



# COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE MMA

PROGRAMMA DIDATTICO

Redatto da:  
**Lorenzo Borgomeo**



# CONTENUTI

<b>PREFAZIONE</b>	<b>01</b>
-----	
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>02</b>
-----	
<b>STRUTTURA DEL PROTOCOLLO DIDATTICO</b>	<b>03</b>
-----	
<b>CINTURA BIANCA → CINTURA GIALLA</b>	<b>09</b>
-----	
<b>CINTURA GIALLA → CINTURA ARANCIONE</b>	<b>11</b>
-----	
<b>CINTURA ARANCIONE → CINTURA VERDE</b>	<b>13</b>
-----	
<b>CINTURA VERDE → CINTURA BLU</b>	<b>15</b>
-----	
<b>CINTURA BLU → CINTURA VIOLA</b>	<b>17</b>
-----	
<b>CINTURA VIOLA → CINTURA MARRONE</b>	<b>20</b>
-----	
<b>CALENDARIO ESAMI E TEMPISTICHE</b>	<b>23</b>
-----	



## PREFAZIONE

Questo programma didattico è stato volutamente redatto focalizzandosi sui concetti e sulle tecniche di base delle arti marziali miste (MMA), cercando anche di approfondire analiticamente ogni singola voce o elemento tecnico.

Tale scelta risponde principalmente alla natura stessa di questa disciplina e al suo approccio formativo.

Il primo motivo è che le MMA rappresentano, oggi più che mai, un sistema marziale in continua evoluzione. Le tecniche, le strategie, le metodologie di allenamento e le regolamentazioni sportive si aggiornano costantemente, influenzate dalla sperimentazione quotidiana nelle palestre e nelle competizioni internazionali. In questo documento proveremo a codificare in maniera esaustiva ogni aspetto del comparto tecnico tenendo presente l'evoluzione di una disciplina estremamente dinamica.

Il secondo motivo riguarda l'efficacia della trasmissione didattica. Una descrizione troppo dettagliata, posizione per posizione, azione per azione, produrrebbe un documento estremamente lungo, complesso da consultare e poco intuitivo nella visione di insieme. Le MMA richiedono comprensione, adattamento e fluidità, caratteristiche che mal si conciliano con un documento rigidamente tecnico e schematico. Più che fornire una lista esaustiva, l'obiettivo è offrire una guida strutturata, utile per orientarsi nella progressione dell'apprendimento.

Per questo motivo, il presente programma va interpretato come una base comune e condivisa, attorno alla quale ruotano elementi fondamentali come il lavoro quotidiano con i tutor, gli esami intermedi e finali, la pratica continuativa, e soprattutto la partecipazione a competizioni coerentemente sviluppate con il percorso tecnico.

È all'interno di questo ecosistema formativo, e non in un elenco chiuso di tecniche, che si realizza la vera evoluzione di un atleta di MMA.

La crescita dell'atleta passa attraverso un'esperienza formativa completa, in cui la tecnica si affina nel confronto reale, il metodo si modella nella ripetizione intelligente, e le ambizioni sportive trovano un terreno fertile in cui evolversi consapevolmente.

**LORENZO BORGOMEO**

Direttore Tecnico Nazionale

# INTRODUZIONE

Il Programma Didattico è il documento che riunisce tutti i contenuti, gli obiettivi, le metodologie, le strategie formative e i criteri di qualificazione delle Arti Marziali Miste (MMA) in ambito FEDERKOMBAT.

All'interno del Programma sono indicati i contenuti tecnici tipici delle MMA, articolati nelle cinque aree fondamentali: striking, grappling, lotta in piedi, lotta a parete e regolamento.

La finalità è la Tecnica come capacità di combattere: la valutazione si basa sia sulla conoscenza delle tecniche richieste, sia — soprattutto — sulla loro applicazione efficace in situazioni dinamiche (addestramento tecnico, combattimento vincolato/condizionato/libero).

Il Programma è suddiviso in periodi di apprendimento nei quali vengono assegnate le Cinture, da bianca a nera, secondo un sistema di avanzamento fondato su tempo di pratica, abilità acquisite, autonomia e maturità sportiva.

