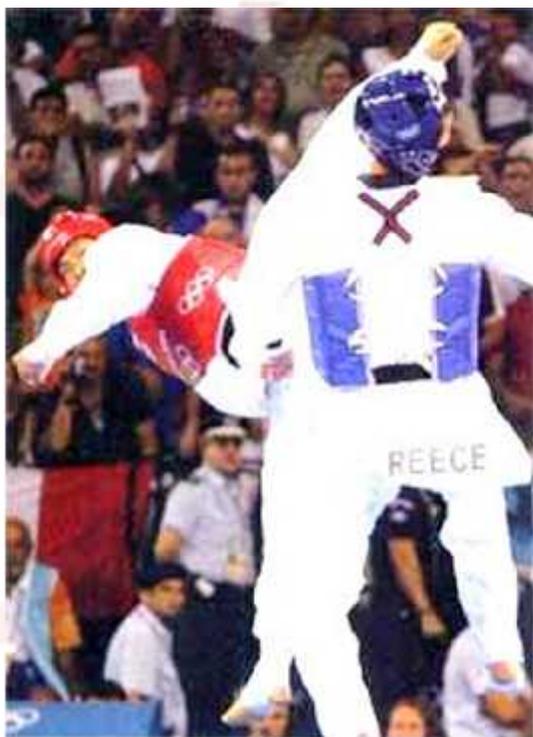




# CORSO PROPEDUTICO REGIONALE PER INSEGNANTI TECNICI

## RUOLO E COMPETENZE DEL TECNICO



Direttore tecnico Regionale  
sett. Combattimento  
M° Luciano Cau

Nuraxineddu 02 ottobre 2016

# TECNICI SPORTIVI

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

I Tecnici, nel loro ruolo, contribuiscono allo sviluppo degli atleti come persone, delle squadre come entità coese, nonché come comunità di persone con un obiettivo comune. La loro azione può anche contribuire a finalità sociali, promuovendo l'attività fisica e la salute ecc. .

# 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.



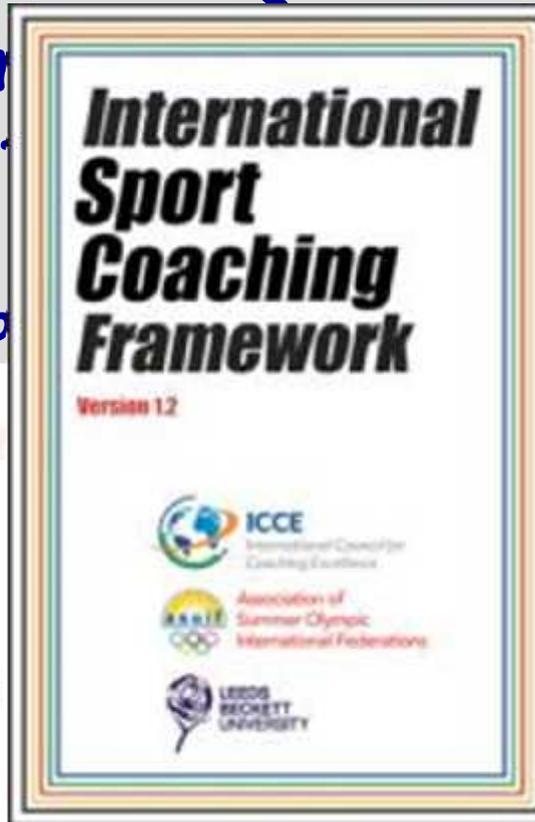
# SIQTS

Sistema internazionale

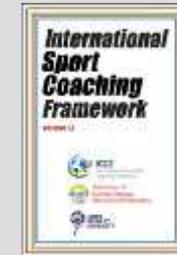
qualifiche dei



Internationa



ramework



International Council for  
Coaching Excellence



OLYMPIC  
SOLIDARITY



**ICCE:** International Coaching Council Excellence

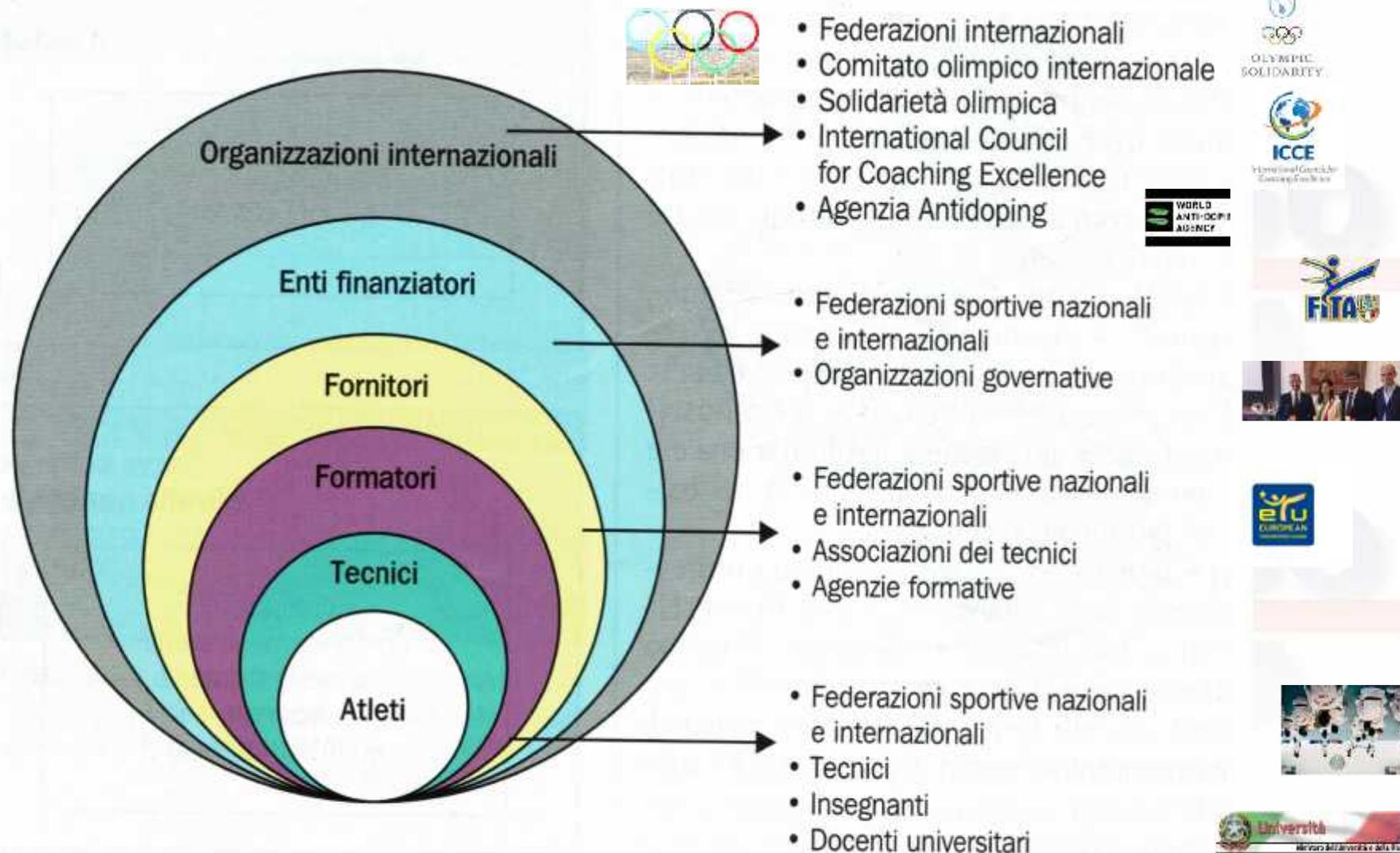
**ASOIF:** Association of summer olympic international federation

