

AREA SPORTIVA

Prot.n. 1099/K/DA

Roma, 20 aprile 2018

Ai Responsabili dei Centri Tecnici Regionali
Ai Vicepresidenti del Settore Karate
e, p.c. Ai Componenti del Consiglio di Settore
Ai Presidenti dei Comitati Regionali
Loro indirizzi

Attività Centri Tecnici Regionali

In una prospettiva olimpica, il Centro Tecnico Regionale, che da sempre rappresenta il meglio del panorama agonistico delle Regioni, ha bisogno di essere potenziato per meglio assolvere al suo compito e, cioè, quello di formare gli Atleti d'Interesse Nazionale e Internazionale.

Pertanto, è fondamentale che la Direzione Tecnica Nazionale sia presente in maniera più incisiva sul territorio, sia nel dare indicazioni sulle criticità che si riscontrano in gara sia nel monitorare il lavoro che viene svolto.

Per tutti gli Atleti selezionati è stata approntata una batteria di Test -Generali e Specifici-atta a valutare "lo stato dell'arte" per poi improntare il lavoro da svolgere. I Test dovranno essere ripetuti con cadenza semestrale in modo da fornire preziosi dati, sia sulla bontà del lavoro svolto, sia sull'operato delle Società Sportive interessate.

I Test, inoltre, saranno inseriti su PasSport, la Piattaforma Federale dalla quale poter seguire gli Atleti nel loro percorso agonistico.

Nell'arco di un anno sono previsti 2 appuntamenti con i Centri Tecnici Regionali, divisi per macroaree, Nord - Centro - Sud, organizzati, per ridurre al minimo le spese dei Comitati Regionali, in un luogo equidistante dalla macroarea in questione. La logica è quella di svolgere tutto nell'arco di una giornata (allenamento dalle 13,00 alle 17,00). Agli incontri parteciperanno gli Atleti di tutte le Classi d'età, sia di Kumite (uno per Categoria di Peso), sia di Kata, e ad essi interverranno anche i Tecnici Federali.

Nel primo incontro saranno trattate, sotto l'aspetto teorico e pratico, le seguenti tematiche: "L'importanza della Mobilità Articolare e del Core Stability nella Preparazione Fisica specifica". Queste rappresentano i presupposti fondamentali per la Tecnica e vanno puntualizzate per uniformare i nostri obiettivi e le metodiche di allenamento.

In un secondo momento ci si occuperà della "Tecnica", inserendo una chiave di lettura "Posturale", fondamentale sia per il Kumite che per il Kata, unitamente alla "Tattica", regina del combattimento.

Quanto esposto sopra non può prescindere dal trattare anche tutti gli aspetti "Psicologici" come la motivazione, l'attenzione, la consapevolezza e l'empatia, che sono il "motore" di un Atleta.

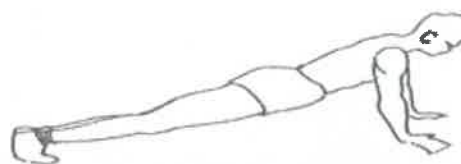
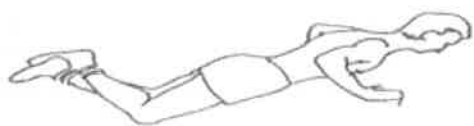
L'organizzazione di questi incontri sarà un momento importante per gli Insegnanti Tecnici e per gli Atleti che attraverso un "confronto-studio" arricchiranno di sicuro le loro competenze.

Cordiali saluti ed auguri di buon lavoro.


Il Segretario Generale
Massimiliano Benucci

Allegati Test di cui sopra.

Piegamenti sulle braccia



DONNE

UOMINI

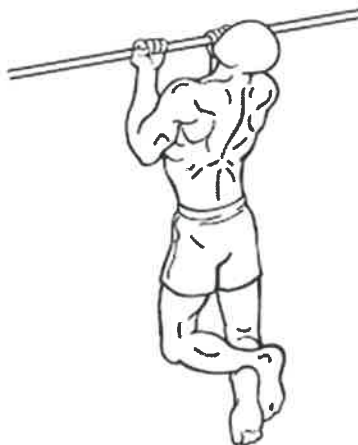
Distesi a terra in posizione prona, con le mani distanti e leggermente superiori alla larghezza delle spalle, effettuare il massimo numero possibile di piegamenti sulle braccia in 30 secondi. Per le donne la variante sta nel tenere le ginocchia a terra e piedi sollevati.