Le Cinture attestano il livello dell'Atleta tesserato in qualunque contesto federale. I percorsi di apprendimento per l'accesso agli esami possono essere modulati dal Direttore Tecnico (DT) di Società in base a capacità e attitudini dell'allievo.

Il Programma è redatto secondo una logica di priorità:

- Tutela dell'integrità fisica dell'Atleta, con particolare attenzione ai settori giovanili;
- Coerenza con il livello di impegno agonistico richiesto;
- Equilibrio tra capacità di offesa e capacità di difesa in combattimento.

La progressione è lineare: ogni esame successivo include la verifica di quanto richiesto nei livelli precedenti.

Al fine di garantire un accesso responsabile all'attività agonistica dilettantistica, il presente Programma costituisce per i Tecnici di Società uno strumento di misurazione e valutazione delle capacità degli Atleti, in coerenza con i Regolamenti federali e con gli standard IMMAF (International Mixed Martial Arts Federation).

Le MMA non sono uno "stile chiuso", ma un contenitore tecnico e metodologico in evoluzione: l'applicazione delle tecniche varia in funzione del regolamento e delle esigenze tattiche.

In virtù di quanto sopra, gli Atleti agonisti possono acquisire la cintura superiore anche per meriti sportivi, ove previsto dal regolamento federale.

# 1. TERMINOLOGIA

La terminologia utilizzata nel Programma è in Italiano, con il termine inglese (EN) tra parentesi alla prima occorrenza per uniformare il lessico agli standard internazionali delle MMA ed evitare ambiguità (es.: proiezione a doppia gamba (double leg); controllo laterale (side control); monta (mount); mezza guardia (half guard); strangolamento a triangolo (triangle choke); leva al braccio (armbar); ghigliottina (guillotine choke); presa al corpo (body lock); underhook (underhook); overhook (overhook); clinch (clinch)).

Sono inoltre richiamati i principi di:

- Tutela della sicurezza dell'Atleta;
- Aderenza al Regolamento gare FEDERKOMBAT e agli standard IMMAF;
- Aderenza al Regolamento sanitario;
- Aderenza all'Affiliazione della Società e al Tesseramento del Tecnico di Società.

## 2. COMMISSIONE DI ESAME (DA CINTURA BIANCA A CINTURA MARRONE)

La Commissione di Esame può essere composta dal Direttore Tecnico della Società sportiva regolarmente affiliata e tesserata per la disciplina/specialità di riferimento, oppure dal Responsabile Tecnico Regionale (RTR) del Comitato Regionale FEDERKOMBAT competente.

Struttura dell'esame (sequenza consigliata):

- Preatletismo speciale e specifico: già dal riscaldamento propedeutico si possono valutare esecuzione e qualità del movimento;
- Esecuzione delle tecniche:
  - a.colpi a vuoto;
  - b.colpi su attrezzo (attrezzi oscillanti, scudo, pao/pads, ecc.);
  - c.colpi e manovre con compagno (addestramento tecnico: sparring vincolato, condizionato, libero).

Si procede dai singoli gesti a serie e combinazioni, passando dal semplice al complesso, includendo tutti i contenuti previsti dal Programma d'esame.

Nella parte finale l'esaminatore può valutare la preparazione atletica con test specifici (al sacco, forza, resistenza), preferibilmente con tabelle/parametri adottati in precedenza per lo stesso Atleta, così da verificarne i miglioramenti.

Affiancamento didattico (livelli avanzati): per l'ottenimento delle cinture viola e marrone è previsto un monte ore minimo di affiancamento a Tecnici federali (10 ore per la viola, 20 ore per la marrone), da svolgersi sotto supervisione durante attività didattiche e competizioni.

Accesso alla cintura nera: l'esame è di competenza della Commissione Tecnica Nazionale (CTN), che verifica l'idoneità dell'Atleta rispetto all'intero quadro tecnico e alla corretta comprensione del Protocollo Didattico.

### 3. CRITERI DI VALUTAZIONE

I criteri di valutazione ai quali la Commissione d'esame deve attenersi sono i seguenti:

- Le tecniche esaminate devono essere eseguite con destrezza, balistica ed economia energetica;
- Le combinazioni devono risultare coordinate e i movimenti coerenti con le distanze di combattimento, nonché con le azioni/reazioni dell'avversario;
- I colpi e le manovre devono essere efficaci e precisi nell'impatto e nell'applicazione;
- Le azioni difensive devono apparire decise e coerenti con la volontà di eludere/annullare gli attacchi;
- La valutazione è orientata a definire la "capacità di combattimento" complessiva dell'Atleta.

