



PROGRAMMA DIDATTICO

SETTORE
KICKBOXING (Sport da Tatami)

*Il presente documento illustra il
programma didattico ufficiale
della Federkombat.*



Commissione Tecnica Nazionale

Programma didattico della Kickboxing specialità a contatto leggero

(Point Fighting, Light Contact, Kick Light)

1. INTRODUZIONE

Il programma didattico è il documento che riunisce tutti i contenuti, gli obiettivi, le metodologie e le strategie formative della kickboxing a contatto leggero in FEDERKOMBAT.

Lo scopo di tale documento è quello di utilizzare un linguaggio comune e permette di valutare sia la conoscenza delle differenti tecniche che, soprattutto, la loro capacità di esecuzione in situazioni sia statiche che dinamiche.

Il programma è suddiviso in periodi di apprendimento nei quali vengono assegnate le cinture; queste ultime attestano il livello dell'atleta nelle differenti specialità.

I percorsi di apprendimento per accedere agli esami di cintura possono essere modulati dal DT di società in base alle capacità del proprio allievo e alle sue attitudini.

La stesura di un programma comune è stata effettuata tenendo in considerazione priorità differenti:

1. Particolare attenzione ai settori giovanili;
2. Coerenza con il livello di impegno richiesto nelle attività agonistiche;
3. Progressione coerente nei differenti livelli.

Ovviamente, l'applicazione delle tecniche si adatta alle diverse specialità praticate sul tatami, prevedendo differenti esecuzioni tra point fighting, kick light e light contact, nonostante il bagaglio tecnico debba essere il medesimo.

In virtù di quanto detto finora, gli atleti agonisti potranno acquisire la cintura superiore anche per meriti sportivi.

I programmi per il passaggio di grado sono stati redatti tenendo conto che:

1. Molti atleti hanno competenze circoscritte in un'unica specialità e non conoscono (o conoscono marginalmente) le regole ed i colpi consentiti nelle altre;
2. Molti atleti possono confondere le tecniche consentite nel contatto leggero e quelle nel contatto pieno (vedi ginocchiate o pugni girati del K-1);
3. Molti atleti padroneggiano un repertorio limitato di tecniche, con conseguente difficoltà ad imporsi tatticamente, limitandosi a contare principalmente sulla preparazione fisica ed atletica;
4. Molti atleti, terminata la carriera agonistica, interrompono l'attività sportiva, ignorando la possibilità di intraprendere anche una carriera come istruttore.

2.TERMINOLOGIA

I termini utilizzati per le tecniche sono prevalentemente in italiano, inoltre si è deciso di dare importanza alla:

1. Tutela della sicurezza dell'atleta;
2. Aderenza al regolamento gare FEDERKOMBAT;
3. Aderenza all'affiliazione delle società e al tesseramento del tecnico di società.

3.COMMISSIONE DI ESAME (da cintura Bianca a cintura Marrone)

La commissione di esame può essere composta dal Direttore Tecnico della Società sportiva regolarmente affiliata alla Federazione e regolarmente tesserato per la disciplina e la specialità di riferimento all'esame. In alternativa può essere composta dal Direttore Tecnico Regionale che ogni Comitato Regionale FEDERKOMBAT ha a disposizione nel suo organico.

La struttura dell'esame potrà essere organizzata in questo modo:

1. Preatletismo speciale e specifico (riscaldamento);
2. Esecuzione delle tecniche:
 - a. Colpi a vuoto;
 - b. Colpi su attrezzo (colpitori, sacco...);
 - c. Colpi con un compagno (tecnica a coppie, sparring...)

Inizialmente possono essere richiesti colpi singoli, per valutare la conoscenza degli stessi, per poi passare a combinazioni di colpi. In base al livello dell'esame l'esecuzione dei colpi potrà essere effettuata in situazioni statiche e/o dinamiche.

3. L'esaminatore avrà facoltà di valutare la preparazione atletica dei soggetti effettuando test basati sulle indicazioni della Scuola Nazionale di Formazione Scientifica.

4.CRITERI DI VALUTAZIONE

I criteri di valutazione che la commissione d'esame dovrà utilizzare sono i seguenti:

1. Correttezza, destrezza e balistica delle tecniche esaminate;
2. Coordinazione nelle combinazioni;
3. Coerenza delle distanze di combattimento con le azioni e/o reazioni del compagno;
4. Efficacia e precisione nell'impatto dei colpi.

PROGRAMMA da Cintura BIANCA a Cintura GIALLA

(dal 1° al 6° mese)

1. Posizione di guardia

Guardia Ortodossa o Sinistra (mano e piede sinistro in avanti) in equilibrio statico.

Guardia Mancina o Destra (mano e piede destro in avanti) in equilibrio statico.

Concetto di Guardia intesa come posizione “iniziale” e “finale” a inizio e conclusione della tecnica.

2. Capacità di movimento in guardia

Capacità di avanzamento ed arretramento senza perdita di controllo della guardia.

