

RUOLO E COMPETENZE DEL TECNICO NELLO SPORT



LA DISCIPLINA SPORTIVA DEL TAEKWONDO



Principi generali nell'organizzazione dell'allenamento sportivo

Indicazioni di ordine superiore su come agire nell'allenamento sportivo.

Non rappresentano direttive di ordine pratico ma basi per un orientamento generale

ISTRUZIONI OPERATIVE

PRINCIPIO DELL'ALLENAMENTO



Hanno un grado di maggiore generalizzazione rispetto alle regole

REGOLE DELL'ALLENAMENTO



Servono all'interpretazione dei principi ed a creare delle linee direttive per decisioni concrete

VALORI NORMATIVI
*CHE RAPPRESENTANO IL RISULTATO DEL
SENSO COMUNE E DI IDEE DIFUSE NELLA
SOCIETA'*

TECNICI SPORTIVI

I tecnici sportivi attualmente svolgono un ruolo centrale nel sostenere sia la semplice partecipazione alle attività sportive sia la ricerca della migliore prestazione degli atleti e delle squadre.



Gli allenatori svolgono un ruolo centrale nello sviluppo dei giovani e degli atleti a tutti i livelli.



- **Finalità sociali, promuovendo l'attività fisica e la salute;**
- **Aggregano cittadini sulla base di uno scopo comune;**
- **Generano attività economiche attraverso l'occupazione, l'istruzione, l'acquisto di attrezzature, l'uso delle strutture e la partecipazione agli eventi sportivi.**

Il ruolo del tecnico è quello di stimolo e guida per il miglioramento delle performance degli atleti tenendo conto dei loro obiettivi, esigenze e fasi di sviluppo.

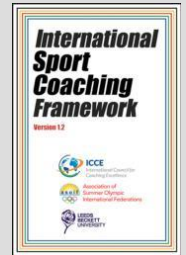


SIQTS

Sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi



International sport Coaching Framework



International Council for
Coaching Excellence



OLYMPIC
SOLIDARITY



THE ASSOCIATION
OF SUMMER OLYMPIC
INTERNATIONAL FEDERATIONS



ICCE: International Coaching Council Excellence

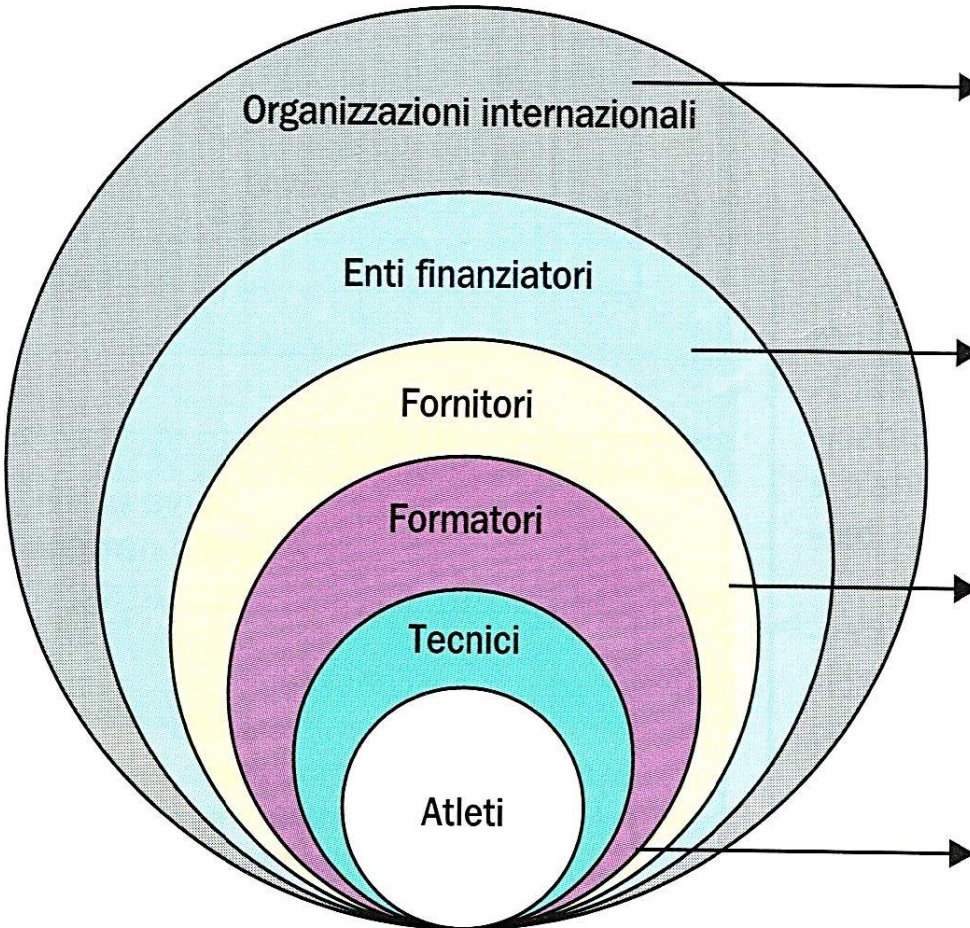
ASOIF: Association of summer olympic international federation

WADA: World anti-doping agency

OS: Olympic solidarity

Commissione entourage del CIO (Entourage Commission)

La rete delle organizzazioni coinvolte nella formazione degli allenatori



- Federazioni internazionali
- Comitato olimpico internazionale
- Solidarietà olimpica
- International Council for Coaching Excellence
- Agenzia Antidoping

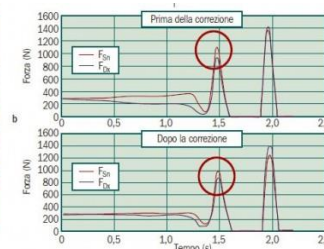
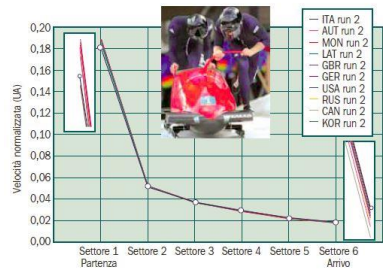
- Federazioni sportive nazionali e internazionali
- Organizzazioni governative

- Federazioni sportive nazionali e internazionali
- Associazioni dei tecnici
- Agenzie formative

- Federazioni sportive nazionali e internazionali
- Tecnici
- Insegnanti
- Docenti universitari



