



***FITA***  
***Federazione Italiana Taekwondo***

# Formazione di base per i corsi propedeutici

*Federazione Italiana Taekwondo*

**Maestro**

PhD Salvatore Chiodo

Consigliere Nazionale Rap. Tecnici

Responsabile della Formazione

[s.chiodo@taekwondoitalia.it](mailto:s.chiodo@taekwondoitalia.it)



## LA QUALIFICAZIONE DEI TECNICI SISTEMA DI QUALIFICAZIONE

**ASPIRANTE  
ALLENATORE**

**ALLENATORE  
1° LIVELLO**

**ISTRUTTORE  
2° LIVELLO**

**MAESTRO  
3° LIVELLO**

- ✓ Il tecnico di taekwondo ed il contesto operativo
- ✓ Conoscenze e competenze del tecnico
- ✓ I livelli di qualificazione del tecnico
- ✓ La formazione per esperienze ed il tirocinio
- ✓ Qualificazione e certificazione dei tecnici
- ✓ Lo sviluppo professionale dei tecnici
- ✓ Le competenze didattiche del tecnico
- ✓ L'oggetto dell'insegnamento: la tecnica
- ✓ I destinatari dell'insegnamento: gli allievi
- ✓ La formazione e l'aggiornamento continuo



# La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

## DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO

*Attività di preparazione e ripetizione di un compito o di una azione che permette di raggiungere e mantenere un dato livello di preparazione. "R. Nicoletti 1992"*

*Processo che produce un cambiamento di stato fisico, motorio, cognitivo, affettivo. "Martin 1997"*

Programma di esercitazioni fisiche ideato per assicurare l'apprendimento di abilità, ovvero di complessi di sequenze di movimenti per incrementare l'efficienza fisica, e così preparare un atleta per una particolare competizione.

*"Kent M. 1996"*

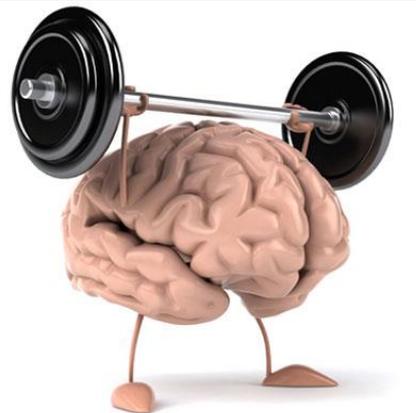


# La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo



## L'ALLENAMENTO SPORTIVO

E' un processo pedagogico - educativo complesso, che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e di consolidarne il rendimento di gara. "Vittori C. '90"





# La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

Gli obiettivi fondamentali dell'allenamento sportivo sono due:

- Sviluppo della capacità di carico
- Sviluppo della prestazione sportiva

- Il carico di allenamento rappresenta l'insieme di stimoli fisici e cognitivi a cui l'atleta viene sottoposto al fine di creare sviluppo del suo stato di allenamento.
- La prestazione rappresenta l'atto osservabile di eseguire un processo, quale un'abilità motoria, che può variare a seconda delle circostanze prestantive/competitive. *Kent 1996 modificato*

