

## Tabella allenamento Kickboxing

Scritto da andrea

Lunedì 14 Giugno 2010 18:49 - Ultimo aggiornamento Giovedì 31 Ottobre 2013 18:31

---

### TABELLA DI ALLENAMENTO KICKBOXING: MACROCICLO

Preliminarmente abbiamo definito col mio atleta l'obiettivo di qualificarci ai campionati italiani di light contact, categoria -65 kg cintura nera seniores.

Per questo dovremo sostenere tre fasi regionali ed una interregionale nel periodo agonistico che va da ottobre a marzo.

A settembre inizieremo la fase preparatoria, volta a migliorare le capacità condizionali quali la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità articolare e l'elasticità muscolare.

In questa fase organizzeremo il microciclo allenando il martedì la forza e la resistenza, il giovedì la velocità, mentre il sabato rivolgeremo particolare attenzione ai guanti per testare i risultati della settimana.

Sarà necessario considerare adeguatamente la progressione del carico (incrementando gradualmente la quantità e l'intensità) e l'alternanza ciclica del carico, in relazione al processo di supercompensazione e adattamento dell'atleta (andamento ondulatorio crescente).

In questo primo periodo prevarranno gli esercizi di carattere generale tesi a migliorare le capacità fisiche e successivamente aumenteranno gli esercizi a carattere specifico finalizzati a migliorare le capacità tecniche e tattiche.

Nella seduta del martedì inizieremo con un riscaldamento (motorio) specifico, finalizzato alla tecnica di combattimento, (meccanismo energetico aerobico) per circa 10/15 minuti; per favorire un maggior apporto di sangue ai distretti muscolari, un miglior trasporto di ossigeno nell'unità di tempo ai tessuti muscolari e migliori scambi gassosi a livello cellulare (mobilità articolare).

## Tabella allenamento Kickboxing

Scritto da andrea

Lunedì 14 Giugno 2010 18:49 - Ultimo aggiornamento Giovedì 31 Ottobre 2013 18:31

---

A tal fine verranno proposti esercizi a ritmo blando e recuperi tali da mantenere una relativa freschezza.

Seguirà un riscaldamento specifico (cognitivo) a coppia (interagendo col compagno) ed in posizione di guardia per circa 10/15 min., finalizzato ad aumentare la concentrazione in modo ludico ma competitivo; importante per acquisire la distanza, l'equilibrio, la prontezza di riflessi, gli spostamenti, l'agilità, la propriocezione e le situazioni del combattimento.

Nella parte principale andremo ad allenare la forza, al fine di migliorare tono e volume muscolare, alla massima intensità e con recuperi lunghi.

Functional training (con sacca bulgara, kettlebell, rope snake, pliometria, TRX, clubbells, etc.). Per ottenere una buona catena cinetica tra braccia e gambe daremo particolare attenzione alla cintura addominale e lombare con una serie di esercizi dedicati (anche a coppia). Senza tralasciare piegamenti sulle braccia e sviluppo dei muscoli stabilizzatori (tramite esercizi statici, isometrici, piani instabili propriocettivi). Il lancio (al massimo della forza e della velocità) da fermo e in posizione di guardia dx-sx della palla medica al muro o al compagno, oppure schiacciando la palla a terra con due mani, sarà anch'esso utilizzato per allenare la forza esplosiva.

Lavoreremo anche per allenare la resistenza, al fine di migliorare la vascolarizzazione e ossigenazione, con ripetizioni costanti e lavoro ciclico, recuperi medi e decrescenti. Per lo sviluppo della resistenza potremmo utilizzare il metodo circuit training

(per l'incremento della capacità anaerobica si avrà una ritardata formazione di acido lattico, un migliore smaltimento di acido lattico, una migliore sopportazione dell'acido lattico, un maggior recupero nell'unità di tempo) con un numero di 10 stazioni per la durata di circa 20/30 min. e intensità massimale, senza recupero fra le stazioni, per 3 volte consecutive. Esercizi di facile esecuzione, il completamento del ciclo di lavoro dovrà essere effettuato la volta successiva in un tempo minore debitamente cronometrato dall'istruttore.

