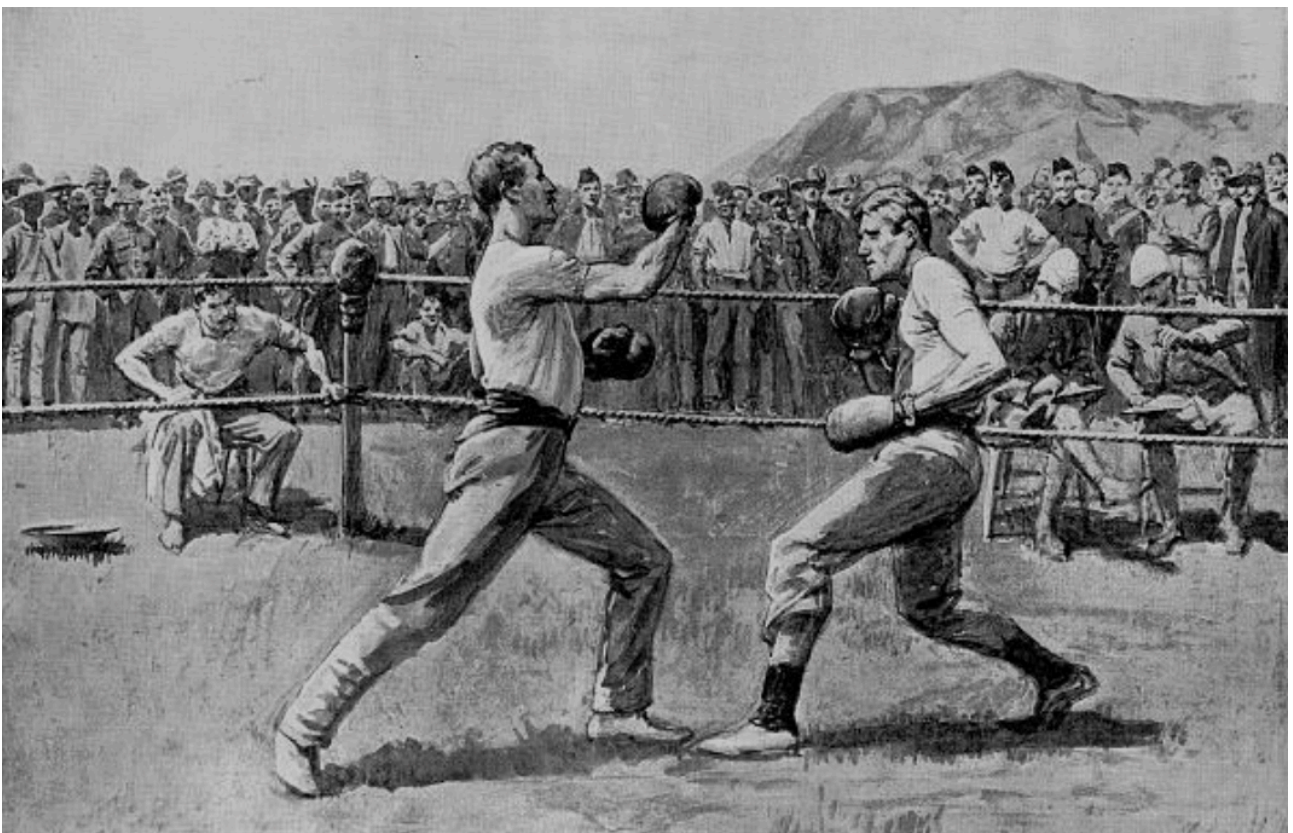
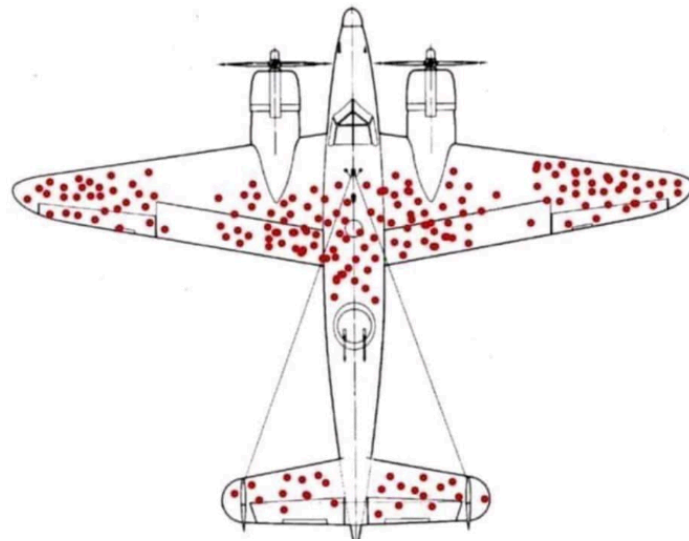




CORSO DI FORMAZIONE PREPARATORE ATLETICO SPORT DA COMBATTIMENTO

DOCENTE: MICHELE BIGLIOLI





Durante la seconda guerra mondiale, gli alleati mapparono i fori di proiettile negli aerei colpiti dalla contraerea nazista. La deduzione logica degli ingegneri e dei costruttori fu quella di rinforzare le aree maggiormente colpite, al fine di blindare ulteriormente i velivoli, dando loro maggiore resistenza al fuoco nemico.

