Forme di gioco nel Judo

Autor(en): **Fend, Otto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 2

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000178

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Forme di gioco nel Judo

di Otto Fend, commissione G + S Judo

Il gioco è molto apprezzato come complemento dell'insegnamento del Judo. I piccoli giochi, semplici nello svolgimento e con un minimo di regole, sono particolarmente adatti ad alleggerire l'insegnamento. In pari tempo è possibile allenare e migliorare in modo complementare — tramite giochi ben scelti — i fattori di condizione fisica. Si può spesso constatare che nel gioco lo sforzo fisico non è quasi sentito.
Per la scelta dei giochi si dovrebbe tener conto dell'età, dello stato di sviluppo, dell'interesse dei partecipanti e, soprattutto, dell'obiettivo che l'allenatore intende raggiungere. Per aumentare, tramite i giochi, l'intensità dell'allenamento, le forme di gioco dovrebbero essere suddivise per temi.

Obiettivi delle forme giocate

- Secondo M. Walter, l'inserimento di un gioco ha di regola una relazione diretta con le altre parti della lezione. All'inizio dell'allenamento servono da riscaldamento e sostituiscono o completano gli usuali esercizi di ginnastica;
- per mantenere la concentrazione e la condizione per la parte principale della lezione, il monitore deve badare a un accurato dosaggio;
- nell'epilogo di un allenamento particolarmente duro, i giochi devono essere divertenti e destare una buona impressione.

Forme di gioco per il riscaldamento e «l'entrata in materia»

Principio: *carico uniforme e sufficiente per tutti i partecipanti*

Palla seduta

In diverse forme. Appoggi facciali o flessioni del tronco, per esempio, per chi è colpito. Un'altra forma è legare assieme coppie di partecipanti con la cintura di Judo. Importante: utilizzare una palla di gomma morbida o di gommapiuma.

Gioco di trasporto

Formare squadre di quattro giocatori. Tre di una squadra portano il quarto da una parte all'altra del tappeto. Ogni volta: cambio volante, in modo che ognuno venga trasportato una volta. Forma di gara: quale squadra vince?

Staffette

Formare gruppi a seconda del numero dei partecipanti e le condizioni di spazio. Sistemare un tracciato di corsa con o senza ostacoli. Anche qui sotto forma di gara: quale gruppo vince?

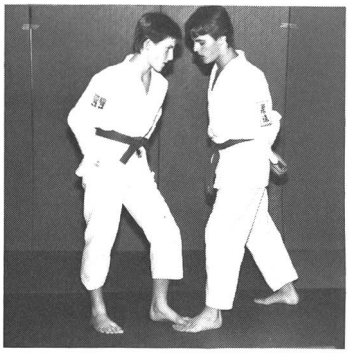
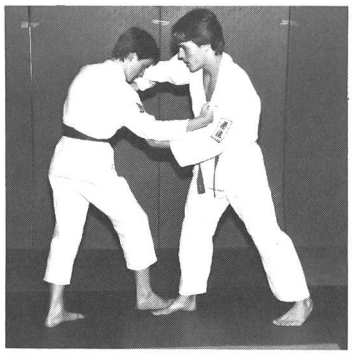
Gara a numeri

Numerare i partecipanti, per esempio da 1 a 5. I numeri chiamati percorrono il tracciato predisposto e tornano al punto di partenza. Per rendere più difficile la prova si possono collocare ostacoli.

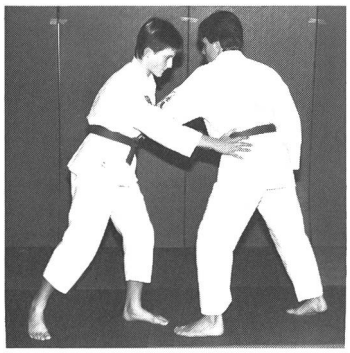
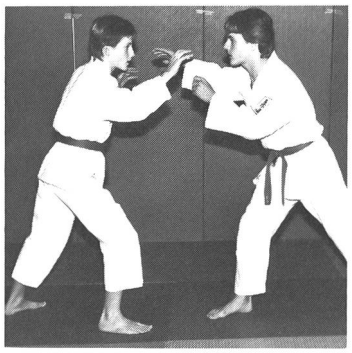
Rincorsa in circolo

Formare circoli di 5-10 partecipanti. 1 o 2 sono scelti come corridori. Un partecipante assume il ruolo della lepre che corre all'esterno del circolo. Gli inseguitori vengono ostacolati dal circolo in movimento. Limitare il tempo a 20-30 secondi. Variante: in posizione raggruppata.

