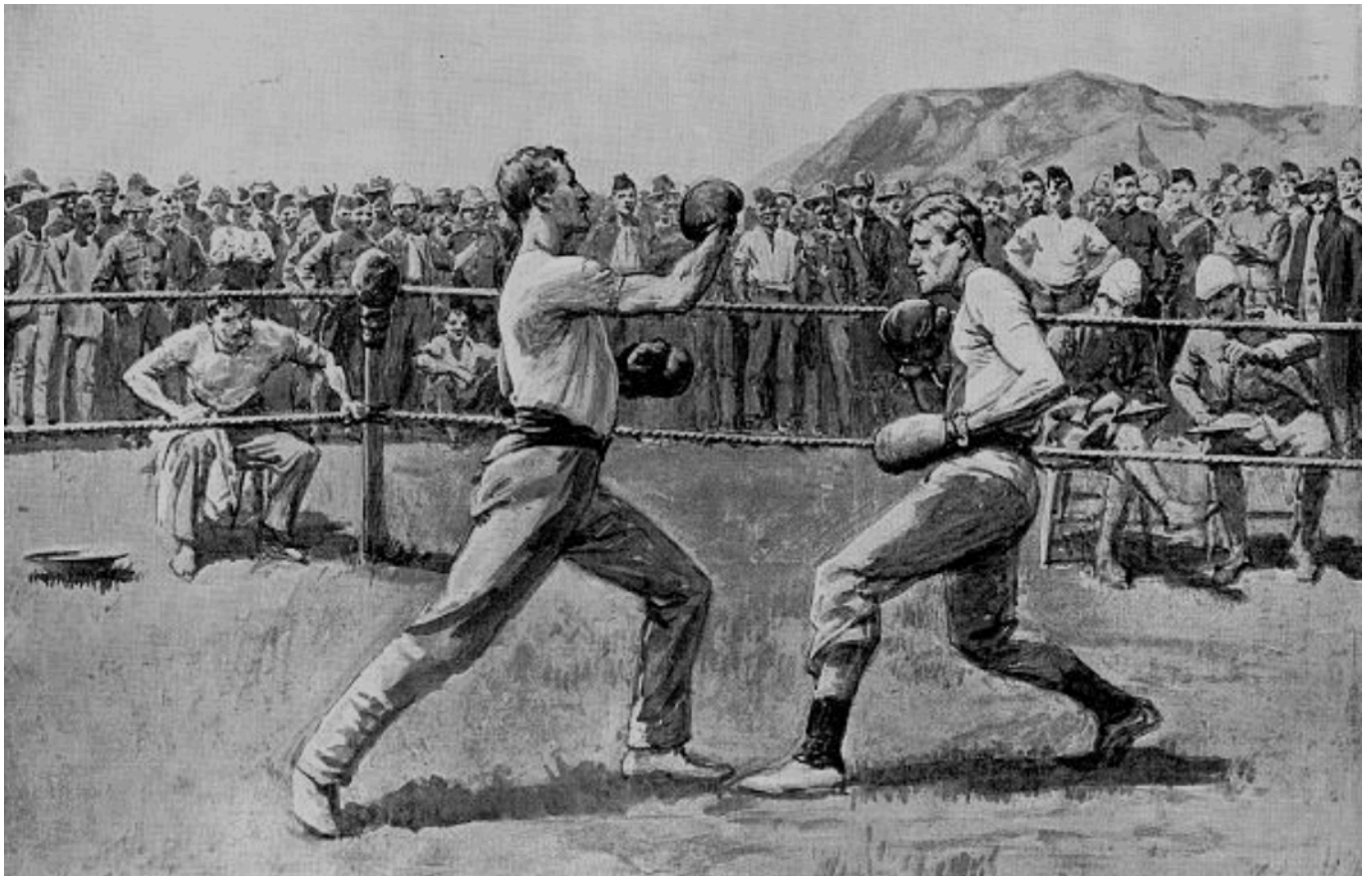




CORSO DI FORMAZIONE PREPARATORE ATLETICO SPORT DA COMBATTIMENTO

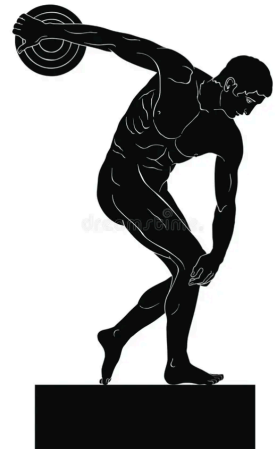
DOCENTE: MICHELE BIGLIOLI



ALLENAMENTO FUNZIONALE

Solitamente, l'allenamento può essere suddiviso in due approcci: **settoriale e funzionale**.

L'allenamento settoriale, mira a isolare singoli gruppi muscolari, spesso mediante l'uso di macchinari. Al contrario, **l'allenamento funzionale** si concentra sul **movimento globale**, utilizzando esercizi che coinvolgono simultaneamente più muscoli e catene cinetiche, con l'obiettivo di migliorare **funzionalità, mobilità e abilità nella vita quotidiana**.



Per quanto riguarda l'attività sportiva, come ad esempio gli sport da combattimento, i principi elencati sopra dovrebbero essere inseriti in una routine quotidiana; la preparazione atletica che si orienta verso il **gesto tecnico specifico**, dovrebbe privilegiare il condizionamento del movimento.

Un approccio funzionale, porterebbe vantaggi, come:

- Miglioramento della **coordinazione**.
- Riduzione della dispersione energetica su gesti non richiesti dalla disciplina.
- Incremento delle capacità **proprioceptive, abilità, precisione e controllo tecnico**.
- Condizionamento mirato di **resistenza, forza e velocità** direttamente sul movimento, senza isolare i singoli muscoli.

