



**METODOLOGIA DI ALLENAMENTO  
FUNZIONALE APPLICATO ALL'INSEGNAMENTO  
DELLA KICK BOXING IN AMBITO  
DILETTANTISTICO AMATORIALE**

*di Luca Corradini*

*ESPOSIZIONE DEI PRINCIPI CHE HANNO PORTATO AL PERFEZIONAMENTO DI UN  
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO FUNZIONALE NELL'AMBITO DELLA PREPARAZIONE  
FISICA NECESSARIA ALL'APPRENDIMENTO E ALLA PRATICA DELLA KICK BOXING.*

-I-  
PREFAZIONE

In queste pagine sono a descrivere il metodo di allenamento che ho adottato sui miei allievi nel corso dei miei anni di insegnamento nella pratica della kick boxing.

Ho cercato di approfondire, ricercare e adottare un metodo di allenamento per la kick boxing praticata a livello amatoriale/dilettantistico, che permettesse ai miei allievi di ottenere la massima efficienza fisica e facilitasse l'apprendimento dei movimenti fondamentali nelle tecniche di pugno e calcio; un metodo di allenamento fondato, che desse riscontri sia a livello pratico che a livello teorico e didattico.

Ho sempre ritenuto indispensabile ottenere un'efficienza fisica ottimale, per poter perseguire al meglio l'apprendimento della kick boxing, questo perchè un allievo, che incorre spesso in infortuni o risentimenti muscolari, non riesce a frequentare con regolarità il corso durante l'anno, perdendo lezioni e dovendo recuperare parti didattiche importanti. La costanza è fondamentale, e tanto più il fisico dell'allievo risponde bene agli stress fisici dell'allenamento, maggiore è la facilità con la quale il suo corpo memorizza e apprende i movimenti base; maggiore e costante inoltre sarà la partecipazione al corso non interrompendo la frequenza a causa di risentimenti e infortuni dovuti ad una preparazione approssimativa.

Ho cercato di eliminare tutto ciò' che ho appreso durante la mia carriera di allievo e che ritenevo immotivato o infondato; sono andato a sostituirlo con moderni metodi di allenamenti presi dalla preparazione di atleti professionisti negli sport da combattimento (ho principalmente utilizzato metodi di allenamento di atleti del circuito K1 e delle MMA) sperimentandoli prima su me stesso e poi sui miei allievi ed ho approfondito lo studio della preparazione atletica mediante test specifici.

L'applicazione di questi principi di allenamento nei miei corsi di kick boxing dura da 5 anni, e mi ha permesso di valutare l'incidenza degli infortuni muscolari, l'acquisizione dei movimenti basilari della tecnica e del combattimento, e la preparazione atletica raggiunta durante le varie fasi del corso.

Il metodo di lavoro descritto di seguito è interamente basato sul concetto di funzionalità del corpo verso la disciplina praticata e va ad incidere notevolmente nell'apprendimento e nella pratica della disciplina stessa.

Quelle descritte sono unicamente parti di allenamento presenti in sessioni complete comprendenti allenamenti fisici e studi tecnici e tattici.

Normalmente ogni sessione prevede un riscaldamento generico cardiocircolatorio in cui viene portato ad un livello elevato l'insieme delle possibilità funzionali dell'organismo attraverso il riscaldamento dei grandi gruppi muscolari, e un riscaldamento specifico dove vengono eseguiti esercizi che servono a preparare quei muscoli che sono in rapporto diretto con la disciplina praticata.

L'analisi che vado a fare riguarda unicamente una parte della preparazione fisica degli atleti, non concerne volutamente la didattica tecnica e tattica della kick boxing e non vengono menzionati il lavoro e metodo di programmazione nella preparazione di gare stage ed esami.

Con l'obbiettivo di essere il più esauriente possibile andrò a trattare i seguenti argomenti:

- L'ALLENAMENTO FUNZIONALE
- L'IMPORTANZA DEL "CORE"
- STRUMENTI UTILIZZATI PER L'OTTIMIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- LO STRETCHING, METODI UTILIZZATI

-II-  
L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Lo sviluppo muscolare di un atleta di sport da combattimento è di fondamentale importanza in quanto il fisico viene continuamente sollecitato e deve "reggere" i continui stress causati dall'allenamento e dalle competizioni a cui partecipa.

Per ottenere questi livelli di preparazione ho ritenuto opportuno adottare metodi di allenamento che permettessero di intervenire su tutte le catene muscolari nel loro complessivo, quindi ricercare forme di allenamento che coinvolgessero il corpo nella sua interezza e non isolando singoli gruppi muscolari.

