



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

**13/14 ottobre 2018 - Centro Sportivo "La Pagoda" - Reggio Calabria**

**52° CORSO REGIONALE  
AGGIORNAMENTO "CONGIUNTO"  
UFFICIALI DI GARA E INSEGNANTI TECNICI**

*Relatore: Prof. Riccardo Partinico*

**FORZA**

**EQUILIBRIO**

**MOBILITÀ ARTICOLARE**

# SPAZIO

**LO SPAZIO È UN VUOTO INVISIBILE,  
ILLIMITATO E DI FORMA INDEFINITA  
CHE SI PUÒ PERCEPIRE OSSERVANDO  
LA MATERIA, GLI EFFETTI E GLI  
EVENTI CHE CONTIENE.**

Le percezioni, gli stimoli, le emozioni, le informazioni, le esperienze che si manifestano nello SPAZIO determinano e sviluppano le conoscenze, le abilità e le competenze di ciascun individuo.

**SPAZIO**

**ARIA**

**TEMPO**

**MATERIA**

**FORME**

**FORZA DI GRAVITÀ**

**ACQUA**

# LO SPAZIO CONTIENE:

**L'ARIA** con l'ossigeno, l'azoto, l'anidride carbonica e gli altri gas;

**L'ACQUA** nei suoi stati liquido, solido e gassoso;

**LA MATERIA** costituita di atomi e ioni, percepibile nelle sue diverse strutture, forme e dimensioni;

**LE FORZE** che agiscono o che si generano nello spazio;

**IL TEMPO** che scandisce i ritmi della vita.





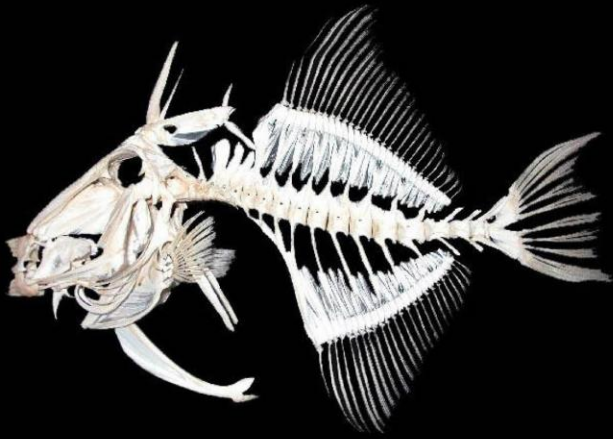




**LA FORZA DI GRAVITÀ E  
L'AMBIENTE CIRCOSTANTE  
CONDIZIONANO LA VITA DEGLI  
ESSERI VIVENTI.**







**LA FORMA DELLE OSSA E LA STRUTTURA DELLE ARTICOLAZIONI CARATTERIZZANO IL MOVIMENTO DEGLI ESSERI VIVENTI.**



# FORZA





# I TRE PRINCIPI DI NEWTON

## PRIMO PRINCIPIO DELLA DINAMICA:

Se su un corpo non agiscono forze il corpo persevera nel suo stato di quiete;  
se su un corpo agisce un sistema di forze in equilibrio il corpo persevera nel suo stato di moto rettilineo uniforme.

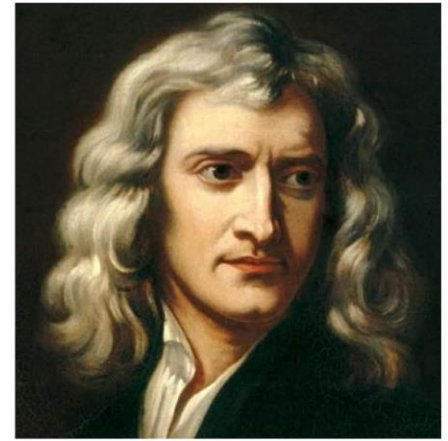
## SECONDO PRINCIPIO DELLA DINAMICA:

Se su un corpo agisce una forza o un sistema di forze, la forza risultante applicata al corpo possiede direzione e verso della sua accelerazione...

## TERZO PRINCIPIO DELLA DINAMICA:

Se due corpi interagiscono tra loro, si sviluppano due forze, dette comunemente azione e reazione: come grandezze vettoriali sono uguali in modulo e direzione, ma opposte in verso.

L'unità di misura della forza nel sistema internazionale è il Newton.



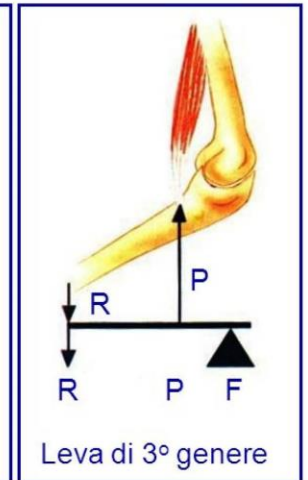
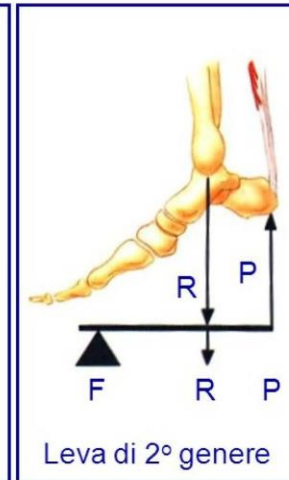
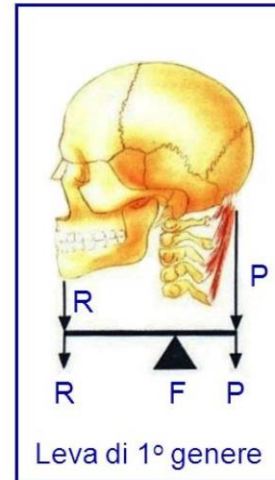
*Isaac Newton*  
(1642 - 1727)



## Archimede da Siracusa

Matematico, fisico e inventore  
(287 a.C. - 212 a.C.)

*“Datemi un punto  
d’appoggio e solleverò  
il mondo”*





# RISCRIVERE LA STORIA DELLE ORIGINI DELL'UOMO

## LUCY MORTA PER UNA CADUTA DA UN ALBERO

Ricercatori dell'Università del Texas (USA) hanno effettuato un esame tomografico sulle ossa dell'Australopiteco scoperto nel 1974 in Etiopia

Camminava, correva, saltava, lanciava e si arrampicava già 3.200.000 di anni fa.

L'esame tomografico ha consentito di rilevare fratture alla spalla sinistra, all'omero, ad una costola, al bacino e alla caviglia destra.

L'entità e la particolarità delle lesioni e l'assenza di segni di guarigione hanno permesso ai Ricercatori americani di poter sostenere che Lucy è caduta da un'altezza di 12 metri ed morta subito dopo.



**Nome: LUCY;**  
**Specie: Australopiteco Afarensis;**  
**Età: 18 anni;**  
**Statura: m. 1,05;**  
**Peso corporeo: 25 kg.;**  
**Luogo di ritrovamento: AFAR (Etiopia);**  
**Data di ritrovamento: 30 settembre 1974**  
**Caratteristiche: camminava, si arrampicava sugli alberi, faceva uso di utensili e si cibava di frutti e granaglie.**

# **ÖTZI, LA MUMMIA DEL SIMILAUN, È UNA TESTIMONIANZA UNICA PER I RICERCATORI CHE STUDIANO LA VITA DELL'UOMO**



Armato di arco, frecce, coltello di selce e ascia si è conservato congelato per 5300 anni a 3210 metri s.l.m. in Val Senales (Alto Adige). Ucciso all'età di 40/50 anni da una freccia che lo colpì sotto la scapola sinistra, prima di morire mangiò carne di stambecco, bacche e cereali.