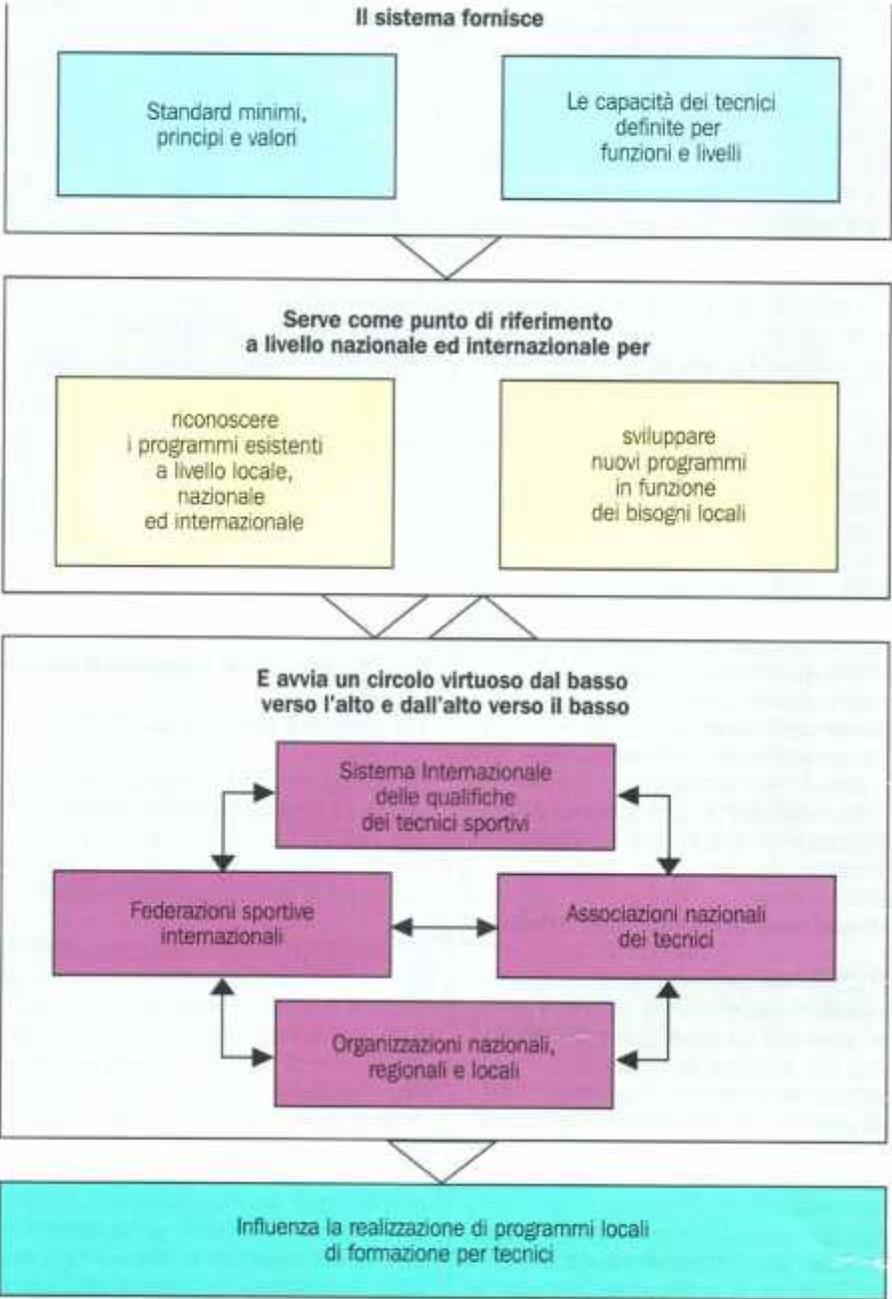
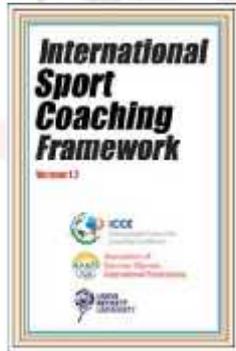
**WADA:** World anti-doping agency

**OS:** Olympic solidarity

**Commissione entourage del CIO** (Entourage Commision)

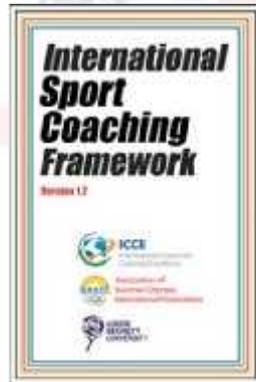
# La rete delle organizzazioni coinvolte nella formazione degli allenatori





**Applicazione del sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi**

# FUNZIONI PRIMARIE



## SODDISFARE L'OBIETTIVO PRINCIPALE DI FACILITARE IL MIGLIORAMENTO E LO SVILUPPO DEGLI ATLETI E DELLE SQUADRE

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 (le dimostrazioni, le osservazioni, i *feedback*, etc.) 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 o 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.<sup>15</sup>
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.<sup>16</sup> In quest'ottica, il tecnico può essere coinvolto anche per formare e sviluppare altri allenatori.

