

Progetto CON di formazione supplementare per insegnanti tecnici F.I.TA



Il combattimento nel taekwondo
Quale metodo scegliere?

OLIMPIADI



**CAMPIONATI
DEL MONDO**



**CAMPIONATI
CONTINENTALI**

**TORNEI
INTERNAZIONALI
- G1**



CAMPIONATI NAZIONALI

CAMPIONATI REGIONALI

VARI TORNEI...

Ulteriore incremento dell'efficacia dell'allenamento

Sviluppo dei suoi fattori qualitativi



Chiara definizione degli obiettivi
nella pianificazione della prestazione

Il livello dell'impostazione
del combattimento



Qualità della formazione
tecnico-tattica

CONTENUTI E MEZZI DI ALLENAMENTO

D'jakov e Farfel modificato in
Merni 1991,35 - Chiodo '05

O < N O H < H O < N H O < N H O < Z W < H < W

Classi di sport	Esempi di sport	Scopi fondamentali comuni nella tecnica
Sport di forza Sport di forza rapida Sport di rapidità	Sollevamento Pesi Salti e lanci dell'atletica Distanze più brevi della corsa, pattinaggio, ciclismo	Sfruttamento di tutte le caratteristiche del movimento per sviluppare al massimo forza, impulsi di forza e rapidità
Sport di resistenza a carattere ciclico	Marcia, corsa, pattinaggio, ciclismo, sci di fondo, canottaggio, canoa, nuoto	Ricerca della massima economicità dei movimenti
Sport di precisione	Tiro al volo, a segno, con l'arco, golf, bocce	Ricerca della massima precisione dei movimenti e del risultato
Sport tecnico compositori a	Ginnastica artistica, ritmica,	Ricerca della massima valutazione

Sport di situazione:
Giochi sportivi

Sport di combattimento

Calcio, pallacanestro, pallavolo,
pallamano, tennis, pallanuoto,
ecc.

Lotta, pugilato, taekwondo
scherma, judo.

Sci alpino, canoa fluviale.

Adattarsi in modo rapido e
ottimale alla situazione tecnico-
tattica contingente in modo da
disorganizzare il più possibile la
tecnica dell'avversario
mantenendo
molto efficace la propria

Sport a rapido adattamento

slittino, bob, corsa di

mantenere una tecnica ottimale
situazioni ambientali mutevoli.

CARATTERISTICHE TECNICO - SPORTIVE DEL TAEKWONDO

Chiodo '06

SPORT A VALENZA SITUAZIONALE: Combattimento

SPORT A VALENZA TECNICA - COMPOSITORIA - QUALITATIVA: Taegeuk



MODELLO DI RIFERIMENTO COMPLESSITA' DI una PRESTAZIONE RAPPORTI ESISTENTI TRA I SUOI SINGOLI FATTORI

MODELLI DELLA STRUTTURA DELLA PRESTAZIONE STESSA
CHE PARTONO DA UN RAPPORTO LINEARE TRA TALI FATTORI



Processi nell'organismo dell'atleta



*Fattori non descrivibili ne calcolabili nella loro globalità
e nei loro rapporti reciproci*



Capacità = prestazione ?



(Comportamento motorio prodotto
In relazione a un compito che può essere misurato)

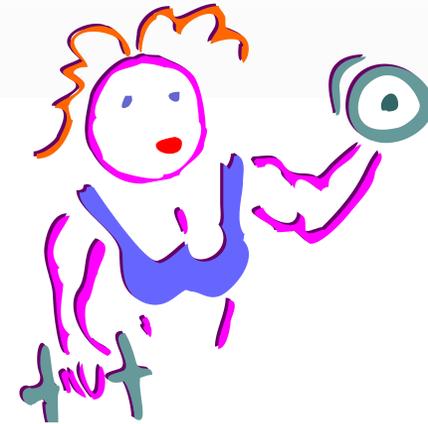
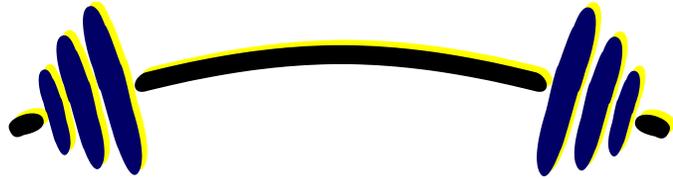
LA VERA E PROPRIA REALIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE E' SEMPRE INDIVIDUALE

I SUOI SINGOLI FATTORI (CAPACITA') NON POSSONO ESSERE DETERMINATI CON PRECISIONE NELLA QUANTITA' E NELLA QUALITA' PER QUANTO RIGUARDALA LORO GLOBALITA', SIA IL LORO LIVELLO DI ESPRESSIONE, SIA LA PARTE CHE ASSUMONO NELLA REALIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE.