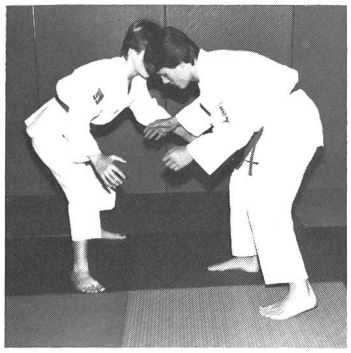
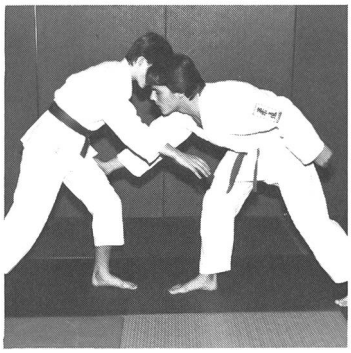
Sviluppo della capacità di reazione

Lotta per toccarsi i piedi (con o senza presa)

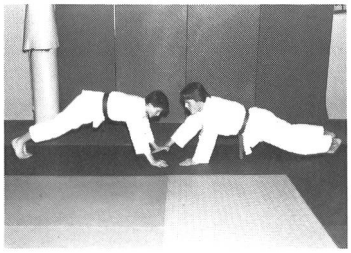
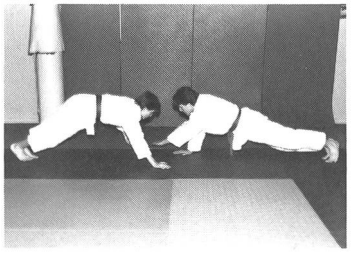



Lotta per toccarsi i glutei o le spalle (con o senza tenere il partner)

Lotta per toccarsi la coscia

Varianti:
- a tre;
- bloccare una mano nella propria cintura.

Lotta appoggi facciali (toccare con le mani)

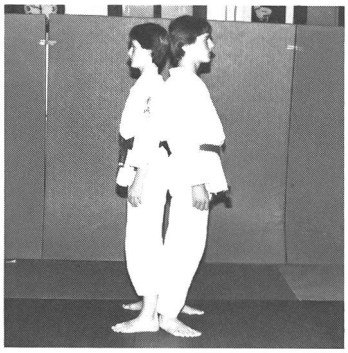
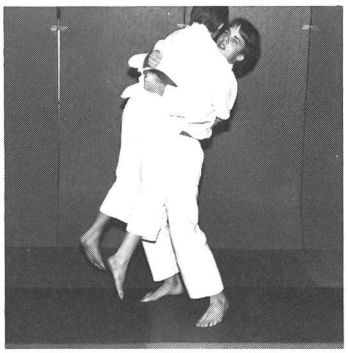
Esercizi di reazione specifici al Judo

Okuri-Ashi-Barai dalla stazione. Tori chiude gli occhi e Uke compie dei saltelli.
Esercitare tutte le tecniche di contrattacco, come per esempio: De-Ashi-Barai-/Hiza-Guruma ecc.

Sviluppo della capacità di velocità

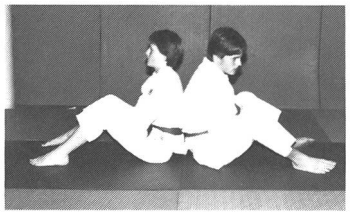
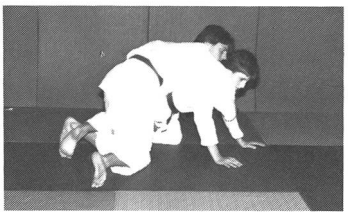
Tutti i giochi cominciano a un segnale