### 4. STRUTTURA PROGRESSIVA PER LIVELLI

Il percorso formativo è articolato per Cinture (da bianca a nera). Ogni livello include contenuti relativi a:

- Striking (pugni, calci, gomitate, ginocchiate) e loro transizioni;
- Grappling (proiezioni, controlli al suolo, passaggi di guardia, finalizzazioni);
- Lotta in piedi (prese, ingressi su gamba/corpo, rotture di presa);
- Lotta a parete (controlli, uscite, rovesciamenti, finalizzazioni dalla parete);
- Regolamento (criteri di punteggiamento, falli, gestione dell'incontro, sicurezza).

L'avanzamento di cintura richiede non solo la conoscenza del repertorio, ma la sua applicazione in contesto: addestramento tecnico, esercitazioni situazionali e sparring (vincolato, condizionato, libero) con intensità proporzionata al livello.

## 5. RUOLO DEL REGOLAMENTO E DELLA SICUREZZA

Il Regolamento è parte centrale della formazione: conoscere le regole significa sapere quali abilità sviluppare, come difendersi e come ottimizzare le risorse tecniche e tattiche.

Il rispetto delle norme federali e sanitarie, insieme alla corretta esecuzione tecnica, è fondamentale per la tutela dell'integrità fisica, specialmente nei settori giovanili e dilettantistici.

La coerenza con gli standard IMMAF consente uniformità nazionale e confronto internazionale.

## 6. STRUTTURA TECNICA FEDERALE

L'organigramma tecnico si articola in:

- Direttore Tecnico Nazionale (DTN);
- Commissione Tecnica Nazionale (CTN);
- Responsabili Tecnici Regionali (RTR).

Agli RTR competono l'interpretazione e l'applicazione dei contenuti tecnici sul territorio e la diffusione di una metodologia uniforme coerente con gli standard federali.

Per l'accesso alla cintura marrone, l'esame è condotto dall'RTR.

## 7. DIDATTICA E AFFIANCAMENTO (PERCORSO DI CRESCITA)

Nelle fasi avanzate, oltre alla padronanza tecnica, è richiesta la capacità di trasmissione del sapere:

- Affiancamento minimo: 10 ore (cintura viola), 20 ore (cintura marrone);
- Capacità di gestire un gruppo durante l'allenamento;
- Conoscenza approfondita di regolamento, metodi didattici e strategie di coaching. In linea con le direttive internazionali, il profilo del praticante evoluto converge verso quello del futuro Tecnico.

## 8. METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO

La metodologia si articola su tre direttrici sintetiche, utili a leggere e progettare i contenuti didattici in modo omogeneo tra discipline:

### 3.1 **Strutturare**

- Definire un indice chiaro e progressivo.
- Stabilire tempi e obiettivi per blocchi di lavoro.
- Organizzare i contenuti per aree tecniche e livelli.

### 3.2 **Gestire**

- Assegnare ruoli e responsabilità (società, RTR, CTN).
- Sequenziare le prove d'esame (a vuoto → su attrezzo → con compagno).
- Fornire feedback e criteri di valutazione coerenti.

### 3.3 **Comunicare**

- Usare un lessico coerente, evitando oscillazioni terminologiche.
- Supportare con esempi/metafore quando utile alla comprensione.
- Evidenziare prerequisiti, durata minima e elementi di valutazione per ogni livello.

## 9. PROTOCOLLO DIDATTICO

Il Protocollo Didattico è una progressione strutturata che standardizza metodologie di insegnamento e criteri di valutazione su tutto il territorio nazionale, in coerenza con i principi educativi e sportivi della Federazione.

Il Responsabile Tecnico Regionale dovrà aver completato un percorso formativo di 12 ore (erogato dal DTN) sulle corrette metodologie didattiche e sui criteri di valutazione previsti sino alla cintura marrone.

Il Protocollo include cosa trasmettere e come verificare l'apprendimento, con attenzione a cosa valutare e come condurre l'esame.