LA PRESTAZIONE SPORTIVA SI REALIZZI ATTRAVERSO
LA REGOLAZIONE IN ORDINE GERARCHICO DI LIVELLI
FUNZIONALI DIVERSI, COLLEGATI TRA LORO.

- Oggi, è idea largamente diffusa che la riuscita nello sport sia da attribuirsi principalmente alla "condizione fisica", sebbene questi ne costituiscano i prerequisiti fondamentali per il successo.



- Un'attenta analisi, però, ci potrebbe condurre alla considerazione che il successo possa essere la conseguenza di una ottimale organizzazione dei comportamenti di gara (strategia e tattica).

(Freiwald, Engelhardt, Doring -1995)

TEKNOSPORT: è possibile definire quale sia la maggiore componente della prestazione degli sport di combattimento?

LEHMANN: La maggior componente della prestazione negli sport di combattimento è senza altro costituita dalla capacità tecnico-tattica dell'atleta o più precisamente dalle azioni di combattimento efficacemente applicate nel corso dell'incontro come richiesto dalla specifica situazione ed avversario.

CURRICULUM VITAE

Gerhard Lehmann ha studiato sport e geografia presso la prestigiosissima Università dello Sport di Lipsia. Successivamente al completamento dei suoi studi ha insegnato educazione fisica nella scuola secondaria dell'ex Germania dell'Est ed operato come allenatore di ginnastica artistica atletica leggera e judo. Dopo questo periodo ha passato 28 anni presso l'Università tedesca per l'Educazione Fisica (DHfK) di Lipsia dove ha iniziato la sua attività come assistente lettore presso l'istituto di Cinetica ove ha conseguito il dottorato in educazione. Dopo il conseguimento del dottorato ha ottenuto la cattedra presso l'istituto degli sport di combattimento della DHfK di Lipsia. Dal 1987 al 1990 è stato rettore della prestigiosa DHfK di Lipsia. Dal 1991 presta la sua opera presso l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport (IMSB) di Maria Enzersdorf in Austria. Le principali aree di interesse presso l'istituto austriaco riguardano l'allenamento dei bambini e dei giovani e l'allenamento degli atleti praticanti sport di combattimento. I risultati dei suoi lavori sono stati pubblicati regolarmente negli ultimi anni sulla rivista di scienza dello sport Leistungssport. "

La definizione più accettabile tra la strategia e la tattica si può considerare quella di Rossi, Nougier (1996) che definiscono il concetto di “strategia” come la pianificazione mentale che, tenendo conto delle regole dell’attività sportiva, delle caratteristiche proprie e dell’avversario, anticipa e prestabilisce nelle loro linee generali le decisioni relative al comportamento di gara.

Gli stessi Autori intendono per “tattica” quell’insieme di comportamenti (azioni, operazioni) individuali e/o collettivi, che tenendo conto della situazione attuale, produce condizioni che possono essere utilizzate a proprio vantaggio durante l’incontro.

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLE ARTI MARZIALI

data di redazione: 05 Luglio 2017 - data modifica: 09 Settembre 2021

Condividi su:



In un recente studio, Starkes ha notato:

nei settori giovanili di alcuni giochi di squadra americani, la seguente struttura:

22% del tempo trascorso in istruzioni

30% tempo di attività reale

48% tempo non attivo

In sport individuali di combattimento

76% tempo di attività reale (ma solo 8% con avversario efficace)

24% tempo non attivo



22

6

Allenamento situazionale

Gli aspetti cognitivi sono altamente presenti e stimolati nelle azioni tattiche che caratterizzano gli sport da combattimento

(elaborazione delle informazioni, soprattutto visiva, percezione, attenzione, concentrazione, ragionamento e presa di decisione)

AUTOMATISMI COGNITIVI

Automatismo: rappresenta un adattamento che facilita l'esecuzione di un comportamento

“Nessuna serie di esercizi speciali ed ausiliari potrà preparare l'atleta alle condizioni che troverà nella sua attività di gara come l'esercizio di gara stesso”

Verciosansky

L'allenamento dovrà rispettare il modello funzionale di prestazione e quindi essere strutturato sulla base di questo aspetto.



Freiwald, Engelhardt, Doring (1995) affermano:

“La condizione fisica da sola non basta!”

Durante il combattimento il confronto tra i due avversari, in primo luogo, viene deciso dai comportamenti, dalle azioni di combattimento e dal modo generale di agire.

“Il presupposto per un impiego efficace di questi mezzi tecnico-tattici durante il combattimento è il livello elevato delle capacità energetico-condizionali che possono essere utilizzate”.