SCIENZA E SPORT



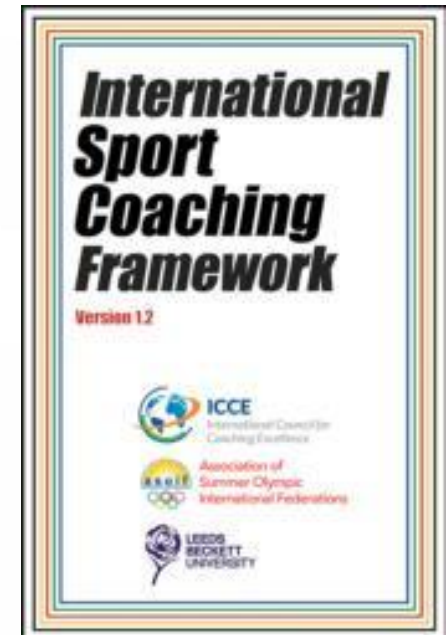
Federazioni sportive internazionali

Comitati olimpici nazionali



AGENZIE FORMATIVE PER TECNICI DISCIPLINE SPORTIVE

Il sistema internazionale dei tecnici sportivi è il quadro di riferimento per la progettazione e la realizzazione di percorsi formativi rivolti agli allenatori



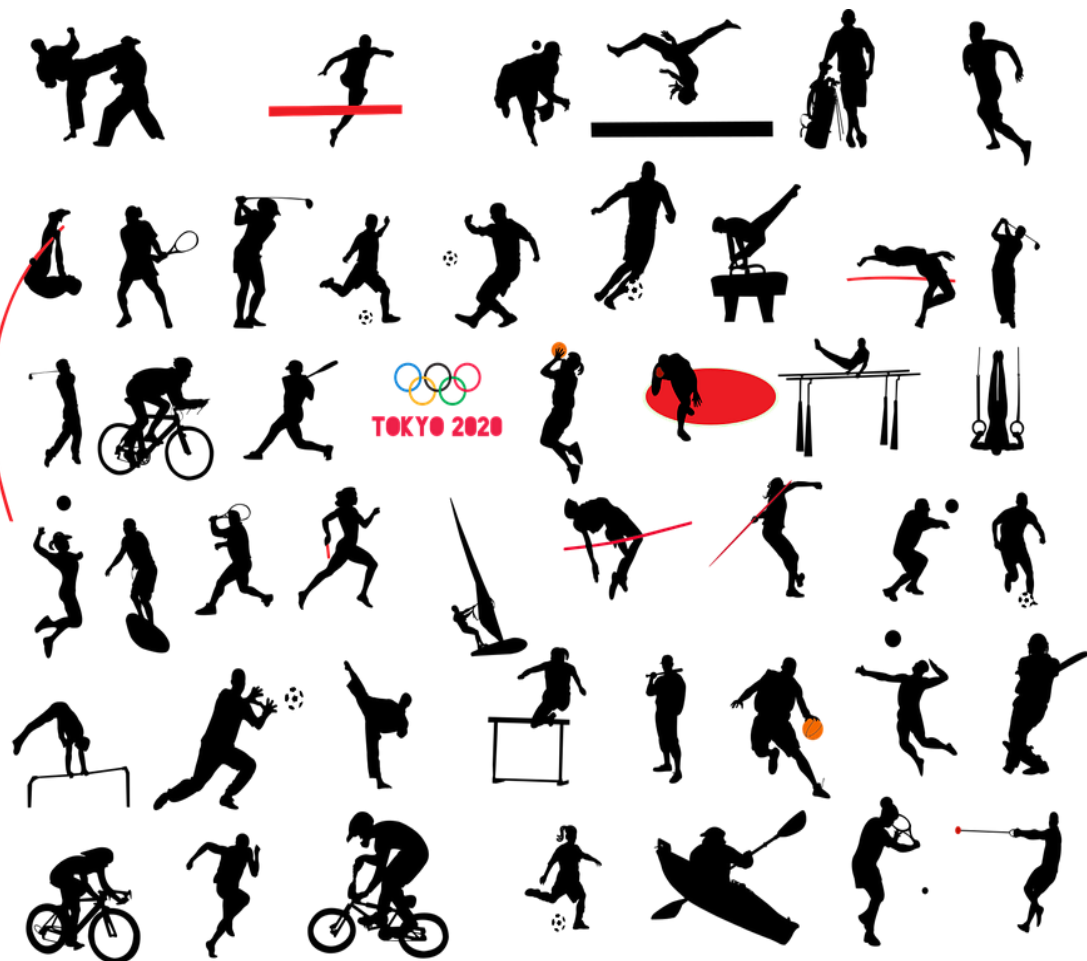


ICCE

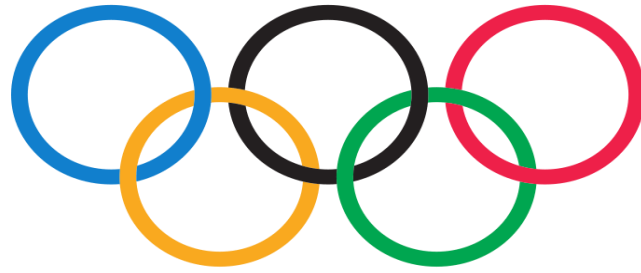
International Council for
Coaching Excellence



**THE ASSOCIATION
OF SUMMER OLYMPIC
INTERNATIONAL FEDERATIONS**



Modello di percorsi formativi per tecnici di diverse discipline olimpiche



INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE



OLYMPIC
SOLIDARITY

Commission de l'Entourage des
Athlètes du CIO

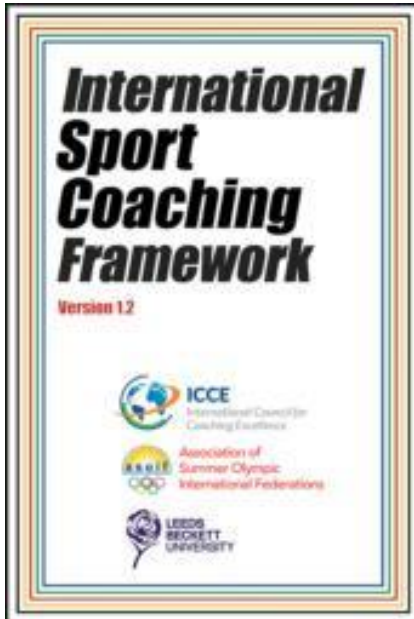
Département des Sports



SiQTS

Sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi

International sport Coaching Framework



è un punto di riferimento riconosciuto a livello internazionale per lo sviluppo degli allenatori. Risponde alle esigenze dei singoli sport, delle singole nazioni, delle organizzazioni e delle istituzioni e fornisce i parametri di riferimento per il riconoscimento e le certificazioni degli allenatori.

SISTEMA NAZIONALE DI QUALIFICHE DEI TECNICI SPORTIVI




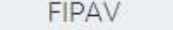













SNaQ



2. CHE COSA È IL SISTEMA NAZIONALE DI QUALIFICHE DEI TECNICI SPORTIVI

Il Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi intende rappresentare il modello generale di riferimento per il conseguimento delle qualifiche degli operatori sportivi, e in modo particolare per quanto attiene alla formazione dei tecnici delle Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e delle Discipline Sportive Associate (DSA), visto il notevole sviluppo che ha avuto il settore. Il sistema intende anche costituire un riferimento per la formazione delle figure tecniche che operano nell'ambito degli Enti di Promozione Sportiva⁷.