3. Colpi con gli arti superiori (tecniche di Pugno)

Jab

Diretto sx, diretto dx (al corpo ed al viso)

Gancio sx, gancio dx (al corpo ed al viso)

Montante sx, montante dx (al corpo ed al viso)

Colpo con il dorso della mano (braccio anteriore)_ specialità point fighting_

4. Colpi con gli arti inferiori (tecniche di Calcio)

Calcio frontale sx e dx (al corpo)

Calcio circolare sx e dx colpi (sulla coscia, low kick, e al corpo).

5. Spostamenti e semi spostamenti

Semi spostamenti -Spostamenti avanti che diminuiscono la distanza con l'avversario:

Semi spostamenti -spostamenti in avanti

Spostamenti e semi spostamenti che mantengono la distanza con l'avversario

Semi spostamenti -Spostamento laterale a sx/ Semi spostamenti -spostamento laterale a dx

Spostamenti indietro e semi spostamenti che aumentano la distanza con l'avversario:

Semi spostamenti -spostamenti indietro

6. Applicazione dei colpi in serie e dei colpi in combinazione con l'utilizzo delle tecniche apprese

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutti i pugni
- Calci frontali e circolari al corpo (nel caso dei circolari anche bassi)
- Spostamenti e Semi spostamenti

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura

- Capacità di comprensione delle tecniche richieste
- Coordinazione generale
- Equilibrio statico
- Valutazione della guardia
- Valutazione degli spostamenti in varie direzioni restando in guardia
- Valutazione dei colpi di braccia e di gambe appresi (pugni e calci)
- Valutazione della capacità di spostamento e semi spostamento in relazione alla distanza richiesta

PROGRAMMA da Cintura GIALLA a Cintura ARANCIONE

(dal 6° al 12° mese)

1) Versatilità di passaggio da guardia destra a sinistra, e viceversa, in equilibrio dinamico.

2) Variabili delle tecniche dei colpi di pugno apprese finora

Secondo la distanza dall'avversario

Secondo l'orientamento dell'asse di combattimento (guardia frontale/ guardia obliqua/ guardia laterale)

3) Variabili delle tecniche dei colpi di calcio apprese finora

Secondo la distanza dall'avversario

Secondo l'orientamento dell'asse di combattimento (guardia frontale/ guardia obliqua/guardia laterale)

Con bersaglio sia alle gambe, che al corpo, che al viso

4) Tecniche di calcio aggiuntive

Calcio laterale sx, calcio laterale dx (al corpo)

Calcio ad ascia o martello sx e dx

Calcio girato diretto indietro sx e dx (secondo la guardia naturale) al corpo

Calcio girato laterale indietro sx e dx (secondo la guardia naturale) al corpo

Spazzata interna ed esterna

5) Spostamenti e semi spostamenti

Semi spostamenti -Spostamenti diagonali avanzando che diminuiscono la distanza con l'avversario

Semi spostamento -spostamento diagonale a sx in relazione alla guardia applicata

Semi spostamento -Spostamento diagonale a dx in relazione alla guardia applicata

Semi spostamenti -Spostamenti diagonali indietreggiando che aumentano la distanza con l'avversario

Semi spostamenti – spostamenti indietro diagonali a dx in relazione alla guardia applicata

Semi spostamenti – spostamenti indietro diagonali a sx in relazione alla guardia applicata

6) Difesa

Schivata in basso (flessione)

Schivata circolare sx e dx (circondazione)

Schivata in flesso torsione a sx ed a dx

7) Applicazione dei colpi in serie e dei colpi in combinazione* con l'utilizzo delle tecniche sia di attacco che di difesa apprese

*(si intendono colpi in serie la ripetizione di 2 o più colpi uguali, si intendono invece colpi in combinazione la ripetizione di 2 o più colpi diversi tra loro.

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di cintura

- Tutte quelle richieste nell'esame precedente
- Calci laterali al corpo
- Calci a martello o ascia al viso
- Calci girati al corpo: diretti indietro e laterali indietro
- Spazzate interne ed esterne
- Spostamenti e Semi spostamenti in ogni direzione
- Schivate

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre tutti gli elementi del precedente esame

- Capacità di esprimersi tecnicamente in entrambe le guardie (sx e dx)
- Capacità di combinazione di calci e pugni
- Capacità di combinazione tra colpi e spostamenti/semi spostamenti
- Capacità di combinazione tra colpi e schivate

PROGRAMMA da Cintura ARANCIONE a Cintura VERDE

(dal 12° al 18° mese)

1. Variabili ed adattamenti della guardia in base alla specialità praticata

Approfondimento della guardia laterale – guardia obliqua - guardia frontale in equilibrio dinamico con riferimento specifico alla disciplina praticata.

Capacità di eseguire tutti i colpi appresi sia in guardia destra che sinistra.

2. Variabili della tecnica dei colpi di pugno e di calcio

Approfondimento delle variabili nell'impatto dei calci, rispetto all'utilizzo del tallone, del collo del piede o della punta del piede.