## 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

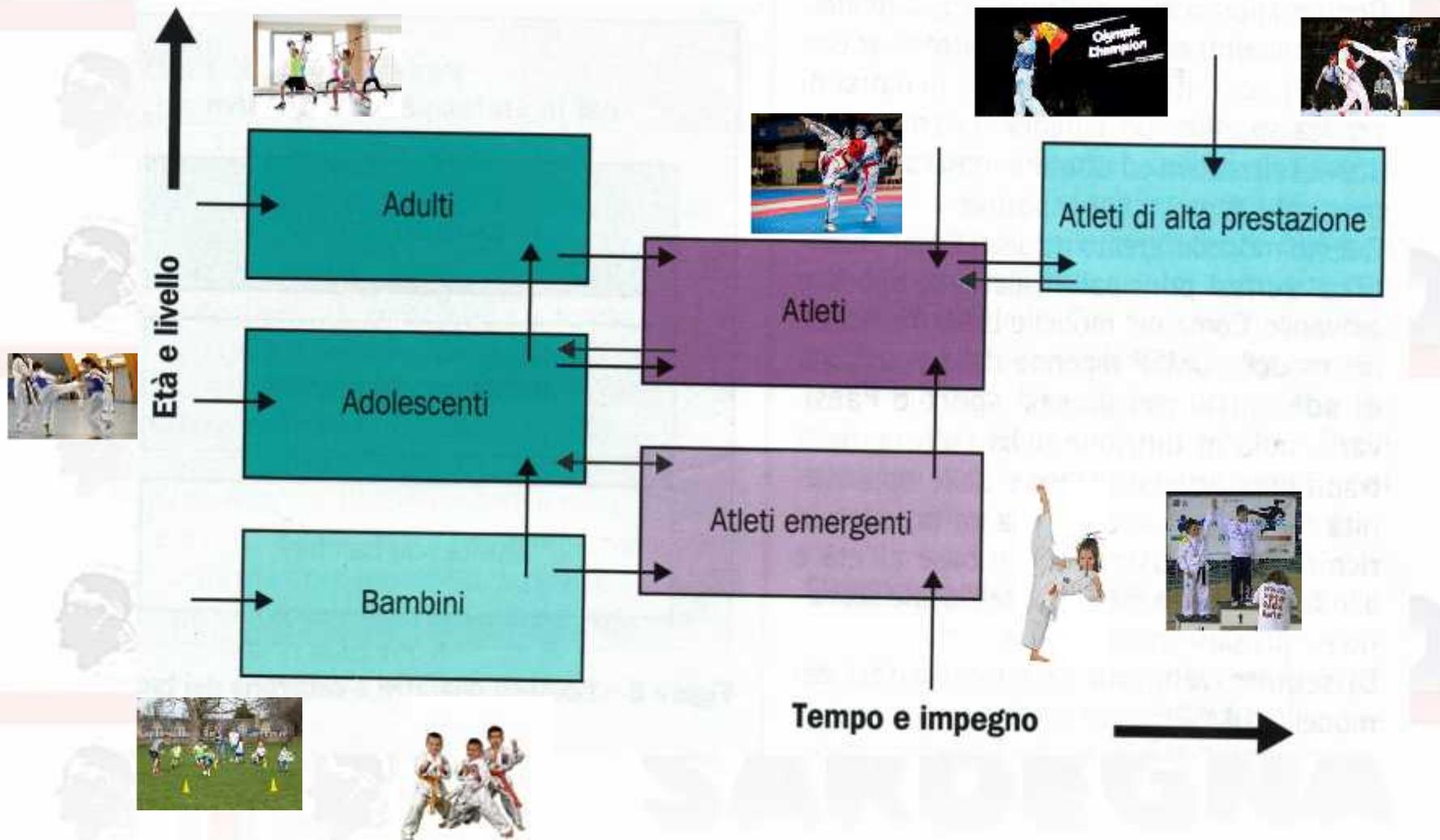
Bambini  
Adolescenti  
Adulti

## Prestazione

Atleti emergenti  
Atleti  
Atleti di alta prestazione

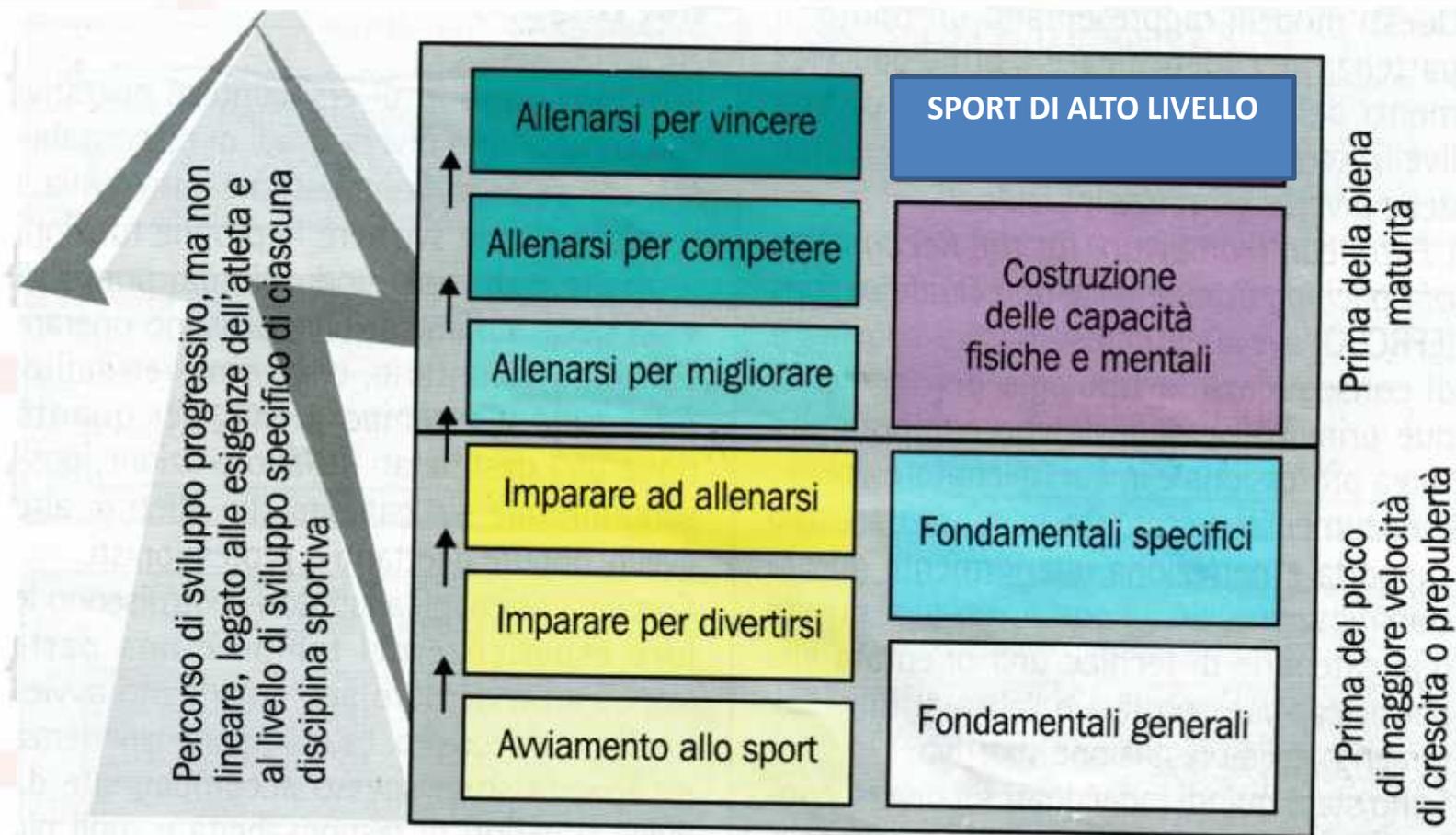


# PRATICA DELLO SPORT



Relazione tra età ed impegno nella pratica dello sport

# MODELLI DI SVILUPPO DEGLI ATLETI



Il modello Long-Term Athlete development - LTAD

# MODELLI DI SVILUPPO DEGLI ATLETI

**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 prestazioni in un solo sport.



**Il modello di sviluppo dello sport di partecipazione - DMSP**

# IL CONTESTO OPERATIVO DEI TECNICI

Comitato Regionale Sardegna

SARDEGNA

**PRATICA**  
Per la partecipazione sportiva

**Attività con adulti**

**Attività con adolescenti**

**Attività con bambini**

**PRATICA**  
Per la prestazione sportiva

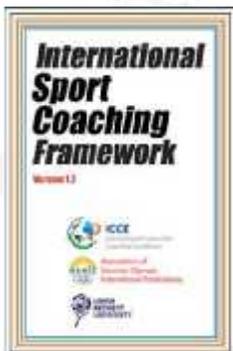
**Allenare atleti a. livello**

**Allenare atleti a. livello**

**Allenare atleti emergenti**

**Contesti operativi e categorie di tecnici**

TAEKWONDO



## IL livello di qualificazione del tecnico

Descrittori del livello	Conoscenze e competenze <sup>23</sup>
<b>Primo livello</b> <i>Aiuto Allenatore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Assiste alle sessioni di allenamento<sup>24</sup></li> <li>&gt; Pianifica, effettua e valuta sessioni di allenamento poco complicate, a volte sotto la supervisione di un tecnico esperto</li> <li>&gt; Basso livello di conoscenze, competenze e scarsa possibilità di prendere decisioni; deve realizzare le sue funzioni principali sotto la guida di un esperto</li> <li>&gt; Può promuovere il reclutamento di aspiranti allenatori</li> </ul>
<b>Secondo livello</b> <i>Allenatore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pianifica, realizza e valuta gli allenamenti in tutta la stagione, e a volte è coinvolto in programmi più ampi</li> <li>&gt; Conoscenze, competenze e possibilità di prendere decisioni sufficientemente estese per poter adempiere alle funzioni principali in autonomia</li> <li>&gt; Lavora in autonomia e gioca un ruolo importante nella struttura del programma</li> <li>&gt; Gestisce lo sviluppo di allenatori, assistenti allenatori e aspiranti allenatori</li> </ul>
