

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 2

**Artikel:** Efficienza fisica e allenamento integrato di condizione nel judo

**Autor:** Hartmann, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000379>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Efficienza fisica e allenamento integrato di condizione nel judo

Testo di Hans Hartmann  
Disegni di Albert Z'graggen

## Scopo

Per risparmiare tempo in una lezione di judo, descriviamo movimenti e successioni di movimenti, la cui padronanza d'esecuzione risulta essere essenziale nello sport del judo. Questi esercizi possono in pari tempo servire da riscaldamento, per la condizione fisica e per il controllo della prestazione. Per il loro alto effetto di formazione corporea, essi sono raccomandati quale allenamento d'efficienza fisica.

## Metodo d'esecuzione

- eseguiti in modo sciolto, gli esercizi servono al riscaldamento, all'innervazione e al perfezionamento della coordinazione all'inizio dell'allenamento
- eseguiti con impegno, gli esercizi influiscono sulla condizione fisica. A seconda del numero delle ripetizioni (durata), del carico e della grandezza degli organi in questione, si allena la tecnica, la forza, la resistenza e altri fattori ancora
- gli esercizi, eseguiti alla perfezione e ripetuti periodicamente, permettono il controllo progressivo della prestazione (quantità di ripetizioni per unità di tempo).

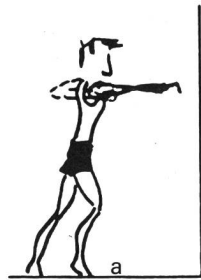
## Direttive d'allenamento

- per il riscaldamento e per le normali lezioni d'allenamento e di perfezionamento, sono sufficienti da 10 a 20 ripetizioni, per una durata totale degli esercizi da 10 a 20 minuti
- in caso di allenamenti speciali, il numero delle ripetizioni dei singoli esercizi può raggiungere i 100. Da notare, in questo caso, che la qualità dell'esecuzione (per esempio una precisa coordinazione e la maggior ampiezza possibile del movimento) è assai più importante della quantità.
- per stabilire il progresso o il miglioramento della capacità di prestazione, è sufficiente contare il numero delle possibili ripetizioni durante 2 o 3 minuti e paragonare periodicamente il risultato
- gli esercizi possono essere eseguiti in-

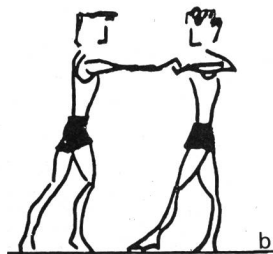
dividualmente (supponendo la presenza del partner) oppure con presa al compagno (senza proiezione, per esempio Uchi komi). Come già citato sopra, il modo d'esecuzione varia a seconda dello scopo ricercato. In pratica si possono anche applicare tutte le tecniche del judo. Per questa ragione, le indicazioni che seguono sono da interpretare a mo' d'esempio.

## Esempi d'applicazione

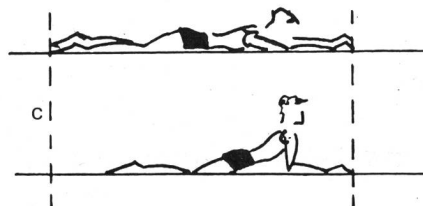
### Addestramento della capacità di trazione del braccio



- a. Braccio teso in avanti. Dita tese. Tirare le mani al petto.
- nel movimento, serrare le mani a pugno
  - nel movimento, volgere l'avambraccio verso l'esterno



- b. Afferrare il partner o l'elastico. Tirare contro carico.
- lotta alla trazione: cercare di trascinare il partner



- c. A bocconi, strisciare in avanti aiutandosi con le braccia posate al suolo:
- con spinta dei piedi
  - senza il sussidio dei piedi
  - solo un braccio

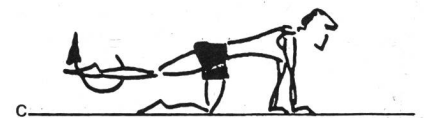
### Addestramento della capacità di sgambetto (falciamento)