Questi principi sono contenuti nelle moderne metodologie di allenamento funzionale (functional training), che hanno come finalità lo sviluppo globale della forza, coordinazione, elasticità, resistenza mobilità articolare dell'atleta nello spazio in cui opera.

Allenarsi funzionalmente significa ricercare quel miglior allenamento possibile in relazione all'obiettivo che si deve raggiungere (gara, perfezionamento tecnico ecc.). L'allenamento funzionale si concretizza in un sistema di allenamento per lo sviluppo del potenziale atletico basato sul metodo, la tecnica, la programmazione e la periodizzazione.

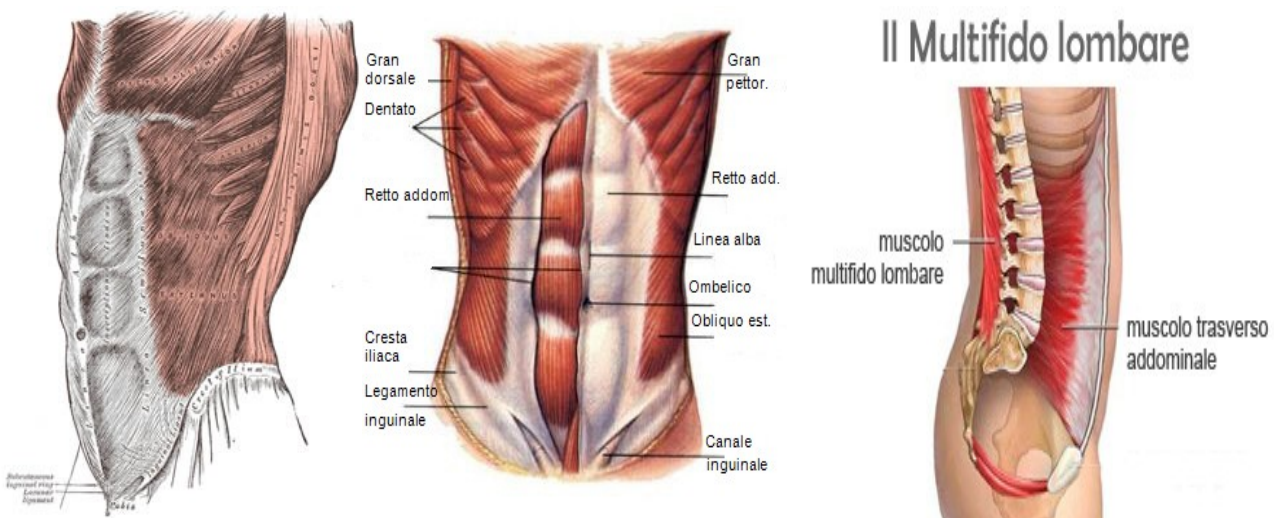
Per riuscire a racchiudere tutti questi fattori nell'allenamento è fondamentale programmare le sedute di allenamento in base alla durata del corso, alle sedute settimanali a cui l'atleta si sottopone, e ai periodi più o meno intensi di allenamento dettati dai programmi agonistici dell'atleta.

Sono fattori indispensabili lo sviluppo e il rafforzamento del "CORE", l'utilizzo di strumenti che permettano al corpo di lavorare in tutta la sua interezza e che sviluppino la propicettività dell'atleta (come ad esempio l'utilizzo di piani instabili), l'esecuzione di esercizi che sviluppino la forza elastica e la forza resistente (prediligendo esercizi che permettano uno sforzo muscolare eccentrico), e la ricerca della migliore mobilità articolare possibile.

-III-  
L'IMPORTANZA DEL CORE

Il CORE è l'insieme di quei muscoli che permettono la costante stabilizzazione del corpo umano durante le sue continue variazioni di assetto e fungono da elemento di transizione della forza dalla parte superiore alla parte inferiore del corpo.

Nello specifico fa parte del CORE tutta quella muscolatura che circonda l'addome e la pelvi (il complesso coxite-lombo-pelvico: trasverso dell'addome, obliqui esterni, obliqui interni, retto addominale, quadrato dei lombi, dorsali, multifido).



Il CORE risulta di fondamentale importanza nella kick boxing perché influisce pesantemente sulla stabilità e sulla reattività di tutto il corpo.