# LE DISCIPLINE SPORTIVE NELL'ANTICA GRECIA

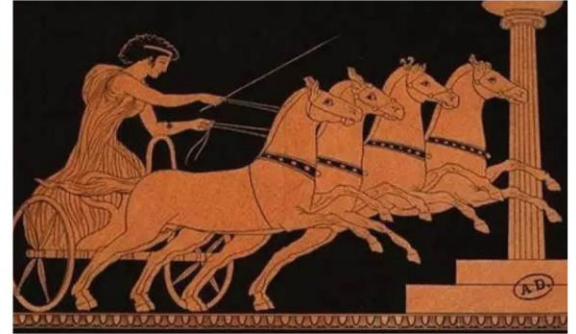
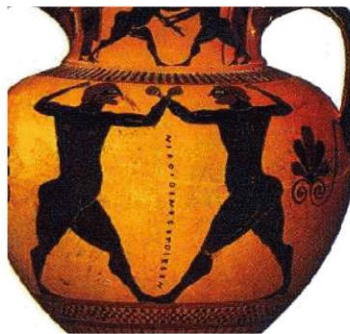
Dall'osservazione di raffigurazioni a figure rosse e nere dipinte su vasi, crateri e piatti del VI e V secolo a.C., si desume che, nell'antica Grecia, è possibile individuare almeno quattro aree sportive:

**discipline atletiche:** corsa, salti e lanci;

**discipline di combattimento:** lotta, pugilato, pancrazio;

**discipline artistiche:** danza, ginnastica, corsa con le armi;

**discipline equestri:** corsa con i carri, corsa con i cavalli, corsa con le mule



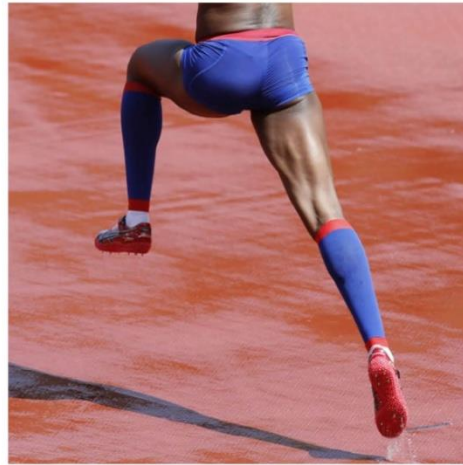
Il termine pankrátion in greco antico significa: pân **“tutto”** e krátos **“forza”**. Il pancrazio è un antico sport di combattimento che si svolgeva a mani nude, un misto di lotta e pugilato che terminava con la resa dell'avversario. Disciplina olimpica per 1041 anni (648 a.C al 393 d.C.).







Se si volesse mettere in discussione quanto scritto negli ultimi cento anni nelle Scienze dello Sport, si potrebbe affermare che la **FORZA MUSCOLARE** può essere considerata l'unica capacità condizionale dell'Uomo. Infatti, la forza esplosiva, la forza rapida, la forza resistente e la forza massimale sono gli effetti della stessa forza muscolare con l'applicazioni diverse di intensità e durata.



Lo stesso esercizio svolto con carichi, intensità e durata diversi, sviluppa **CAPACITÀ CONDIZIONALI** differenti

### FORZA ESPLOSIVA

Capacità del sistema neuro-muscolare di esprimere la massima contrazione muscolare nel minor tempo possibile.

### FORZA RAPIDA

Capacità del sistema neuro-muscolare di superare resistenze basse con elevata capacità di contrazione.

### FORZA RESISTENTE

Capacità del sistema neuro-muscolare di superare resistenze in prestazioni di forza e durata.

### FORZA MASSIMALE

Capacità del sistema neuro-muscolare di superare una resistenza massima con una tensione muscolare volontaria, espressa con simmetria e costanza.

QUALITÀ	CARICO	INTENSITÀ	SERIE	RIPETIZIONI	RICUPERO
FORZA ESPLOSIVA	20% 30% 30% 50%	MAX	5-8	1-6	1' - 2'
FORZA RAPIDA	20% 30%	MAX	3-5	6-10	3' - 4'
	30% 50%	MAX	3-5	6-8	4' - 6'
FORZA RESISTENTE	25% 40%	MEDIA	4-6	25-50	30'' - 45''
	40% 60%	BASSA	3-5	20-30	45'' - 60''
FORZA MASSIMALE	60% 85%	BASSA	3-5	6-10	2' - 3'
	85% 100%	BASSA	3-5	1-6	3' - 5'

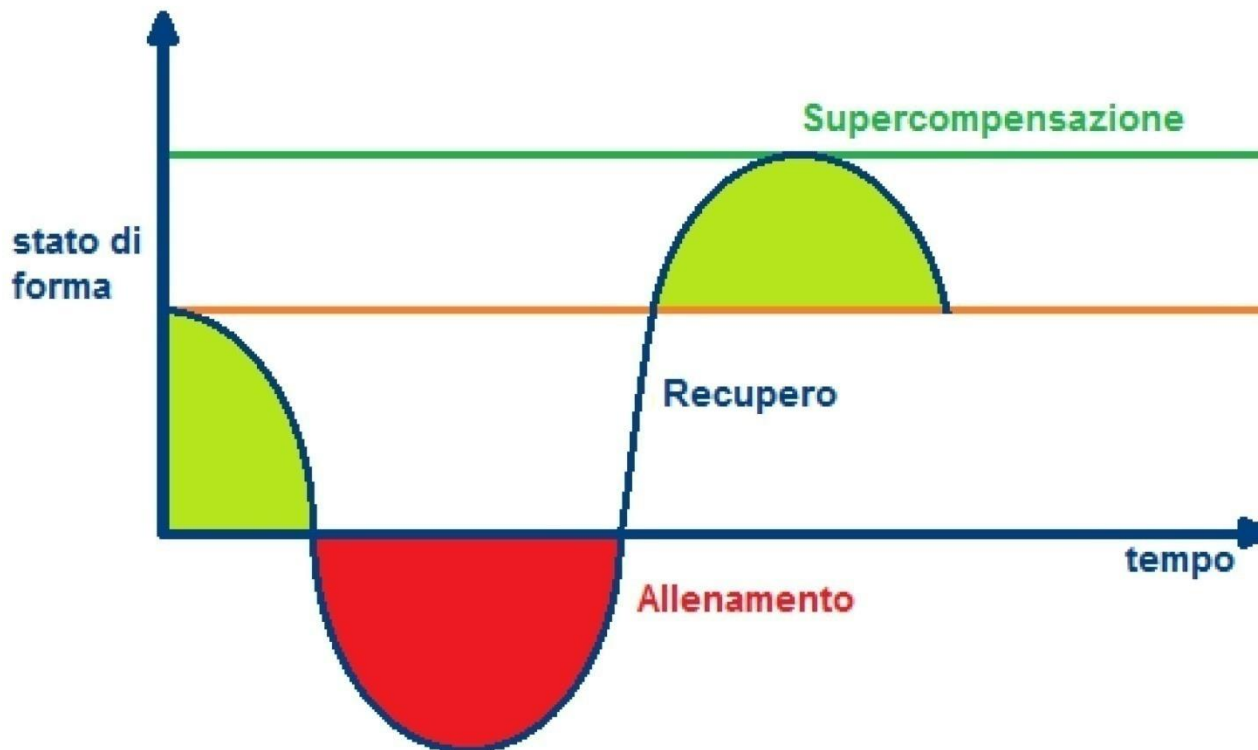


# I PRINCIPALI DETERMINANTI DELLA FORZA MUSCOLARE

- Il diametro trasverso dei muscoli;
- il numero di fibre rapide;
- la capacità di reclutamento delle unità motorie;
- la coordinazione muscolare;
- la lunghezza iniziale del muscolo;
- il numero di unità motorie reclutate.