 <p>FIP Federazione Italiana Pallacanestro</p>	 <p>FIPAV Federazione Italiana Pallavolo</p>	 <p>FIPM Federazione Italiana Pentathlon Moderno</p>
 <p>FIPSAS Federazione Italiana Pesca Sportiva E Attività Subacquee</p>	 <p>FIPE Federazione Italiana Pesistica</p>	 <p>FIR Federazione Italiana Rugby</p>
 <p>FIS Federazione Italiana Scherma</p>	 <p>FPI Federazione Pugilistica Italiana</p>	 <p>FISW Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard</p>
 <p>FISG Federazione Italiana Sport del Chiacchio</p>	 <p>FISI Federazione Italiana Sport Invernali</p>	 <p>FITA Federazione Italiana Taekwondo</p>
		

IL SISTEMA FORNISCE

Standard minimi
Principi e valori

Le capacità dei tecnici
Definite per
Funzioni e livelli

Serve come punto di riferimento
A livello nazionale ed internazionale per

Riconosce i programmi
Esistenti a livello locale,
Nazionale ed internazionale

Sviluppa nuovi programmi
In funzione dei bisogni locali

E avvia un circolo virtuoso dal basso
Verso l'alto e dall'alto verso il basso

Sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi

Federazioni sportive internazionali

Associazioni nazionali dei tecnici

Organizzazioni nazionali, e locali

Influenza la realizzazione di programmi locali di formazione per tecnici

FUNZIONI PRIMARIE



Soddisfare l'obiettivo principale di facilitare il miglioramento e lo sviluppo degli atleti.

- 1. Imposta la visione e la strategia.** Il tecnico definisce una visione e una strategia sulla base delle esigenze e del livello di qualificazione degli atleti da una parte e del contesto sociale e organizzativo dall'altra.
- 2. Si relaziona con L'ambiente.** Il tecnico molto spesso recluta gli atleti e si assume la responsabilità per l'impostazione dei piani di allenamento per un determinato periodo di tempo. Il tecnico mira inoltre a rendere più efficace il contesto in cui opera: ciò avviene per il personale, gli impianti, le risorse, gli allenamenti e la gestione di altri tecnici e altre figure di supporto.
- 3. Costruisce relazioni.** Il tecnico costruisce rapporti positivi con gli atleti e chiunque altro coinvolto con il programma, tra cui il personale impiegato nel club, la scuola, la federazione etc. Il tecnico attraverso la creazione di corretti rapporti di lavoro, è in grado di coinvolgere e influenzare i diversi attori del contesto organizzativo.
- 4. Conduce gli allenamenti e le gare.** Il tecnico organizza gli allenamenti in modo opportuno e motivante, utilizzando le tecniche più efficaci per promuovere l'apprendimento e il miglioramento degli atleti. Il tecnico si prepara per le gare, sovrintende e gestisce gli atleti in tali competizioni.
- 5. Interpreta e reagisce « in situazione».** Il tecnico osserva e risponde agli eventi in maniera adeguata a tutto ciò che può accadere fuori e dentro il campo. Un efficace processo decisionale è essenziale per assolvere questa funzione e il tecnico deve sviluppare questa capacità in tutte le fasi della propria formazione..
- 6. Impara e riflette.** Il tecnico valuta il programma nel suo complesso, così come ogni allenamento e competizione. Valutazione e riflessione sottolineano un processo di apprendimento continuo e di sviluppo professionale. In quest'ottica, il tecnico può essere coinvolto anche per formare e sviluppare altri allenatori.

Funzioni primarie

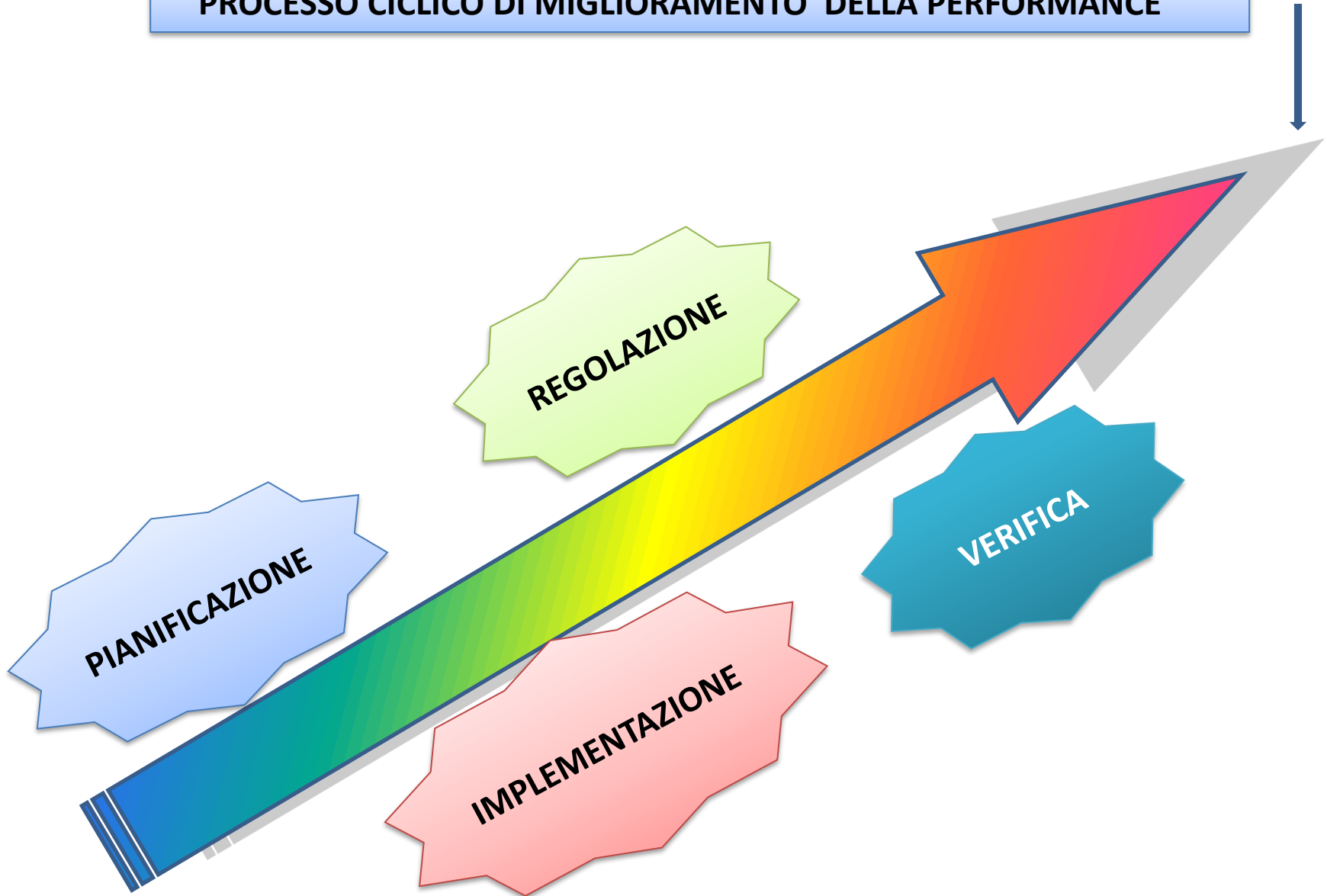


Realizzazione obiettivi generali



Funzioni primarie

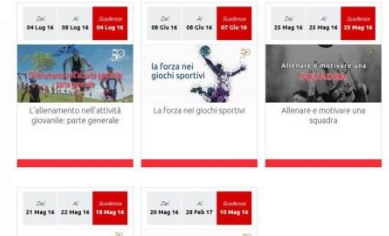
PROCESSO CICLICO DI MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE



