio motorio e caratteristiche comuni a diverse discipline di combattimento come la lotta e la kick boxing.

Per questo motivo abbiamo avviato una sperimentazione per confrontare gli effetti di modelli diversi di programmazione dell'allenamento applicati alla shoot boxe. In particolare abbiamo messo a confronto il classico sistema di periodizzazione dell'allenamento in cui le qualità fisiche vengono sviluppate parallelamente ed il sistema di programmazione a blocchi di Verchoshanskij in cui viene svolto un allenamento prevalentemente orientato verso lo sviluppo di singole qualità fisiche in periodi successivi.

Materiali e metodi

La sperimentazione è stata svolta su un gruppo di 20 shoot boxer di livello regionale (età 19 ± 3 ; peso 70 ± 11 ; altezza 176 ± 8), i quali sono stati divisi in due gruppi di 10 atleti di analogo livello competitivo. Durante il periodo di allenamento durato 15 settimane, il carico di lavoro complessivo delle esercitazioni è stato lo stesso nei due gruppi, ma la sua organizzazione temporale è stata differente. Il primo gruppo ha affrontato un training organizzato secondo il sistema classico di periodizzazione, mentre il secondo gruppo ha effettuato un training suddiviso in blocchi successivi per l'allenamento prevalente di: 1) Endurance 2) Fmax, 3) Fexpl.4) tecnica e rapidità 5) resistenza speciale. Ogni blocco è durato 3 settimane.

Per valutare l'andamento dell'allenamento i soggetti sono stati sottoposti ogni 3 settimane (alla fine di ogni blocco) ad una complessa batteria di test comprendente: prove per valutare la Fmax (bench press, leg press, rematore), prove per la Fexpl (lanci palla zavorrata e lungo da fermo), prove per valutare la rapidità delle tecniche di proiezione (TEP test lfp-bfp) e di percussione (SOP test, SOK



test), prove per il VO₂max (Cooper), circuito per valutare la resistenza speciale (con verifica finale dell'FCmax e del recupero). I dati raccolti sono stati sottoposti ad analisi statistica (media, dev.st, Anova two way con replica) per verificare le variazioni di prestazione ottenute.

Risultati

Dall'analisi dei risultati si evince che, alla fine del ciclo di allenamento, tutti e due i gruppi hanno evidenziato un notevole e significativo miglioramento (tra il 9% e il 69%; $p < 0,001$) con risultati simili in molti test. Nel 1° gruppo (classico) l'incremento della prestazione è stato lineare, mentre nel 2° gruppo (a blocchi) c'è stato un andamento più frastagliato ed in particolare abbiamo notato significativi decrementi della rapidità specifica (-9/11%; $p < 0,05$) in corrispondenza del 1° blocco (endurance) che infatti non è sempre previsto nei modelli di Verchoshanskij. La % d'incremento della Fmax.rel, della Fexpl e della rapidità nelle proiezioni è stata maggiore nel 2° gruppo (blocchi), ma tale differenza non è risultata significativa. E' risultata significativa invece la differenza relativa alla rapidità delle percussioni, dove il 1° gruppo è risultato stranamente migliore del 2° (63% vs. 57%; $p < 0,01$). Il 1° gruppo è risultato significativamente migliore anche per l'endurance (69% vs. 62%; $p < 0,01$), mentre il 2° gruppo ha avuto un incremento significativamente maggiore nella resistenza speciale (54% vs. 48%; $p < 0,001$) dovuto soprattutto all'ultimo blocco di training.

Conclusioni

In conclusione possiamo affermare che i risultati ottenuti sono in buona parte rispondenti alle nostre attese ed alle indicazioni forniteci dalla letteratura sportiva. Abbiamo visto infatti che il modello di programmazione a blocchi da noi adottato è risultato solo in parte adattabile alle necessità di atleti di non elevatissimo livello sportivo. Infatti per sfruttare al meglio le potenzialità della programmazione a blocchi è probabilmente necessario diminuire la durata del "blocco di endurance" aumentando invece la durata, il volume e l'intensità dei blocchi di forza e del "blocco tecnico" (cosa difficilmente attuabile con atleti di basso livello), in modo tale da attivare realmente l'effetto dell'allenamento ritardato a lungo termine (EARLT). Ci riproponiamo di continuare lo studio di questo sistema di programmazione applicato all'allenamento dei combat sport in un prossimo futuro.

References

- Gallozzi C . (1996). *SdS*, 34: 22-35
Lehmann G. (1996). *Leistungsport*, 4: 6-11
Verchoshanskij Y.V. (1998). *SdS*, 43: 12-21
Verchoshanskij Y.V. (1987). *La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento*, SSS, Roma
Villani R. (2001), *6° Annual Congress of the ECSS*, 1162, Cologne
Villani R., Distaso M. (2003), *8° Annual Congress of the ECSS*, Salzburg

[Sito web](#)
[e-mail](#)

www.combatresearch.it
r.villani@libero.it