

Judo agonistico divertente

versione 1.0 10/01/1997

<http://www.geocities.com/CapeCanveral/Lab/3469/webparadigma.pdf>

di Fabrizio Pivari

Premessa

Scopo di questo documento è fornire degli spunti per un allenamento agonistico di JUDO che risulti nello stesso tempo efficace e divertente.

Con il termine agonista si vuole indicare una persona con una età indicativa compresa tra i 18 e i 30 che, avendo già acquisito una valida conoscenza tecnica, vuole finalizzare il suo allenamento per partecipare con buoni risultati a competizioni.

L'agonismo oggi

Molte sono le palestre in Italia dove si può praticare Judo, e nelle regioni in cui ho avuto modo di praticare direttamente (Veneto, Lombardia, Piemonte) ho sempre trovato una valida palestra a meno di 30 Km di distanza.

La maggior parte delle palestre sono micro realtà gestite autonomamente da maestri volenterosi.

Difficilmente tali palestre hanno come scopo la formazione di un buon gruppo agonistico.

Le motivazioni sono svariate e tutte valide: mancanza del necessario bacino di utenza (è quasi impossibile poter creare una buona squadra agonistica se la palestra è ubicata in un paese), mancanza della necessaria preparazione tecnica finalizzata all'agonismo, mancanza di un turno agonisti, ma soprattutto il business della palestra non è l'agonismo.

Queste e altre motivazioni fanno sì che generalmente una palestra abbia un gruppo di agonisti inferiore alle 10 unità, spesso inferiore alle 5 unità, di pesi diversi e di diversa esperienza agonistica. Spesso non esiste un allenamento dedicato all'agonismo e l'allenamento agonistico si riduce, a fine lezione, ad un randori generale (quasi esclusivamente in piedi) dove gli inesperti vengono stimolati ad affrontare gli esperti.

Ovviamente, si può crescere solo affrontando persone più esperte, ma i migliori agonisti della palestra come potranno crescere in questo modo per affrontare i migliori agonisti della provincia, della regione, d'Italia, ...?

Spunti per un allenamento agonistico

L'allenamento agonistico deve essere una simulazione continua di situazioni di combattimento.

Ecco alcuni elementi da tener presente e cercare di inglobare in ogni tipologia di allenamento agonistico:

- *il tempo e il cambio di ritmo*: le due cose sono collegate e sono indispensabili durante una competizione. Un combattimento dura solitamente 5 minuti effettivi e vi potrebbero essere più combattimenti nell'arco della competizione. E' importante sapere quando mancano 4 minuti, 3 minuti, 2 minuti, 30 secondi, 10 secondi ed è importante saper gestire il combattimento in caso di vantaggio o attaccare in fase di recupero a seconda del tempo mancante. Solo l'abitudine alla nozione di tempo e cambio di ritmo ci permettono di poter affrontare ogni combattimento con una corretta strategia di gara e non basandoci solo sull'improvvisazione
- *stimoli*: come negli allenamenti per i bambini tutto deve essere competizione con un premio per chi vince o una penalità per chi perde. Così come si divertono i bambini perché non dovrebbero divertirsi anche gli agonisti?
Il premio e la penalità costituiscono un grande stimolo al miglioramento e possono essere assegnati in diverse modalità:
 - *scontro diretto*: è la modalità più semplice e può essere adottata al termine di ogni esercizio, un esempio, adottato in molte palestre, è premiare i vincitori dell'esercizio

permettendo di assistere come spettatori alla penalità inflitta ai perdenti: 10 flessioni sulle braccia o 10 addominali o ...

- *tutti contro tutti*: non è semplice da amministrare perché richiede la gestione di una graduatoria ma sicuramente più efficace nel lungo periodo e coinvolge maggiormente anche chi sa di non essere ancora all'altezza dei suoi compagni. Può essere visto come un campionato a punti dove ogni palestra potrà fissare tempo (un mese, un anno), premi (al primo, ai primi tre, l'ultimo offre da bere) e regole (come si possono guadagnare i punti per la classifica).