### **Struttura del Protocollo Didattico (12 ore — 3 blocchi)**

#### **BLOCCO 1 — Analisi e gestione delle problematiche emotive**

Obiettivo: identificare e superare gli ostacoli emotivi che interferiscono con apprendimento ed efficacia tecnica.

Il Tecnico non sostituisce lo psicologo, ma riconosce la centralità della componente emotiva nelle MMA.

#### **Aspetti principali:**

- Paura/incertezza del contatto fisico;
- Paura/incertezza nel colpire;
- Paura/incertezza nella caduta al suolo;
- Paura/incertezza nel proiettare;
- Paura di essere bloccati/schiacciati a terra.
- Metodologia operativa:
- Individuare il problema emotivo;
- Comprenderne la motivazione con almeno 3 domande informali e riservate;
- Normalizzare e contestualizzare il movimento problematico.
- Strategie di intervento:
- Selezione accurata del partner;
- Adattare l'esercizio senza esporre la difficoltà davanti al gruppo;
- Normalizzazione progressiva del problema (trattarlo come difficoltà tecnica);
- Rinforzo positivo costante, discreto, generalizzato.

## 9. PROTOCOLLO DIDATTICO

### **BLOCCO 2 — Analisi tecnica e soluzioni applicative**

Le MMA integrano pugilato, kickboxing, muay-thai, lotta greco-romana/libera, sambo, judo, jiu-jitsu brasiliano e lotta a parete.

#### **Linee guida operative per il Tecnico:**

1. Chiarire lo scopo tecnico del movimento;
2. Individuare le 3 principali problematiche tecniche;
3. Proporre le 3 soluzioni più efficaci;
4. Evidenziare le differenze tra esecuzione errata e corretta;
5. Osservazione pratica di esecuzioni corrette/sbagliate;
6. Far verbalizzare allo studente la tecnica e le criticità;
7. Far scrivere agli studenti componenti tecniche e difficoltà comuni.

### **BLOCCO 3 — Condizionamento fisico, coordinazione e uso dei colpitori**

Obiettivo: analizzare le capacità atletiche/coordinative, individuare squilibri e proporre soluzioni tecniche e allenanti.

#### **Metodologia:**

- Riconoscere squilibri funzionali e coordinativi;
- Proporre modifiche tecniche specifiche o alternative praticabili per tutto il gruppo.
- Uso corretto dei colpitori:
- Sviluppo tecnico “a secco” (traiettoria, velocità, potenza);
- Simulazione del combattimento reale.
- Punti focali tecnici:
- Superficie di impatto, traiettoria e angolazione del colpo;
- Equilibrio tra assecondare il colpo e resistere all’impatto;
- Progressione con spostamenti, schivate, combinazioni.
- Approccio specifico MMA:
- Allenamenti che integrano movimenti di striking e lotta;
- Simulazione di distanza e ritmo specifici delle MMA (evitare “compartimenti stagni”);
- Semplicità e sintesi tecnica per gestire la complessità evolutiva delle MMA moderne.



# **PROGRAMMA TECNICO**

**DA  
CINTURA BIANCA  
A  
CINTURA GIALLA**

# DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA

## **STRIKING**

- Guardia
- Spostamenti in ogni direzione
- Diretti
- Ganci
- Calci Frontali

## **LOTTA IN PIEDI**

- Introduzione alla cadute e al rotolamento.
- Introduzione e spiegazione delle basi del clinch.
- Sbilanciamenti base.

## **GRAPPLING**

- Introduzione a tutti i movimenti di base con la schiena a terra,allo sprawl,alla levantata tecnica, uscita d'anca.
- Guardia chiusa.



# **PROGRAMMA TECNICO**

**DA  
CINTURA GIALLA  
A  
CINTURA ARANCIONE**

# DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIONE

## STRIKING

- Montanti
- Body Shot
- Leg Kick
- Difese Diretti
- Difese ganci
- Difese calci frontali

## GRAPPLING

- Mezza guardia
- Back control
- Side control
- Monta
- Attacchi base dalla guardia chiusa:
- Armlock
- Triangolo

## LOTTA IN PIEDI

- Introduzione al double leg con testa dentro e testa fuori.
- Introduzione al single leg con testa dentro e testa fuori.
- Applicazioni di double e single leg e loro difese base.