# SUPERCOMPENSAZIONE

Il principio della supercompensazione è uno tra i principi fondamentali alla base di una corretta programmazione degli allenamenti. **Attraverso gli allenamenti specifici**, per lo stesso principio, si possono aumentare i livelli: di forza massima, di forza veloce, di forza resistente, di mobilità articolare...



**1^ SETTIMANA****2^ SETTIMANA****3^ SETTIMANA****4^ SETTIMANA****5^ SETTIMANA****6^ SETTIMANA****MARTEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**GIOVEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**MARTEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**GIOVEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**MARTEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**GIOVEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**MARTEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**GIOVEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**MARTEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**GIOVEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**MARTEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....

**GIOVEDÌ  
TRE BALZI  
A PIEDI PARI**

- 1) METRI.....
- 2) METRI .....
- 3) METRI .....
- 4) METRI .....
- 5) METRI .....







## DOTI MOTORIE



LE DOTI MOTORIE SONO PATRIMONIO GENETICO DELL'UOMO. ESSE HANNO ORIGINE NEL VENTRE MATERNO, SUCCESSIVAMENTE SI ADATTANO AGLI STIMOLI DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE, CARATTERIZZANDO IL MOVIMENTO UMANO.

(Riccardo Partinico, 2013)

IL MOVIMENTO UMANO È CARATTERIZZATO DALLE POSTURE, DAGLI SCHEMI POSTURALI E DAGLI SCHEMI MOTORI.



**LE CAPACITÀ MOTORIE possono distinguersi in  
CAPACITÀ CONDIZIONALI e CAPACITÀ COORDINATIVE**

Dopo anni di studi, definizioni, teorie sul tutto e sul contrario di tutto si è arrivati, forse, al punto di partenza:

**“LA MACCHINA UMANA SVILUPPA, MIGLIORA E MANTIENE LE SUE CAPACITÀ FISICHE CON IL MOVIMENTO”.**

Le capacità condizionali dipendono prevalentemente dal sistema muscolare e dal sistema cardio-respiratorio. Le capacità coordinative dipendono prevalentemente dal sistema nervoso e da tutti gli organi di senso. Le capacità motorie e le capacità coordinative si sviluppano con la preparazione fisica pianificata secondo un piano di miglioramento prestabilito, rispettando i principi della Scienza, della Metodologia e della Didattica.

Lo sviluppo specifico delle capacità condizionali e coordinative, il gesto tecnico, l'applicazione e la specializzazione, la formazione psichica e mentale, determinano il Modello di prestazione progettato dall'Insegnante Tecnico.





# **PROGETTO 5-14 ANNI**

**ASD**

**Gli Atleti e le Atlete  
al termine del percorso  
di formazione psico-fisica  
devono essere nelle condizioni  
di poter intraprendere qualsiasi  
**DISCIPLINA SPORTIVA****

## **DIRITTI FONDAMENTALI DEL BAMBINO**

- 1) DIVERTIRSI E GIOCARE;**
- 2) PRATICARE SPORT;**
- 3) BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;**
- 4) ESSERE CIRCONDATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;**
- 5) SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;**
- 6) MISURARSI CON LE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;**
- 7) PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;**
- 8) PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;**
- 9) AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;**
- 10) IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.**



# **FATTORI PRINCIPALI CHE DETERMINANO IL RISULTATO NELLA PRATICA SPORTIVA**

**PATRIMONIO GENETICO**

**PATRIMONIO MOTORIO**

**ANAGRAFICI**

**TECNICI E TATTICI**

**ORGANICI E PSICOLOGICI**

**STRUMENTALI E LOGISTICI**

**COGNITIVI**

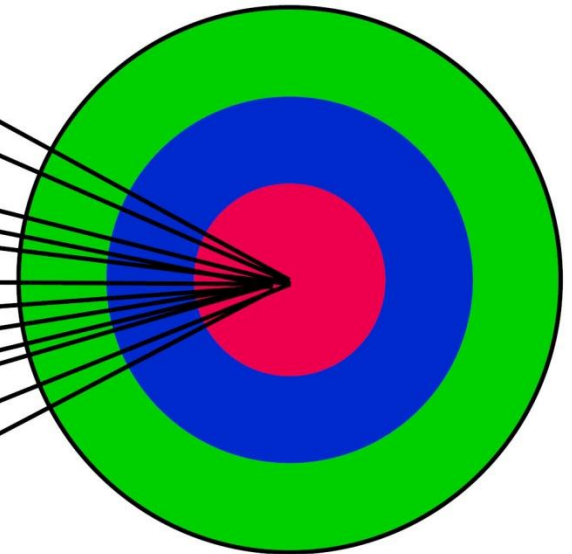
**AMBIENTALI**

**CULTURALI**

**SOCIALI**

**SITUAZIONALI**

**MOTIVAZIONALI**







TOKYO 2020



**5 "NUOVE"  
DISCIPLINE NEL  
PROGRAMMA  
OLIMPICO**

**Arrampicata**  
**Baseball/Softball**  
**Karate**  
**Skateboarding**  
**Surf**  
**Aletica leggera**  
**Badminton**  
**Beach volley**  
**Calcio**  
**Canoa/kayak**  
**Canottaggio**  
**Ciclismo**

**Equitazione**  
**Ginnastica**  
**Golf**  
**Hockey su prato**  
**Judo**  
**Lotta**  
**Nuoto**  
**Nuoto sincronizzato**  
**Pallacanestro**  
**Pallamano**  
**Pallanuoto**  
**Pallavolo**  
**Pentathlon**  
**Pugilato**  
**Rugby a 7**  
**Scherma**  
**Sollevamento pesi**  
**Taekwondo**  
**Tennis**  
**Tennistavolo**  
**Tiro a segno**  
**Tiro con l'arco**  
**Trampolino elastico**  
**Triathlon**  
**Tuffi**  
**Vela**



**CONI**

### FEDERAZIONI SPORTIVE

- 1 - Aero Club d'Italia
- 2 - Automobile Club d'Italia
- 3 - Atletica Leggera
- 4 - Badminton
- 5 - Baseball Softball
- 6 - Bocce
- 7 - Danza Sportiva
- 8 - Armi Sportive da Caccia
- 9 - Giuoco Calcio
- 10 - Canoa Kayak
- 11 - Canottaggio
- 12 - Ciclistica Italiana
- 13 - Cronometristi
- 14 - Ginnastica d'Italia
- 15 - Golf
- 16 - Gioco Handball
- 17 - Gioco Squash
- 17 - Hockey
- 18 - Sport Rotellistici
- 19 - Judo Lotta Karate Arti Marziali
- 20 - Medico Sportiva Italiana
- 21 - Motociclistica Italiana
- 22 - Motonautica
- 23 - Nuoto
- 24 - Pallacanestro
- 25 - Pallavolo

- 26 - Pentathlon Moderno
- 27 - Pesca e Attività Subacquee
- 28 - Pesistica
- 29 - Pugilistica Italiana
- 30 - Rugby
- 31 - Scherma
- 32 - Sci Nautico e Wakeboard
- 33 - Sport del Ghiaccio
- 34 - Sport Equestri
- 35 - Sport Invernali
- 36 - Taekwondo
- 37 - Tennis
- 38 - Tennistavolo
- 39 - Tiro a Segno
- 40 - Tiro a Volo
- 41 - Tiro con l'Arco
- 42 - Triathlon
- 43 - Italiana Vela