<b>Terzo livello</b> <i>Allenatore capo</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pianifica, effettua, guida e valuta gli allenamenti per tutta la stagione, ma anche per progetti pluriennali</li> <li>&gt; 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</li> <li>&gt; Lavora in autonomia e gioca un ruolo importante nella struttura del programma</li> <li>&gt; Gestisce lo sviluppo di allenatori, assistenti allenatori e aspiranti allenatori</li> </ul>
<b>Quarto livello</b> <i>Tecnico di IV livello</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 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</li> <li>&gt; Conoscenze e competenze a livello specialistico e integrato, riconosciuto come un esperto con alte abilità nel prendere le decisioni</li> <li>&gt; Spesso coinvolto nella strutturazione e controllo di piani di sviluppo per altri tecnici</li> </ul>





## IL livello di qualificazione del tecnico

**Quanti sono i bambini/atleti e quali sono i loro bisogni?**

Partecipazione sportiva

Prestazione sportiva

**Quali sono i settori specifici dove operare?**

Ragazzi, adolescenti, adulti

Sviluppo del talento, prestazione, alto livello

**Quali i livelli di responsabilità e di competenza richiesti?**

Aiuto allenatore

Allenatore

Allenatore capo

Tecnico di IV livello

**Definizioni delle posizioni degli allenatori per sport, Nazioni e organizzazioni**



# 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 Sportiva<sup>7</sup>.



FIP Federazione Italiana Pallacanestro	FIPAV Federazione Italiana Pallavolo	FIPM Federazione Italiana Pentathlon Moderno
 FIPAS Federazione Italiana Pesca Sportiva E Attività Subacquee	 FIPE Federazione Italiana Pesistica	 FIR Federazione Italiana Rugby
 FIS Federazione Italiana Scherma	 FPI Federazione Pugilistica Italiana	 FISW Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard
 FISG Federazione Italiana Sport del Ghiaccio	 FIS Federazione Italiana Sport Invernali	 FITA Federazione Italiana Taekwondo
		