# **PROGRAMMA TECNICO**

**DA  
CINTURA ARANCIONE  
A  
CINTURA VERDE**

# DA CINTURA ARANCIONE A CINTURA VERDE

## **STRIKING**

- Calf kick
- Body Kicks
- Ginocchiate
- Difese montanti
- Difese body shot
- Difese leg kick

## **LOTTA IN PIEDI**

- Passaggio a schiena da doppio under-hook e da under-hook singolo.
- Sbilanciamenti e ricerca dell'under-hook e del doppio under-hook.
- Collar tie e controllo su bicipiti e su polso.

## **GRAPPLING**

Attacchi base dalla guardia chiusa:

- Kimura
- Ghigliottina
- Attacco base di rear naked choke dalla schiena e sua difesa



# **PROGRAMMA TECNICO**

**DA  
CINTURA VERDE  
A  
CINTURA BLU**

# DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU

## STRIKING

- Back fist
- Head kick
- Difesa ginocchiate
- Difese calf kick
- Difese body kick
- Difese head kick

## LOTTA A PARETE

- Basi della posizione offensiva e difensiva a parete
- Passaggio a schiena
- Introduzione alla gestione del peso nella lotta a parete
- Conquista del doppio under-hook e attacchi base
- Conquista della schiena nella lotta in piedi
- Attacco base double leg
- Attacco base single leg
- Difese base delle tecniche sopra citate

## GRAPPLING

- Riportare in guardia da tutte le posizioni
- Sbilanciamenti base dalla guardia chiusa
- Introduzione ai diversi tipi di prese e loro importanza.
- Introduzione al concetto di passaggio di guardia e miglioramento della posizione
- Difese da tutti gli attacchi base sopra elencati.



# **PROGRAMMA TECNICO**

**DA  
CINTURA BLU  
A  
CINTURA VIOLA**  
24 MESI DI PRATICA

# DA CINTURA BLU A CINTURA VIOLA

## STRIKING

- Introduzione al clinch thai
- Colpi di ginocchio e sbilanciamenti dal clinch thai
- Introduzione della guardia opposta
- Introduzione e applicazione di combinazioni braccia gambe
- Introduzione alle combinazioni di colpi con entrate di lotta
- Introduzione alle entrate di lotta sui colpi di pugno e calcio dell'avversario

## WRESTLING

- Portata a terra dal body lock in piedi, varie opzioni
- Arm drag e sue applicazioni
- Outside trip
- Inside trip
- Ghigliottina in pied
- Ancata con testa e braccio
- Combinazioni e concatenazioni degli attacchi
- Difese base delle tecniche sopra citate

## GROUND & POUND

- Basi dei colpi da tutte le posizioni:
- Guardia chiusa
- Mezza guardia
- Side control
- Back control
- Monta

## GRAPPLING

- Attacchi da top position:
- Americana
- Triangolo di braccia
- Crocifisso
- Armlock dalla monta
- Brabo
- Anaconda
- D'arce choke
- Ginocchio sullo stomaco
- North south
- Guardia a farfalla
- Ribaltamenti da mezza guardia
- Rialzarsi in piedi da qualsiasi posizione con forte opposizione
- Difese base di tutte le tecniche sopra elencate

## LOTTA A PARETE

- Basi della posizione offensiva e difensiva a parete
- Attacco base double leg
- Attacco base single leg
- Corretto utilizzo della parete per alzarsi in piedi
- Uchimata con schiena a parete
- Daghestan handcuff
- Attacco della schiena a parete
- Difese base delle tecniche sopra citate

# DA CINTURA BLU A CINTURA VIOLA

## ELEMENTI DI VALUTAZIONE PER L'ESAME DI CINTURA

Tecniche previste nelle 5 aree (striking, grappling, lotta in piedi, lotta a parete, regolamento).

Capacità applicativa e, ove previsto, sparring controllato.

Per i livelli avanzati: capacità didattica (organizzare/condurre una lezione), tutoraggio/affiancamento minimo.