RESPONSABILITA' FONDAMENTALI

LE FUNZIONI DELL'ALLENATORE SONO CONCENTRATE SUL MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE DELL'ATLETA E SUL **PROPRIO SVILUPPO PROFESSIONALE**.

- I TECNICI SPORTIVI HANNO LA RESPONSABILITA', IN PARTICOLARE, DI SALVAGUARDARE E PROTEGGERE I BAMBINI E I GIOVANI RELATIVAMENTE ALLA LORO SALUTE.
- GLI ALLENATORI DEVONO ANCHE RISPETTARE LE NORME NAZIONALI E INTERNAZIONALI RELATIVE ALLA LOTTA CONTRO IL DOPING, COME DEFINITO DALLA WADA.



PRATICA DELLO SPORT

Partecipazione

Bambini
Adolescenti
Adulti

Prestazione

Atleti emergenti
Atleti
Atleti di alta prestazione

Coinvolgimento e divertimento



Competizione e risultati agonistici



PRATICA DELLO SPORT



ETA' E LIVELLO

ADULTI

ADOLESCENTI

BAMBINI

ATLETI

ATLETI EMERGENTI

ATLETI DI ALTA PRESTAZIONE



TEMPO E IMPEGNO



Relazione tra età ed impegno nella pratica dello sport

MODELLI DI SVILUPPO DEGLI ATLETI

Long Term Athlete...



Smetti di allenare i bambini come atleti...



La dual-career degli studenti-atleti nella...

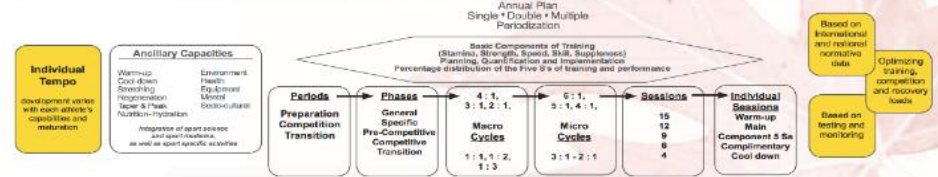
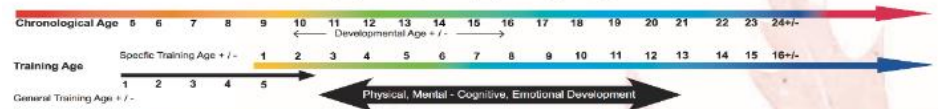


THE LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT [LTAD] MODEL

STAGE	AGES ♂	AGES ♀	YRS IN SPORT	KEY OBJECTIVE
ACTIVE START: LEARNING TO RIDE	0 - 6	0 - 6	0	
FUNDAMENTALS: LOVING TO RIDE AROUND	6 - 9	6 - 8	0 - 3	
LEARN TO TRAIN	9 - 13	8 - 12	1 - 5	LEARNING CYCLING SKILLS
TRAIN TO TRAIN	13 - 16	12 - 15	3 - 6	BUILDING THE ENGINE
LEARN TO COMPETE	16 - 18 +/-	15 - 17 +/-	4 - 8	ENTERING COMPETITION
TRAIN TO COMPETE	16 - 18 +/-	15 - 17 +/-	6 +	MOVE TO THE FRONT OF THE PACK
LEARN TO WIN	19 - 23 +/- & UP	18 - 23 +/- & UP	8 +	FIRST ACROSS THE LINE
TRAIN TO WIN	23 - 25 +/- & UP	23 - 25 +/- & UP	10 +	STAYING AT THE FRONT
ACTIVE FOR LIFE	ENTER AT ANY AGE	ENTER AT ANY AGE		

Athletics Canada - Long-Term Athlete Development - Periodization

(Raj, Girmairek, Gimrozski, Kaye and Way, 2016)



MODELLI DI SVILUPPO DEGLI ATLETI

Percorso di sviluppo progressivo, ma non lineare,
legato alle esigenze dell'atleta e al livello di sviluppo
specifico di ciascuna disciplina sportiva

Allenarsi per vincere

Sport di alto livello

Allenarsi per
competere

Costruzione delle
capacità fisiche e
mentali

Allenarsi per
migliorare

Prima della piena maturità

Imparare ad allenarsi

Fondamentali
specifici

Imparare per divertirsi

Fondamentali
generali

Avviamento allo sport

Prima del picco di maggiore
Velocità di crescita prepubertà



Istvan Balyi

Il modello Long-Term Athlete development - LTAD

MODELLI DI SVILUPPO DEGLI ATLETI

Il modello di sviluppo dello sport di partecipazione - DMSP - (J. Cotè)

Fase di dimostrazione. I bambini partecipano a diverse attività sviluppando molte abilità motorie di base in un contesto caratterizzato da gioia e divertimento.



Fase di specializzazione. I bambini cominciano a concentrarsi su un minor numero di sport, eventualmente favorendone uno in particolare.



Fase di investimento. I giovani atleti si impegnano a raggiungere un elevato livello di prestazione in un solo sport.