## Corsi e seminari di formazione 2016

### CORSI TECNICI PER LE ATTIVITÀ DI ALTO LIVELLO

1	<b>16° CORSO NAZIONALE CONI PER TECNICI DI IV LIVELLO EUROPEO</b>  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	<b>16° CORSO NAZIONALE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA</b>  VALUTAZIONE FINALE	Roma	15-19 febbraio 4-8 aprile 6-10 giugno 24 giugno
3	<b>METODO CORPO E COSCIENZA. CORSO TEORICO PRATICO PER MEDICI, FISIOTERAPISTI, PSICOLOGI E LOGOPEDISTI</b>	Roma	1-2-3 aprile 10-11-12 giugno 16-17-18 settembre 4-5-6 novembre
4	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE</b>	Roma	18-20 maggio 20-22 giugno
5	<b>METODO CORPO E COSCIENZA. CORSO TEORICO PRATICO PER TECNICI SPORTIVI</b>	Roma	12-16 settembre 7-11 novembre
6	<b>PROGETTAZIONE E GESTIONE DELLA RICERCA APPLICATA ALLO SPORT</b>	Roma	7-9 novembre 28-12-14 dicembre

### SEMINARI TECNICI PER LE ATTIVITÀ DI ALTO LIVELLO

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

Italia  

**ConiServizi**  
 Scuola dello Sport



*Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali*



# TAEKWONDO



## ConiServizi

### Scuola dello Sport



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



# 50

#### ELENCO TECNICI IV LIVELLO QUALIFICATI

NOME	CORSO	ANNO
MANCINI MASSIMO	1° CORSO	2001
CHIDO SALVATORE	1° CORSO	2001
GRISOLI DIEGO	3° CORSO	2003
DI COSTANZO GEREMIA	5° CORSO	2005
CAU LUCIANO	7° CORSO	2007
MOLFETTA CARLO	14 CORSO	2014
BASILE LEONARDO	14 CORSO	2014

#### ELENCO TECNICI PREPARATORI FISICI

GRISOLI DIEGO	8 CORSO
SANNA GIOVANNI ANTONIO	10 CORSO

# TAEKWONDO



GESTIONE CONI SERVIZI

WONDO



SA  
TAE



ionaln Sardinia



GESTIONE CONI SERVIZI

SCUOLA DELLO SPORT

LARGO GIULIO ONESTI, 1 00197 - ROMA - ITALIA

P.I. 07207761003

CERTIFICATO N. 50 100 4694



Il Sistema di Gestione per la Qualità  
della Scuola dello Sport è conforme  
ai requisiti della Norma  
UNI EN ISO 9001:2008



SARDEGNA

WONDO

IA

TAEKWONDO



## FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO Settore Qualificazione Tecnica Nazionale

### PROGRAMMA DIDATTICO CORSI REGIONALI PROPEDEUTICI



PARTE GENERALE CONI /FITA	PARTE SPECIFICA FITA
<b>&gt; Didattica e Metodologia dell'allenamento:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La formazione delle capacità motorie</li><li>2. L'organizzazione dell'allenamento</li><li>3. Esercitazioni orientate allo sviluppo organico muscolare propedeutiche al taekwondo</li><li>4. Test Motori</li></ol>	<b>&gt; Tecnica:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Classificazione e definizione</li><li>2. Programmi passaggio di KUP</li><li>3. Programmi passaggio a POOM - DAN</li><li>4. Esercitazioni <u>taegeuk</u></li><li>5. Avviamento al taekwondo</li></ol>
<b>&gt; Biologia:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Contrazione Muscolare</li><li>2. Meccanismi energetici</li><li>3. Infortuni e patologie nel taekwondo</li><li>4. Principi alimentari</li></ol>	<b>&gt; Tecnica e tattica:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Esercitazione di abilità tecnico-tattiche</li><li>2. Sviluppo di abilità tecnico-tattiche offensive</li><li>3. Sviluppo di abilità tecnico-tattiche difensive</li><li>4. Condizioni reali di gara</li></ol>



Struttura e durata del corso		DOCENTI
➤ Metodologia	Ore 4	➤ DOCENTE CONI REGIONALE
➤ Biologia	Ore 3	➤ MEDICO SPORTIVO
➤ Tecnica	Ore 4	➤ DIRETTORE TECNICO REGIONALE
➤ Forme	Ore 3	➤ RESPONSABILE REGIONALE FORME
➤ Tecnica e tattica	Ore 5	➤ RESPONSABILE REGIONALE COMBATT.
➤ Avviamento al taekwondo	Ore 3	➤ RESPONSABILE REGIONALE GIOVANILE
➤ Regolamento Gara	Ore 2	➤ FORMATORE REGIONALE <u>UdG</u>
<b>TOTALE ORE 24</b>		

PROFILO DIDATTICO CORSO	
1° SESSIONE	2° SESSIONE
3° SESSIONE	4° SESSIONE



Comitato Regionale

**KURUGI**



**TAEKWONDO**

**POOMSAE**



TAEKWONDO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

D'jakov 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, taekwondo (forme), nuoto sincronizzato, sci nautico, salto con sci.	Ricerca della massima valutazione da parte delle giurie per mezzo di composizioni motorie spettacolari, precise, espressive, estetiche
Sport di situazione: Giochi sportivi  Sport di combattimento  Sport a rapido adattamento ambientale	Calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, tennis, pallanuoto, ecc.  Lotta, pugilato, taekwondo scherma, judo.  Sci alpino, canoa fluviale, slittino, bob, corsa di orientamento, motocross, 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  Mantenere una tecnica ottimale indipendentemente dalle situazioni ambientali mutevoli.



