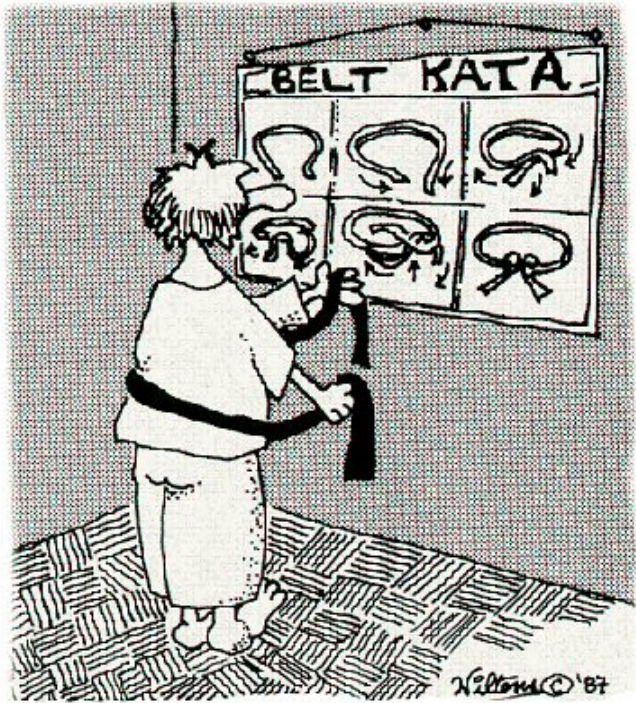


JUDO COME EDUCAZIONE MOTORIA



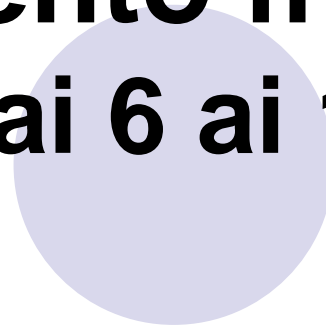
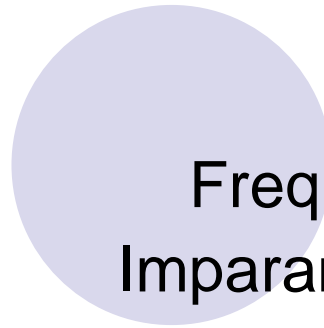
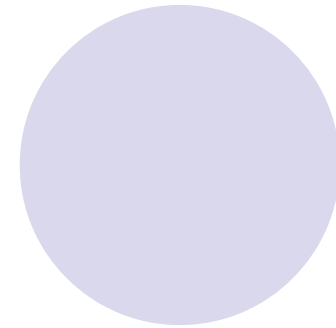
*La scoperta che il corso di Judo
è molto più difficile del previsto*

L'età d'oro
della motricità

La prima età scolare

DAI 6 AI 10 ANNI

Tratti dominante del comportamento motorio per i bambini dai 6 ai 10 anni



Notevole vivacità

Bisogno di imitazione

Frequente voglia di cambiamento

Imparano a dominare il loro impulso

Imparano a concentrarsi

Diventano equilibrati e costanti nel volere un risultato

Lo sviluppo delle capacità condizionali non è soddisfacente, anche se con l'allenamento a corpo libero è possibile migliorare la RAPIDITA' e la FORZA

Notevole differenze tra maschi e femmine.

CORSA: maschi 100 – femmine 90

SALTO: maschi 100 – femmine 80

LANCIO: maschi 100 – femmine 55

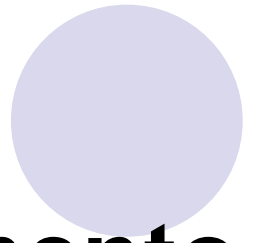
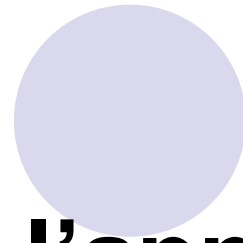
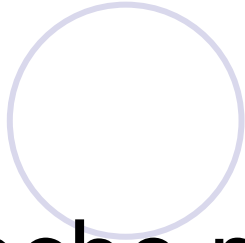
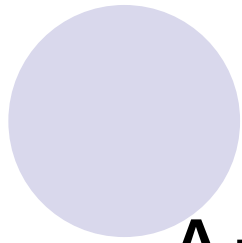
Rapido incremento delle capacità
di apprendimento motorio