**1° COSA FARE,
2° COME FARLO**

COMBATTIMENTO = ELEVATA SOLLECITAZIONE METABOLISMO MUSCOLARE

PROCESSO DI APPRENDIMENTO = AMPLIAMENTO FUNZIONALE SISTEMA COORDINATIVO

CAPACITA' INTELLETIVE E VOLITIVE

ADATTAMENTI NELLE FUNZIONI ENERGETICHE

RAPPORTI TRA QUESTI SETTORI

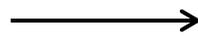
(Lehmann 1996)



UNITA' FUNZIONALE AZIONE DI COMBATTIMENTO

Processi di natura psichica, tecnico-coordinativa ed energetico-condizionale

Percezione analisi situazione



Rilevanti per l'azione che si conduce

Realizzazione Presa di decisione - programma d'azione esistente in memoria



Soluzione problema motorio



IL RISULTATO SPORTIVO

È costituito dalla realizzazione della prestazione di gara e da i suoi presupposti che sono necessari per tale realizzazione



LA PRESTAZIONE DI GARA è determinata dalla regolazione del comportamento o dall'utilizzazione di azioni di combattimento adeguate alle diverse situazioni. (Kirchgassner, Barth 1982)



Ma comportamenti e azioni di gara sono efficaci solo nella misura i cui sono stati sviluppati i presupposti della prestazione che essi richiedono



Prestazione di gara



La struttura della prestazione di gara nel taekwondo può essere caratterizzata come:

°Struttura della realizzazione della prestazione (*cioè comportamento nel combattimento, azione di combattimento*)

e

°Struttura dei presupposti della prestazione (*capacità, abilità*) che influenzano il livello del comportamento e le azione di combattimento.

PRESTAZIONE *Comportamento motorio prodotto
In relazione a un compito che può essere misurato*



(Per abilità sottostante competenza necessaria per fornire una prestazione ad un determinato livello)

La struttura della prestazione di gara, quindi, si realizza attraverso l'interazione tra sua esecuzione e suoi presupposti che avviene su piani diversi e gerarchizzati di regolazione.

(Gundlach 1987, Schnabel et al. 2005 - rif. judo)

Struttura della prestazione di gara

Interazione tra esecuzione e suoi presupposti
Avviene su piani diversi e gerarchizzati di regolazione

Esecuzione della prestazione

Presupposti della prestazione

Regolazione dell'azione

Azioni di gara adeguata alle situazione

Tecnica - tattica

Capacità tattiche, di anticipazione, cognitive, emotive, automatismi d'azione

Regolazione del movimento

Soluzione motoria di situazione di gara,

Tecnica - coordinazione

Capacità e abilità coordinative, capacità sensoriali e Rapidità mobilità articolare

Disponibilità e trasformazione dell'energia

Meccanismi metabolici lattacidi, lattacidi e

Condizione fisica

Capacità di forza e resistenza

Trasmissione meccanica dell'energia

Unità tra forza esterna e interna, proporzioni del corpo

Costituzione

Capacità di forza, mobilità articolare (ampiezza dei movimenti), capacità di carico meccanico dei tendini e delle articolazioni

LA STRUTTURA DELL'ATTIVITA' DI GARA

Identificazione

Struttura della prestazione di gara nel taekwondo



LA STRUTTURA DELL'ATTIVITA' DI GARA

Identificazione

Struttura della prestazione di gara nel taekwondo



REGOLAZIONE DEL COMPORTAMENTO

SISTEMI FUNZIONALI

PRESUPPOSTI DELLA PRESTAZIONE

LA PRESTAZIONE SPORTIVA SI REALIZZI ATTRAVERSO LA REGOLAZIONE IN ORDINE GERARCHICO DI LIVELLI FUNZIONALI DIVERSI, COLLEGATI TRA LORO.

*Conduzione strategico-tattica del combattimento;
Allenamento della tecnica/tattica;
Allenamento della tecnica/coordinazione;
Allenamento della tecnica/condizione fisica.*

UNITA' FUNZIONALE AZIONE DI COMBATTIMENTO.

- **Strutturare** → *Quale tecnica utilizzo – quale comportamento adottato..*
- **Consolidare** → *automatismo..*
- **affinare** → *Realizzazione nelle situazioni diverse..*

I MEZZI SPECIFICI DI ALLENAMENTO NEL JUDO



La bibliografia dell'articolo può essere consultata e scaricata da www.calzetti-mariucci.it

Gli Autori: Dott. H.D. Heinisch, Direttore vicario del Dipartimento Tecnica e tattica e del Dipartimento Judo dell'Istituto di scienze applicate dell'allenamento; Prof. G. Lehmann, professore del Settore sport di combattimento della DHfK dal 1978 al 1991 e Rettore dell'DHfK dal 1987 a 1990.

Indirizzo degli Autori: Institut für die Angewandte Trainingswissenschaft, Marschnerstr. 2, Lipsia.

Traduzione di M. Gulinelli da *Leistungssport*, 5, 2007, 6-14.

Titolo originale: *Struktur und Zielgerichtetheit der sportartspezifischen Trainingsmittel im Judo.*

GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE



M° Luciano Cau
D.T Regione Sardegna