**CARICO MOTORIO**

**COGNITIVO**

Stimolo  
Cognitivo

Stimolo  
Cognitivo

Stimolo  
Cognitivo

Stimolo  
Cognitivo



**APPRENDIMENTO**

**SVILUPPO**

**Frequenza:** n° delle lezioni  
**Durata** degli stimoli

*caratteristiche*

**Intensità:** forza di 1 stimolo  
**Variabilità di mezzi**

**SUPERARE**



**I LIMITI**

**DI SOLLECITAZIONE MOTORIA**



# CARICO FISICO

Stimolo  
Allenante

Stimolo  
Allenante

Stimolo  
Allenante

Stimolo  
Allenante



**mezzi-strumenti-attrezzature**

**modificazioni organiche e muscolari**

**Volume:** lavoro totale u.a.  
**Frequenza:** n° allenamenti  
**Durata:** degli stimoli

*caratteristiche*

**Densità:** lavoro/recupero  
**Intensità:** forza di 1 stimolo

↓  
**quantità**



↓  
**qualità**

**SUPERARE**

**I LIMITI**

## DI SOLLECITAZIONE ORGANICA



## Utilizzazione delle varie componenti del carico

- **L'intensità**, rappresenta la grandezza, la forza del singolo stimolo allenante, espressa nella unità di tempo. Nell'allenamento può essere determinata in funzione della frequenza di tecniche espresse in un tempo stabilito. (n° di tecniche/tempo)
- **Volume**, rappresenta la durata ed il numero degli stimoli per unità di allenamento. Nell'allenamento può essere misurato considerando in minuti il lavoro totale effettivamente svolto, o calcolando il numero complessivo delle ripetizioni quando si effettua un lavoro frazionato.
- **Densità**, rappresenta il rapporto tra le fasi di lavoro e le fasi di recupero inserito nella stessa seduta allenante. Quindi questo parametro va modulato con l'alternanza ideale tra carico e recupero, in modo da impedire l'esaurimento psicofisico dell'atleta nel tempo.  
\* *(Metodo della frequenza cardiaca)*
- **Durata**, rappresenta il tempo del carico di allenamento e si riferisce sia al singolo stimolo che ad una serie di stimoli.



# LA CAPACITA DI PRESTAZIONE SPORTIVA

## LO SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA



**MEZZI:** *I mezzi di allenamento* comprendono tutti gli strumenti e quelle misure che sostengono lo svolgimento del processo di allenamento, Organizzativo - Attrezzi - Informazioni

**METODI:** *I metodi di allenamento* rappresentano procedure pianificate che sono state sviluppate allo scopo di realizzare gli obiettivi di allenamento stabiliti.

# LA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA

## OBIETTIVI DI ALLENAMENTO



- ❖ **Obiettivi d'apprendimento psicomotori**: fattori condizionanti la prestazione ( resistenza, forza, rapidità, mobilità articolare ); capacità ed abilità coordinative ( controllo, regolazione ed apprendimento).
- ❖ **Obiettivi d'apprendimento cognitivo**: settore tecnico, tattico (*combattimento*), artistico, espressivo (*forme*). Conoscenze generali di base su come ottimizzare e rendere efficace l'allenamento.
- ❖ **Obiettivi d'apprendimento affettivi**: rappresentati dalla forza di volontà, dal superamento di se stessi, dall'autocontrollo, dalla capacità di affermazione ecc. Si trovano in stretto rapporto reciproco con i fattori psichici della prestazione o li limitano.

LA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA



I Contenuti di allenamento

Le diverse forme di esercizio vengono scelte in base ai principi della corrispondenza allo scopo, dell'economia e dell'efficacia:

- Esercizi di sviluppo generale: creare un'ampia base per la successiva, crescente specializzazione. Miglioramento dei fattori psicofisici della prestazione e delle capacità ed abilità tecnico - tattiche.
- Esercizi speciali: vengono costruiti su quelli di sviluppo generale, però essi perfezionano, in forma specifica, componenti parziali della capacità di prestazione sportiva.
- Esercizi di gara: migliorano, in forma complessa, e strettamente riferita ad uno sport, l'insieme delle componenti della prestazione



# Somministrazione di Carichi

## MODELLO DELLA SUPERCOMPENSAZIONE

Sotto l'influenza dei carichi d'allenamento e di gara, nell'atleta si rafforzano quegli organi e apparati che maggiormente vengono sollecitati.

### Sindrome Generale di Adattamento

L'adattamento è la capacità degli organismi viventi di modificare le proprie strutture e reazioni in rapporto alle condizioni dell'ambiente esterno nel quale vivono. (Platanov 2004)

