



Evoluzione tecnico-tattica delle competizioni internazionali di karate

Roberto Villani^{1,2,3}, Michele Distaso^{1,3}

¹ T.M.P.A. Combat Sport, Facoltà di Scienze Motorie, Università di Cassino;

² Istituto Universitario di Scienze Motorie – Roma

³ Centro studi e ricerche sport di combattimento - CSEN Italia

Introduzione

Con questa ricerca ci siamo posti l'obiettivo di studiare l'evoluzione tecnico-tattica avvenuta negli ultimi anni nelle competizioni internazionali di karate sportivo (kumitè), attraverso la Match Analysis.

La Match Analysis negli sport di combattimento viene utilizzata per vari scopi come:

- comprendere le tendenze attuali della competizione
- studiare le tecniche e le strategie attuate dai campioni delle varie categorie
- arricchire il proprio bagaglio tecnico-tattico
- trovare strategie utili per contrastare i potenziali avversari.

Per studiare l'evoluzione recente del combattimento sportivo di alto livello, abbiamo analizzato gli incontri di finale relativi ai campionati Europei di karate del 1996, 1999 e 2002.

Materiali e metodi

Il materiale utilizzato per lo studio è stato: 1 videoregistratore (sinudyne sv 14232s), 1 cronometro digitale "Casio at 203", 3 videocassette relative alle finali delle ultime tre edizioni dei Campionati Europei di karate (Parigi 96', Atene 99', Estonia 02') e griglie specifiche per la raccolta dei dati.

Le video cassette sono state attentamente visionate e sono stati analizzati i seguenti parametri:

1)Varietà e tipo di tecniche utilizzate. 2) N° complessivo di tecniche. 3) N° di tecniche a segno. 4) Durata delle fasi "di studio" e "di attacco".

I dati raccolti attraverso le apposite griglie sono stati trattati statisticamente attraverso MS Excel 2003.

Tab. 1 - Analisi tecnica (per anno) dei finalisti nelle 5 categ. di peso				
	Numero Tecniche	Punti ottenuti	Efficacia %	
1996	V tot	44	16	36%
	S tot	38	9	24%
	TOT	82	25	30%
	Media	16,4	5	
1999	V tot	47	22	47%
	S tot	46	10	22%
	TOT	93	32	34%
	Media	18,6	6,4	
2002	V tot	59	15	25%
	S tot	45	2	4%
	TOT	104	17	16%
	Media	20,8	3,4	
Media tot V	10,0	3,5	35%	
Media tot S	8,6	1,4	16%	

Risultati

Un dato costante sembra essere l'uso prevalente degli attacchi di braccia ed in particolare della tecnica Gyaku Zuki che, come già riscontrato in letteratura, è risultata significativamente più utilizzata (e più efficace) rispetto alle altre tecniche in tutti e tre i campionati ($p < 0,0001$).

Il rapporto tra la durata complessiva delle fasi di attacco e delle fasi di studio (in media il 13%) sembra dipendere esclusivamente dalle caratteristiche dei singoli atleti. Anche il numero di attacchi sferrati ed il loro grado di efficacia sembrano dipendere prevalentemente dalle caratteristiche dei singoli atleti anche se nel tempo c'è stata una tendenza generale all'uso di un numero maggiore di attacchi (da 16,4 a 20,8)

E' interessante notare che dal 1999 al 2002 il grado di efficacia delle tecniche utilizzate dagli atleti è sceso dal 34% al 16% ($p < 0,02$) con un aumento del numero medio di attacchi effettuati (da 18,6 a 20,8) ed un decremento medio dei punti ottenuti (da 6,4 a 3,4).

	GT	KT	UU	MG	UMG	MwG	Swd
Tot tecniche	185	21	5	2	12	43	5
Tot punti	69	4	1	0	2	4	2
Efficacia %	37%	19%	20%	0%	17%	9%	40%

Conclusioni

Il confronto tra i due ultimi C.E. sembra far emergere un rapporto di proporzionalità inversa tra numero di tecniche effettuate in combattimento ed efficacia delle stesse. Questo dato potrebbe indicare la convenienza di un allenamento qualitativo basato sull'incremento della rapidità di azione e di reazione specifica, rispetto ad un allenamento quantitativo basato sull'incremento prevalente delle capacità metaboliche.

	studio	attacco	TOT	% attacco
1996	155	25	180	14%
1999	155,6	20	175,6	11%
2002	156,4	23,6	180	13%
Media	155,7	22,9	178,5	13%

Naturalmente il tipo di lavoro da effettuare dovrà dipendere essenzialmente dalle caratteristiche fisiche e tecniche dei singoli karateka che, indipendentemente da altri fattori quali la categoria di peso ed il livello di prestazione, differiscono in maniera sostanziale tra un atleta e l'altro, come riscontrato in questa ed altre ricerche da noi effettuate.

References

Mauro F., Invernizzi P., Mauro L., Dugnani S. (2003), - *Analysis of technical-tactical differences between Italian athletes-sports karate-competitions*, 6° Annual Congress of the ECSS, Cologne.
 Villani R., Distaso M., Angiari P. (2003), *Elaboration of a specific test to evaluate the execution time of the punch techniques of karate*, 8° Annual Congress of the ECSS, Salzburg