La performance di un gesto atletico dipende dal **sincronismo di tutti i sistemi corporei**, i quali devono operare in **modo integrato**, non come parti indipendenti.

Il movimento come punto di partenza!



Iniziamo con un concetto fondamentale: **ogni forma di allenamento è sempre rivolta all'individuo.**

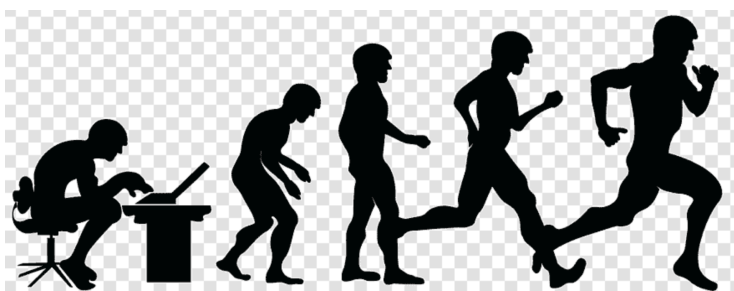
Questo significa che deve partire da ciò che la persona è **realmente in grado di fare**, da come si muove, da quanto consapevolmente utilizza il proprio corpo nello spazio che la circonda.

Se osserviamo come la maggior parte delle persone, degli atleti, si muove durante le attività, notiamo che i movimenti sono **ripetitivi e spesso poco variati**. Eppure, il movimento rappresenta la **massima espressione delle capacità neuro-motorie**.

Quando però non lo stimoliamo in modo completo e vario, il corpo tende a “limitarsi”; i gesti diventano meccanici, le abilità motorie si riducono, quella che dovrebbe essere una sinfonia di possibilità si trasforma in un semplice rituale.

L'allenamento, quindi, dovrebbe fare esattamente il contrario; offrirci **uno spazio di consapevolezza**, nel quale corpo e mente tornano a dialogare attraverso il movimento, in quella che dovrebbe essere una “danza” di armonia e controllo.