#### Nel Taekwondo

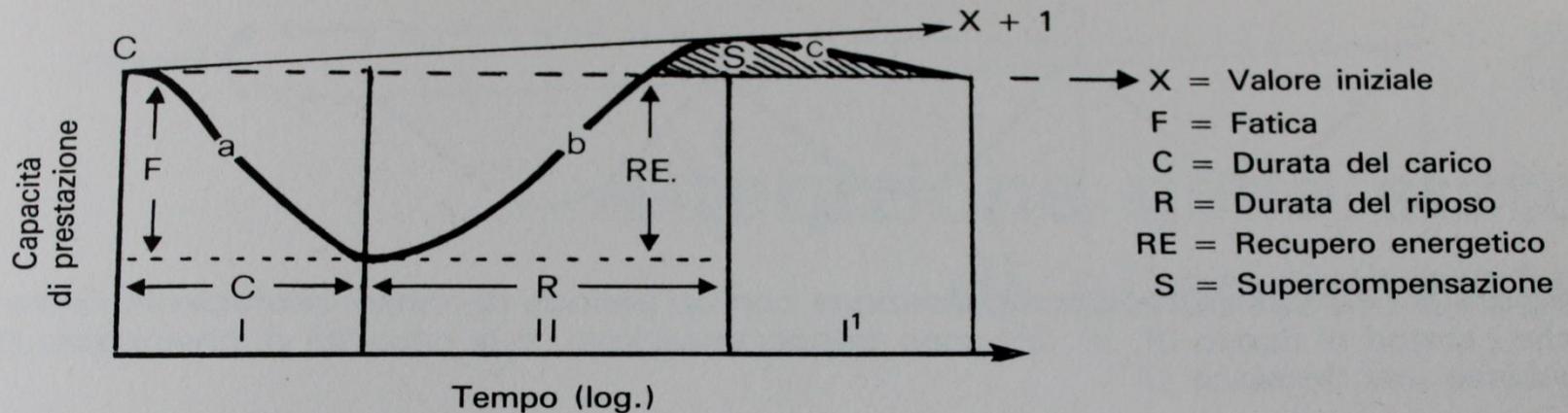
*Il rapporto carico/adattamento comporta l'insieme di modificazioni che l'organismo crea per compensare le alterazioni fisiologiche, biochimiche e morfologiche.*



# MODELLO DELLA SUPERCOMPENSAZIONE

## Rapporto Carico/Adattamento

- ❖ I processi di adattamento si creano solo se gli stimoli raggiungono una certa intensità.
- ❖ I processi di adattamento si verificano se si mantiene una giusta alternanza tra carico e recupero.



Ciclo della supercompensazione. Nel settore I si ha un carico **C**. La curva **a** in discesa evidenzia l'affaticamento. Nel settore II avviene il riposo con l'ascesa della curva **b** in compensazione. Nel settore I' la curva **c** mostra una supercompensazione che oltrepassa il valore iniziale di prestazione **X**. Terminato il "ciclo" la curva **c** decresce.



## La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

Una corretta organizzazione del lavoro muscolare, quindi, deve prevedere una razionale distribuzione ciclica del rapporto stimolo-adattamento affinché si possa esaltare al massimo l'effetto della supercompensazione.

FUNZIONE.BIOLOGICA	INDIRIZZO ALLENANTE	(+)" SUPERCOMPENSAZIONE	AUMENTI SIGNIFICATIVI
fosfocreatina	forza- velocità	circa 30 min	
glicogeno	resistenza	2 - 3 ore	7 - 10 gg
metabol. proteine	trofia muscolare	36 - 48 ore	20 - 30 gg
enzimi ciclo krebs	endurance		20 - 40 gg

Le singole funzioni biologiche hanno precisi tempi di supercompensazione; tale dinamica è definita eterocronismo e la sua conoscenza è fondamentale per la programmazione dell'alternanza dei carichi di allenamento che deve essere impostata sui tempi di ristabilimento parziale o totale delle varie funzioni.

## Relazione carico - recupero

- *Gli stimoli allenanti inducono risposte positive solo se sono in grado di indurre delle alterazioni tollerabili e se sono seguiti da un adeguato periodo di recupero*
- *Sommazione dei carichi*
- *Effetti (stress) distrettuali e/o generali*
- *Dipendenza dall'età*
- *Fattori esterni condizionanti*
- *Valutazione risposta individuale*
- *Ruolo dell'attitudine al tipo di stress*





## La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

Consigli riguardanti gli intervalli di recupero tra le serie, con indicazioni dei carichi applicabili ai diversi obiettivi dell'allenamento

Percentuale di carico	Velocità di esecuzione	Intervallo di recupero (in minuti)	Obiettivo
> 105 (eccentrica)	Bassa	4 - 5	Migliorare la forza massima ed il tono muscolare
80 - 100	Da bassa a media	3 - 5	Migliorare la forza massima ed il tono muscolare
60 - 80	Da bassa a media	2	Sviluppare ipertrofia muscolare
50 - 80	Alta	4 - 5	Migliorare la potenza
30 - 50	Da bassa a media	1 - 2	Migliorare la RM



# La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

Il processo di allenamento è solitamente suddiviso in cinque stadi, ognuno dei quali prevede obiettivi, metodi, mezzi e contenuti diversi tra loro, ma strettamente interdipendenti. Weineck 2009 modificato

1. Stadio della formazione generale
2. Stadio dell'allenamento di base

- Attività ludica;
- Accumulo di esperienze motorie attraverso il gioco - taekwondo;
- Sviluppo di capacità coordinative generali e specifiche;
- Apprendimento di tecniche di base;
- Motivare.

