



Incremento della rapidità di esecuzione delle tecniche di proiezione nel judo attraverso un metodo a contrasto

Roberto Villani^{1,2,3}, Vittorina Di Vincenzo²

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

L'analisi delle competizioni di judo e di altre forme di lotta, hanno messo in evidenza la crescente importanza della rapidità di esecuzione delle tecniche per poter primeggiare in questi sport. Per questo motivo è stata avviata una sperimentazione con lo scopo di valutare gli effetti di uno specifico metodo di allenamento a contrasto che, sfruttando il principio della stimolazione ideato da Verchoshanskij, dovrebbe incrementare la rapidità di esecuzione delle tecniche di judo.

Il metodo a contrasto da noi adoperato, ideato da R. Villani, si basa sulla concatenazione di due esercizi specifici per il judo; il Butsukari-geiko per l'allenamento specifico della forza dinamica-massimale, ed il Nagekomi (proiezioni), per l'allenamento specifico della forza esplosiva.

Materiali e metodi

La sperimentazione è stata svolta su 22 Judokas (13 di sesso maschile e 9 di sesso femminile) di livello agonistico regionale e nazionale, appartenenti alle classi d'età juniores e seniores.

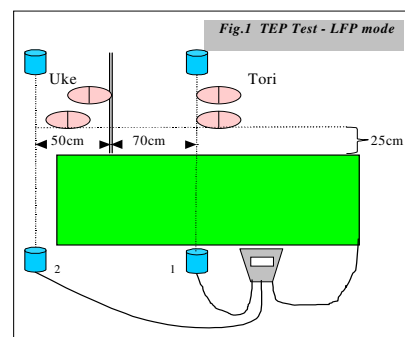
Inizialmente i soggetti sono stati sottoposti ad un test specifico, il TEP test (Villani R., 1999, 2001) (Fig.1), che dà un'esatta misura della reale durata della tecnica, con valutazione del tempo di entrata (Split) e di proiezione (Time).

Analizzando i risultati del test iniziale, i soggetti sono stati suddivisi in 2 gruppi di lavoro, omogenei e stratificati: gruppo sperimentale e gruppo di controllo.

I due gruppi sono stati sottoposti ad un programma di allenamento della durata di 5 settimane (con modulazione del carico) che si differenziava esclusivamente per gli esercizi specifici:

- al gruppo sperimentale è stato somministrato il metodo del contrasto sopra descritto [3/4 x 2 x (3/4 butsukari+1 proiezione)] eseguito alla max intensità e con una pausa completa tra ciascuna ripetizione;

- al gruppo di controllo è stato somministrato il tradizionale esercizio di Uchikomi con sollevamento [3/4 x 8/10] effettuato alla max intensità, con pausa completa solo tra le serie. Al termine dei 5 microcicli, i soggetti sono stati nuovamente sottoposti al TEP test (retest).



Risultati

Come si può vedere dalle tabelle e dai grafici, in ciascun gruppo c'è stato un aumento % della rapidità media, ma tale incremento, analizzato con Anova one way è risultato significativo solo nel gruppo sperimentale (Split $p < 0,05$; Time $p < 0,01$).

Il confronto incrociato tra i due gruppi è stato fatto con Anova two way con replica, ed ha mostrato una significativa differenza nell'incremento del gruppo sperimentale rispetto al gruppo di controllo nello split ($p < 0,05$) ed ancor più nel time ($p < 0,01$).

Conclusioni

Possiamo perciò affermare che il metodo di allenamento a contrasto specifico di R. Villani può essere considerato un interessante sistema per l'incremento della rapidità di esecuzione delle tecniche di judo.

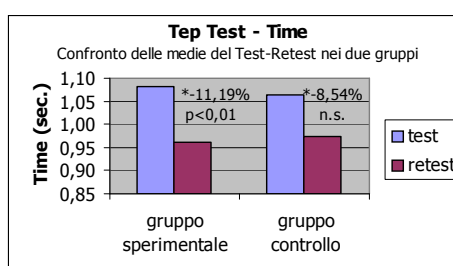
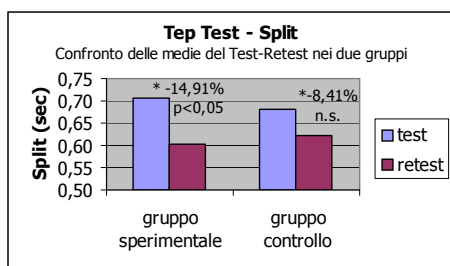
Inoltre il Tep Test, la cui attendibilità era stata dimostrata in precedenti lavori (Villani R. 1999, 2001), ha mostrato una buona sensibilità alle variazioni indotte dall'allenamento e può quindi essere considerato un valido strumento per la valutazione della rapidità specifica nel judo e nelle altre forme di lotta.

	TEST SPLIT	RETEST SPLIT	TEST TIME	RETEST TIME
Media	0,71	0,60	1,08	0,96
Ds	0,13	0,08	0,11	0,07
Max	0,98	0,7	1,2	1,06
Min	0,45	0,45	0,88	0,84
Diff.%	-14,91%		-11,19%	
Anova one way	P<0,05		P<0,01	

	TEST SPLIT	RETEST SPLIT	TEST TIME	RETEST TIME
Media	0,68	0,62	1,06	0,97
Ds	0,10	0,13	0,11	0,07
Max	0,8	0,8	1,22	1,1
Min	0,5	0,38	0,88	0,81
Diff.%	-8,81%		-8,54%	
Anova one way	n.s.		n.s.	

TAB.1 Confronto test-retest gruppo Sperimentale.

TAB. 2 Confronto test-retest gruppo di Controllo.



References

- Heinisch H.D.(1997). SdS, 37: 53-62
- Lehmann G. (1996). Leistungsport, 4: 6-11
- Di Vincenzo V.(2002). Tesi di diploma, IUSM, Rome
- Verchoshanskij J.V. .(1996). SdS, 36: 23-33
- Villani R.(1999), Specialisation Thesis in Theory and Methodology of Training, IUSM Rome
- Villani R.(2001), 6°Annual Congress of the ECSS, 1162, Cologne