IL livello di qualificazione del tecnico

Descrittori del livello	Conoscenze e competenze ²³
Primo livello <i>Aiuto Allenatore</i>	<ul style="list-style-type: none"> > Assiste alle sessioni di allenamento²⁴ > Pianifica, effettua e valuta sessioni di allenamento poco complicate, a volte sotto la supervisione di un tecnico esperto > Basso livello di conoscenze, competenze e scarsa possibilità di prendere decisioni; deve realizzare le sue funzioni principali sotto la guida di un esperto > Può promuovere il reclutamento di aspiranti allenatori
Secondo livello <i>Allenatore</i>	<ul style="list-style-type: none"> > Pianifica, realizza e valuta gli allenamenti in tutta la stagione, e a volte è coinvolto in programmi più ampi > Conoscenze, competenze e possibilità di prendere decisioni sufficientemente estese per poter adempiere alle funzioni principali in autonomia > Lavora in autonomia e gioca un ruolo importante nella struttura del programma > Gestisce lo sviluppo di allenatori, assistenti allenatori e aspiranti allenatori
Terzo livello <i>Allenatore capo</i>	<ul style="list-style-type: none"> > Pianifica, effettua, guida e valuta gli allenamenti per tutta la stagione, ma anche per progetti pluriennali > Conoscenze, competenze e possibilità di prendere decisioni estese e integrate per poter adempiere alle funzioni principali e per fare da supervisore ad altri tecnici in formazione > Lavora in autonomia e gioca un ruolo importante nella struttura del programma > Gestisce lo sviluppo di allenatori, assistenti allenatori e aspiranti allenatori
Quarto livello <i>Tecnico di IV livello</i>	<ul style="list-style-type: none"> > Controlla e contribuisce all'esecuzione, al riesame e alla valutazione dei programmi per le stagioni a medio e lungo termine, aiutato dall'innovazione e dalla ricerca > Conoscenze e competenze a livello specialistico e integrato, riconosciuto come un esperto con alte abilità nel prendere le decisioni > Spesso coinvolto nella strutturazione e controllo di piani di sviluppo per altri tecnici



CONOSCENZE E COMPETENZE DELL'ALLENATORE

Funzioni	Competenze	Aiuto allenatore	Allenatore capo	Allenatore	Tecnico di IV livello
Definire visione e strategia	Capire l'intero progetto	Yellow	Green	Blue	Purple
	Allineare e guidare	Yellow	Green	Blue	Purple
	Analizzare i bisogni	Yellow	Green	Blue	Purple
	Definire la visione	White	Yellow	Blue	Purple
	Sviluppare la strategia	White	Yellow	Blue	Purple
Relazionarsi con l'ambiente	Creare un piano d'azione	White	Yellow	Blue	Purple
	Organizzare e gestire il personale	Yellow	Blue	Blue	Purple
	Identificare e reclutare atleti, staff e risorse	Yellow	Green	Blue	Purple
	Salvaguardare i partecipanti	Blue	Blue	Purple	Purple
	Definire gli indicatori di progresso	White	Yellow	Blue	Purple
Costruire relazioni	Guidare e influenzare	White	Yellow	Blue	Purple
	Gestire	White	Green	Purple	Purple
	Gestire relazioni	Yellow	Green	Blue	Purple
	Essere un educatore	White	Green	Blue	Purple
Condurre allenamenti e gare	Condurre gli allenamenti	Yellow	Green	Blue	Purple
	Insegnare correttamente a giovani e adulti	Yellow	Green	Blue	Purple
	Identificare e gestire competizioni adeguate	Yellow	Green	Blue	Purple
Interpretare e reagire in "situazione"	Osservare	Yellow	Green	Purple	Purple
	Prendere decisioni e apportare adeguate modifiche	Yellow	Green	Purple	Purple
	Misurare e valutare	Yellow	Green	Purple	Purple
Imparare e riflettere	Valutare gli allenamenti e il programma	Yellow	Green	Blue	Purple
	Autovalutarsi	Yellow	Green	Blue	Purple
	Realizzare un sviluppo professionale	Yellow	Green	Blue	Purple
	Innovare	White	Yellow	Blue	Purple

*I tecnici ottemperano a una serie di compiti
Che richiedono competenze diverse.*

*Tali competenze possono essere classificate
In base alle sei aree funzionali principali.*

*Grado di competenza in funzione dei livelli di qualificazione dei tecnici
(Cotè, gilbert - 2009/2013). Il colore rappresenta il livello di competenza
Su una scala dove il livello più basso è il bianco e il più elevato è il viola.*

Corsi e seminari di formazione 2016

CORSI TECNICI PER LE ATTIVITÀ DI ALTO LIVELLO

1	16° CORSO NAZIONALE CONI PER TECNICI DI IV LIVELLO EUROPEO VALUTAZIONE FINALE	Roma	25-29 gennaio 7-11 marzo 23-27 maggio 4-8 luglio 19-23 settembre 17-21 ottobre 14-18 novembre 16 dicembre
2	16° CORSO NAZIONALE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA VALUTAZIONE FINALE	Roma	15-19 febbraio 4-8 aprile 6-10 giugno 24 giugno
3	METODO CORPO E COSCIENZA. CORSO TEORICO PRATICO PER MEDICI, FISIOTERAPISTI, PSICOLOGI E LOGOPEDISTI	Roma	1-2-3 aprile 10-11-12 giugno 16-17-18 settembre 4-5-6 novembre
4	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE	Roma	18-20 maggio 20-22 giugno
5	METODO CORPO E COSCIENZA. CORSO TEORICO PRATICO PER TECNICI SPORTIVI	Roma	12-16 settembre 7-11 novembre
6	PROGETTAZIONE E GESTIONE DELLA RICERCA APPLICATA ALLO SPORT	Roma	7-9 novembre 12-14 dicembre

SEMINARI TECNICI PER LE ATTIVITÀ DI ALTO LIVELLO

1	SPORT E FISIOTERAPIA UN CAMMINO IN CONTINUA CRESCITA	Roma	15 febbraio
2	CORE & FUNCTIONAL TRAINING: DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA	Roma	17 febbraio
3	PERIODIZZAZIONE & TAPERING	Roma	9 marzo
4	L'OVERTRAINING E IL RECUPERO	Roma	6 aprile
5	ALLENARE E MOTIVARE UNA SQUADRA	Roma	25 maggio
6	LA FORZA NEI GIOCHI SPORTIVI	Roma	8 giugno
7	IL CONTRIBUTO DELLE NEUROSCIENZE PER L'ALLENAMENTO E LA PRESTAZIONE	Roma	6 luglio
8	MATCH ANALYSIS DELLA GARA	Roma	21 settembre
9	L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E LA SPECIALIZZAZIONE SPORTIVA	Roma	19 ottobre
10	BIOSTATISTICA. MISURARE LA PRESTAZIONE UMANA	Roma	10 novembre
11	PSICOLOGIA DELLO SPORT: L'INTELLIGENZA AGONISTICA E IL MODELLO DI PRESTAZIONE S.F.E.R.A.	Roma	16 novembre



ELENCO TECNICI IV LIVELLO EUROPEO F.I.T.A.