Nella parte finale ci dedicheremo al defaticamento per circa 15/20 min., attraverso lo stretching

## Tabella allenamento Kickboxing

Scritto da andrea

Lunedì 14 Giugno 2010 18:49 - Ultimo aggiornamento Giovedì 31 Ottobre 2013 18:31

---

(in piedi e a terra, anche a coppia) alleneremo l'elasticità muscolare

Nella seduta del giovedì dopo il riscaldamento specifico, ci occuperemo della velocità con sforzi brevi e massimali (20/30 min. circa), i recuperi saranno medio-lunghi.

La velocità pura è la capacità di reagire ad uno stimolo eseguendo singoli movimenti nel minor tempo possibile, mentre la resistenza alla velocità è la capacità di compiere più gesti rapidi nel minor tempo possibile. La rapidità dipende molto dal sistema nervoso ed in maniera minore da fattori energetici. Un ruolo fondamentale nell'allenamento è quindi l'autocoscienza: esperienza motoria e capacità tecniche acquisite. Gli automatismi sono realizzati mediante l'utilizzo dei ricordi motori acquisiti e depositati nella corteccia celebrale. Il risultato sarà un gesto improvviso e preciso, quindi rapido (attivazione della catena cinetica). L'accelerazione

si esegue partendo non da una posizione statica, bensì in leggero movimento, producendo un improvviso cambio di ritmo e di contrazioni muscolari. La capacità di sprintare è fortemente influenzata nella primissima fase dalle doti di forza esplosiva e solo successivamente dalla resistenza alla velocità (capacità di concatenare più gesti rapidi con la massima accelerazione possibile).

Potrebbe utilizzarsi il metodo interval training al sacco e le passate con il Maestro.

A seguire addominali (4x25 a coppia dritti e obliqui), lombari (nuoto a terra con braccia e gambe alzate) e stretching.

Nella seduta del sabato dopo il riscaldamento specifico, guanti; ove testare le scelte strategiche, la capacità di controllare i colpi, che vanno eseguiti in modo tecnicamente corretto e pulito (vario con alternanza di pugni e calci) e con continuità e fluidità dell'azione, senza trascurare l'efficacia e la velocità degli stessi (eventuali correzioni tecnico-tattiche). Utile verifica delle condizioni psico-fisiche dell'agonista.

A seguire sparring condizionato in velocità (con handicap, alternato), vuoto in scioltezza, addominali, lombari e stretching.

## Tabella allenamento Kickboxing

Scritto da andrea

Lunedì 14 Giugno 2010 18:49 - Ultimo aggiornamento Giovedì 31 Ottobre 2013 18:31

---

Ad ottobre inizieremo la fase competitiva, caratterizzata da un aumento della quantità di esercizi speciali e di gara (80%) e da una piccola quota di esercizi generali (20%).

L'obiettivo è far rendere al massimo tutto quanto è stato costruito nel periodo preparatorio (tecnica, tattica, qualità motorie-organiche-condizionali), ed ottimizzarlo con esercitazioni intense e specifiche e mediante una studiata partecipazione alle gare per ottenere il massimo rendimento nelle gare più importanti. Aumento considerevole dell'intensità e brusca caduta delle quantità.

Sarà necessario comprendere e rinforzare le motivazioni dell'atleta e gestire l'ansia legata alle competizioni.

In questa fase organizzeremo il mesociclo, per esempio con tre settimane di lavoro intensivo crescente ed una di recupero (oppure 2:1; oppure 1:1) con diminuzione del lavoro intorno al 30%. Dedicheremo maggior tempo ed attenzione ai lavori specifici al sacco, passate con istruttore (strategia rispetto al potenziale avversario), pao, guanti (anche il giovedì, 3/4 riprese), rispettando i tempi di gara (2 min. lavoro, 1 recupero, per 6/8 riprese).

Esercizi specifici per allenare i calci.

Nel periodo di transizione, l'intera specialità viene abbandonata (per 14/60 gg). Prevarrà in termini di quantità il riscaldamento specifico e il defaticamento (stretching), esercizi generali (addominali, piegamenti sulle braccia, corda, torsioni con bastone), l'intensità sarà ridotta.

DT FIKBMS Andrea Pitzalis

Per tutto sugli sport da combattimento seguici su : <http://www.facebook.com/K1Rules>