COORDINAZIONE

SOPRATTUTTO DAI 9 AI 10 ANNI

LIMITE UNICO

Imparano essenzialmente le forme
base dei gesti sportivi,
e i movimenti combinatori elementari



Anche perché **l'apprendimento motorio** di un gesto tecnico avviene in tre fasi

- 1° FASE **coordinazione grezza**
- 2° FASE **coordinazione fine**
- 3° FASE **maestria**

Le forme sportive (tecnica)
cominciano a stabilizzarsi nel loro
svolgimento dinamico e spaziale

Aumento della finalizzazione del
movimento

Miglioramento delle capacità di
controllo motorio

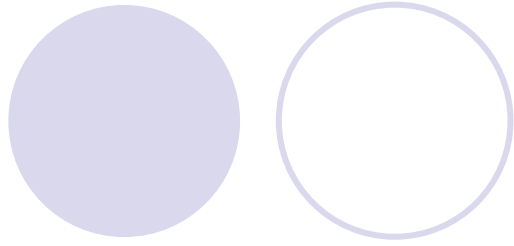
Attenzione particolare a lavorare
sulle **capacità coordinative** che
organizzano, controllano e
regolano il movimento.

Sono allenabili
Hanno un ruolo fondamentale per
lo sviluppo delle abilità motorie
Sono lo strumento della tecnica

Possiamo
suddividerle in
capacità coordinative
generali
e specifiche.



*Ricorda il nostro motto!
"Utilizza il suo peso contro di lui"*




Capacità coordinativa generali

- **capacità di apprendimento**
- **capacità di adattamento e trasformazione**
- **capacità di controllo**

La capacità di apprendimento motorio è la capacità di modificare ogni situazione vissuta in relazione all'esperienza

Le esercitazioni devono essere dapprima semplici e successivamente sempre più difficili.

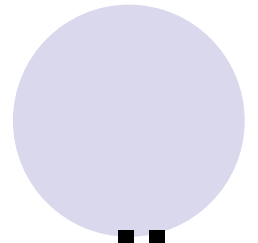
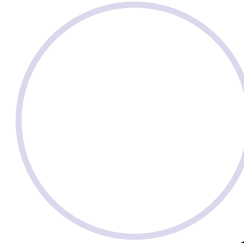
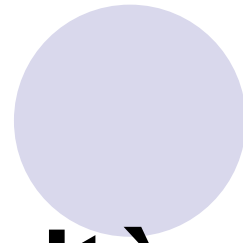
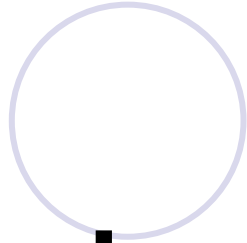
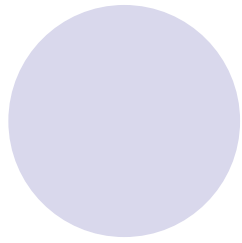
Più mi alleno, più è vario l'allenamento,
più apprendo

The text is centered and surrounded by five decorative circles of varying shades of purple and blue, arranged in a horizontal line above the text.

La capacità di adattamento e trasformazione motoria è la capacità di trasformare il programma motorio in relazione alla modificazione improvvisa.

Situazione

Combattimento



La capacità di controllo motorio è la capacità di controllare e direzionare il movimento secondo un programma di azione prestabilito.

TECNICA



Le capacità coordinative speciali

- **capacità di combinazione motoria** (sincronizzare i movimenti)
- **capacità di differenziazione** (modulazione della forza)
- **capacità di equilibrio**
- **capacità di orientamento**
- **Capacità di ritmizzazione**
- **Capacità di reazione**
- **capacità di anticipazione (di scelta).**

Ma quale tra queste
capacità, è più
importante
per il nostro
sport?



Questo si che un colpo efficace!!