### DISCIPLINE ASSOCIATE

- 1 - Sport Bowling
- 2 - Arrampicata Sportiva Italiana
- 3 - Italiana Biliardo Sportivo
- 4 - Gioco Bridge
- 5 - Cricket Italiana
- 6 - Tiro Dinamico Sportivo
- 7 - Dama
- 8 - Giochi e Sport Tradizionali
- 9 - Sport Orientamento
- 10 - Palla Tamburello
- 11 - Pallapugno
- 12 - Scacchistica Italiana
- 13 - Canottaggio Sedile Fisso
- 14 - Wushu-Kung Fu
- 15 - Kickboxing Muay Thai
- 16 - Twirling
- 17 - Turismo Equestre
- 18 - Rafting
- 19 - American Football



**MODELLO TECNICO**

**ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA**

**PROGETTAZIONE**

**PROGRAMMAZIONE**

**REALIZZAZIONE DEL PROGETTO**

**VERIFICA E VALUTAZIONE**

**PIANO DI MIGLIORAMENTO**

**RISCONTRO E COMPARAZIONE**



# STRUTTURA DEI MODELLI DI PRESTAZIONE

Il modello di prestazione è l'insieme dei fenomeni psicologici, comportamentali, cognitivi, condizionali, coordinativi, muscolari, tecnici e tattici che caratterizzano la disciplina sportiva.



**MOTIVAZIONI**

**AMBIZIONI**

**CAPACITÀ  
COGNITIVE**

**CAPACITÀ  
COORDINATIVE**

**CAPACITÀ  
TECNICHE**

**CAPACITÀ  
TATTICHE**

**CAPACITÀ  
CONDIZIONALI**

Nel Karate il modello di prestazione delle specialità Kata e Kumite si differenzia totalmente. La specialità Kata è un'attività ideomotoria nella quale è richiesto il massimo impegno degli analizzatori propriocettivi, quindi degli apparati: cinestetico, vestibolare, dei fusi neuromuscolari, degli organi tendinei del Golgi e dei recettori articolari.

Il Kumite, invece, è un'attività sensomotoria nella quale è richiesto un impegno degli analizzatori esteroceettivi, in particolare dei sensi: ottico, tattile e uditivo.

Il modello di prestazione si può realizzare attraverso un percorso quinquennale di attività atletiche, tecniche, tattiche e psicologiche che può suddividersi in: un PIANO BIENNALE DI FORMAZIONE, seguito da un PIANO BIENNALE DI MIGLIORAMENTO e ultimato con un PIANO ANNUALE DI SPECIALIZZAZIONE.



# CAPACITA' MOTORIE

**CAPACITA' CONDIZIONALI**

**FORZA**

**VELOCITÀ**

**RESISTENZA**

**MOBILITA' ARTICOLARE**

**FLESSIBILITÀ**

**ELASTICITÀ**



**CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI**

**EQUILIBRIO**

**ORIENTAMENTO**

**COMBINAZIONE**

**REAZIONE**

**RITMO**

**DIFFERENZIAMENTO**

**TRASFORMAZIONE**

**CAPACITA' COORDINATIVE DI BASE**

**CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO MOTORIO**

**CAPACITÀ DI CONTROLLO**

**CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E DI TRASFORMAZIONE**

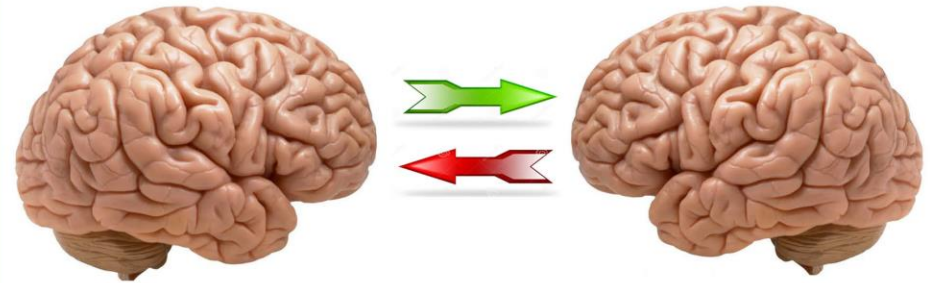
# CAPACITA' TECNICHE

- **Posture;**
- **spostamenti;**
- **schivate;**
- **parate;**
- **tecniche di braccia;**
- **tecniche di gambe;**
- **sbilanciamenti;**
- **atterramenti;**
- **finte;**
- **combinazioni;**
- **trasformazioni...**





# CAPACITA' COGNITIVE



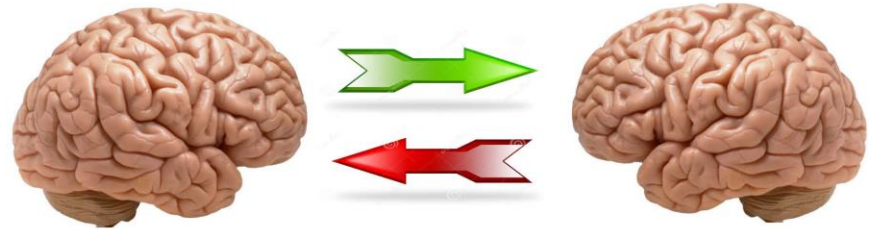
**L'intuizione e la risoluzione di problemi motori o azioni di gioco sviluppa le capacità cognitive dell'Atleta.**

**Esercizi di reazione, velocità di pensiero, selezione rapida delle informazioni e scelta d'azione contribuiscono allo sviluppo delle capacità cognitive.**

**Con l'utilizzo di piccoli attrezzi colorati (palloncini gonfiabili), luci colorate, stimoli tecnici, si possono allenare le capacità cognitive migliorando l'esecuzione del gesto tecnico o dell'azione motoria.**



# CAPACITÀ TATTICHE



**Nel Karate i fattori determinanti della prestazione non possono essere direttamente riferiti allo sviluppo di una o più capacità fisiche.**

**La presenza dell'avversario, in un contesto situazionale, impone all'atleta di gestire lo spazio e il tempo per elaborare in tempi brevi azioni o reazioni esatte.**

**Azioni o reazioni che vengono elaborate sulla base di esperienze di gara vissute, che vengono eseguite apparentemente in maniera intuitiva e che, invece, sono immagazzinate nella memoria motoria dell'Atleta.**





# KARATE

**KATA - KUMITE**  
**INDIVIDUALI FEMMINILI**  
**INDIVIDUALI MASCHILI**  
**SQUADRE FEMMINILI**  
**SQUADRE MASCHILI**

**PREAGONISTI**  
**MASTER**  
**DISABILI**

## MASCHI

Classi d'età	Nati negli anni	Categorie di Peso
<b>ESORDIENTI</b>	2005 - 2006	Kg. 33/40 - Kg. 45 - Kg. 50 - Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. 75 - Kg. +75
<b>CADETTI</b>	2003 - 2004	Kg. 40/47 - Kg. 52 - Kg. 57 - Kg. 63 - Kg. 70 - Kg. 78 - Kg. +78
<b>JUNIORES</b>	2001 - 2002	Kg. 50 - Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. 76 - Kg. +76
<b>SENIORES - WKF - 2000</b>		Kg. 60 - Kg. 67 - Kg. 75 - Kg. 84 - Kg. 94 - Kg. +94
<b>OLIMPICHE GIOVANILI</b>	(2001-2002)	<b>Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. +68</b>

