



# LINEE GUIDA GENERALI

**TDS**

TRAINING DOJO SYSTEM

DI MASTER DANIELE NICOLETTI

<https://www.martialkombat.com>



## COSA E' IL T.D.S.

Il T.D.S. (training dojo system) è un metodo di allenamento sviluppato per chi pratica una disciplina marziale a livello amatoriale in palestra e comunque vuole intraprendere un'attività anche di tipo agonistico avendo a disposizione poco tempo.

Il TDS nella sua massima espressione codifica una pianificazione settimanale di 5 allenamenti (lun. mar. mer. gio. ven.) e 2 giorni di recupero totale (sab. dom.)(micro ciclo settimanale), pur tenendo conto di una visione più ampia su 4 settimane di lavoro, dove la 4° settimana sarà intesa di scarico con solo 3 sedute di allenamento (lun. mer. ven.)(mesociclo mensile). Ogni allenamento può essere caratterizzato da una sessione di esercizi in rapida successione (allenamento a circuito) o sessioni in cui l'abilità richiesta sarà singola dove l'istruttore o anche l'atleta stesso potrà prendere nota dei progressi fatti come numero massimo di ripetizioni o tempo impiegato per completare una determinata serie, variando di volta in volta i parametri dell'allenamento stesso; tutto questo permette di avere una sessione di allenamento su misura per ogni atleta (personal training), lavorando contemporaneamente su un'intera classe formata da elementi più o meno esperti (open training).

L'atleta che seguirà il metodo TDS svilupperà una forma fisica e preparazione atletica a 360° : anaerobica e aerobica; sarà sempre pronto ad affrontare gli impegni agonistici; sarà cura del maestro agire sugli esercizi variandone i parametri e l'alternanza dei microcicli creando dei macrocicli personalizzati ma che al contempo possono essere eseguiti da più persone contemporaneamente.

Gli elementi che compongono gli allenamenti TDS sono:

### **CARDIO – TECNICA – POTENZIAMENTO**

#### **CARDIO**

L'insieme di attività il cui scopo principale è quello di migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza.

#### **TECNICA**

Comprende esercizi\tecniche il cui obiettivo è migliorare il controllo del corpo, attraverso il miglioramento di componenti neurologici come la coordinazione, l'equilibrio, l'agilità e la precisione.

#### **POTENZIAMENTO**

Comprende le basi della pesistica e del potenziamento muscolare in genere. Lo scopo principale è aumentare potenza, forza e la capacità anca\gamba.

Questi 3 macroelementi racchiudono al loro interno una serie infinita di abilità e di esercizi che spaziano dal corpo libero a l'uso dei pesi, dagli esercizi di ginnastica a quelli delle arti marziali più tradizionali; mescolati sapientemente ( interval training) o singolarmente e nei giorni prestabiliti danno vita a sessioni di allenamento in cui un atleta indipendentemente dalla disciplina marziale praticata riuscirà ad avere una buona preparazione atletica lavorando su tutti e 3 i meccanismi energetici muscolari: anaerobico alattacido, anaerobico lattacido e aerobico.

Durante la creazione di un circuito di allenamento potremo scegliere quali esercizi mettere al suo interno, se esercizi ginnici ( push up, verticale, pull up , squat ecc..) oppure esercizi tecnici specifici ( shadow boxe, sacco, sparring ecc...), se avvalerci di attrezzature esterne ( pesetti, bilancieri, kettlebell )e in che modalità (a tempo o tenendo conto del numero di ripetizioni) a secondo del giorno.

Nei giorni in cui viene richiesto di lavorare su una sessione con un elemento , tutto l'allenamento verrà incentrato sulle abilità che l'elemento richiede e generalmente un allenamento di questo tipo dura non meno di 60 minuti comprensivo di riscaldamento e defaticamento escluso il lavoro sullo specifico (tecnica, sparring)che si può protrarre per altri 30 minuti e oltre. A tal proposito esercizi di riscaldamento e defaticamento possono includere lavori di specifico.

Nei giorni in cui gli elementi su cui si basa l'allenamento diventano due o tre si passerà alla creazione di circuiti con più esercizi suddivisi per tipologia, durata e numero di ripetizioni,in successione senza pause o intervallate da periodi di recupero (interval training). Generalmente un circuito dura dai 10 ai 20 minuti e l'allenamento comprensivo di riscaldamento e defaticamento dura circa 45 minuti, escluso il lavoro specifico.

### **LE 2 DIREZIONI DEL T.D.S.**



Prendendo come base principale il circuito basato sull'elemento del giorno della durata di 10\20 minuti ed esaminando la cosa dal punto di vista esclusivamente della preparazione atletica quindi con 10 minuti di riscaldamento all' inizio e 10 minuti di defaticante alla fine, l'atleta riuscirà ad ottenere ottimi risultati con micro sessioni di allenamenti giornalieri fatta eccezione per le sessioni ad un elemento dove lo sviluppo della stessa richiede un tempo di poco più lungo (60 minuti circa), a patto che si rispettino le accelerazioni e le alte intensità di lavoro che l'interval training richiede.

Diverso ma altrettanto vantaggioso è l'allenamento TDS per chi pratica arti marziali; infatti come già detto in precedenza in fase di riscaldamento si possono usare esercizi specifici della disciplina, così come all'interno dei circuiti d'allenamento , in fase di defaticamento e con un adeguato tempo di recupero sempre

all'interno della stessa sessione d'allenamento lavorando con esercizi specifici che mantengono il carattere predominante dell'elemento . La durata di una sessione di allenamento considerato il lavoro di specifico è di circa 90minuti.

**Un elemento importante che caratterizza tutti gli allenamenti TDS è il tempo, per cui ci si avvarrà di strumenti utili alla sua misurazione ( orologio conta round, cronometri) e di applicazioni multimediali (app) dove sarà possibile stabilire gli intervalli di tempo lavoro\recupero pianificando il circuito o l'intera lezione (impetus interval training, gymboss, tabata timer ecc...).**

### **VANTAGGI DEL TDS**

L'atleta non sentirà l'esigenza di coadiuvare con attività parallele l'apprendimento dell'arte marziale; si allenerà sul condizionamento metabolico aerobico, anaerobico e sull' acquisizione costante di nuove abilità; il miglioramento della sua forma fisica sarà costantemente monitorato dal coach e da se stessi attraverso la misurazione di tempi, numero di ripetizioni, performance dell'esercizio o della tecnica, sviluppando anche una certa autonomia nell'allenamento. Viene sfatato il mito delle 4 ore di allenamento al giorno.