## CARATTERISTICHE TECNICO - SPORTIVE DEL TAEKWONDO

Chiodo '06

SPORT A VALENZA SITUAZIONALE: Combattimento

SPORT A VALENZA TECNICA - COMPOSITORIA - QUALITATIVA: Taegeuk



Federazione Italiana Taekwondo

## TAEKWONDO

### LA FORMA - TAEGEUK -

- Le forme hanno una connotazione filosofica ed affondano le radici nel retroterra storico tradizionale della Corea.
- Nella visione sportiva i taegeuk sono integrate in un sistema codificato di attacchi, difesa, avanzamenti e arretramenti, controllo della velocità, dell'equilibrio e dell'intensità delle azioni in cui viene curato il senso estetico e coreografico.
- Nella competizione le forme costituiscono la manifestazione di tecniche compositive a carattere qualitativo i cui parametri sono caratterizzati da fattori motori quali:
  - Coordinazione Tecnico-Motoria
  - Elasticità di movimento
  - Capacità di equilibrio
  - Simmetria dei gesti tecnici
  - Controllo dei movimenti



# TAEKWONDO

## IL COMBATTIMENTO

- E' caratterizzato da tecniche veloci e lineari in cui i movimenti fluidi e circolari degli arti inferiori nè rappresentano l'elemento di forza.
- Le capacità motorie individuabili nel combattimento secondo un aspetto " tecnico-tattico sono:
  - Logicità tattica
  - Capacità di differenziazione dei movimenti (unità tra tecnica-tattica-condizione fisica)
  - Capacità tecnica-offensiva
  - Capacità tecnica-difensiva
  - Capacità di trasformazione tecnica-motoria



# MODELLO FUNZIONALE DELLA PRESTAZIONE NEL TAEKWONDO

Chiodo '05

## CLASSIFICAZIONE

- ATTIVITA' AD IMPEGNO PREVALENTAMENTE ANAEROBICO
- ATTIVITA' AD IMPEGNO AEROBICO - ANAEROBICO MASSIVO
- ATTIVITA' AD IMPEGNO PREVALENTAMENTE AEROBICO
- ATTIVITA' AD IMPEGNO AEROBICO - ANAEROBICO ALTERNATO
- ATTIVITA' DI POTENZA
- ATTIVITA' DI DESTREZZA

A. Dal Monte - M. Faina "Voluzione dell'atleta" 1999,56

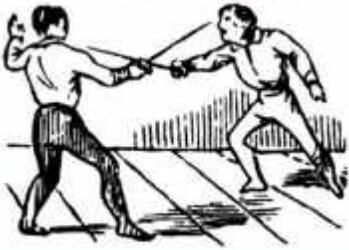
**T:** Quale è il metabolismo maggiormente coinvolto negli sport di combattimento?

**L:** Senza ombra di dubbio il metabolismo anerobico (lattacido ed alattacido) è quello che ha maggior importanza negli sport di combattimento.

# Capacità fisiche e prestazione



- **Espressione veloce della forza muscolare: Componenti esplosive ed esplosivo - elastiche**
  - Velocità - rapidità
  - Resistenza specifica
- **Il loro allenamento deve rispettare il modello funzionale di prestazione**



## Caratteristiche comuni delle Arti Marziali

- ❑ Competizione tra 2 atleti
- ❑ Svolgimento non prefissato delle azioni
- ❑ Complesso di regole
- ❑ Utilizzazione o meno di un'arma

## Caratteristiche comuni (2)

- ❑ Coinvolgimento contemporaneo dei partecipanti:  
continua  
interrelazione tra gli avversari
- ❑ Predominanza gesti aciclici
- ❑ Caratteristiche ambientali



TAEKWONDO

Comitato Regionale Sardegna

SARDEGNA

TAEKWONDO

## Modello di prestazione

- ❑ Sport di situazione: open skills
- ❑ Predominanza aspetti tecnico - tattici
- ❑ Capacità coordinative ed organico - muscolari
- ❑ Aspetti psicologici
- ❑ **Parametri specifici schermistici: Tempo, Velocità, Misura**



## Modello di prestazione (2)

- ❑ Caratteristiche della competizione (durata match, intervalli, etc.)
- ❑ Età di inizio normalmente precoce
- ❑ **Massima performance in età sportivamente "avanzata"**
- ❑ Rapporti ottimali fra preparazione fisica ed abilità tecnico - tattiche

## SISTEMA MOTORIO FUNZIONALE



**Adattamento a condizione estreme = sopravvivenza**



*Non è la specie  
più forte  
a sopravvivere  
e nemmeno quella  
più intelligente,  
ma la specie che  
risponde meglio  
al cambiamento.*

*(Charles Darwin)*

[www.ilgiardinodegliilluminati.it](http://www.ilgiardinodegliilluminati.it)

## **Sport adattamento graduale**

**Una caratteristica dello sport moderno è il mantenimento, per un periodo di un tempo prolungato, di un livello elevato di reazione di adattamento, tipico delle tappe conclusive della preparazione pluriennale.**

**SISTEMA FUNZIONALE:** un insieme di componenti esecutorie, che appartengono a sistemi anatomico-fisiologici diversi, che si riuniscono in un sistema globale per funzionare come struttura diretta ad uno scopo, cioè come un meccanismo con una sua determinata finalizzazione.  
Anochin (1975)

S'intende una organizzazione dinamica delle strutture e dei processi dell'organismo che coinvolge le proprie componenti, indipendentemente dalla loro natura anatomica, tissutale fisiologica.



# SISTEMA MOTORIO FUNZIONALE

Il fatto che inizialmente in un principiante od in un giovane l'adattamento non sia del tutto finalizzato potrebbe dipendere dal fattore tempo:

Crescita/specializzazione  
del sistema motorio  
funzionale

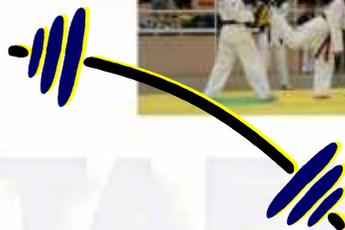
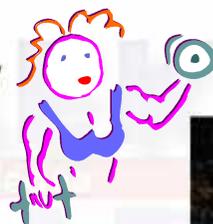
Risultato/ADATTAMENTO

Il sistema funzionale legge ciò che è abituato a leggere ed inizialmente lotta per riportare allo stadio iniziale di partenza l'omeostasi (equilibrio funzionale dell'organismo)

Ma l'allenamento ripetuto e prolungato pluriennale induce l'omeostasi a orientarsi verso l'adattamento funzionale ottenuto da un contenuto specifico del carico. Un condizionamento indotto dal carico specifico stesso.