(fischio, richiamo, battuta di mani)

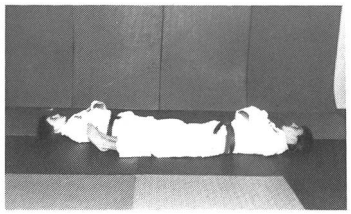
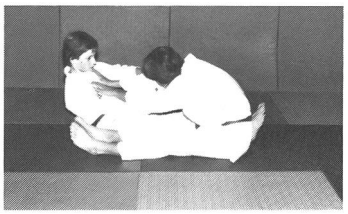
Giro in piedi davanti al partner

(schiena contro schiena — al segnale girare sull'asse longitudinale e cercare di sollevare il compagno)

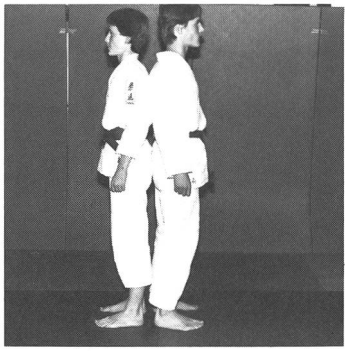
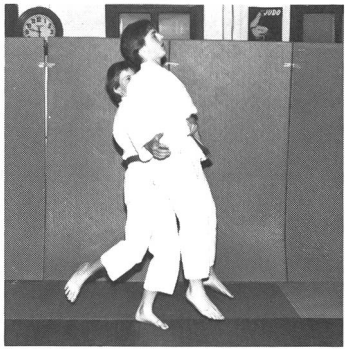



Giro attorno al partner da posizione seduta

Cercar di girare attorno al compagno per prenderlo alla schiena. Variante: in posizione appoggio facciale.

Lotta alla posizione seduta

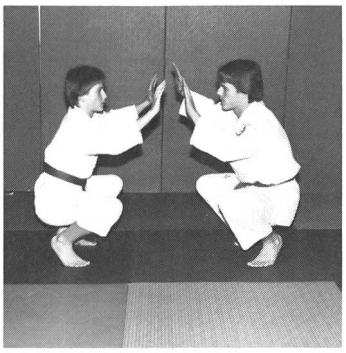
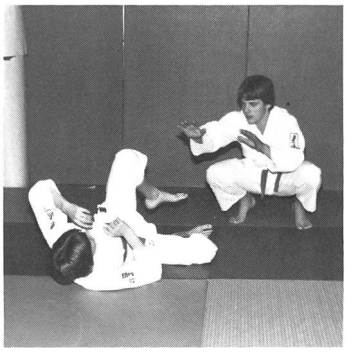
Afferrare il compagno con diverse posizioni iniziali

Questa forma di gioco può essere eseguita in piedi, seduti oppure anche sdraiati.

Esercizi di velocità specifici al Judo

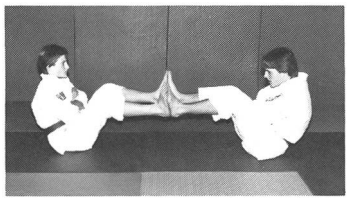
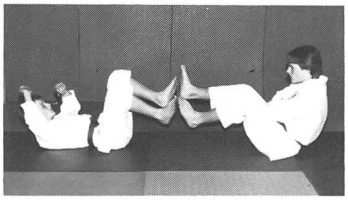
Uchi-Komi veloci nelle diverse forme. Uke: più proiezioni possibili in un determinato tempo (30 secondi). Tori non lascia mai Uke e lo rialza sempre (Tai-Otoshi, O-Uchi-Gari ecc.)

