



*Centro Studi e Ricerche
Sport di Combattimento*



***TEORIA, METODOLOGIA E
PRATICA
DELL'ALLENAMENTO NEGLI

SPORT DI
COMBATTIMENTO***

Prof. Roberto Villani



Sito web www.combatsportresearch.it

OBIETTIVI DEL CORSO

Formare la nuova figura professionale del preparatore fisico degli sport di combattimento e fornire ai tecnici gli strumenti per poter meglio organizzare la preparazione degli atleti.

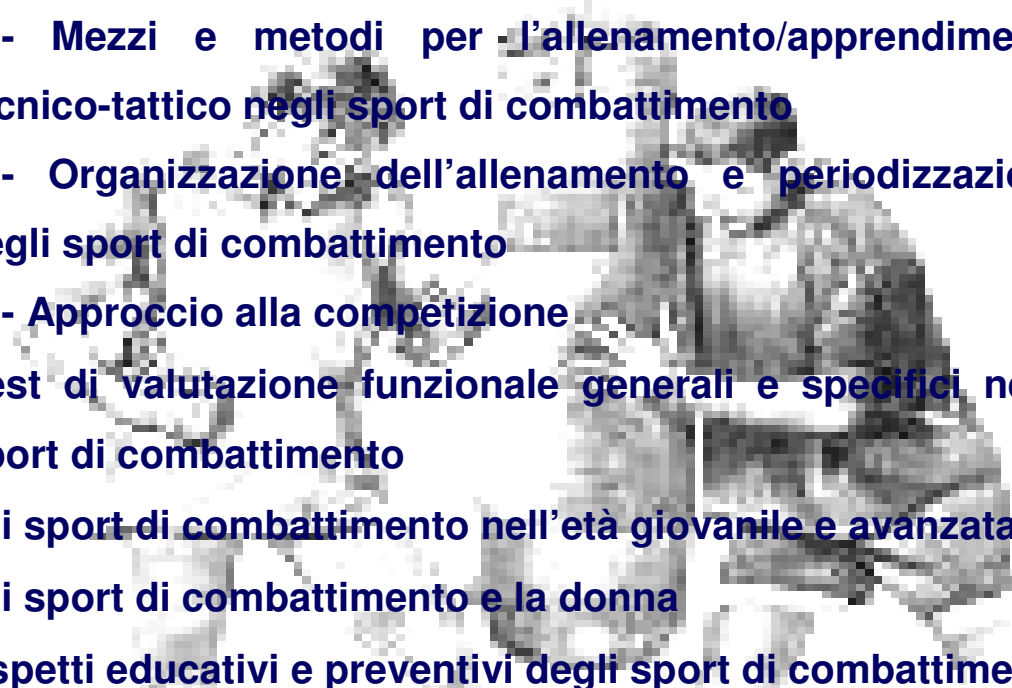
Attraverso il corso in oggetto i futuri preparatori dovranno acquisire le seguenti competenze:

- **riconoscere le relazioni esistenti tra lo sviluppo della prestazione e l'allenamento negli sport di combattimento;**
- **applicare i principi generali dell'allenamento agli sport di combattimento;**
- **dirigere, pianificare e organizzare la preparazione fisica negli sport di combattimento sulla base delle più nuove conoscenze scientifiche;**
- **avere una conoscenza di base delle principali tecniche e tattiche utilizzate nei diversi sport di combattimento;**
- **essere in grado di cooperare con i tecnici, i ricercatori sportivi, gli psicologi e i funzionari di federazione**