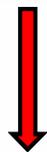


# Come posso strutturare l'allenamento?



**L'allenamento è un processo diretto alla formazione sistematica della massima prestazione sportiva.**

*Ne consegue che la sua concezione (pianificazione dell'allenamento) e della sua impostazione, la formulazione degli obiettivi, la posizione e la soluzione dei compiti e la scelta dei contenuti/mezzi e metodi, rappresentano sia i presupposti sia i componenti di questo processo.*



**RISULTATO SPORTIVO**

# MODELLO PRESTATIVO DI RIFERIMENTO

RAPPORTI ESISTENTI TRA I SUOI SINGOLI FATTORI

**Capacità** → ? **prestazione**



La vera e propria realizzazione della prestazione  
e' sempre individuale

La prestazione sportiva si realizza attraverso la  
regolazione in ordine gerarchico di livelli funzionali  
diversi, collegati tra loro.

(Gundlach 1987; Schnabel et al. 2005)

COMBATTIMENTO = ELEVATA SOLLECITAZIONE METABOLISMO MUSCOLARE

PROCESSO DI APPRENDIMENTO = AMPLIAMENTO FUNZIONALE SISTEMA COORDINATIVO

CAPACITA' INTELLETIVE E VOLITIVE

ADATTAMENTI NELLE FUNZIONI ENERGETICHE

RAPPORTI TRA QUESTI SETTORI

## UNITA' FUNZIONALE AZIONE DI COMBATTIMENTO



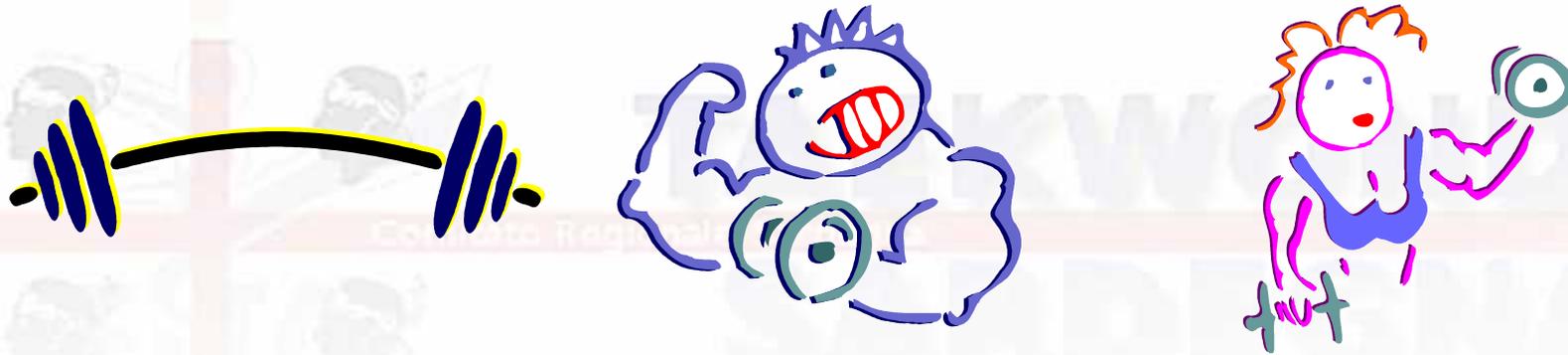
Processi di natura psichica, tecnico-coordinativa ed energetico-condizionale

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

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

→ Soluzione problema motorio ←

- 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.

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

# ALLENAMENTO



**L'allenamento ottimale è quello "ben bilanciato"**  
Unità tra tecnica-tattica e condizione fisica

**Il risultato sportivo** è costituito dalla realizzazione della prestazione di gara e dai presupposti che sono necessari per tale realizzazione.



**PRESTAZIONE DI GARA  
RISULTATO SPORTIVO**



*La prestazione di gara è determinata dalla regolazione del comportamento o dall'utilizzazione di azione di combattimento adeguate alle diverse situazioni (Kirchgassner, Barth 1982)*



**GARA-COMPETIZIONE**

Ma comportamento e azioni di gara sono efficaci solo nella misura in 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.**



**TAEKWONDO**

**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)*



Comitato Regionale Sardegna

TAEKWONDO

SARDEGNA

TAEKWONDO

## 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 del comportamento Conduzione strategico-tattica del Combattimento Comportamento adeguato alla situazione	Strategia - tattica Esperienza di gara, capacità strategico-tattica, d'anticipazione, volitive, cognitive, emotive.
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, Meccanismi sensomotori di controllo, valutazione, correzione	Tecnica - coordinazione Capacità e abilità coordinative, capacità sensomotori e, Rapidità, mobilità articolare dinamica, automatismi motori
Disponibilità e trasformazione dell'energia Meccanismi metabolici lattacidi, lattacidi e aerobici	Condizione fisica Capacità di forza e resistenza, capacità di carico, Capacità di rigenerazione