Abraham Wald (matematico e statistico ungherese naturalizzato statunitense), giunse però a tutt'altra conclusione: i puntini rossi, che vediamo nell'immagine, rappresentano solo i danni subiti dagli aerei che tornarono alla base, e non di quelli abbattuti.

Secondo lo studioso infatti, le aree che dovevano esser rinforzate erano quelle in cui non c'erano puntini rossi, poiché se fossero state colpite l'aereo e il suo pilota non avrebbero più fatto ritorno a casa.

Questo fenomeno si chiama: **“Pregiudizio di Sopravvivenza”**. Avviene quando guardiamo le cose che sono sopravvissute quando invece dovremmo concentrarci su quelle che non ce l'hanno fatta.

PERIODIZZAZIONE

1° Step: la periodizzazione dell'allenamento

Ogni programma di allenamento parte da una regola semplice ma fondamentale:

“Deve essere costruito sulla persona.”

Questo vuol dire che non dovrebbe esistere un workout uguale per tutti, perché ogni individuo ha il proprio livello di partenza, le proprie caratteristiche fisiche e, soprattutto, un obiettivo specifico proprio da raggiungere.

Ecco perché, prima di creare un programma, è indispensabile affrontare la **fase conoscitiva e valutativa**.

Solo cercando di comprendere chi abbiamo davanti possiamo definire una strategia di lavoro coerente, che guidi passo dopo passo verso l'obiettivo che insieme vogliamo raggiungere.



Perché è necessaria la periodizzazione?



Il corpo umano non si adatta in modo istantaneo; ha bisogno di **tempo e progressione**, per raggiungere un'**adattamento**.

Per migliorare forza, resistenza, coordinazione o qualsiasi altra qualità fisica, serve una pianificazione che preveda **fasi di stimolo** e **fasi di recupero**. Alternando queste fasi correttamente, possiamo garantire una crescita costante, cercando di evitare il rischio di sovrallenamento o infortuni.

I pilastri della preparazione fisica

Quando parliamo di preparazione fisica dobbiamo ricordare che tutte le qualità corporee (forza, mobilità, resistenza, coordinazione), sono collegate tra loro.

Nessuna di queste può essere davvero sviluppata in modo completo se non si tiene conto delle altre.

Alla base del lavoro troviamo quattro grandi pilastri:

1. Mobilità articolare

È la capacità di muovere un'articolazione lungo tutto il suo range fisiologico. Per svilupparla servono tre elementi:

- La mobilità dell'articolazione stessa,
- La sua stabilità nella sede fisiologica,
- La coordinazione con le altre articolazioni coinvolte nel movimento.

2. Reattività

È la capacità di rispondere in modo immediato a uno stimolo improvviso.

Per essere reattivi, bisogna sviluppare **mobilità articolare** e **propriocezione**.

La reattività è una base essenziale per migliorare la **coordinazione neuromotoria**.

3. Forza

È la capacità di generare e trasmettere tensione neuromuscolare per vincere resistenze, interne o esterne e produrre movimento.

Per svilupparla in modo completo è necessario lavorare su: mobilità articolare, reattività, coordinazione (intra e intermuscolare), ipertrofia e velocità di attivazione delle fibre muscolari. Ricordiamo che la forza è la “madre” di tutte le altre qualità fisiche.

4. Resistenza

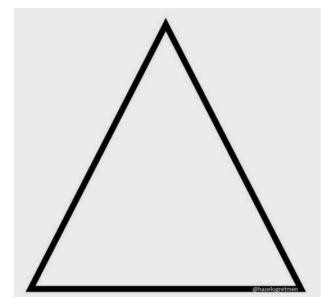
È la capacità di sostenere uno sforzo nel tempo senza che la performance cali, sia dal punto di vista **aerobico** (resistenza cardiovascolare) che **anaerobico** (resistenza muscolare e tolleranza all'acido lattico).

Per allenarla in modo efficace è necessario partire dallo sviluppo della forza, che fornisce la base per incrementare intensità e durata dello sforzo.

La piramide della preparazione fisica

Possiamo immaginare la periodizzazione delle qualità fisiche come una **piramide**:

- Alla **base** troviamo **mobilità articolare, propriocezione e coordinazione neuromotoria**.
- Al **centro** si colloca la **forza**, da cui derivano le altre capacità.



- In **cima** si trovano le qualità più specifiche e avanzate come **resistenza alla velocità** e **resistenza alla potenza**, fondamentali in quasi tutte le discipline sportive.

Prima, quindi si costruiscono le basi posturali e coordinative, poi si pianificano programmi specifici.

2° Step: la programmazione dell'allenamento

Una volta definita la strategia a lungo termine, il passo successivo è la creazione del **singolo programma di allenamento**.