Fin da bambini impariamo a muoverci; il neonato esplora il mondo toccando, ruotando, spingendo, tirando, cadendo e rialzandosi. Il movimento è il suo modo di conoscere la realtà e di



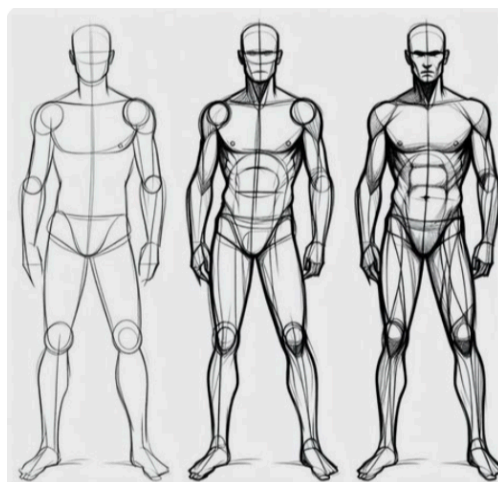
costruire, giorno dopo giorno, la propria intelligenza motoria. Questo processo naturale, prosegue fino a quando, spesso, qualcosa **non interrompe questa crescita**, ad esempio sedentarietà o la ripetitività dei gesti quotidiani.

Più una persona viene limitata nei movimenti, più si riduce la sua evoluzione biomeccanica. Non è un caso se oggi è raro trovare individui che si muovono in modo davvero completo e armonico; spesso chi lo fa è cresciuto in ambienti che non hanno imposto “vincoli” o schemi troppo rigidi.

L'obiettivo dell'allenamento funzionale è proprio questo; **recuperare il movimento globale**, restituendo al corpo la capacità di gestire e controllarsi nello spazio.

Movimento globale

La parola chiave dell'allenamento funzionale, quindi è movimento globale. Allenarsi in questo modo significa **coinvolgere il corpo nella sua interezza**, senza separarlo in parti.



Isolare un muscolo può essere utile in contesti specifici, ma se voglio migliorare la qualità del movimento complessivo, devo allenare la **coordinazione tra le varie parti del corpo**.

Allenarsi globalmente significa sviluppare **ritmo, fluidità, precisione e controllo**, qualità essenziali non solo per chi pratica sport, ma anche per affrontare con efficacia i movimenti della vita di ogni giorno.

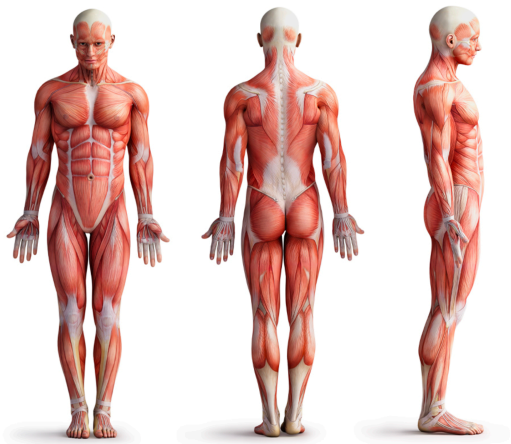
Muoversi in sinergia

Allenare il corpo nel suo insieme non vuol dire solo “usare più muscoli contemporaneamente”.

Significa coinvolgere in modo coordinato **tutti i sistemi che rendono possibile il movimento:**

- **Il sistema nervoso**, che genera e gestisce gli impulsi motori;
- **Il sistema muscolare**, che trasforma l'energia in azione;
- **Il sistema cardio-circolatorio**, che fornisce ossigeno e nutrienti;
- **Il sistema endocrino**, che regola le risposte ormonali e l'energia.

Tutti questi sistemi devono lavorare in **sinergia**.



A livello muscolare, poi, il corpo si organizza attraverso **catene mio-fasciali**, gruppi di muscoli collegati tra loro che cooperano per eseguire un movimento.

Molti infortuni sportivi, anche senza traumi diretti, derivano da **movimenti disfunzionali e ripetuti del tempo**.

Mobilità articolare

Perché il movimento globale sia efficace, serve una base stabile; la **mobilità articolare**.