# ~~metodi di allenamento~~

**Obiettivo – contenuto - metodo**

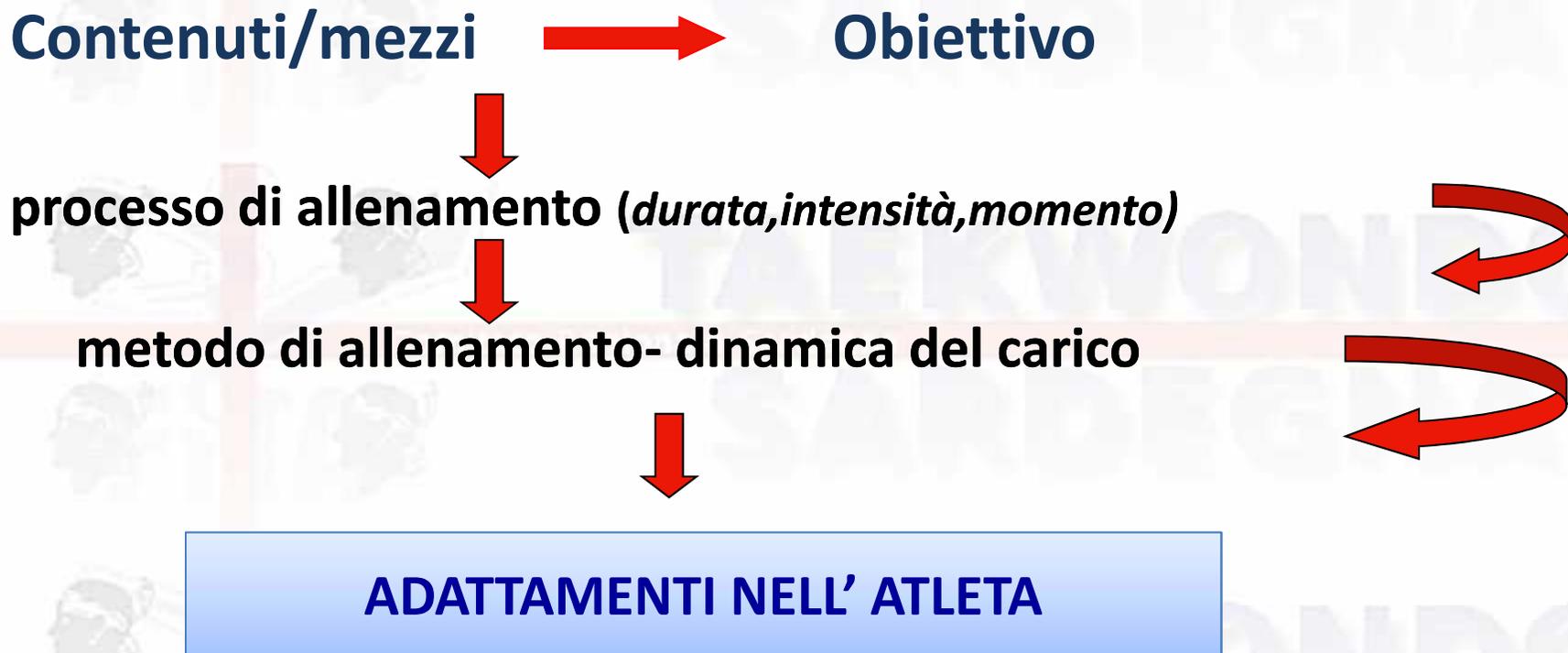
**Obiettivo (*determinato compito*)**

**Contenuti, mezzi e metodi di allenamento**

# 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?



# 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.



TAEKWONDO



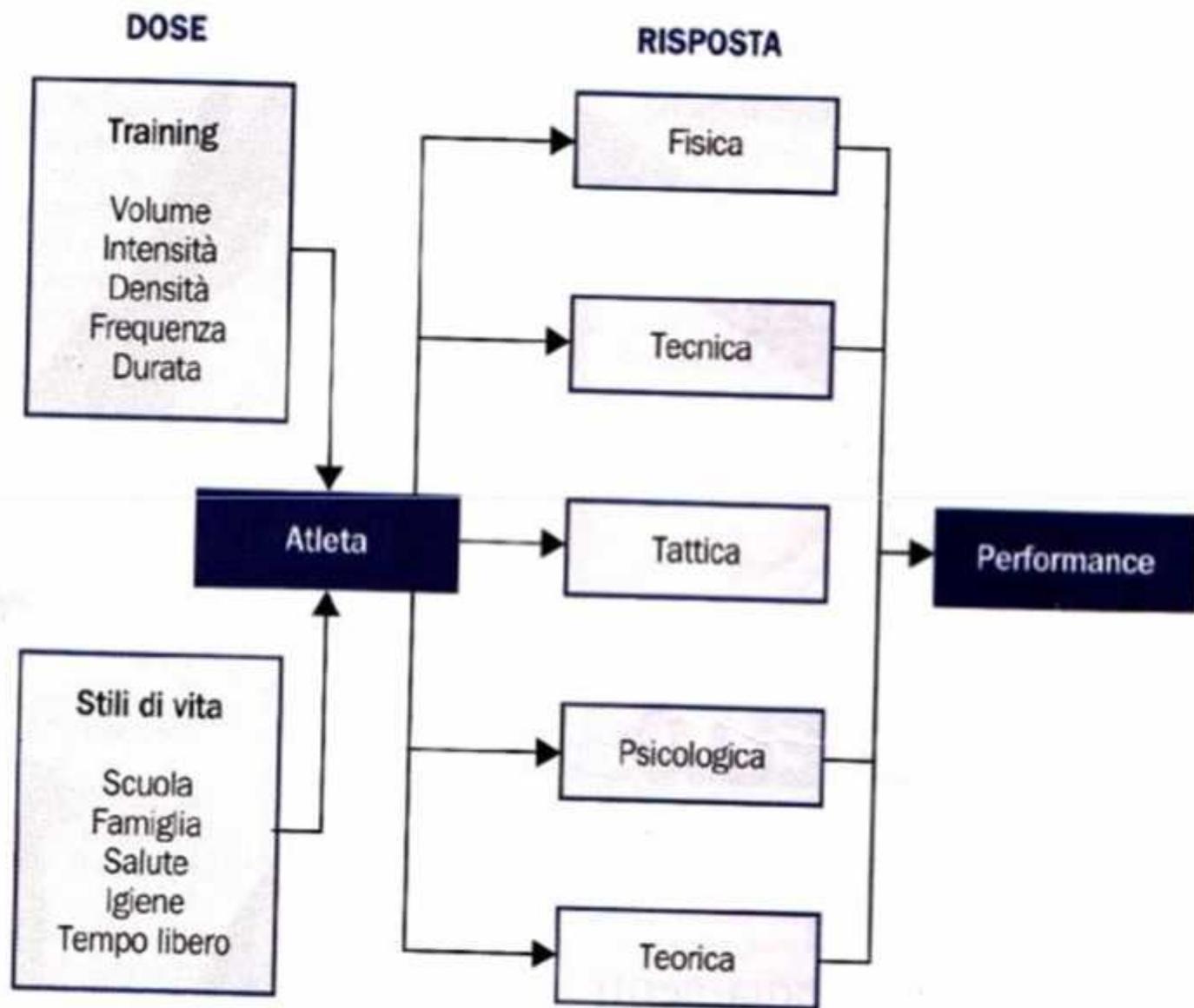
<b>Obiettivi, richieste di allenamento</b>	<b>Mezzi di allenamento</b>	
Conduzione <u>strategico-fattica</u> del combattimento	<b>Imitazione della gara</b>	
Testare l'avversario	Finte, tecniche, spostamenti	
Imporre il punto	Tecniche proprie o dell'occasione	
Recuperare uno svantaggio	Tecniche proprie 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	



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



<b>Obiettivi, richieste di allenamento</b>	<b>Metodi</b>	
Allenamento tecnico-coordinazione (regolazione senso motoria, controllo coordinativo dell'esecuzione motoria dell'azione di gara )	Non vicino alla gara	Vicino alla gara
<b>Mezzi di allenamento</b>		
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**  
**D.T Regione Sardegna**