



PROGRAMMA DIDATTICO

SETTORE
KICKBOXING (Sport da Ring)

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



Commissione Tecnica Nazionale

Programma didattico della Kickboxing specialità a contatto pieno

(Full Contact, Low Kick, K-1 rules)

1. INTRODUZIONE

Il Programma Didattico è il documento che riunisce tutti i contenuti, gli obiettivi, le metodologie, le strategie formative ed i criteri di qualificazione della Kickboxing FEDERKOMBAT.

All'interno del programma sono indicati tutti i contenuti Tecnici tipici di questo sport.

Lo scopo è la massima attenzione di Tecnica intesa come capacità di combattere piuttosto che mera conoscenza dei colpi e delle manovre difensive: la valutazione si basa sia sulla conoscenza delle tecniche richieste sia, soprattutto, sulla loro capacità di esecuzione in situazioni dinamiche (combattimento).

Il programma è suddiviso in periodi di apprendimento nei quali vengono assegnate le Cinture.

Le Cinture attestano il livello dell'Atleta tesserato in qualsiasi ambito esso svolga la propria attività all'interno della FEDERKOMBAT.

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

Quindi il programma è stato redatto secondo una logica di priorità:

- 1) Tutela dell'integrità fisica dell'Atleta con particolare attenzione a tutti i settori giovanili;
- 2) Coerenza con il livello di impegno richiesto nelle attività agonistiche;
- 3) Particolare attenzione alla proporzione tra capacità di offesa e capacità di difesa in combattimento;

- 4) Il programma segue una progressione lineare, solo apparentemente più densa nelle cinture iniziali, in quanto ogni esame successivo prevede la verifica ulteriore di quanto esaminato nel precedente;
- 5) riguardo l'accesso alle competizioni a contatto pieno da parte di Atleti ancora non in possesso dell'intero bagaglio tecnico, si ritiene opportuno fornire ai Tecnici di Società uno strumento di misurazione e valutazione delle capacità dei loro Atleti attraverso il suddetto programma.

L'applicazione delle Tecniche si adatta alla specialità praticata della Kickboxing, prevedendo quindi plausibili differenziazioni tattiche.

L'applicazione della tecnica sarà dunque differente tra Low Kick, Full Contact I K-1 rules, ma il bagaglio tecnico sarà lo stesso; ciò che cambia sarà l'applicazione dei colpi ed il loro *stile* in base alle esigenze tattiche e specifiche della specialità praticata.

In virtù di quanto detto finora gli Atleti agonisti potranno acquisire la cintura superiore anche per meriti Sportivi.

I programmi di esame sono stati redatti tenendo conto che:

1. Molti Atleti che in passato non erano interessati agli esami di cintura in quanto la loro carriera agonistica non è direttamente legata al passaggio di grado, come avviene ad esempio nel contatto leggero, ora devono prestare attenzione al livello tecnico conseguito;
2. Molti Atleti sono eccessivamente specializzati nelle loro specialità preferita e non conoscono (o conoscono marginalmente) le regole ed i colpi consentiti nelle altre specialità;
3. Molti Atleti possono confondere le azioni tecniche tipiche della Kickboxing (in particolare della Low Kick e del K-1 rules) con le rispettive affini ma diverse tipiche della Muay Thai;
4. Molti Atleti padroneggiano un repertorio limitato di tecniche, con conseguente difficoltà ad imporsi tatticamente, limitandosi quindi a contare sulla preparazione fisica ed atletica;
5. Non venivano rispettate le linee guida esistenti ed i criteri da adottare per la valutazione del livello di un Atleta ed il suo coerente inserimento nelle "serie";
6. Non esisteva finora una differenziazione regolamentata riguardo l'accesso all'attività agonistica a contatto pieno da parte di Atleti junior rispetto ai senior, coerente con il livello di preparazione attestato dalla Cintura.

2.TERMINOLOGIA

La terminologia utilizzata nel seguente programma è assolutamente in Italiano. Sono stati volutamente evitati nomi di tecniche in lingue straniere per valorizzare un programma didattico che è solo ed esclusivamente FEDERKOMBAT.

Inoltre sono state introdotte nozioni analitiche delle priorità di insegnamento, rispetto ai principi di:

- Tutela della sicurezza dell'Atleta;
- Aderenza al regolamento gare FEDERKOMBAT;
- Aderenza al regolamento sanitario;
- Aderenza alla Affiliazione della Società ed 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 specialità di riferimento dell'esame oppure può essere composta dal Direttore Tecnico Regionale che ogni Comitato Regionale FEDERKOMBAT ha a disposizione nel suo organico.

La struttura dell'esame potrà essere così organizzata:

1) Preatletismo speciale e specifico (già dal riscaldamento propedeutico si possono fare delle valutazioni sull'esecuzione tecnica);

2) Esecuzione delle tecniche :

Primo step colpi a vuoto;

Secondo step colpi su un attrezzo (attrezzi oscillanti, scudo, pads, ecc.);

Terzo step colpi con un compagno addestramento tecnico (sparring vincolato, condizionato, libero) .

Si parte da colpi singoli per proseguire con colpi in serie e combinazioni si parte dal semplice per poi passare gradualmente al difficile inserendo tutti i contenuti tecnici che il programma d'esame prevede.