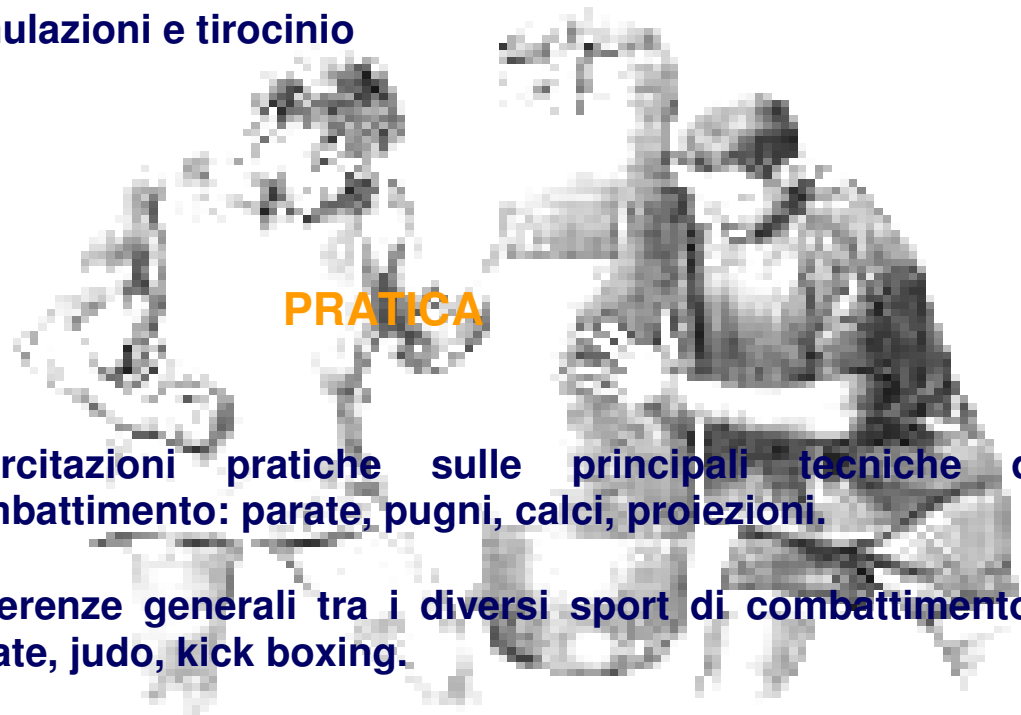
PROGRAMMA

- **Definizione di sport di combattimento e di arti marziali; rapporti di similitudine con gli altri sport di situazione e con gli sport tecnico-combinatori**
- **Generalità e regolamentazione degli sport di combattimento**
- **Divisione strutturale**
 - **- Sport di combattimento propriamente detti**
 - **- Sport di combattimento con valutazione delle componenti tecnico combinatorie (forme o kata)**
- **Analisi dei modelli di prestazione dei diversi sport di combattimento:**
- **Tendenze di sviluppo della prestazione dei diversi sport di combattimento nelle principali competizioni internazionali e nazionali - metodi di osservazione**
- **Aspetti organico-muscolari specifici dei diversi sport di combattimento**
- **Aspetti tecnico-tattici, coordinativi e biomeccanici specifici dei diversi sport di combattimento**
- **Generalità sugli aspetti psicologici**
- **L'allenamento negli sport di combattimento - cenni sulle leggi che regolano l'adattamento e sui principi fondamentali dell'allenamento:**

- 
- Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della forza negli sport di combattimento
 - Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della rapidità negli sport di combattimento
 - Mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza specifica negli sport di combattimento
 - Mezzi e metodi per l'allenamento della mobilità articolare negli sport di combattimento
 - Mezzi e metodi per l'allenamento/apprendimento tecnico-tattico negli sport di combattimento
 - Organizzazione dell'allenamento e periodizzazione negli sport di combattimento
 - Approccio alla competizione
 - Test di valutazione funzionale generali e specifici negli sport di combattimento
 - Gli sport di combattimento nell'età giovanile e avanzata
 - Gli sport di combattimento e la donna
 - Aspetti educativi e preventivi degli sport di combattimento

LABORATORIO

- **Analisi video delle competizioni di maggior rilievo**
- **Elaborazione di piani di allenamento**
- **Applicazione di test**
- **Simulazioni e tirocinio**



- **Esercitazioni pratiche sulle principali tecniche di combattimento: parate, pugni, calci, proiezioni.**
- **Differenze generali tra i diversi sport di combattimento: karate, judo, kick boxing.**
- **Utilizzo dei piccoli attrezzi caratteristici dei combat sport: colpitori, sacchi, hand pad, kick pad, ecc..**



- **Esercitazioni per lo sviluppo della forza, resistenza e rapidità specifiche per i combat sport.**
- **Organizzazione di un circuit training specifico.**
- **Organizzazione del lavoro intermittente.**

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV.; *Enciclopedia delle arti marziali*; Luni ed.- Sport promotion, Milano, 2001
- AA.VV.; *Metodologia. dell'allenamento. per lo sviluppo delle qualità fisiche del lottatore*, FILPJK, Roma, 1985
- G. Asnagli, F. Bucchioni; *La preparazione dell'atleta*; ed. ermes, Milano, 1988
- P. Bellotti, E. Matteucci; *Allenamento Sportivo, teoria, metodologia, pratica*; UTET, Torino, 1999
- P. Bellotti, A. Donati; *L'organizzazione dell'allenamento sportivo, nuove frontiere*; SSS, Roma, 1992
- S. Beraldo, C. Polletti; *Il libro della preparazione fisica*; ed. Mediterranee, Roma, 1988
- T. Bompa; *Periodizzazione dell'allenamento sportivo*; Calzetti-Mariucci, Perugia, 2001
- C. Bosco; *La forza muscolare*; SSS, Roma, 1997
- G. Cometti; *Metodi moderni del potenziamento muscolare, aspetti teorici*; Calzetti-Mariucci, Perugia, 1997
- G. Cometti; *Metodi moderni del potenziamento muscolare, aspetti pratici*; Calzetti-Mariucci, Perugia, 1998
- F. Falcinelli; *Metodi moderni di allenamento per la preparazione dei pugili*; SSS, Roma, 2001
- R. Manno; *Fondamenti dell'allenamento sportivo*; Zanichelli, Bologna, 1989
- J.V. Verchosanskij; *La programmazione e l'organizzazione. del processo di allenamento*; SSS, Roma, 1987
- A. Sacripanti; *Biomeccanica degli sport di combattimento*; FILPJK, Roma, 1996
- A. Sacripanti; *Biomeccanica del judo*, ed. Mediterranee, Roma, 1989.
- J. Savoldelli, C. Witkowski; *la preparazione fisica e psicologica alle arti marziali*; De Vecchi Ed. Milano, 1999.
- SdS rivista di cultura sportiva*, CONI, Roma