Ogni articolazione deve essere in grado di muoversi nel proprio **range fisiologico**, mentendo al contempo **stabilità e coordinazione** con le altre.

Allenare la mobilità non significa semplicemente “fare stretching”.

La mobilità articolare funzionale per il gesto, è una **capacità di controllo attivo**; saper muovere un'articolazione in modo sicuro, preciso e coordinato.

Deve, anch'essa, essere allenata in **modo globale e multiplanare**, coinvolgendo i tre piani di movimento (sagittale, frontale e trasverso) e

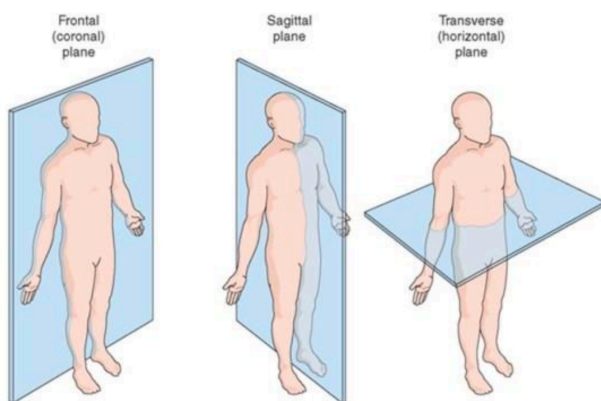


sotto il continuo controllo del **sistema propriocettivo**, che regola l'equilibrio e l'adattamento motorio in tempo reale.

Il movimento tridimensionale

Il corpo umano è progettato per muoversi **su tre piani di movimento**:

- **Sagittale**
- **Frontale**
- **Trasverso** (torsione e rotazioni)



Eppure, la maggior parte degli allenamenti, riguardo la preparazione atletica, si limita ai primi due, trascurando o limitando, il **piano trasverso**, il più complesso e a volte cruciale.

Le rotazioni e le torsioni, infatti, sono fondamentali non solo per la stabilità articolare, ma anche per l'attivazione delle **catene spiraliformi**.

Allenarsi in modo **multiplanare** significa quindi muoversi tridimensionalmente, come il nostro corpo è nato per fare.

A collegare e a mettere in sinergia il corpo, c'è la **colonna vertebrale**, che grazie ai muscoli del **core** garantisce stabilità e trasmissione di forza tra parte inferiore e superiore.

Il risultato è un corpo che **si muove come un tutt'uno**, forte, stabile e armonico.

L'allenamento funzionale, rappresenta una filosofia del movimento; una continua ricerca verso le straordinarie possibilità chinesio-logiche del nostro corpo.

Una pratica per **ogni persona**, quindi **per ogni atleta**, perché si basa su ciò che ognuno deve saper fare nella vita quotidiana e nello sport; **muoversi in modo efficace, sicuro e consapevole**.

Allenare il movimento significa allenare **la connessione tra i sistemi del corpo**, le articolazioni, le catene muscolari e la mente .

È un percorso di evoluzione motoria, ma anche di conoscenza di sé.

Il movimento è vita.

BIBLIOGRAFIA:

- DiStefano, L., DiStefano, M., Frank, B., Clark, M., & Padua, D. (2013). Comparison of integrated and isolated training on performance measures and neuromuscular control. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(4), 1083-1090.
- (2024) Effects of proprioceptive training on sports performance: a systematic review. *PubMed / BMC / Medicina*.
- Koon, L. M., Donnelly, J. E., Sherman, J. R., Rice, A. M., Clina, J. G., Thyfault, J., ... & Crawford, D. A. (2025). Feasibility and Preliminary Effects of Community-Based High-Intensity Functional Training for Adults with Mobility Disabilities and Overweight/ Obesity: A Pilot Study. *Sports*, 13(10), 361.
- Studio su mobilità e catene mio-fasciali: "The Influence of Mobility Training on the Myofascial Structures of the Back and Extremities".