3. Stadio dell'allenamento di costruzione
4. Stadio dell'allenamento transitorio

- Conoscenza ed apprendimento di importanti tecniche;
- Uso di speciali forme di esercitazione per lo sviluppo di capacità tattica e miglioramento della dinamicità tecnica;
- Sperimentare singoli metodi di allenamento;
- Suscitare una motivazione al successo in allenamento ed in gara.

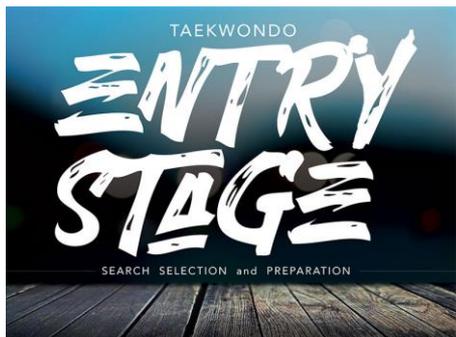
5. Stadio dell'allenamento di alto livello

- Ulteriore aumento del livello di carichi organici e muscolari;
- Padronanza tecnico - tattica nel repertorio delle tecniche;
- Capacità di tollerare carichi diversi nei programmi allenanti;
- Partecipazione a gara di vario livello.

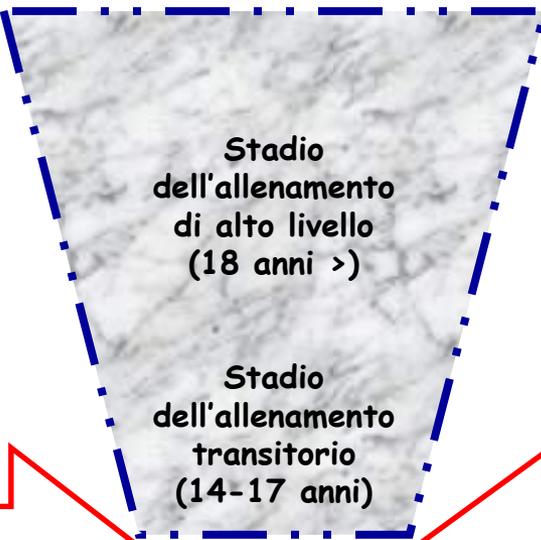
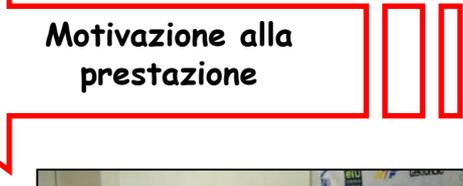
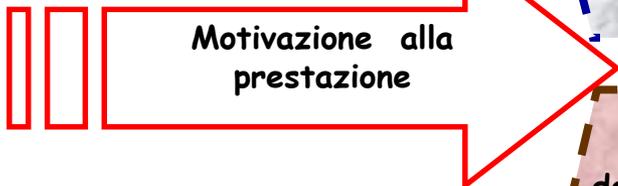


# La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

## Aspirazione alla prestazione



## Aspirazione al risultato





## La Capacità di carico e la prestazione nel Taekwondo

### I PRINCIPI CHE GOVERNANO L'ALLENAMENTO

L'insieme dei carichi produce l'effetto dell'adattamento organico o della supercompensazione. Per una corretta programmazione dello stimolo allenante, soprattutto in ambito giovanile, è necessario rispettare i principi che condizionano l'evoluzione organica - biologica oltre che la sua personalità sportiva.

1. Principio della specificità dei carichi,
2. Principio della frequenza dei carichi,
3. Principio della progressività dei carichi,
4. Principio della continuità nella somministrazione dei carichi,
5. Principio della individualizzazione dei carichi. *Bompa T.O. 2001 modificato*



*Grazie per l'attenzione*

PhD Salvatore Chiodo

Consigliere Nazionale Rap. Tecnici

Responsabile della Formazione

[s.chiodo@taekwondoitalia.it](mailto:s.chiodo@taekwondoitalia.it)