Newaza

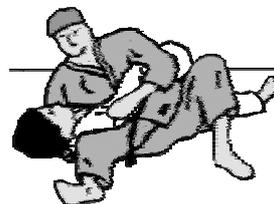
Per ogni esercizio a terra ritengo che il tempo massimo debba essere dai 30 ai 60 secondi per simulare il più fedelmente possibile una situazione di gara. Infatti, l'arbitraggio non consente di studiare e costruire a terra pena l'interruzione tramite mate. E' quindi un fattore premiante nel combattimento a terra la rapidità di esecuzione. Il tempo dovrà essere cronometrato e soprattutto scandito ad alta voce, contando dai secondi prefissati per l'esercizio a 0.

Cercare di spronare il cambio di ritmo, ad esempio a tot secondi dal termine.

Di seguito vengono illustrate tre semplici esercizi di simulazione agonistica a terra.

Osaekomi

Con questo esercizio si simula la situazione di Osaekomi, tori immobilizzerà uke e uke dovrà cercare di liberarsi.



Difesa a tartaruga

Con questo esercizio si simula la situazione in cui uke si trova nella posizione *a tartaruga* e tori attacca per concludere l'incontro in leva o soffocamento o immobilizzazione.

Due sono le possibili varianti significative di questo esercizio:

1. scopo di uke è semplicemente quello di alzarsi in piedi per conquistare il mate e poter riprendere a combattere in piedi. Questa fase, anche se molto frequente, viene spesso trascurata anche in fase di studio
2. scopo di uke è difendersi, impedendo a tori qualsiasi tipo di attacco

Difesa schiena a terra

Con questo esercizio si possono simulare due diverse situazioni:

1. uke si trova nella posizione di difesa *schiena a terra* e tori attacca per concludere l'incontro in leva o soffocamento o immobilizzazione.
2. tori si trova nella posizione *schiena a terra* e attacca uke che cercherà di alzarsi per conquistare il mate

Nagewaza

Per ogni esercizio in piedi ritengo che un tempo ragionevole possa variare dai 2 ai 5 minuti. Rimangono valide le osservazioni fatte sul tempo, il cambio di ritmo, i premi e le penalità.

Di seguito vengono illustrate tre semplici esercizi di simulazione agonistica in piedi.

Randori solo prese

Con questo esercizio si simula la situazione iniziale di ogni combattimento in cui scopo di tori ed uke è impostare la propria presa. Generalmente perdere la lotta sulle prese è come sbagliare apertura giocando a scacchi: si rischia di compromettere lo svolgere dell'intera partita.

Affinchè l'esercizio risulti efficace bisognerà cercare di evitare le situazioni di stallo in cui ad entrambi va bene la presa effettuata.

Randori solo difesa

A prese effettuate, scopo di tori è quello di difendersi, mentre uke dovrà attaccare.

Notate che in questo esercizio tori è colui che si difende, e sebbene non si tratti di una situazione di gara, si basa su queste osservazioni:

- molti judoka sanno portare alcune tecniche in maniera efficace
- pochi judoka sanno difendersi
- pochissimi judoka si sentono sicuri in difesa

Questo esercizio consente di esasperare la fase di difesa per raggiungere, nel tempo, una relativa sicurezza in tale situazione.

Randori solo difesa e contrattacco

A prese effettuate, scopo di tori è quello di difendersi e contrattaccare, mentre uke dovrà attaccare. Solo il raggiungimento di una situazione di sicurezza in difesa permetterà di essere efficaci in fase di contrattacco.

Non mi è mai capitato di vedere un agonista che imposta il suo combattimento sul contrattacco.

Nonostante i principi su cui si basa il Judo, si pensa sempre ad insegnare e perfezionare come portare un colpo e non come pararlo e contrattaccare. Lo stesso arbitraggio penalizza la difesa.