Rafforzando il CORE andiamo a potenziare la capacità di mantenere sempre il massimo equilibrio posturale ottenendo una maggiore stabilità; il che si traduce in una maggiore esplosività, precisione e potenza dei colpi di calcio e di pugno, e la sempre corretta ripartizione dei carichi corporei durante gli spostamenti, le rotazioni sui colpi di braccia e gambe, le transizioni e le fasi di scambio.

**L'equilibrio posturale** e l'efficienza del meccanismo di **compensazione dell'equilibrio** giocano un ruolo di massima importanza nel prevenire il sorgere di traumi muscolari dovuti a quei movimenti ripetitivi ed estremi a cui è costantemente sottoposto l'atleta, e che riducono gradualmente la tolleranza del muscolo all'infortunio.

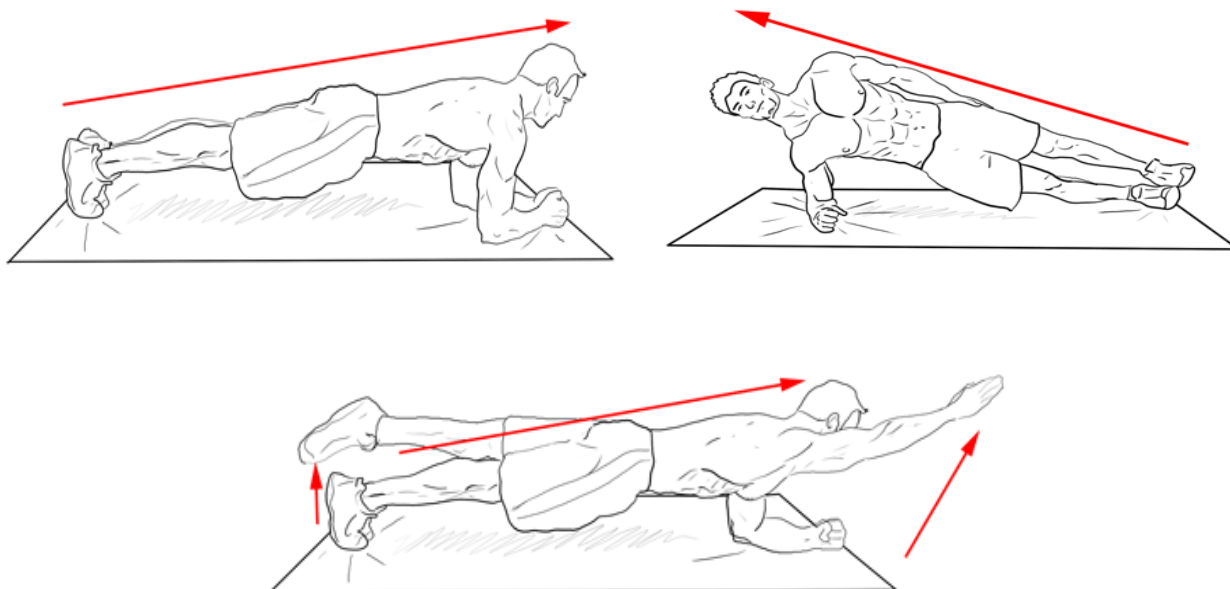
A causa del continuo allenamento la muscolatura perde progressivamente di elasticità, ciò causa un errato ed elevato carico sulle articolazioni portando, la muscolatura verso una progressiva perdita dell'equilibrio generale e conseguentemente all'infortunio (infiammazioni, contratture, stiramenti, strappi).

Per eliminare questo risulta importantissimo allenare non tanto la forza del CORE, ma la sua **resistenza**! Un complesso addominale forte non dà stabilità e non ha un effetto di prevenzione dagli infortuni muscolari, mentre ciò viene assicurato da una muscolatura resistente ed elastica.

Allenare il CORE non significa allenare solamente il tronco addominale, ma significa allenare tutti quei muscoli che regolano il complesso meccanismo dell'equilibrio. Il risultato di un allenamento ottimale del CORE è la capacità di mantenere un adeguato controllo motorio e avere sempre una corretta postura.

Per fare ciò si possono utilizzare diversi tipi di esercizio a corpo libero (crunch o plank) o strumenti quali il BOSU, la FIT BALL o le POWERBALL.

### *Esempi di plank addominale*



## STRUMENTI UTILIZZATI PER L'OTTIMIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Al fine di ottimizzare le sessioni di allenamento utilizzo frequentemente diverse tipologie di strumenti che permettono agli allievi di sviluppare notevolmente la loro capacità propicettiva, la forza elastica e resistente, e permettono di lavorare al meglio nello sviluppo del core; principalmente vengono utilizzati: fitball, bosu, elastici, skimmy, sandbag.