- Condizione fisica appropriata per il livello
- Applicazione delle tecniche di striking sui colpitori e sulla persona in entrambe le guardie
- Applicazione delle tecniche di lotta in piedi, di grappling e di lotta a parete sulla persona
- Capacità di effettuare un round di sparring di completo di 3 minuti
- Nel caso di limitazioni fisiche o di età avanzata lo sparring sarà condizionato e puramente dimostrativo
- Capacità di gestire un gruppo nel riscaldamento generale e capacità di assistere un tecnico durante la spiegazione di una tecnica e coadiuvarne il lavoro
- Conoscenza intermedia del regolamento e dei parametri di valutazione di un match
- Minimo di 10 ore di affiancamento ad una cintura marrone o nera nella didattica

### **Organo esaminante:**

Come da sezione 'Commissione d'esame' del documento (Tecnico di società / Responsabile Tecnico Regionale, ove previsto).



# **PROGRAMMA TECNICO**

**DA  
CINTURA VIOLA  
A  
CINTURA MARRONE**  
36 MESI DI PRATICA

# DA CINTURA VIOLA A CINTURA MARRONE

## **STRIKING**

- Footwork avanzato con cambi di guardia in ogni direzione
- Colpi in disingaggio dal clinch a parete e a centro gabbia
- Calci e ginocchiate saltati
- Gomiti dal clinch e in combinazione con i pugni
- Passaggio da una distanza all'altra e capacità di legare colpi e lotta senza soluzione di continuità

## **GRAPPLING**

- Leve alle gambe dritte
- Leve alle gambe in torsione
- Difese delle tecniche sopra citate

## **LOTTA A PARETE**

- Combinazioni di attacco e chiusura della distanza a parete
- Disingaggi colpi ed entrate a parete
- Schemi difensivi avanzati a parete
- Schemi offensivi avanzati a parete

## **WRESTLING**

- Snap down e controllo braccio testa
- Knee block
- Ankle pick
- Fireman carry
- Difese delle tecniche sopra citate

# DA CINTURA VIOLA A CINTURA MARRONE

## ELEMENTI DI VALUTAZIONE PER L'ESAME DI CINTURA

Tecniche previste nelle 5 aree (striking, grappling, lotta in piedi, lotta a parete, regolamento).

Capacità applicativa e, ove previsto, sparring controllato.

Per i livelli avanzati: capacità didattica (organizzare/condurre una lezione), tutoraggio/affiancamento minimo.

- Condizione fisica adeguata al livello richiesto
- Applicazione delle tecniche del livello richiesto di striking sui colpitori e sulla persona
- Applicazione delle tecniche di lotta in piedi, di grappling e di lotta a parete del livello richiesto sulla persona
- Capacità di effettuare almeno un round completo di sparring di MMA da 3 minuti.
- Nel caso di limitazioni fisiche o di età avanzata lo sparring sarà condizionato e puramente dimostrativo
- Capacità di organizzare e gestire una lezione di MMA completa, compresa di riscaldamento generale, dimostrazione e applicazione di una tecnica, gestione delle fasi di sparring.
- Conoscenza approfondita del regolamento e dei parametri di giudizio di un match
- Minimo 20 ore di affiancamento ad una cintura marrone o nera nelle competizioni

### **Organo esaminante:**

Come da sezione 'Commissione d'esame' del documento (Tecnico di società / Responsabile Tecnico Regionale, ove previsto).

# CALENDARIO ESAMI E TEMPISTICHE

## Principio applicato

- Sessioni d'esame: gennaio e giugno (o comunque cadenza semestrale).
- Durata indicata: mesi cumulativi minimi di pratica dalla prima affiliazione (non "mesi tra una cintura e l'altra").
- Nota: la progressione resta meritocratica; la commissione può posticipare se i requisiti tecnici non sono centrati.

## Progressione (cumulativa)

- Cintura Bianca → Blu: 12 mesi
- Blu → Viola: 24 mesi
- Viola → Marrone: 36 mesi
- Marrone → Nera: 48 mesi

Con due appelli/anno e tappe ogni ~6-12 mesi, questo impianto porta un principiante a nera in ~48 mesi (≈ 4 anni).

## Gradi successivi (post-nera)

- 1° → 2° grado: +2 anni
- 2° → 3°: +3 anni
- 3° → 4°: +4 anni
- 4° → 5°: +5 anni

Per i gradi alti: prevale una tesi/valutazione non tecnica; in casi particolari, delibera del Presidente.

