Resistenza – Judo

Fino all'ultima presa

Fase di preparazione 1 – Le basi

Il cerchio della resistenza

10-14 15-20 20+

Come? Allenamento a stazioni sull'arco di 45-60 minuti con 8-2 esercizi specifici del judo, come ad es. Tandoku-renshu, Uchi-komi, Nage-komi, passaggio da posizione eretta ad allungata, Uchi-komi a terra. Liberazione da presa. Si possono inserire anche esercizi di carattere generale come salti alla corda o simili. Scegliere le ripetizioni in modo da far lavorare a coppie per circa due minuti a stazione. Senza pause fra le stazioni.

Perché? Sviluppare la resistenza aerobica specifica della disciplina.

Metodo: allenamento di durata.

Randori di resistenza

10-14 15-20 20+

Come? Eseguire 5-7 serie di 7-10 minuti di Randori senza pause con intensità da bassa a media. Si può combattere sia in piedi che a terra. L'esercizio può essere svolto anche senza judogi, e si trasforma quasi in una lotta libera.

Perché? Migliorare la potenza aerobica; applicare le tecniche.

Metodo: allenamento di durata.

Fase di preparazione 2

Trio

10-14 15-20 20+

Come? Due atleti si fronteggiano ad una distanza di 6-8 metri, con il terzo nel mezzo. Questo per quattro minuti corre dall'uno all'altro eseguendo con il primo cinque tecniche di proiezione e con il secondo cinque tecniche di immobilizzazione a terra. Correndo da uno all'altro esegue di volta in volta un elemento acrobatico (ad es. ruota, capriola in avanti, ecc.). Gli altri due judoka nei momenti liberi eseguono esercizi di stabilizzazione, coordinazione o rafforzamento. Al termine due minuti di pausa e scambio di posto. Ripetere la procedura più volte dando consegne diverse.

Perché? Sviluppare la (forza) resistenza specifica della disciplina.

Metodo: allenamento a intervalli.

Lotta per gioco

-10 10-14 15-20 20+

Come? Delimitare con tappetini una superficie di 4-6 metri quadrati. Lo scopo è spingere l'avversario al di fuori del campo di gioco, sollevarlo da terra o spingerlo via con una proiezione. La durata del combattimento varia da 1 a 2 minuti. Si possono eseguire 5-10 passaggi. Pause attive fra i round, lunghe come le fasi d'azione o anche più corte.

Perché? Migliorare la resistenza specifica della disciplina e la capacità di recupero.

Metodo: allenamento a intervalli.

Fase di competizione

Randori brevi

10-14 15-20 20+

Come? Eseguire Randori brevi ed intensi ad elevata intensità. La durata del combattimento è di 3-4 minuti. Considerare anche il passaggio dalla lotta in piedi a quella a terra. Allo scadere del tempo regolamentare la lotta prosegue fino al Golden Score, ovvero fin quando viene attribuito il primo punteggio, e comunque non più di un minuto. Da uno a cinque riprese, con le pause fra di esse lunghe come le fasi di combattimento o più brevi.

Variazione: A combatte per 3-4 minuti, ogni minuto contro un nuovo avversario.

Perché? Sviluppare la potenza anaerobica.

Metodo: allenamento con ripetizioni.

Proiezioni ben eseguite

15-20 20+

Come? Al segnale eseguire 10 Uchi-komi il più rapidamente e precisamente possibile, scattare verso una corda, salire e scendere, restare appesi (alternativa: eseguire 10 elevazioni), scattare verso il compagno, proiettarlo a terra cinque volte con rapidità e precisione usando una tecnica speciale. 30 secondi di pausa. 2-3 x 3 cicli. Pausa fra le serie: 5-10 minuti.

Perché? Sviluppare la potenza anaerobica, eseguire le tecniche in modo preciso nonostante la stanchezza.

Metodo: allenamento con ripetizioni.