Per sviluppare notevolmente la sensibilità propicettiva degli allievi (di fondamentale importanza negli sport da combattimento a causa delle continue variazioni di assetto) ritengo particolarmente indicato l'utilizzo del bosu e dello skimmy.

### **Bosu**



Il bosu (semi sfera gonfiata ad aria con base piana in plastica rigida) viene utilizzato nell'eseguire esercizi di potenziamento, che normalmente vengono eseguiti su piani stabili; al fine di aumentare notevolmente la propicettività' dell'atleta, viene fornita una base di appoggio instabile la quale va a sollecitare gli organi propriocettori (fusi neuro muscolari, presenti nei muscoli e nei tendini) che inviano al sistema nervoso centrale informazioni sui movimenti eseguiti e condizionano costantemente l'assetto e l'equilibrio.

Esercizi portati ad esempio:

- Squat
- Piegamenti su una gamba
- Balzi sulle gambe
- Piegamenti sulle braccia
- Cambi guardia in velocità
- Vari tipi di crunch e plank

## **Skimmy**



Lo skimmy (piattello di gomma con superficie piana gonfiato ad aria) è ottimo per le applicazioni specifiche riguardo la posizione di guardia, i colpi di calcio e lo sparring; utilizzandoli sotto i piedi permettono di lavorare in tutte quelle posizioni che abitualmente si mantengono su piano rigido, alcuni esempi:

- Il semplice mantenimento della posizione di guardia; spostando leggermente il peso da una parte all'altra tramite movimenti del tronco e delle anche
- Esecuzione di tecniche di box a vuoto allo specchio, e successivamente sui focus.
- Esecuzione di sparring allo specchio utilizzando anche gli elastici per avere un carico progressivo sulla distensione del braccio e costringere l'extra-rotazione delle spalle.
- Esecuzione di tecniche di calcio allo specchio e successivamente sui pao.

La continua proposta di esercizi che sviluppino costantemente la propicettività permette di prevenire significativamente i rischi di traumi e infortuni muscolari e sviluppa in modo importante la forza, l'esplosività e la potenza dei colpi. Il continuo allenamento dell'equilibrio coinvolge inevitabilmente l'utilizzo massivo del CORE e, conseguentemente, di tutto il corpo coinvolgendo costantemente tutte le forze di stabilizzazione e controbilanciamento del corpo umano.

## **Elastici**



Gli elastici sono uno strumento ottimale per aumentare l'esplosività, la resistenza e la velocità dei colpi; vengono utilizzati per allenare la parte superiore del corpo. Utilizzati nello sparring allo specchio e posizionati in modo che l'elastico circonda completamente le scapole si costringe il busto ad eseguire delle extra-rotazioni durante l'esecuzione dei colpi e i muscoli delle braccia sono sottoposti a carichi e resistenze



progressive lavorando in modo eccentrico (lo sforzo si concentra durante la fase di distensione della fibra muscolare e non durante la fase di contrazione, sviluppando una notevole elasticità e resistenza muscolare).

- 7 -

## **Fitball, e Sandbag**



Questi strumenti vengono utilizzati per carichi di lavoro specifici sul CORE, permettendo di allenare sia la parte superiore che la parte inferiore del corpo.

Il CORE viene sviluppato costantemente durante l'esecuzione di esercizi su piani instabili, e il suo utilizzo viene ancor più intensificato mediante questi strumenti; vengono utilizzati tramite esercizi dinamici di crunch, piegamenti, compressioni e distensioni costringendo il CORE a ricercare costantemente la massima stabilità del corpo e senza andare in alcun modo a forzare la fascia lombare della colonna vertebrale, che altrimenti verrebbe sollecitata e porterebbe gli atleti verso il risentimento muscolare o l'infortunio.

## METODOLOGIE E UTILIZZO DELLO STRETCHING

Applico lo stretching costantemente nelle sedute di allenamento, sia in fase di preparazione allo sforzo, che al termine della seduta per favorire il recupero muscolare. Lo scopo fondamentale dello stretching è quello di preparare i gruppi muscolari alle sollecitazioni causate dall'allenamento, permettendo al muscolo di lavorare nel miglior modo possibile.

Uno sviluppo ottimale della mobilità articolare produce una maggiore capacità elastica, di allungamento, e di rilassamento dei muscoli, dei tendini e dei legamenti interessati fornendo un importante contributo ad una buona tollerabilità del carico ed alla prevenzione degli infortuni.