Coni Servizi

Scuola dello Sport

NOME	CORSO
CHIDO SALVATORE	1° CORSO
MANCINI MASSIMO	1° CORSO
GRISOLI DIEGO	3° CORSO
DI COSTANZO GEREMIA	5° CORSO
CAU LUCIANO	7° CORSO
NOLANO CLAUDIO	10° CORSO
MOLFETTA CARLO	14° CORSO
BASILE LEONARDO	14° CORSO
SARMIENTO MAURO	18° CORSO
MARTINETTI ISABELLA	21° CORSO



TAEKWONDO

World Taekwondo



La World Taekwondo (WT) è un'organizzazione e federazione sportiva internazionale, la quale dirige e regola il taekwondo in tutto il mondo a livello sportivo. È l'unica federazione riconosciuta ed associata al CIO per quanto riguarda il taekwondo e



Federazione Italiana Taekwondo



La Federazione Italiana Taekwondo (sigla FITA) è una federazione sportiva che promuove e amministra il taekwondo in Italia. La FITA conta circa 30.000 tesserati e 600 società affiliate (dati 2019). Fa parte del Comitato olimpico nazionale italiano (CONI) ed è membro della World Taekwondo, la federazione



D'jakov e Farfel modificato in
Merni 1991,35 - Chiodo '05

OJAKOV E FARFEL MODIFICATO IN
MERNI 1991,35 - CHIODO '05

Classi di sport	Esempi di sport	Scopi fondamentali comuni nella tecnica
Sport di forza Sport di forza rapida Sport di rapidità	Sollevamento Pesi Salti e lanci dell'atletica Distanze più brevi della corsa, pattinaggio, ciclismo	Sfruttamento di tutte le caratteristiche del movimento per sviluppare al massimo forza, impulsi di forza e rapidità
Sport di resistenza a carattere ciclico	Marcia, corsa, pattinaggio, ciclismo, sci di fondo, canottaggio, canoa, nuoto	Ricerca della massima economicità dei movimenti
Sport di precisione	Tiro al volo, a segno, con l'arco, golf, bocce	Ricerca della massima precisione dei movimenti e del risultato
Sport tecnico compositori a valutazione qualitativa	Ginnastica artistica, ritmica, pattinaggio artistico, tuffi, tecnica (fornace) acrobazia	Ricerca della massima valutazione da parte delle giurie per mezzo di composizioni artistiche

Sport di situazione: Giochi sportivi	Calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, tennis, pallanuoto, ecc.	Adattarsi in modo rapido e ottimale alla situazione tecnico- tattica contingente in modo da disorganizzare il più possibile la tecnica dell'avversario mantenendo molto efficace la propria
Sport di combattimento	Lotta, pugilato, taekwondo scherma, judo.	
Sport a rapido adattamento ambientale	Sci alpino, canoa fluviale, slittino, bob, corsa di orientamento, motocross, ecc.	Mantenere una tecnica ottimale indipendentemente dalle situazioni ambientali mutevoli.

SPORT A RAPIDO ADATTAMENTO AMBIENTALE

CARATTERISTICHE TECNICO-SPORTIVE DEL TAEKWONDO



COMBATTIMENTO: SPORT A VALENZA SITUAZIONALE:



**FORME - FREESTYLE: SPORT A VALENZA
TECNICA-COMPOSITORIA-QUALITATIVA**

MODELLO DI RIFERIMENTO

- *COMPLESSITA' DI una PRESTAZIONE
- *RAPPORTI ESISTENTI
TRA I SUOI SINGOLI FATTORI

MODELLI DELLA STRUTTURA DELLA PRESTAZIONE STESSA
CHE PARTONO DA UN RAPPORTO LINEARE TRA TALI FATTORI

Capacità = prestazione

Processi nell'organismo dell'atleta



*Fattori non descrivibili ne calcolabili nella loro globalità
e nei loro rapporti reciproci*

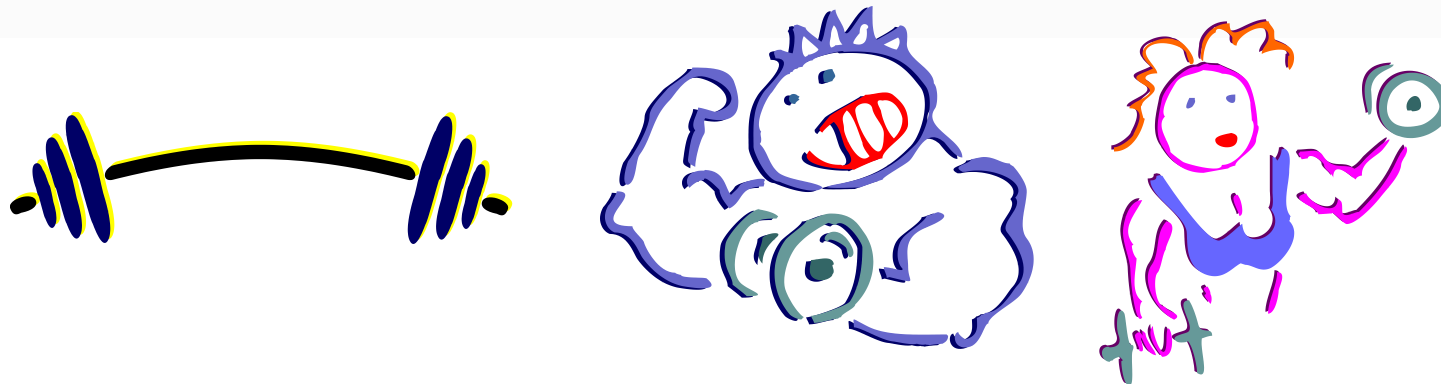
LA VERA E PROPRIA REALIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE E' SEMPRE INDIVIDUALE

I SUOI SINGOLI FATTORI (CAPACITA') NON POSSONO ESSERE DETERMINATI CON PRECISIONE NELLA QUANTITA' E NELLA QUALITA' PER QUANTO RIGUARDALA LORO GLOBALITA', SIA IL LORO LIVELLO DI ESPRESSIONE, SIA LA PARTE CHE ASSUMONO NELLA REALIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE.



LA PRESTAZIONE SPORTIVA SI REALIZZI ATTRAVERSO LA REGOLAZIONE IN ORDINE GERARCHICO DI LIVELLI FUNZIONALI DIVERSI, COLLEGATI TRA LORO.

- Oggi, è idea largamente diffusa che la riuscita nello sport sia da attribuirsi principalmente alla "condizione fisica", sebbene questi ne costituiscano i prerequisiti fondamentali per il successo.



- Un'attenta analisi, però, ci potrebbe condurre alla considerazione che il successo possa essere la conseguenza di una ottimale organizzazione dei comportamenti di gara (strategia e tattica).

(Freiwald, Engelhardt, Doring -1995)

TEKNOSPORT: è possibile definire quale sia la maggiore componente della prestazione degli sport di combattimento?

LEHMANN: La maggior componente della prestazione negli sport di combattimento è senza altro costituita dalla capacità tecnico-tattica dell'atleta o più precisamente dalle azioni di combattimento efficacemente applicate nel corso dell'incontro come richiesto dalla specifica situazione ed avversario.

La definizione più accettabile tra la strategia e la tattica si può considerare quella di Rossi, Nougier (1996) che definiscono il concetto di “strategia” come la pianificazione mentale che, tenendo conto delle regole dell’attività sportiva, delle caratteristiche proprie e dell’avversario, anticipa e prestabilisce nelle loro linee generali le decisioni relative al comportamento di gara.