Gerarchia delle capacità coordinative (Starosta 2000)

Sport Discipline	Capacità coordinative fondamentali								Autori [bibliografia]
	Combinaz. mov.	Differenz. mov.	Equilibrio mov.	Orientam.	Ritmizzaz. mov.	Velocità reazione	Adattam. mov.	Altre	
Atletica legg.		3	4	5	2	1			Schröter [1976]
Ginnastica sp.	2	4	3	1	5				Nicklisch/Zimmermann [1981]
Calcio		3		1		4	2		Zimmermann [1982], Meier [1983]
Pallamano		4		3		1	2		Nicklisch/Zimmermann [1981]
Pallacanestro		3				1		2. Velocità di elaborazione informazione	Bril after Schubert [1977]
Ginnastica rit.			4	3	1		5	2. Rilassamento muscoli	Walkstein [1971]
Scherma				2		3	4	1. Anticipazione 5. "Percezione distanza"	Schich [1979]
	9	4	3	5	6	1-2	8	1-2. Anticipazione 7. Rilassamento muscoli	Starosta [1998]
Judo	5	1	3	2		4	6		Schich [1979]

Come allenare queste capacità?

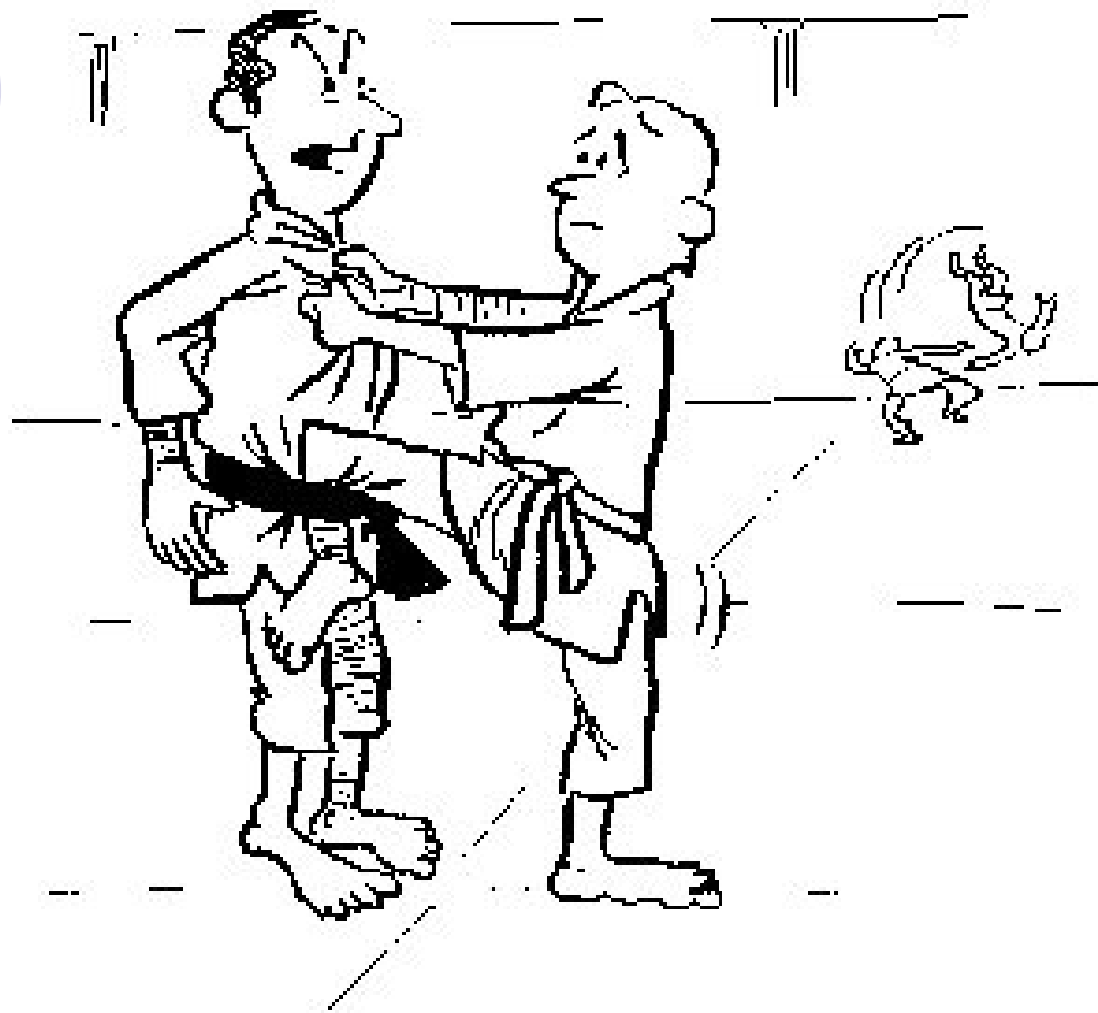
Realizzando un insegnamento motorio intenso
e ricco di variazioni.