Sviluppo della capacità di destrezza

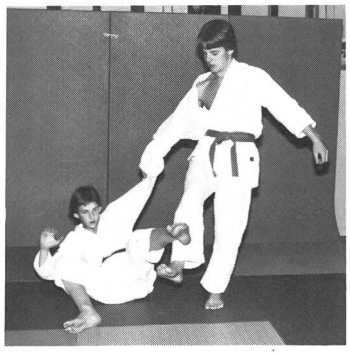



Lotta delle rane (cercare di squilibrare il partner)

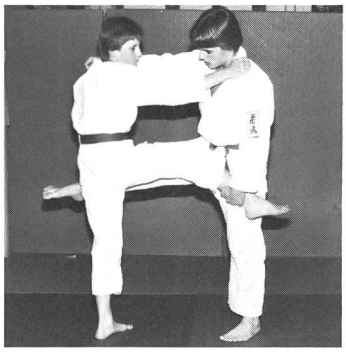
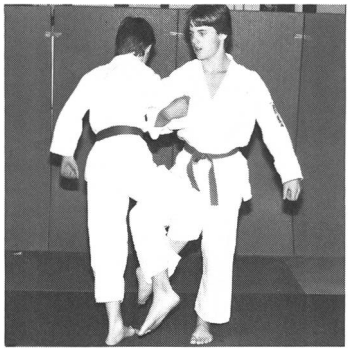
Nelle forme di gioco seguenti, oltre alla destrezza si perfeziona pure l'equilibrio.

Lotta plantare



Sgambetto

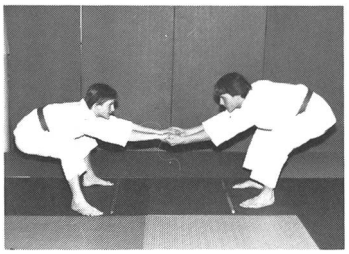
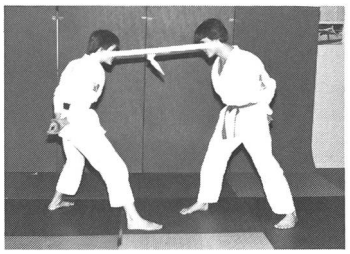



Lotta unigamba e ganci

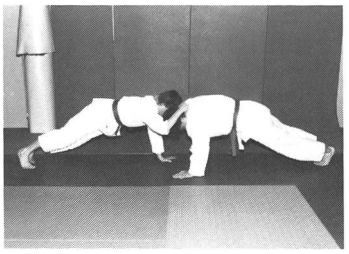
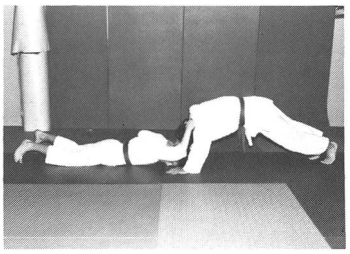
Esercizio di destrezza specifici al Judo

Tori cerca di proiettare Uke con continui attacchi. Uke cerca ogni volta di sfuggire. Si prestano particolarmente bene le seguenti proiezioni: Tai-Otoshi, Ko-Uchi-Gari, O-Uchi-Gari, Ippon-Seoi-Nage.
Esercizi con tecniche di Judo «difficili, come per esempio combinazioni e contro-proiezioni, esigono un'ampia esperienza motoria e allenano in pari tempo la destrezza.

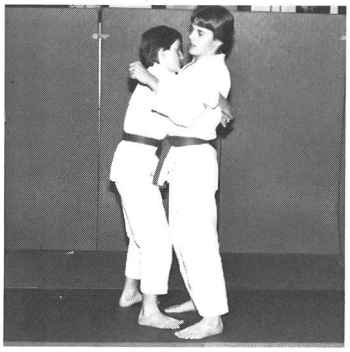
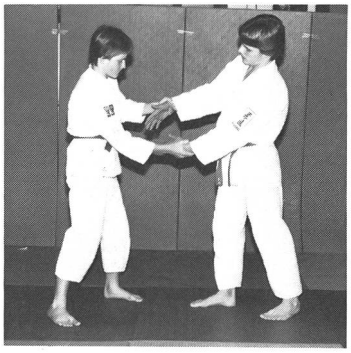
Sviluppo della capacità di forza