## FEMMINE

Classi d'età	Nati negli anni	Categorie di Peso
<b>ESORDIENTI</b>	2005 - 2006	Kg. 30/37 - Kg. 42 - Kg. 47 - Kg. 53 - Kg. 60 - Kg. +60
<b>CADETTE</b>	2003 - 2004	Kg. 35/42 - Kg. 47 - Kg. 54 - Kg. 63 - Kg. +63
<b>JUNIORES</b>	2001 - 2002	Kg. 48 - Kg. 53 - Kg. 59 - Kg. 66 - Kg. +66
<b>SENIORES - WKF - 2000</b>		Kg. 50 - Kg. 55 - Kg. 61 - Kg. 68 - Kg. +68
<b>OLIMPICHE GIOVANILI</b>	(2001-2002)	<b>Kg. 53 - Kg. 59 - Kg. +59</b>

# KARATE OLIMPICO - SPECIALITÀ

**KATA INDIVIDUALE MASCHILE**

**KATA INDIVIDUALE FEMMINILE**

**KUMITE MASCHILE: KG 67 - KG. 75 - KG. + 75**

**KUMITE FEMMINILE: KG. 55 - KG. 61 - KG. + 61**





# **ADEMPIMENTI METODOLOGICI PER L'INSEGNANTE TECNICO**

**Analisi della situazione di partenza;  
catalogazione degli Atleti;  
costituzione di gruppi omogenei;  
RVF - Rapporto valutazione fisica;  
RVT - Rapporto valutazione tecnica;  
ROS - Rapporto osservazioni sistemiche;  
PBF - Piano biennale di formazione;  
RVG - Rapporto di verifica generale;  
PBM - Piano biennale di miglioramento;  
PAS - Piano annuale di specializzazione.**

**LA SEDUTA DI ALLENAMENTO**

**IL MICROCICLO 1-3 settimane**

**IL MESOCICLO 6-12 settimane**

**IL MACROCICLO 6-8 mesi**

**IL PIANO ANNUALE**

**IL PIANO PLURIENNALE**  
**1° BIENNIO OLIMPICO**  
**2° BIENNIO OLIMPICO**



**IL CARICO  
DI ALLENAMENTO**

**E' L'INSIEME DEL LAVORO  
FISICO E MENTALE  
RICHIESTO ALL'ATLETA  
IN UN DETERMINATO  
PERIODO DI TEMPO.**

**FINALITÀ DEL LAVORO;  
QUANTITÀ DEL LAVORO;  
QUALITÀ DEL LAVORO;  
INTENSITÀ DEL LAVORO.**



**ATLETI  
AGONISTI**

**SPECIALITÀ  
KATA  
KUMITE**



**IL RISCALDAMENTO GENERALE**

**IL RISCALDAMENTO SPECIFICO**

**ALLENAMENTO  
Fase iniziale**

**ALLENAMENTO  
Fase centrale**

**ALLENAMENTO  
Fase finale**

**DEFATICAMENTO**

**SETTEMBRE**

**OTTOBRE**

**NOVEMBRE**

**DICEMBRE**

**GENNAIO**

**FEBBRAIO**

**MARZO**

**APRILE**

**MAGGIO**

**GIUGNO**

**LUGLIO**

**AGOSTO**

**2017**

**2018**

**2019**

**2020**

# EQUILIBRIO





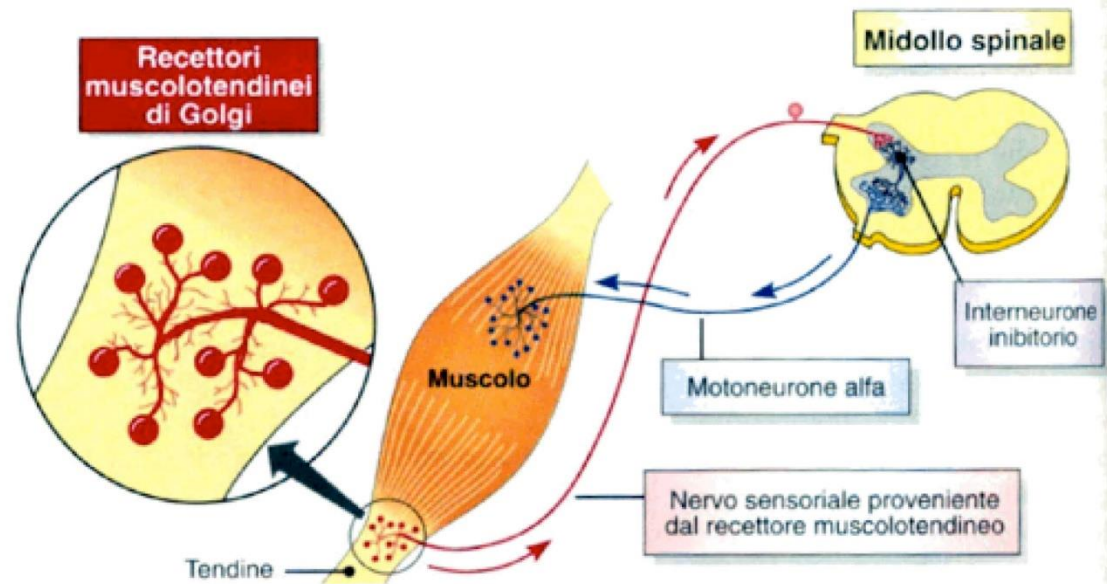
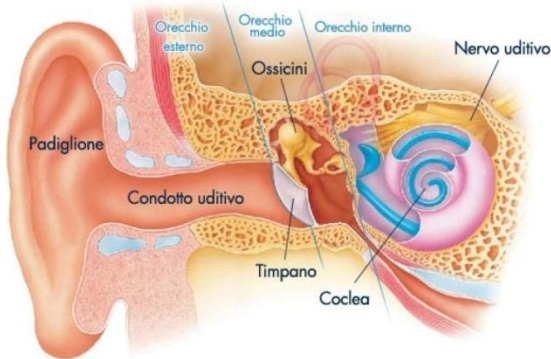
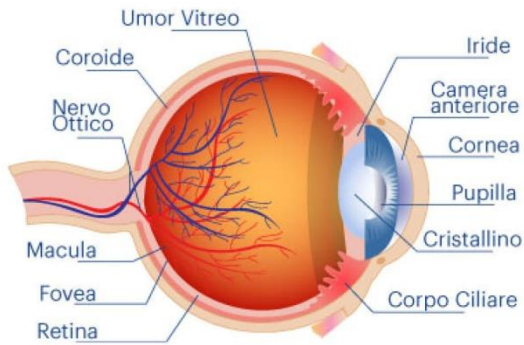
# **EQUILIBRIO**

E' la capacità che ci permette, attraverso aggiustamenti riflessi, automatizzati o volontari, di mantenere una posizione statica o di eseguire un movimento senza cadere anticipando o reagendo prontamente ai possibili fattori di squilibrio.

Un corpo è in equilibrio quando il centro di gravità cade all'interno della base di appoggio.

# L'EQUILIBRIO

L'equilibrio è una **CAPACITÀ COORDINATIVA SPECIALE** che dipende da almeno tre fattori: **percezioni visive**, **percezioni uditive**, **percezioni propriocettive**.





# **Il cervelletto riconosce la posizione del centro di gravità attraverso:**

- Le afferenze vestibolari che riconoscono la posizione e gli spostamenti della testa nello spazio.
- Le afferenze tattili che, abbinate a quelle pressorie, permettono di riconoscere il livello di aderenza o scivolamento del terreno o di un attrezzo.
- Le afferenze pressorie che permettono di calibrare la ripartizione del peso sugli appoggi.
- Le afferenze visive che permettono di reperire punti di riferimento nello spazio.