L'insegnante non deve limitarsi a dimostrare,
deve prendere parte all'esecuzione.

Creare compiti di movimento stimolanti.

Deve essere assolutamente evitato ogni tipo di unilateralità.

Soltanto lo sviluppo multilaterale delle capacità coordinative e condizionali permette di ottenere lo sviluppo fisico e motorio ottimale dei bambini, e di creare anche una base sicura per i successivi, futuri, risultati sportivi.



***Dimmi una cosa, Luca!!
Dove diavolo hai imparato Judo?***



**Didattica per l'insegnamento
del JUDO ai pre-agonisti**



Judokids

è una progressione didattica
sviluppata su tre livelli.

Avviamento globale e
progressivo al JUDO rispettando
la maturità del bambino.



Area centrale

- Gli interessi del bambino sono il punto di partenza.
- Gli obiettivi variano, diventando sempre più tecnici con il crescere dell'età.
- La metodologia è inizialmente ludica per passare a ludica-competitiva



Qualunque sia l'età

(dai 5/6 ai 10 anni)

Proporre un approccio graduale

del **JUDO** permette di

Sviluppare l'intelligenza motoria

Stimolare ad essere intelligenti

nella propria pratica specifica

Sviluppare riflessione e

adattamento



Metodologia utilizzata

Metodo ludico

Caratterizzato da regole di gioco, con obiettivi definiti, che vincolano in qualche misura la prestazione motoria che vi si realizza; la variabilità è elevata, il clima psicologico molto favorevole, l'impegno può essere molto elevato.

(rif. Fondamenti dell'allenamento sportivo – Renato Manno)

Metodo della competizione

E' la realizzazione di una prova competitiva di allenamento in cui attraverso il regolamento viene richiesta una prova massimale, sotto lo stimolo psicologico della competizione e del relativo controllo del risultato.

(rif. Fondamenti dell'allenamento sportivo – Renato Manno)



1° LIVELLO

JUDO – GIOCO

Iniziamo con giochi non ancora di combattimento. Si desidera a questo livello provocare contatti fisici e abbassare la soglia di inibizione.



2° LIVELLO

JUDO – LOTTA

Giochi di combattimento

Misurare la sua forza e quella dell'avversario.
Impedire all'avversario di raggiungere
il suo obiettivo.

Fondamentale specificare le regole del gioco,
in modo che ognuno sappia
cosa è permesso e cosa no.



3° LIVELLO

JUDO – SPORT

L'avversario diventa l'obiettivo.

Elementi specifici del combattimento.

FONDAMENTALI DELLA

TECNICA:

SBILANCIAMENTO

CARICAMENTO

PROIEZIONE

Programma tecnico - didattico

Dai 5 ai 7 ANNI	<ul style="list-style-type: none">● Educazione delle capacità senso - percettive● Educazione degli schemi motori di base● Educazione e sviluppo delle capacità motorie● Cadute indietro e avanti● Insegnamento dei fondamentali della lotta a terra,● Fondamentali del lavoro in piedi: sbilanciamento, caricamento, proiezione con tecniche poco traumatiche (vedi seoi - otoshi, sassae, o-uchi gari) eseguiti in movimento avanti e indietro● Lavoro sulla posizione di guardia utilizzando i giochi di combattimento
8 - 9 ANNI	<ul style="list-style-type: none">● Educazione degli schemi motori e posturali● Educazione e sviluppo delle capacità e delle abilità motorie● Lavoro tecnico a terra: immobilizzazioni, liberarsi dall'immobilizzazione, tecniche di ribaltamento● Perfezionamento dei fondamentali in piedi eseguiti in movimento libero
10 - 11 ANNI	<ul style="list-style-type: none">● Educazione e sviluppo degli schemi motori di base● Perfezionamento dei fondamentali insegnati precedentemente● Randori e combattimento arbitrato per spiegare il concetto di continuità