Approfondimento nei caricamenti dei calci per aumentare l'esplosività dei colpi.

3. Tecniche di Pugno e di Calcio aggiuntive

Tutti i colpi di pugno sia al corpo che al viso.

Tutti i colpi di calcio sia alle gambe, sia al corpo ed al viso.

Calcio a uncino sx e dx sia con la gamba avanti che dietro in relazione alla guardia applicata.

Blitz (point fighting)

4. Spostamenti e semi spostamenti

Spostamento Continuo in rotazione verso l'esterno e verso l'interno in relazione alla guardia applicata

Semi-spostamento in rotazione gamba avanzata e gamba arretrata, in relazione alla guardia applicata

Applicazione di tutti gli spostamenti e semi spostamenti plausibili, ossia con aumento della distanza di combattimento, con diminuzione della distanza di combattimento, con variazione dell'asse di combattimento

5. Difesa

Combinazioni tra schivate e spostamenti/semi spostamenti

Introduzione dei bloccaggi sia di braccia che di gambe, e loro applicazione sia sui colpi di pugno che di calcio.

6. Applicazione dei colpi in serie e dei colpi in combinazione* con l'utilizzo delle tecniche apprese con grande riferimento agli abbinamenti con le tecniche difensive

*(si intendono colpi in serie la ripetizione di 2 o più colpi uguali, si intendono invece colpi in combinazione la ripetizione di 2 o più colpi diversi tra loro.

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle previste dall'esame precedente in entrambe le guardie (sx e dx)
- Calci a uncino
- Blitz (point fighting)
- Bloccaggi di braccia e gambe su Calci e Pugni ricevuti

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre tutto quello previsto nel precedente

- Capacità di combattere in entrambe le guardie (sx e dx) con azioni idonee
- Capacità di attacco e difesa
- Capacità di difesa attiva
- Capacità di difesa contrattacco

PROGRAMMA da Cintura VERDE a Cintura BLU

(dal 18° al 30° mese)

1) Approfondimento di tutte le Tecniche sia di attacco che di difesa apprese in guardia destra e sinistra

2) Colpi di Pugno

Approfondimento di tutto il repertorio con inserimento dei concetti di anticipo/incontro/rimessa

Pugni in elevazione

3) Colpi di Calcio

Approfondimento di tutto il repertorio con inserimento dei concetti di anticipo/incrocio/rimessa

Calcio girato ad uncino e calcio girato a martello con rotazione totale 360°.

4) Combinazione tra colpi di pugno e spostamenti/semi spostamenti

5) Combinazione tra colpi di calcio e loro plausibilità con spostamenti/semi spostamenti

6) Combinazione tra colpi di pugno e schivate

7) Combinazione tra colpi di calcio e loro plausibilità con le schivate

8) Difesa attiva

Lavoro sull'utilizzo dello spazio sul tatami, lavoro sulle uscite, lavoro sul break.

Approfondimento delle possibilità di contrattacco dopo spostamento, schivata, blocco

9) Deviazioni

Lavoro sulle deviazioni dei colpi di Pugno e di Calcio e loro applicazione

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle previste dall'esame precedente, sia in anticipo, che d'incontro, che di rimessa
- Pugni con elevazione in salto
- Calci in rotazione a uncino e a martello
- Deviazione di Pugni e Calci

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre quelli precedenti

- Capacità di combattimento in tutte le specialità della Kickboxing a contatto leggero
- Capacità di attacco, di difesa e di contrattacco utilizzando tutto il repertorio tecnico acquisito e la modulazione di distanza ed asse di combattimento a proprio favore
- Capacità di assorbimento dei colpi utilizzando le manovre difensive in maniera efficiente

PROGRAMMA da Cintura BLU a Cintura MARRONE

(dal 30° mese al 48° mese)

1) Esecuzione disinvolta di tutti i colpi appresi sia in guardia destra che sinistra

2) Colpi di Pugno e di Calcio

Calci saltati e loro applicazione.

Approfondimento delle catene cinetiche dei colpi di braccia e di gambe in relazione ad azioni di anticipo, d'incontro o di rimessa

3) Variabili della Tecnica dei Colpi di Pugno e di Calcio

Pugni e Calci di preparazione all'azione successiva

Pugni e Calci di contenimento dell'azione avversaria

Identificazione di diversi obiettivi secondo il bersaglio dei Pugni e dei Calci

Identificazione dello *stile* di combattimento.

4) Difesa Attiva

Introduzione di finte ed inviti

Interazione tra finte ed inviti rispetto a Spostamenti/Semi spostamenti, Schivate, Blocchi e Deviazioni

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle previste per l'esame precedente, in relazione allo *stile* di combattimento
- Finte ed Inviti
- Calci con elevazione in salto

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre quelli precedenti

- Capacità di elaborazione di una tattica
- Capacità di elaborazione autonoma di strategie
- Capacità di adattamento e trasformazione della tecnica in funzione di tattica e strategia
- Capacità di combinazione di finte ed inviti con le azioni tecniche.

Versione 1 15/12/2025