Per raggiungere al meglio questo obiettivo ho cercato di individuare quelle forme di stretching che più si adattano alle esigenze della disciplina e che non compromettano la reattività e la velocità dell'atleta.

Tra le varie forme di stretching conosciute (balistico, statico, dinamico, statico attivo, PNF, globale attivo ecc.) ho cercato di utilizzare quelle forme che meglio si adattano alle tipologie di allievi che frequentano i corsi e alle tempistiche che possono essere dedicate all'allungamento durante la lezione.

Ho ritenuto lo stretching statico passivo e quello dinamico come i più appropriati alle esigenze degli atleti, alle tipologie di sforzo a cui sono sottoposti. Inoltre, vengono recepite facilmente perché di semplice esecuzione e sono compatibili con la totalità degli atleti.

### **Stretching statico passivo**

Utilizzo lo stretching statico in quelle sessioni di allenamento in cui i carichi sono progressivi e la sessione è per la gran parte aerobica. Per prima cosa vado ad allungare il gruppo muscolare ischio-crutale nel suo complesso (le tensioni sui muscoli devono durare sempre tra i 25 e i 30 secondi), poi passo all'allungamento dei singoli muscoli della gamba (adduttore, flessore, semi membranoso-semi tendinoso, quadricipite femorale, gemello). L'allungamento deve sempre essere eseguito con una trazione costante e lenta in modo da evitare il riflesso da stiramento (contrazione involontaria dei muscoli antagonisti), una respirazione regolare e profonda, e senza mai raggiungere la soglia del dolore

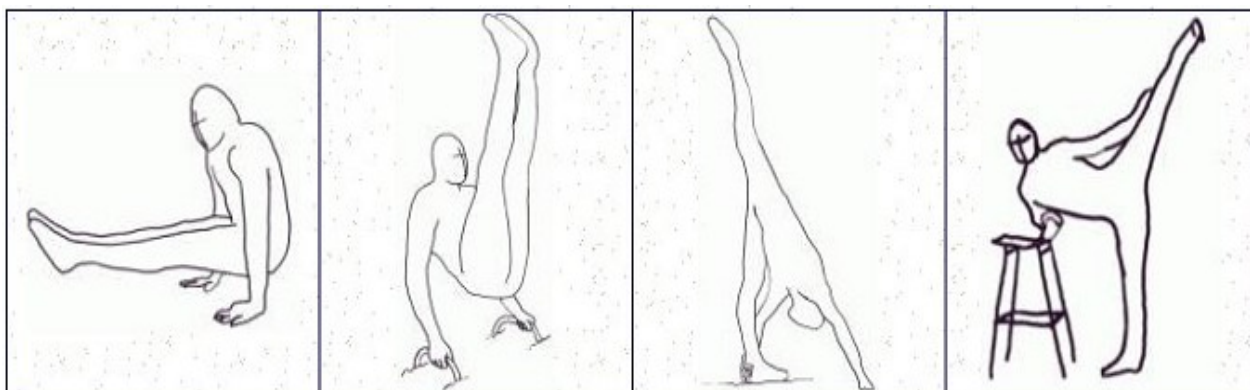


- 1 - andare in posizione di massimo allungamento in 6/8 secondi.
- 2 - mantenere la posizione da 10 a 30 secondi.
- 3 - ritornare alla posizione iniziale in 6/8 secondi.

## **Stretching statico attivo**

Lo stretching statico attivo prevede posizioni di grande ampiezza articolare, il cui mantenimento avviene solo grazie alla forza dei muscoli agonisti.

La tensione degli agonisti, in un allungamento attivo, aiuta a rilassare i muscoli che vengono allungati (gli antagonisti) tramite l'inibizione reciproca. Lo stretching attivo aumenta la [flessibilità](#) attiva e rafforza i muscoli agonisti. Gli allungamenti attivi sono di solito piuttosto difficili da tenere per più di 10 secondi e raramente c'è il bisogno di tenerli per più di 15 secondi.



secondi.