Gli stessi Autori intendono per “tattica” quell’insieme di comportamenti (azioni, operazioni) individuali e/o collettivi, che tenendo conto della situazione attuale, produce condizioni che possono essere utilizzate a proprio vantaggio durante l’incontro.

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLE ARTI MARZIALI

data di redazione: 05 Luglio 2017 - data modifica: 09 Settembre 2021

Condividi su

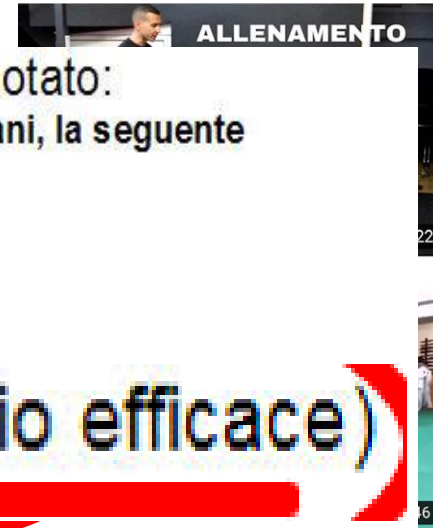
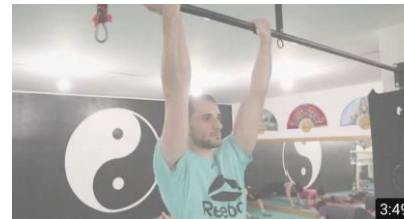
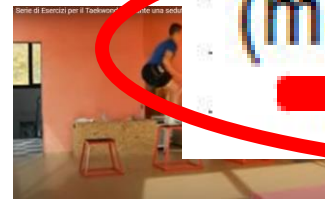


In un recente studio, Starkes ha notato:

nei settori giovanili di alcuni giochi di squadra americani, la seguente struttura:

- 22% del tempo trascorso in istruzioni
- 30% tempo di attività reale
- 48% tempo non attivo

(ma solo 8% con avversario efficace)



L'allenamento dovrà rispettare il modello funzionale di prestazione e quindi essere strutturato sulla base di questo aspetto.

Gli aspetti cognitivi sono altamente presenti e stimolati nelle azioni tattiche che caratterizzano gli sport da combattimento

(elaborazione delle informazioni, soprattutto visiva, percezione, attenzione, concentrazione, ragionamento e presa di decisione)

Allenamento situazionale

AUTOMATISMI COGNITIVI

Automatismo: rappresenta un adattamento che facilita l'esecuzione di un comportamento

“Nessuna serie di esercizi speciali ed ausiliari potrà preparare l'atleta alle condizioni che troverà nella sua attività di gara come l'esercizio di gara stesso”

Verciosansky



Automatismo è una risposta volontaria che comporta la scelta, spesso inconscia, di una risposta adeguata tra un insieme di quelle possibili.

Atleta esperto produce risposte corrette in tempi ridotti.

Automatizza il trattamento dell'informazione visiva.

Durante la pratica l'atleta esperto memorizza informazioni pertinenti che rappresentano conoscenza che poi recupera automaticamente durante la situazione per fronteggiarla.

ATTIVAZIONE BASSO LIVELLO.



Freiwald, Engelhardt, Doring (1995) affermano:

“La condizione fisica da sola non basta!”



Durante il combattimento il confronto tra i due avversari, in primo luogo, viene deciso dai comportamenti, dalle azioni di combattimento e dal modo generale di agire.

“Il presupposto per un impiego efficace di questi mezzi tecnico-tattici durante il combattimento è il livello elevato delle capacità energetico-condizionali che possono essere utilizzate”.

**1° COSA FARE,
2° COME FARLO**

COMBATTIMENTO = ELEVATA SOLLECITAZIONE METABOLISMO MUSCOLARE

PROCESSO DI APPRENDIMENTO = AMPLIAMENTO FUNZIONALE SISTEMA COORDINATIVO

CAPACITA' INTELLETTIVE E VOLITIVE

ADATTAMENTI NELLE FUNZIONI ENERGETICHE



RAPPORTI TRA QUESTI SETTORI

(Lehmann 1996)



UNITA' FUNZIONALE AZIONE DI COMBATTIMENTO

Processi di natura psichica, tecnico-coordinativa ed energetico-condizionale

Percezione analisi situazione → Rilevanti per l'azione che si conduce

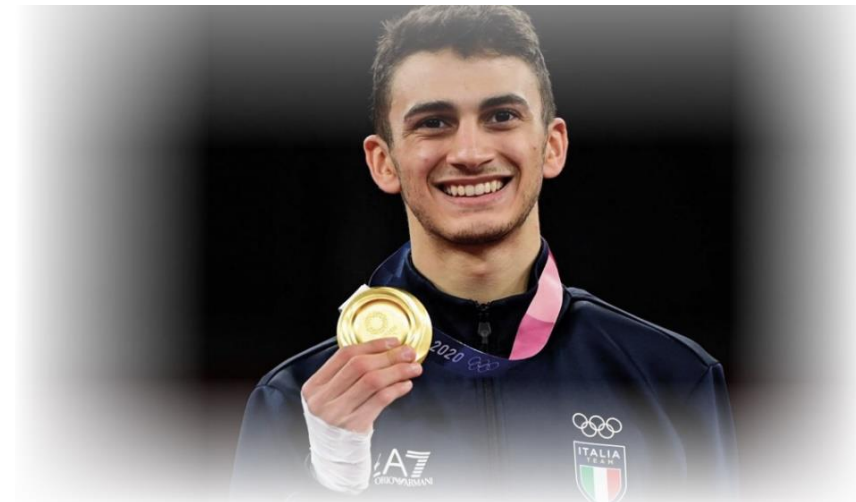
Realizzazione Presa di decisione - programma d'azione esistente in memoria

Soluzione problema motorio

Durante la pratica l'atleta esperto memorizza informazioni pertinenti che rappresentano conoscenza che poi recupera automaticamente durante la situazione per fronteggiarla.

IL RISULTATO SPORTIVO

È costituito dalla realizzazione della prestazione di gara e da i suoi presupposti che sono necessari per tale realizzazione



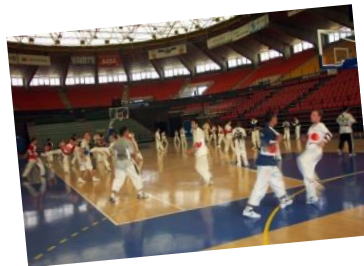
LA PRESTAZIONE DI GARA è determinata dalla regolazione del comportamento o dall'utilizzazione di azioni di combattimento adeguate alle diverse situazioni. (Kirchgassner, Barth 1982)



Ma comportamenti e azioni di gara sono efficaci solo nella misura i cui sono stati sviluppati i presupposti della prestazione che essi richiedono



Prestazione di gara



La struttura della prestazione di gara nel taekwondo può essere caratterizzata come:

° Struttura della realizzazione della prestazione (cioè comportamento nel combattimento, azione di combattimento)

e

° Struttura dei presupposti della prestazione (capacità, abilità) che influenzano il livello del comportamento e le azione di combattimento.