3) L'esaminatore avrà la facoltà nella parte finale dell'esame di valutare la preparazione atletica dell'atleta ovviamente in base alla cintura che deve acquisire. Si potranno far eseguire dei test di valutazione al sacco, dei test di forza o dei test di resistenza sempre specifici (meglio se con l'ausilio di tabelle e parametri di riferimento precedentemente adottati per lo stesso Atleta, così da verificarne i miglioramenti).

4.CRITERI DI VALUTAZIONE

I criteri di valutazione che la commissione d'esame deve utilizzare e ai quali deve fare riferimento sono i seguenti:

- 1) Le tecniche esaminate devono essere eseguite con destrezza, balistica ed economia energetica;
- 2) Le combinazioni di colpi devono essere coordinate ed i movimenti devono apparire coerenti con le distanze di combattimento, con le azioni e reazioni dell'avversario;
- 3) I colpi devono essere efficaci e precisi nell'impatto;
- 4) Le azioni difensive devono apparire decise e coerenti con la volontà di eludere ed annullare gli attacchi ricevuti;
- 5) La valutazione tende a definire la "capacità di combattimento".

PROGRAMMA da Cintura BIANCA a Cintura GIALLA

(dal 1° al 6° mese oppure Atleti esordienti senior)

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 “di allerta”, prontezza e disponibilità al combattimento.

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)

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.

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

Calcio Frontale sx e dx (Colpi con traiettoria al corpo);

Calcio Circolare sx e dx (colpi con traiettoria alla coscia ed al corpo);

Ginocchiata diretta sx e dx 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 ad eccezione del pugno girato;
- Calci frontali e circolari al corpo;
- Ginocchiate con traiettoria frontale al corpo;
- 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 spostamenti e semi spostamenti in relazione alla distanza richiesta.

PROGRAMMA da Cintura GIALLA a Cintura ARANCIONE

(dal 6° al 12° mese o Atleti 3a serie senior/esordienti 2a serie junior)

1) Versatilità di passaggio da Guardia destra e sinistra in equilibrio dinamico

2) Variabili della Tecnica dei Colpi di Pugno appresi finora

Secondo la distanza dall'avversario;

Secondo l'orientamento dell'asse di combattimento.

3) Variabili della Tecnica dei Colpi di Calcio appresi finora

Secondo la distanza dall'avversario;

Secondo l'orientamento dell'asse di combattimento;

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

4) Tecniche di Calcio aggiuntive

Calcio Laterale sx, Calcio Laterale dx con traiettoria al corpo;

Calcio ad Ascia o Martello sx e dx con traiettoria al viso;

Calcio Girato diretto indietro sx e dx (secondo la guardia naturale) con traiettoria al corpo;

Ginocchiata con traiettoria circolare sx e dx al corpo;

Spazzata interna ed esterna.

5) Spostamenti e semi spostamenti

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

Semi spostamento -spostamento obliquo a sx;

Semi spostamento -Spostamento obliquo a dx (cambio guardia)

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

Spostamento con azione circolare seguendo l'asse di combattimento

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

Semi spostamenti – spostamenti indietro obliqui a dx / spostamenti obliqui indietro a sx (cambio guardia)

6) Difesa

Schivata in flessione torsione a sx ed a dx;

Schivata circolare sx e dx;

Schivata in basso;

Schivata indietro.

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

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 diretti indietro e laterale al corpo;
- Ginocchiate con traiettoria circolare al corpo;
- 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 ed accoppiamento calci e pugni;
- Capacità di combinazione ed accoppiamento 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 oppure Atleti di 2° serie junior e senior)

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 nella posizione della mano rispetto ai diretti, rispetto ai ganci e rispetto ai montanti con particolare attenzione alla tipologia di bersaglio

(tutela della integrità delle ossa delle mani, colpendo in maniera appropriata)

Approfondimento delle variabili nell'impatto con piede o tibia rispetto ai calci circolari

Approfondimento delle variabili nell'impatto dei Calci, rispetto all'utilizzo del tallone, del collo del piede o della punta del piede (tutela dell'integrità delle ossa degli arti inferiori, colpendo in maniera appropriata)

3. Tecniche di Pugno e di Calcio aggiuntive

Tutti i colpi di Pugno sia al corpo che al viso, incluso il pugno girato tipico del K-1 rules e loro applicazione;

Tutti i colpi di Calcio sia alle gambe, sia al corpo ed al viso, incluse le ginocchiate tipiche del K-1 rules, Calcio ad uncino e loro applicazione;

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

4. Spostamenti e semi spostamenti

Cenni su tutti gli spostamenti e semi spostamenti plausibili

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 blocchi e loro applicazione sui colpi di Pugno che di Calcio

Cenni su come ammortizzare l'impatto dei colpi ricevuti sia 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);
- Pugno girato (K-1 rules);
- Calci a uncino;
- Blocco su Calci e Pugni.

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 oppure Atleti di 1a serie)

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;

Calci e ginocchiate in elevazione;

Calci girati e saltati (incluse le ginocchiate e loro applicazione).

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 sulle azioni di clinch consentite dal regolamento;

Lavoro sull'utilizzo dello spazio sul ring, lavoro alle corde, lavoro all'angolo;

Approfondimento sulle 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 con elevazione in salto;
- Ginocchiate con elevazione in salto;
- 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 contatto pieno;
- Capacità di attacco, di difesa e di contrattacco utilizzando tutto il repertorio tecnico e la modulazione di distanza e 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 oppure Atleti di livello Nazionale)

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

2) Colpi di Pugno e di Calcio

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 (attendista, incontrista, picchiatore).

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

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

- Capacità di pensiero tattico;
- 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