

# TITOLO

## *“Preparazione atletica negli sport di combattimento e nelle arti marziali”*

Questo progetto editoriale ha l'obiettivo di approfondire gli aspetti della preparazione atletica negli sport di combattimento, dal punto di vista del preparatore atletico, nonché esperto in ambito marziale e di combattimento sportivo, un mix non semplice da trovare attualmente, in quanto oggi, la maggior parte degli addetti ai lavori sono tecnici della disciplina specifica, oppure preparatori atletici con non troppa esperienza tecnica.

Il testo è diviso in 7 capitoli, ciascuno dei quali costituito da diversi paragrafi.

Una panoramica generale sulla fisiologia muscolare e sulle capacità psico-fisiche dell'uomo, fa da introduzione, con la trattazione non troppo dettagliata, ma esaustiva, di argomenti utili e determinanti per la comprensione dei molti concetti e principi trattati nel libro, oltre che per un approfondimento culturale, utile soprattutto per insegnanti e tecnici federali.

Si affronta il tema della periodizzazione dell'allenamento, per mezzo della quale è possibile costruire un programma specifico e mirato per ciascun atleta, rendendo non solo il lavoro dell'insegnante più efficace, ma anche garantendo maggiore professionalità e competenze allo stesso.

Segue la parte dedicata alle metodologie di allenamento, suddivise per capacità condizionali, contenenti ciascuna una sezione descrittiva e una serie di tabelle numerate e ordinate, con la funzione di creare vari livelli di programma, progressivi dal punto di vista delle abilità/capacità dell'atleta. Inoltre, per ciascuna metodologia, ho creato una tabellina, nella quale viene indicato il livello di atleta a cui è destinata e la fase della periodizzazione in cui è consigliato il suo utilizzo. In questo modo, anche il lettore poco esperto viene guidato nell'uso dei vari metodi.

Create le basi conoscitive nelle prime quattro parti del libro, si passa allo studio per la preparazione vera e propria dei programmi, distinta per tre livelli di atleta: Novizi, Dilettanti e Professionisti, in cui, a fronte delle diverse caratteristiche di esperienza e quindi di obiettivi agonistici, viene spiegato passo dopo passo come procedere per la costruzione di un corretto programma periodizzato, con tabelle di esempio specifiche.

Inoltre, per rendere più fruibile il libro, vengono presentati numerosi programmi di allenamento pronti all'uso, sia per facilitare il compito ai meno esperti, ma anche per fornire degli spunti utili agli atleti o tecnici più avanzati.

Il tutto, è corredato da una serie di batterie di test, utili per la valutazione dell'individuo, sia dal punto di vista sportivo che per la salute.

Il libro, inoltre, è fornito di un'appendice con la spiegazione di tutti gli acronimi utilizzati nel testo e dalla bibliografia.

Vivendo da quasi trenta anni nel mondo marziale e degli sport di combattimento, so bene che si tratta di un ambiente in cui, se da una parte c'è la tendenza a basare le proprie conoscenze sulla tradizione e sull'esperienza pratica, dall'altra parte c'è anche tanta voglia di migliorarsi e di apprendere, per ottenere sempre maggiori risultati nell'allenamento. Nonostante questa necessità, purtroppo la letteratura in materia è molto scarsa, e quasi sempre si cerca di prendere spunto da manuali scritti per altri sport, cercando di adattarli alla propria disciplina sportiva. Sinceramente, penso che questo testo possa diventare un ottimo supporto per atleti, insegnanti e preparatori atletici, incrementando e approfondendo le conoscenze di ognuno.

Quanto appena detto, è supportato anche dalla mia esperienza come formatore nei corsi per tecnici federali, nei quali porto il mio contributo sugli aspetti della preparazione atletica negli sport di combattimento.

# Struttura dell'opera

Introduzione

## Capitolo 1: Capacità motorie nell'uomo.

Paragrafo 1.1: Fisiologia muscolare

Paragrafo 1.2: Capacità Condizionali

Paragrafo 1.3: Capacità Coordinative

## Capitolo 2: Nozioni introduttive all'allenamento

Paragrafo 2.1: Principi fondamentali

Paragrafo 2.2: Cura dei punti deboli

Paragrafo 2.3: Il centro del corpo (core training)

## Capitolo 3: Periodizzazione dell'allenamento.

Paragrafo 3.1: Nozioni generali

Paragrafo 3.2: Periodizzazione: Forza-Potenza-Ipertrofia

Paragrafo 3.3: Periodizzazione: Resistenza

Paragrafo 3.4: Periodizzazione: Velocità-Rapidità

## Capitolo 4: Metodologie d'allenamento.

Paragrafo 4.1: La forza

Paragrafo 4.2: La potenza

Paragrafo 4.3: L'ipertrofia

Paragrafo 4.4: La resistenza

Paragrafo 4.5: La velocità e la rapidità

Paragrafo 4.6: La flessibilità

Paragrafo 4.7: La propriocezione

## Capitolo 5: Preparare un atleta.

Paragrafo 5.1: Discipline light VS discipline con il KO

Paragrafo 5.2: Match analysis e modello di prestazione

Paragrafo 5.3: Atleti novizi

Paragrafo 5.4: Atleti dilettanti

Paragrafo 5.5: Atleti professionisti

Paragrafo 5.6: Creare un programma periodizzato

## Capitolo 6: Test di valutazione.

Paragrafo 6.1: Conconi

Paragrafo 6.2: Cooper

Paragrafo 6.3: Indice di recupero immediato (IRI)

Paragrafo 6.4: Bosco

Paragrafo 6.5: Test sul massimale

Paragrafo 6.6: Test dello sgabello

Paragrafo 6.7: Plicometria

Paragrafo 6.8: Resistenza lattacida

Paragrafo 6.9: Resistenza alla rapidità

Paragrafo 6.10: Illinois agility test

## Capitolo 7: Alcune proposte di lavoro.

Paragrafo 7.1: Forza

Paragrafo 7.2: Potenza

Paragrafo 7.3: Ipertrofia

Paragrafo 7.4: Resistenza

Paragrafo 7.5: Velocità e rapidità

[Appendice: Acronimi.](#)

[Bibliografia](#)