PRESTAZIONE *Comportamento motorio prodotto
In relazione a un compito che può essere misurato*



(Per abilità sottostante competenza necessaria per fornire una prestazione ad un determinato livello)

La struttura della prestazione di gara, quindi, si realizza attraverso l'interazione tra sua esecuzione e suoi presupposti che avviene su piani diversi e gerarchizzati di regolazione.

(Gundlach 1987, Schnabel et al. 2005 - rif. judo)

Struttura della prestazione di gara

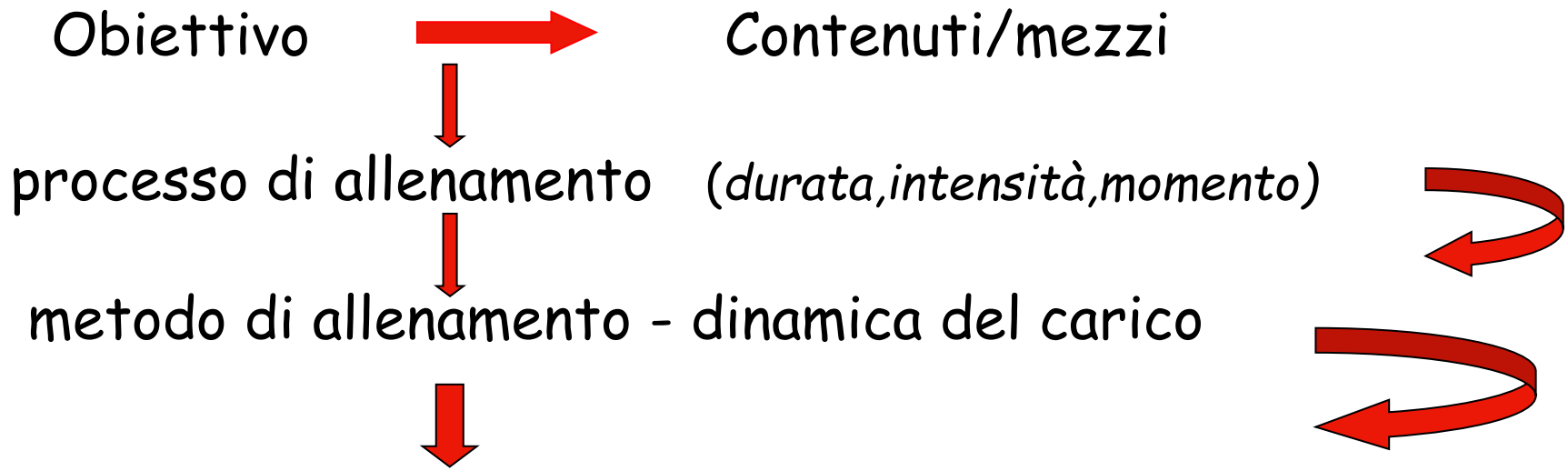
Interazione tra esecuzione e suoi presupposti
Avviene su piani diversi e gerarchizzati di regolazione

Esecuzione della prestazione	Presupposti della prestazione
Regolazione dell'azione Azioni di gara adeguata alle situazione	Tecnica - tattica Capacità tattiche, di anticipazione, cognitive, emotive, automatismi d'azione
Regolazione del movimento Soluzione motoria di situazione di gara, Attivazione e controllo dei muscoli	Tecnica - coordinazione Capacità e abilità coordinative, capacità sensorimotorie e Rapidità mobilità articolare
Disponibilità e trasformazione dell'energia Meccanismi metabolici alattacidi, lattacidi e	Condizione fisica Capacità di forza e resistenza
Trasmissione meccanica dell'energia Unità tra forza esterna e interna, proporzioni del corpo	Costituzione Capacità di forza, mobilità articolare (ampiezza dei movimenti), capacità di carico meccanico dei tendini e delle articolazioni

Obiettivo – contenuto - metodo

Quali sono gli obiettivi per ottimizzare la prestazione?

Quali sono i contenuti, i mezzi, le strutture del carico e i metodi che si dovranno scegliere per raggiungere gli obiettivi definiti?



adattamenti previsti nell'atleta

Quali sono gli obiettivi per ottimizzare la prestazione?

Incrementare l'efficacia dell'allenamento

- * sviluppo dei fattori qualitativi;
- * una chiara definizione degli obiettivi nella pianificazione della prestazione;
- * il livello dell'impostazione del combattimento;
- * qualità della formazione tecnico-tattica.

Orientamento su articolazione dei vari settori del combattimento:

- * conduzione strategico-tattica del combattimento;
- * allenamento della tecnica-tattica;
- * allenamento della tecnica-coordinazione;
- * allenamento della tecnica-condizione fisica.



Obiettivi, richieste di allenamento	Mezzi di allenamento	
Conduzione <u>strategico-tattica</u> del combattimento	Imitazione della gara	
Testare l'avversario	Finte, tecniche, spostamenti	
Imporre il punto	Tecniche proprie o dell'occasione	
Recuperare uno svantaggio	Tecniche proprie o specifiche	
Gestire il proprio vantaggio	Spostamenti, finte, attacchi senza esporsi....	
Concludere un attacco coerentemente con il proprio progetto	Azioni proprie.....	
Difendersi in modo opportuno	Tecniche adeguate alla situazione	
Impedire di prendere sanzioni	No clinch, spingere, cadere eseguendo tecniche..	
Gestire il quadrato	Evitare di uscire nelle varie azioni....	
Gestione dell'incontro dal punto di vista della resistenza	3 round di 2 minuti	

Obiettivi, richieste di allenamento	Mezzi di allenamento	
Allenamento tecnico-tattico (azioni di gara adeguate alle situazioni)	Attacco o difesa Con combinazioni di tecniche specifiche	
Percezione e analisi coscienti di situazioni di gara rilevanti per l'azione	Azioni adeguate	
Presenza di decisione rapida in situazioni opportune	Azioni adeguate	
Conclusione conseguente dell'azione(valutare)	Azioni specifiche	

**Obiettivi, richieste di allenamento****Metodi**

Allenamento tecnico-coordinazione
(regolazione senso motoria, controllo coordinativo dell'esecuzione motoria dell'azione di gara)

Non vicino alla gara

Vicino alla gara

Mezzi di allenamento

Svolgimento della tecnica rapido e preciso
(correzioni)

X

X

Svolgimento del movimento (tecnica) adeguata alla
situazione (rapidità, rapidità di reazione)

X

X

Esercitazioni di mobilità articolare ed equilibrio

X

Variabilità del processo di movimento

X

X

Stabilità dello svolgimento del movimento

X

X



GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE



M° Luciano Cau
Commissario Insegnati tecnici
Settore combattimento