La capacità di **EQUILIBRIO** consiste nell'abilità di mantenere, regolare e controllare le posture.

Non esiste un movimento che non coinvolga l'equilibrio, dal più semplice come la camminata, al più complesso come un esercizio acrobatico.

L' **EQUILIBRIO** può essere considerato:

- **EQUILIBRIO STATICO**: quando il corpo è fermo.
- **EQUILIBRIO DINAMICO**: quando il corpo è in movimento.
- **EQUILIBRIO IN FASE DI VOLO**: quando il corpo si stacca da terra ed esegue qualsiasi tipo di evoluzione.
- **EQUILIBRIO DEMANDATO**: quando il corpo trasmette equilibrio a un attrezzo.

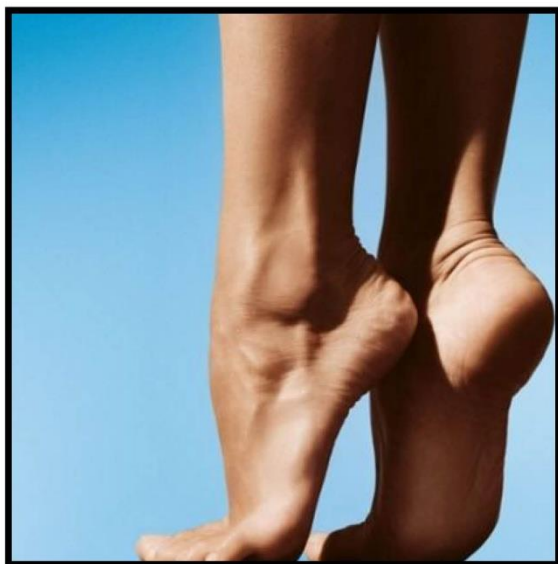




# MOBILITÀ ARTICOLARE



# MOBILITÀ ARTICOLARE



LA MOBILITÀ ARTICOLARE DEVE ADATTARSI ALLE FASCE D'ETÀ, AGLI STILI DI VITA, ALLE DISCIPLINE SPORTIVE PRATICATE E AL LIVELLO DELLE PRESTAZIONI SPORTIVE.

CAPACITÀ  
CONDIZIONALI

CAPACITÀ  
COORDINATIVE

ABILITÀ  
MOTORIE

BENESSERE  
PSICO-FISICO

BAMBINI/E

RAGAZZI/E

ATLETI/E

SEDENTARI/E

ATLETI/E  
IN ETÀ ADULTA

SEDENTARI/E  
IN ETÀ ADULTA

UNO DEGLI SCOPI PIÙ IMPORTANTI, DOPO LO SVILUPPO E IL CONSOLIDAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE, È IL MANTENIMENTO DELLA QUALITÀ.





# **SISTEMA SCHELETRICO**

**IL SISTEMA SCHELETRICO E' L'INSIEME DELLE OSSA, DELLE ARTICOLAZIONI E DELLE PARTI CARTILAGINEE CHE COMPONGONO IL CORPO UMANO.**

**ESSO SVOLGE FUNZIONI DI SOSTEGNO E PROTEZIONE PER GLI ORGANI E SVOLGE, INOLTRE, IMPORTANTI FUNZIONI ORGANICHE, QUALI, PER ESEMPIO, LA FORMAZIONE DEI GLOBULI ROSSI. IL SISTEMA SCHELETRICO -PER COMODITÀ DIDATTICA- SI PUÒ DIVIDERE IN CAPO, TRONCO, ARTI SUPERIORI E INFERIORI.**





# OSSA

LE OSSA DEL CORPO UMANO SONO 206.  
LA PROPORZIONE TRA LUNGHEZZA, LARGHEZZA  
E SPESSORE LE CLASSIFICA IN:

## OSSA LUNGHE

FEMORE

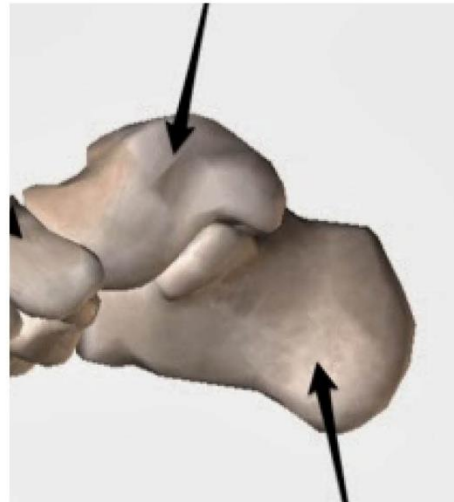


FALANGI  
FALANGINE  
FALANGETTE



## OSSA BREVI

ASTRAGALO



CALCAGNO

## OSSA PIATTE

SCAPOLA

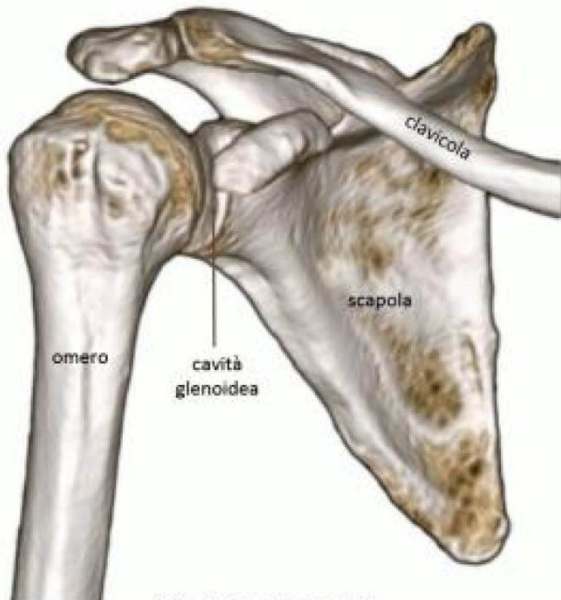


ILIACO

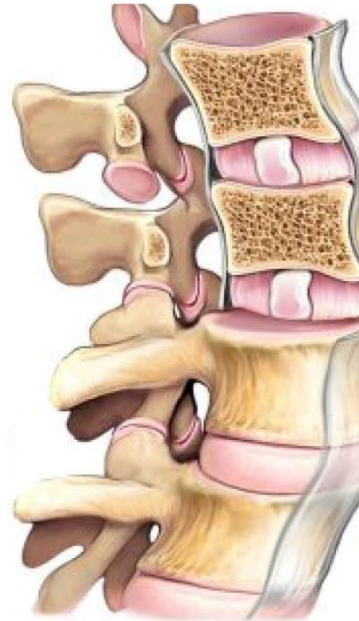


**LE ARTICOLAZIONI DEL CORPO UMANO SONO 360.  
A SECONDA DELLA LORO DIFFERENTE STRUTTURA,  
ESSE SI DISTINGUONO IN:**

**ARTICOLAZIONI  
MOBILI**



**ARTICOLAZIONI  
SEMIMOBILI**

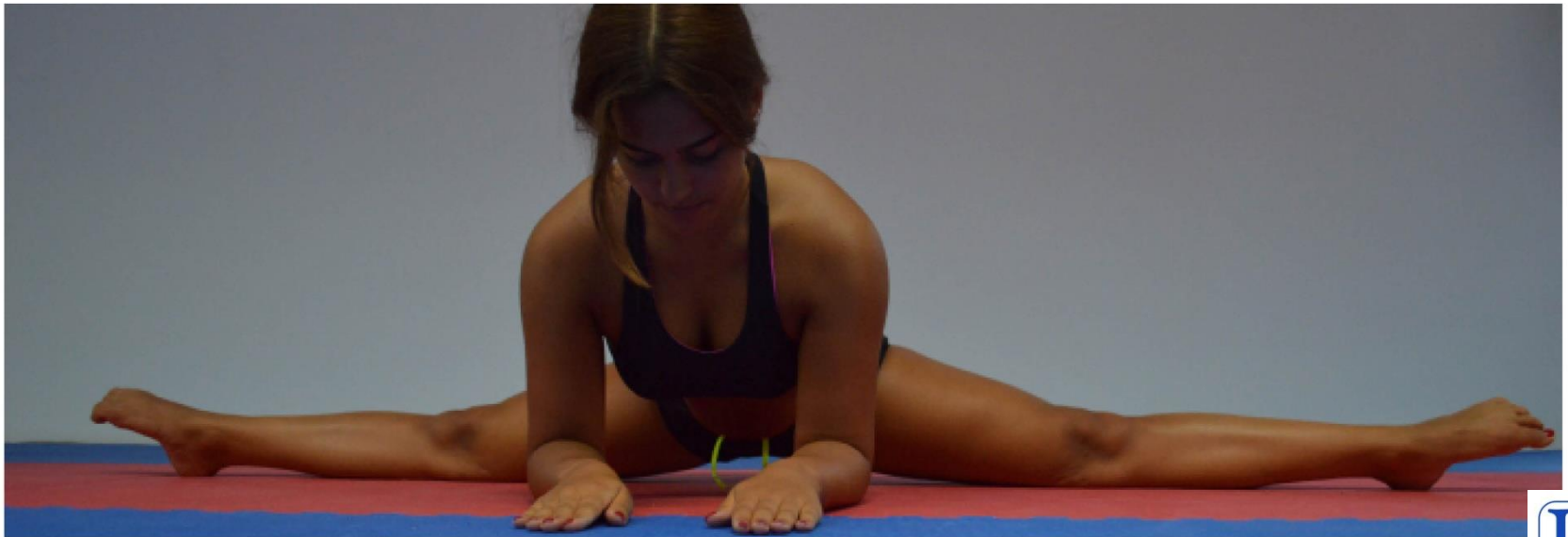


**ARTICOLAZIONI  
FISSE**





La **MOBILITÀ ARTICOLARE** è una qualità che permette ad un **segmento osseo** di possedere la massima escursione di movimento nei confronti del segmento o dei segmenti contigui con cui si articola. Il tutto, ovviamente, nei limiti anatomico-fisiologici e superando resistenze prodotte da diverse sollecitazioni: forza di gravità, strutture corporee (tendini, muscoli, ecc.), sovraccarichi e altro.



FEDERICA PIRONTI – SGS FORTITUDO 1903

La **FLESSIBILITÀ MUSCOLARE** è la capacità delle strutture muscolo-tendinee di **cedere** a forze estensive (determinate da movimenti volontari, da movimenti involontari o da gesti tecnici) e di allungarsi secondo la possibilità dell'articolazione interessata.

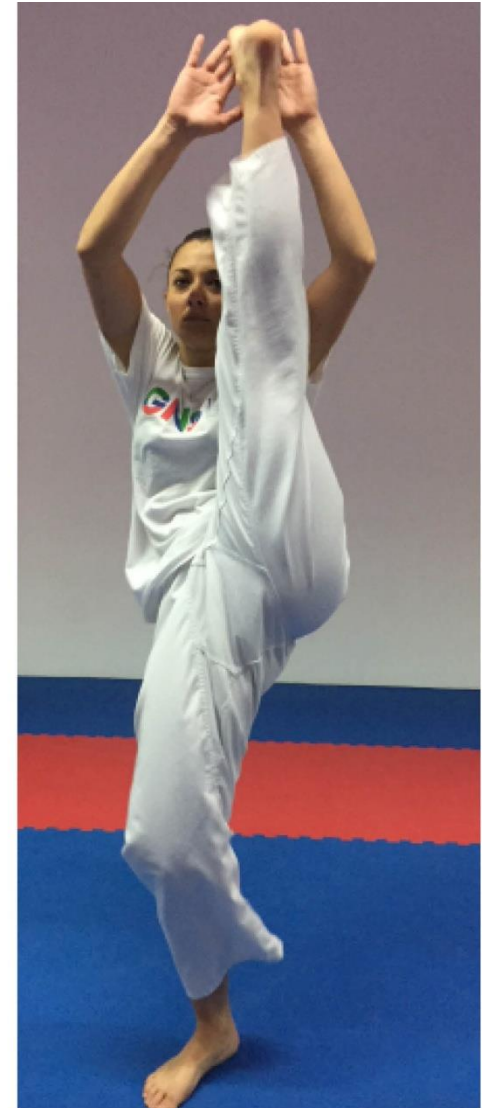


FEDERICA PIRONTI – SGS FORTITUDO 1903



# L'ELASTICITÀ MUSCOLARE

È la capacità delle strutture muscolo-tendinee di **reagire** a forze estensive (determinate da movimenti volontari, da movimenti involontari o da gesti tecnici), di allungarsi secondo la possibilità dell'articolazione interessata e di ritornare il più rapidamente possibile alle loro dimensioni originali.



Alessandra Benedetto  
(SGS Fortitudo 1903)

# INTERRELAZIONE

La flessibilità e l'elasticità muscolare sono doti naturali strettamente collegate tra loro.

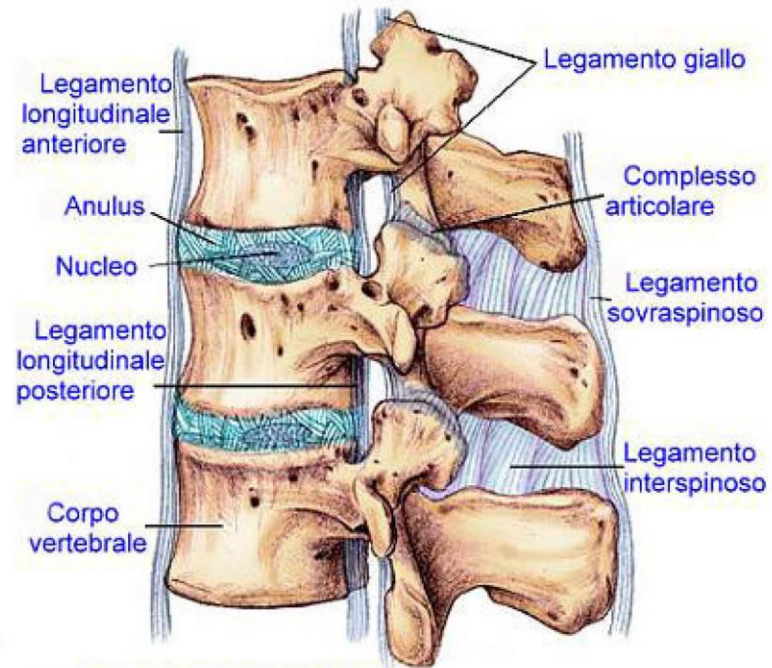
Se migliorano **flessibilità ed elasticità**, è possibile ottenere le massime escursioni articolari a vantaggio del dinamismo.