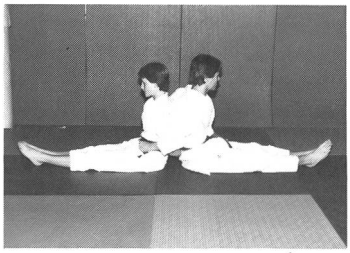
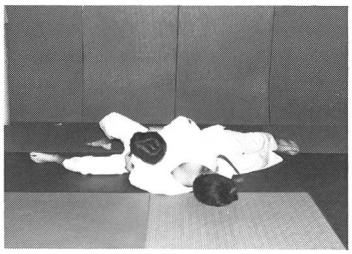
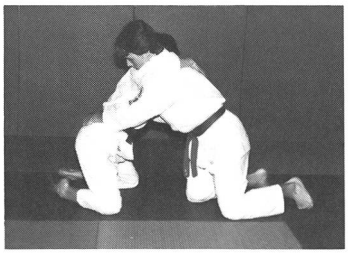
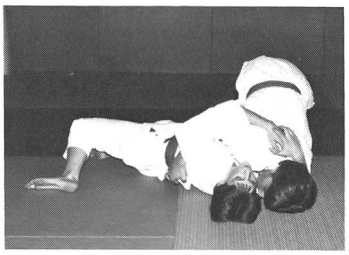
Trazione nel cerchio o sopra una linea in diverse forme

Lotta-trazione alla nuca

Mani in alto o assieme

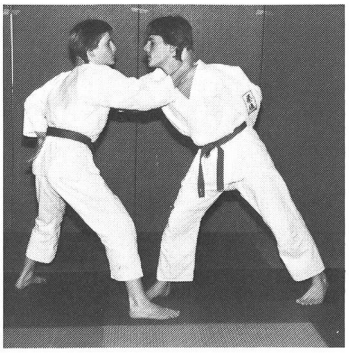
Lotta laterale

Esercizi di forza specifici al Judo

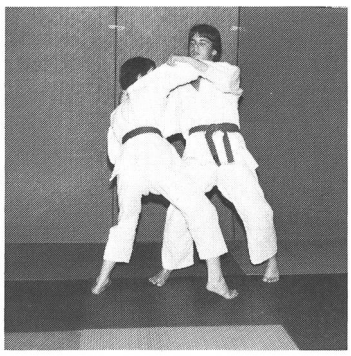
Sollevare Uke dalla posizione raggruppata e proiettarlo con una tecnica di proiezione, per esempio Ko-Uchi-Maki-Komi, Seoi-Nage, Harai-Goshi ecc.
Uchi-Komi a tre in diverse forme.

Sviluppo della capacità di tenacia

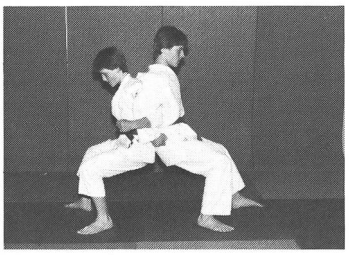
Tutte le forme di gioco sono da eseguire per un periodo piuttosto lungo (2-3 minuti). Inserire pause di ricupero della stessa durata prima di passare al cambio.

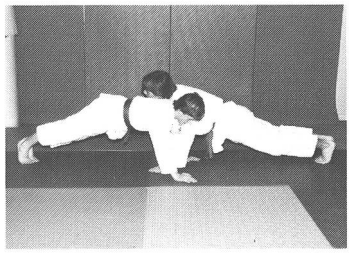


Lotta-trazione alla nuca



Spingere fuori dal campo





Diverse forme di lotta-spinta

Esercizi di tenacia specifici al Judo

Tre o quattro camminano in circolo chiuso. Al comando, saltano in un cerchio dove si trova il partner e lo proiettano con una tecnica speciale. Chi è proiettato si rialza subito ed effettua la stessa cosa in un altro cerchio su un altro partner ecc.
Delimitare un percorso (lunghezza dei tappeti). Tori proietta Uke con una tecnica speciale e corre all'altra estremità del tappeto. Uke si rialza immediatamente e segue Tori. Al limite del tappeto, anche lui proietta con la sua tecnica. Questo esercizio è da eseguire fra i 2 e i 5 minuti.
Liberazione da diverse tecniche d'immobilizzazione e Randori continuo.

Per rilassare e concludere l'allenamento

Queste forme di gioco dovrebbero, con regole di gioco semplificate come ad esempio pause prolungate ecc., contribuire al ricupero attivo e al rilassamento.