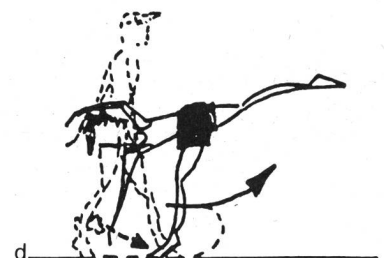
- a. In piedi. «Strofinare» il piede al suolo lateralmente (Harai) (impulso del movimento dall'interno verso l'esterno).
- da fermo
  - correndo indietro
  - con rotazione (Tai sabaki)
- Applicazione: De ashi barai, Okuri ashi barai.



- b. In piedi. Scalciare verso indietro (Gari).
- da fermo
  - con un passo in avanti per la presa di contatto
  - correndo indietro
- Applicazione: O soto gari.



- c. In appoggio su ambedue le mani e su un ginocchio. La gamba libera effettua movimenti circolari a partire dalle anche, con impulso dal basso verso l'alto.
- Applicazione: esercizio preliminare per Hari goshi, Uchi mata, ecc.

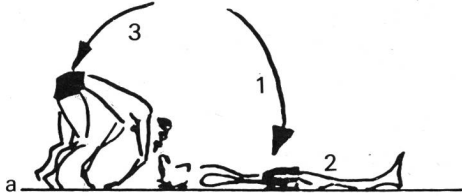


- d. Passo in avanti con la gamba sinistra e avvitamento sul piede sinistro.

Lanciare la gamba destra indietro in alto con abbassamento e rotazione a sinistra della parte superiore del corpo.

- idem dall'altro lato
  - alternando destra e sinistra
- Applicazione: Uchi mata.

### Mobilità del tronco e della colonna vertebrale



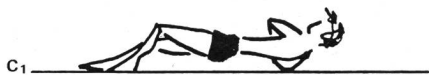
a. Profonda posizione accovacciata con piede e mano destri avanzati. Le dita al suolo sono rivolte verso il corpo. Capriola in avanti passando sul gomito e spalla destri (1) per giungere alla posizione supina (2) e capriola indietro per ritornare alla posizione iniziale (3).

Applicazione: esercizio preliminare per Mae ukemi.



b. Posizione coricata al suolo. Tramite pressione dei piedi e spostamento alternato delle scapole, strisciare in avanti.

- con grande estensione laterale del tronco
- percorso-test cronometrato



c. Posizione coricata sul dorso. Corpo in appoggio sul piede sinistro e sul gomito destro.

Strisciare indietro, spingendo l'anca sul lato sinistro e posandola al suolo; il corpo fa altrettanto in appoggio sul piede destro e sul gomito sinistro, ecc.

Varianti come b.

### Rafforzamento dei muscoli di sostegno del tronco e delle cosce

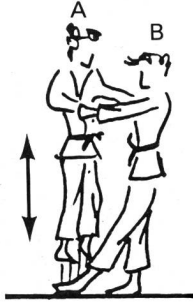


a. Ampia posizione a gambe divaricate, tronco eretto. Profonda flessione delle ginocchia e rialzarsi senza carico supplementare.

- con partner sulle spalle

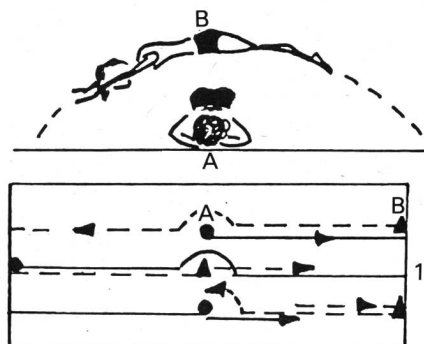
Applicazione: esercizio preliminare per Kata guruma.

### Addestramento della capacità di reazione



a. A coppie, tenersi a vicenda per il risvolto e la manica. A saltella sul posto. B «falcia» i piedi di A quando questi libra in aria. A esercita la caduta laterale (Yoko ukemi).