I parametri dello stress allenante

Per impostare correttamente un programma bisogna creare uno **stimolo adeguato** al livello e alle capacità del soggetto.

Questo stimolo dipende da quattro parametri fondamentali:

1. **Volume:** quantità di lavoro svolto nella sessione. Quindi, il totale del compito svolto; si calcola comunemente come il numero di serie e ripetizioni svolte;
2. **Intensità:** qualità dello sforzo, cioè quanto è impegnativo il lavoro. Un'intensità elevata significa un impegno/carico maggiore, es. "sollevare più chili".
3. **Densità:** rapporto tra volume e intensità, che determina la resa dell'allenamento, la connessione tra il tempo di lavoro e il tempo di riposo; i tempi di recupero.
4. **Frequenza:** numero di sessioni necessarie a completare un ciclo di allenamento.

È importante ricordare che **volume e intensità non devono crescere insieme**; se aumenta uno, l'altro deve diminuire, per evitare infortuni o sovrallenamento.

La scelta di quale parametro privilegiare dipende sempre dal **target** e dal **sistema energetico predominante**.

Come modulare l'intensità

L'intensità di un allenamento può essere regolata agendo su diversi elementi:

- Complessità degli esercizi (richiesta coordinativa, stabilità);
- Tipo di supporto (suolo, sbarre, anelli, pareti, ecc.);
- Associazione e combinazione degli esercizi;

- Tempi di recupero;
- Velocità di esecuzione;
- Carico esterno.

Gestione del carico per i principianti

Nel lavoro con i principianti, anche se l'obiettivo finale resta lo sviluppo della forza, è necessario procedere con gradualità.

In presenza di rigidità o instabilità, si parte con **mobilità articolare e core training**, puntando sul **volume** piuttosto che sull'intensità.

Solo successivamente si introducono le **progressioni più semplici** degli esercizi di forza, seguendo una regola fondamentale:

“Esegui solo il numero di ripetizioni che riesci a controllare con la tecnica corretta.”

Le tre fasi del workout

Ogni sessione di allenamento deve essere organizzata in **tre fasi principali**:

- 1. Warm up (riscaldamento):** serve a preparare il corpo al lavoro successivo. Si agisce su temperatura corporea, frequenza cardiaca, mobilità articolare dinamica e coordinazione propriocettiva.
- 2. Main part (parte centrale):** è il cuore dell'allenamento, dove si lavora sul target specifico. In base al livello si possono usare esercizi di carico, propedeutici o di mobilità articolare.
- 3. Cool down (defaticamento):** serve a riportare l'organismo a uno stato di equilibrio e favorire il recupero post-sessione.

Fase esecutiva

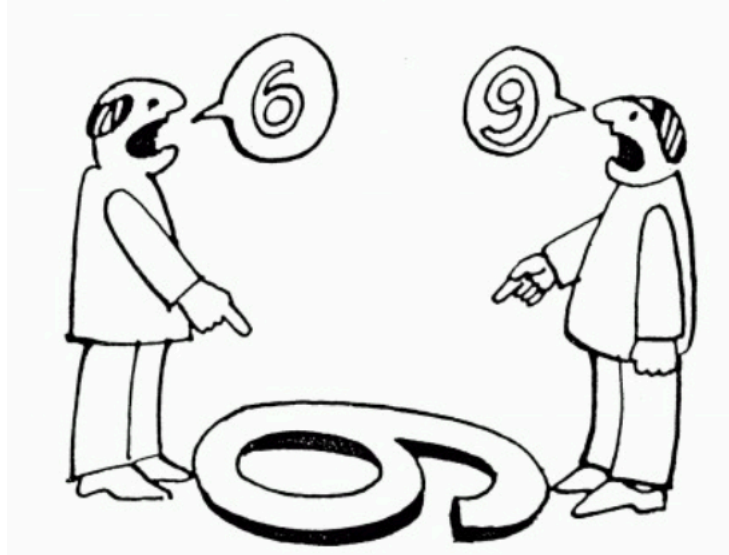
Questa è il momento in cui si **mette in pratica il programma** pianificato.

Qui conta la **precisione tecnica**; il controllo posturale, la corretta esecuzione dei movimenti e l'attenzione ai dettagli fanno la differenza.

Il trainer deve saper riconoscere quando una difficoltà è eccessiva e adattare il lavoro ai tempi di apprendimento individuali.

Per questo motivo, è preferibile iniziare con **lezioni individuali** o in **Small Group** da 4-5 persone, dove il controllo tecnico e la qualità didattica restano alti.

In ogni caso, le **prime lezioni** dovranno sempre essere dedicate alla **postura** e alla **tecnica base**, fondamentali per costruire un lavoro efficace e sicuro nel tempo.



La realtà è una percezione di una percezione della realtà.

BIBLIOGRAFIA:

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs (4th ed.). Human Kinetics.
- Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. V. (1999). Supertraining (3rd ed.). Supertraining Institute.
- Ratamess, N. A., et al. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687-708. PubMed.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688. PubMed.
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). Principles and practice of resistance training. Human Kinetics.