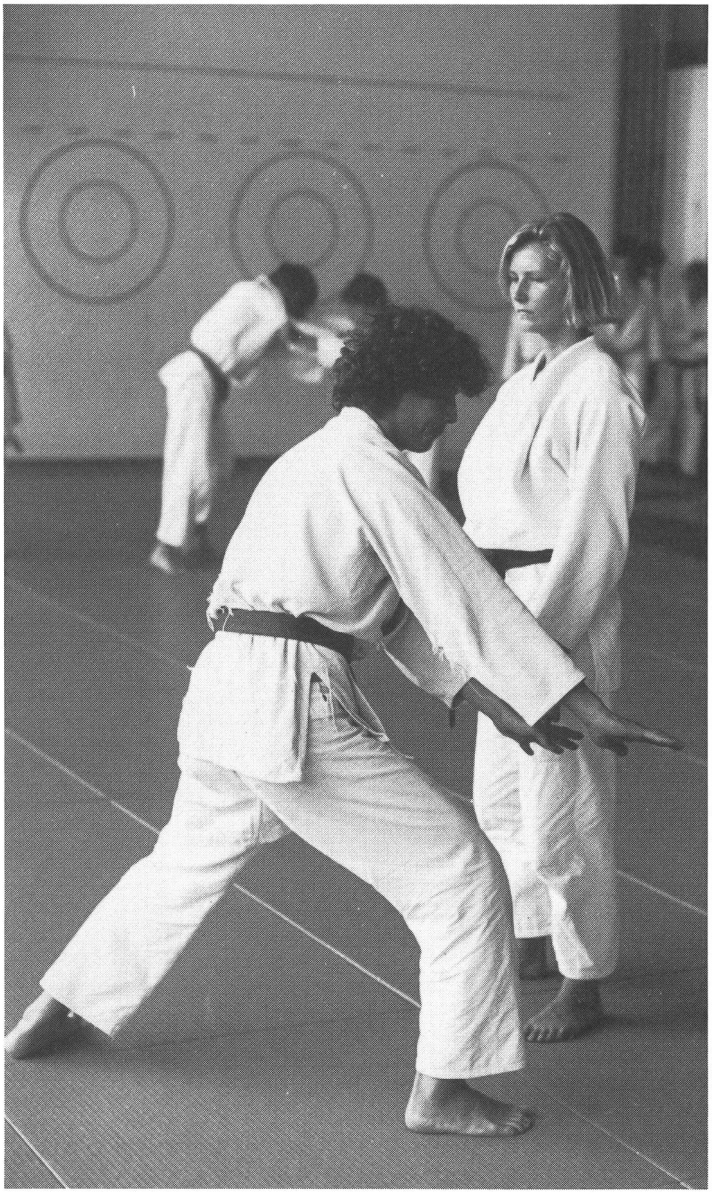
Spezzare il circolo

10-20 partecipanti formano un circolo incrociandosi i gomiti. Tramite trazioni indietro si cerca di spezzare il circolo. Chi cede è eliminato.
Variante: afferrare la manica del Judogi; spezzare il circolo con sgambetti.

Giochi di rincorsa

I partecipanti formano coppie schiena contro schiena e si distribuiscono sul Tatami. Si sceglie una lepre e un cacciatore. La lepre può salvarsi se riesce a creare una coppia. Il giocatore libero deve a sua volta cercar riparo presso un'altra coppia e questo senza lasciarsi prendere.
Varianti: sdraiati o seduti. Con condizioni più difficili, ma poco adatto come gioco finale: in appoggio facciale o posizione raggruppata. Naturalmente i giochi presentati per l'avvio della lezione possono venir impiegati quali giochi finali a eliminazione.

Un allenamento variato stimola la volontà di prestazione del partecipante e aumenta l'efficacia degli esercizi. (M. Walter)

Bibliografia

Hartmann, Jürgen. 100 Kleine Zweikampfübungen. Sportverlag Berlin, 1980
Walter, Manfred. Überlegungen zur Technik-und Konditionsschulung. PSV Stuttgart.