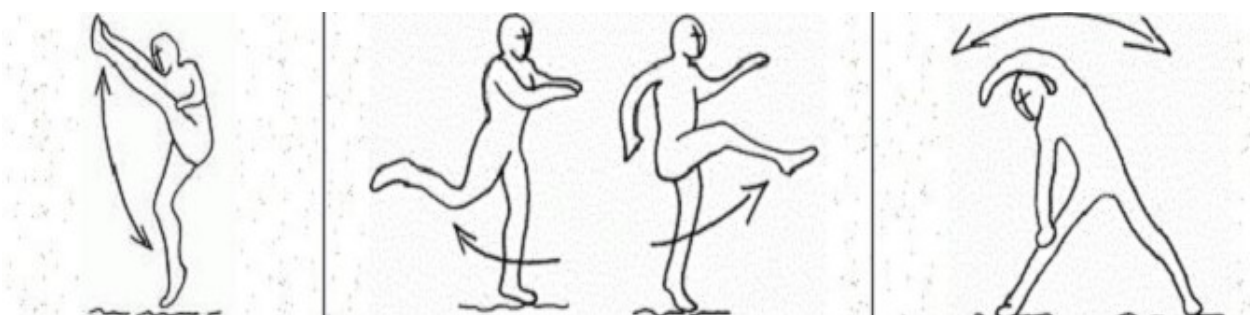
2 - mantenere la posizione da 10 a 30 secondi.

3 - ritornare alla posizione iniziale in 6/8 secondi.

## **Stretching dinamico**

Lo stretching dinamico, invece, viene preferito in quelle sessioni di allenamento in cui è necessario avere una buona reattività muscolare e dove sono previsti esercizi in cui occorre una elevata velocità di esecuzione (caratteristiche che con lo stretching statico tendono a diminuire).

E' necessario procedere dopo aver eseguito un buon riscaldamento generale, iniziare con slanci lenti e sciolti e aumentare gradualmente l'ampiezza dei movimenti e la velocità di esecuzione. I movimenti devono sempre risultare controllati e terminare la sessione di allungamento non appena si riscontrano i primi sintomi di affaticamento muscolare.



Grazie allo stretching gli atleti godono di diversi benefici quali:

- Aumentata elasticità dei muscoli e dei tendini
- Elevata prevenzione di traumi e risentimenti muscolari
- Maggiore lubrificazione delle articolazioni grazie alla stimolazione della produzione di liquido sinoviale.
- Miglioramento della circolazione sanguigna, quindi migliorata irrorazione di sangue nei tessuti sollecitati
- Aumentata mobilità articolare
- Più rapido smaltimento dell'acido lattico e riduzione dello stress fisico.

Viene da se quindi come un buon lavoro di allungamento prima, e dopo lo sforzo, permetta al copro dell'atleta di affrontare nel migliore dei modi il lavoro in allenamento e la successiva fase di recupero muscolare preservando la tonicità muscolare, prevenendo stati infiammatori e traumatici che comprometterebbero la preparazione dell'atleta.

-VI-  
CONCLUSIONI

Le modalità di allenamento qui da me descritte mi hanno permesso di ottenere ottime risposte dagli allievi: l'incidenza di traumi e infortuni muscolari è stata decisamente bassa e di modesta entità, la preparazione atletica si sviluppa durante tutto l'arco dell'anno evitando picchi di affaticamento che incidono negativamente sul rendimento stagionale dell'atleta, nelle fasi di massimo carico i recuperi degli atleti sono ottimali e le risposte muscolari in termini di elasticità e reattività risultano potenziate notevolmente.

E' di fondamentale importanza il lavoro di programmazione e di studio dell'allenamento dal quale non si può assolutamente prescindere, a maggior ragione nell'ambito amatoriale e dilettantistico, dove spesso chi si avvicina alla disciplina ha preparazioni fisiche approssimative e inadeguate e risulta quindi più soggetti ad infortuni.

**Non vi può essere un apprendimento corretto della disciplina nella tecnica e nella sua applicazione se dietro non vi è una corretta preparazione fisica che ne consenta la pratica costante e ne agevoli l'apprendimento dei movimenti base.**

Ogni allenamento va inoltre adattato al pubblico a cui ci si riferisce; non possiamo adottare lo stesso schema di allenamento indifferentemente ad un pubblico di principianti o di atleti agonisti, ma dobbiamo rincorrere la perfezione dell'allenamento in funzione di chi ci si pone davanti.

**Reputo indispensabili uno studio approfondito e costante, e una sperimentazione assidua e continua di forme innovative di allenamento a tutto beneficio della tecnica, e al fine di portare innovazione nell'insegnamento e nella pratica della kick boxing.**

**Così facendo si innalzerà sempre di più il livello di apprendimento di chi ci si pone come nostro interlocutore e forniremo un servizio incentrato sulla massima qualità; di ciò ne beneficeranno sia gli allievi ma prima ancora ne beneficerà la disciplina stessa e la sua diffusione.**

*Luca Corradini*