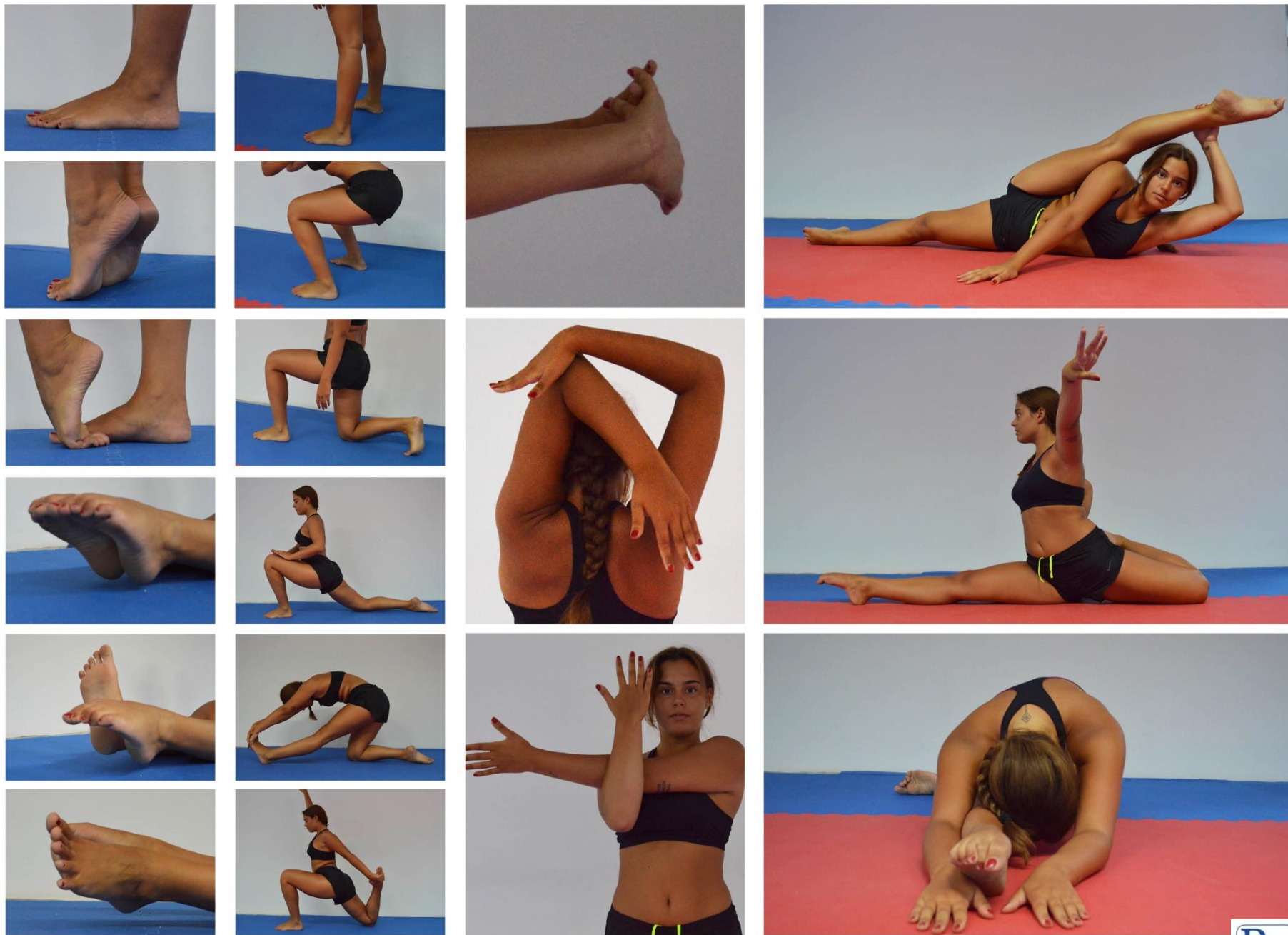
**La mobilità articolare** deve essere sviluppata nella misura necessaria agli obiettivi da raggiungere. Ad un ciclista non servirà eseguire una divaricata frontale, che, invece, sarà, determinante per un ginnasta o un karateka.

In età adulta **la mobilità articolare** è fondamentale per mantenere una buona funzionalità del sistema scheletrico e dell'apparato locomotore.



**Lo studio scientifico del corpo umano e delle strutture anatomiche consente di comprendere quali siano le possibilità o i limiti del movimento e dei carichi di lavoro. Inoltre, l'Istruttore deve valutare l'età, il vissuto sportivo e il grado di preparazione raggiunto dai soggetti che allena.**





FEDERICA PIRONTI (ATLETA DELLA SGS FORTITUDO 1903 DI REGGIO CALABRIA)





# LO STRETCHING

Lo stretching, comunemente detto allungamento, è un metodo di allenamento che consiste nel distendere la muscolatura. La sua pratica costante aiuta a raggiungere una buona mobilità articolare.

Lo stretching migliora la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini e, conseguentemente, la capacità di movimento. Inoltre, è una forma di prevenzione delle contratture muscolari, dei traumi articolari e muscolari e una metodica riabilitativa.

Gli “addetti ai lavori” utilizzano almeno tre metodi per il miglioramento dell'allungamento muscolare.

**STATICO, DINAMICO, PNF** (facilitazione propriocettiva neuromuscolare)

# **STATICO**

**Gli esercizi utilizzati con questo metodo consentono al muscolo di allungarsi gradualmente fino a raggiungere la sua massima estensione fisiologica.**

**L'azione consiste nel ricercare il massimo allungamento del muscolo, mantenere la posizione per 20/30" e ritornare lentamente nella posizione di partenza.**

**Con l'adattamento si ottiene una minore percezione del dolore e aumenta la **FLESSIBILITÀ**.**

**È il metodo più usato, sia come preparazione del muscolo alle successive sollecitazioni (riscaldamento), sia come vera e propria pratica per migliorare la flessibilità e, infine, come esercizio nella fase di defaticamento alla fine dell'allenamento.**



## **DINAMICO**

**Consiste nell'eseguire azioni dinamiche al massimo della propria escursione articolare e ripetute 6/8 volte.**

**L'ampiezza dell'allungamento muscolare e la rapidità di esecuzione dell'esercizio devono essere aumentate progressivamente.**

**Tale metodo è consigliabile per Atleti di alto profilo tecnico per sviluppare **L'ELASTICITÀ.****



## **PNF - Facilitazione propriocettiva neuromuscolare**

**L'Atleta è completamente rilassato e partecipa passivamente al raggiungimento dei diversi gradi di allungamento che si raggiungono grazie all'applicazione di forze esterne (aiuto dell'Istruttore o di un compagno di allenamento, oppure meccanicamente con l'utilizzo di attrezzi).**

**Questo metodo è utilizzato anche in ambito riabilitativo, soprattutto nel caso in cui l'estensibilità del muscolo sottoposto ad allungamento sia limitata dall'azione degli antagonisti.**





**Relatore:** Riccardo Partinico,  
Reggio Calabria, 30/08/1957



Karateka di interesse nazionale dal 1979 al 1985 - Cat. Kg. 75;  
Laurea in Scienze Motorie e Sportive, 110 e lode tesi sul Karate;  
Docente di Scienze Motorie e Sportive abilitato Scuole I e II grado;  
Maestro di Karate “Specializzato” Scuola Centrale dello Sport Roma;  
Coach Internazionale WKF;  
Cintura Nera 6° Dan FIJLKAM;  
Docente della Scuola dello Sport CONI-Calabria;  
Responsabile Scuola e Promozione FIJLKAM-Calabria;  
Giornalista sportivo USSI - Specializzato Judo, Lotta e Karate;

**Onorificenze sportive:**

Palma d’Argento C.O.N.I. al Merito Tecnico;  
Direttore Tecnico ASD Fortitudo 1903 - “Collare d’Oro C.O.N.I.”;  
Presidente ASD Mediterraneo 1985 - “Stella di Bronzo C.O.N.I.”;

**Pubblicazioni sul Karate:**

“Il Progetto Leonardo”, “Dal Gioco allo Sport”, “Karate Games”.