### Addestramento della resistenza generale



a. A accovacciato a metà palestra. B dalla parete di fondo (1) corre verso A, effettua un salto-capriola sopra A, tocca la parete opposta (2) e prende posizione accovacciata a metà palestra. Nel frattempo A ha raggiunto a corsa la parte di fondo (1) e assume il ruolo svolto in precedenza da B. Continuo cambio dei ruoli.

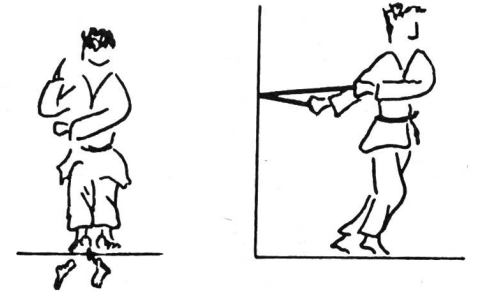
- numero dei cambi per unità di tempo fornisce un dato sulla condizione fisica.

Applicazione: Mae ukemi.

### Esempi di allenamento singolo (Tandoku renshu)

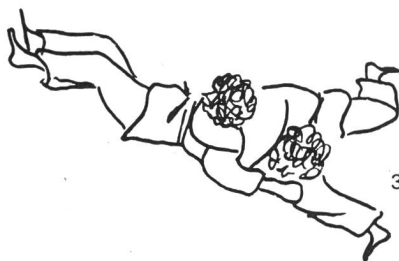
Caricare sul dorso da un solo lato (Ippon seoi)

- profondo avvitaimento dalla posizione in piedi: piede destro in avanti, tramite rotazione (Tai sabaki) tirare indietro il piede sinistro
- profondo avvitaimento, fino ad avere la coscia sull'orizzontale, poi rapidissima tensione delle ginocchia
- prima dell'avvitaimento, trazione preparatoria all'elastico
- carico supplementare tramite partner
- dopo una (presunta) proiezione, sedersi e immediata posizione di lussazione a croce sul braccio teso (Ude hishigi juji gatame) nei confronti di un presunto partner.



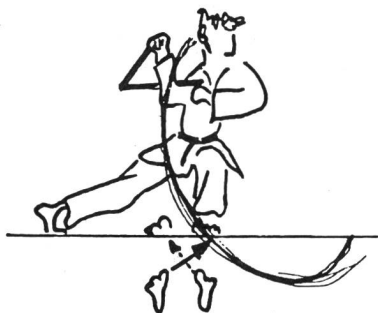
*Lasciar cadere il corpo del partner (Tai otoshi)*

- avvistamento dalla posizione in piedi. Avanzare il piede destro, con rotazione tirarsi dietro il piede sinistro, spostare all'infuori la gamba destra (tallone verso l'alto)
- pressione con l'avambraccio destro e rotazione del corpo verso sinistra
- rotazione e trazione fino alla posizione a terra
- infine immobilizzazione fondamentale a fascia del (presunto) avversario con il braccio destro e attorno alla sua nuca (Hon gesa gatame).



**Osservazioni conclusive**

Dato che gli esercizi di caduta (Ukemi), le tecniche di proiezione (Naga wasa) e anche in modo oltremodo opportuno le tecniche di controllo (Katame waza) sono adatti all'allenamento integrato della condizione fisica, queste esercitazioni dovrebbero maggiormente figurare nell'allenamento di judo.



*Immobilizzazione di un (presunto) partner*

Passaggio da Hon gesa gatame (1) a Kuzure gesa gatame (2) a Makura gesa gatame (3) a Ushiro gesa gatame (4) e viceversa con costante pressione della parte superiore del corpo sul pavimento (presunto partner).

La posizione delle gambe, delle mani e della parte superiore del corpo cambiano continuamente in corrispondenza con le varie prese. La pressione del corpo (sul pavimento o sul partner) però non muta.