Uomo		Donna	
Molto buono >43		Molto buono >33	
42-30 buono		32-23 buono	
medio	29-17 sufficiente	medio	22-12 sufficiente
	16-4 normale		11-2 normale
molto scarso <2		molto scarso <4	

Trazioni alla sbarra



PRESA PRONA



PRESA SUPINA O
INVERSA

Impugnare la sbarra con i palmi delle mani o a presa prona o a presa inversa. Tirare con le braccia verso l'alto fino a portare il mento all'altezza della sbarra. Mantenendo la presa lasciare cadere il corpo verso il basso fino a che le braccia non saranno completamente distese. Ripetere l'esercizio fino a quando la fatica impedirà l'esecuzione di un'ulteriore trazione.

Sesso	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.
Maschio	>13	9 - 13	6 - 8	3 - 5	<3
Femmina	>6	5 - 6	3 - 4	1 - 2	0

Salto in alto da fermo

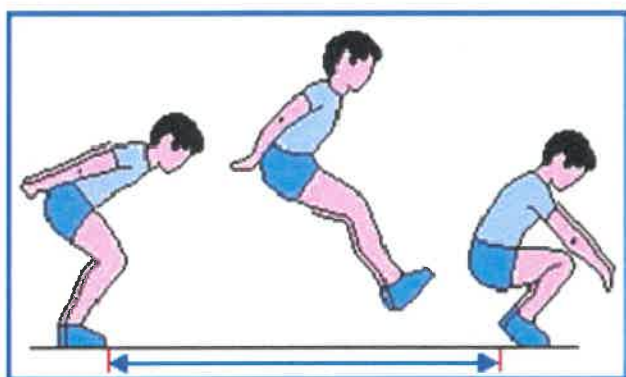
Metodo Abalakov: applicando alla cintura del soggetto un nastro centimetrato che, scorrendo entro un'apposita fibbia, indica la differenza fra la misura di partenza e quella raggiunta per mezzo di un balzo in alto con stacco a due piedi da posizione statica (vedere figura).



Misura ottenuta	Forza dinamica
Superiore a 80 cm	Eccellente
Tra 50 e 80 cm	Buona
Tra 40 e 50 cm	Discreta
Inferiore a 40 cm	Scarsa

Salto in lungo da fermo

In posizione eretta, effettuare una semiaccosciata (90°) e balzare in avanti, cercando di portare i piedi più lontano possibile. La misurazione avviene tenendo conto della linea di partenza e la linea di arrivo (il punto raggiunto con i piedi dopo il balzo).



UOMO	DONNA
130 cm insufficiente	65 cm insufficiente
170 cm medio	85 cm medio
210 cm discreto	105 cm discreto
0 cm buono	15 cm buono
>230 ottimo	> 115 cm ottimo

Test del quadrato

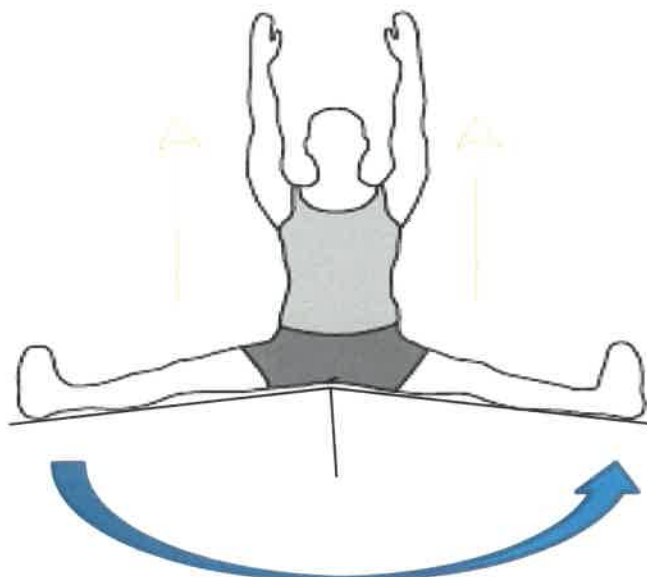
In piedi al centro del quadrato, formato da asticelle poste all'altezza delle ginocchia dell'atleta, saltare a piedi uniti in avanti superando il bordo anteriore del quadrato e ritornare con un altro balzo nella posizione di partenza. A questo punto saltare oltre il lato destro, tornare al centro e continuare a saltare cambiando sempre la direzione in senso orario (in avanti, a destra, indietro, a sinistra). Ripetere per 4 volte il ciclo completo di 4 salti, fino al ritorno nella posizione di partenza, dopo 16 salti. Bisogna saltare oltre il perimetro del quadrato senza toccarne mai i lati e ritornare ogni volta con precisione nel centro. Cronometrare il tempo impiegato per completare la prova. Il rilevatore assegna 1 s di penalità per ogni irregolarità (toccare i bordi, non tornare al centro, non saltare a piedi uniti). La capacità di compiere salti in rapida successione, espressione della forza veloce e della potenza anaerobica degli arti inferiori.

TEMPO	MASCHI	FEMMINE
Più di 35 s		5
30-34 s	5	6
26-29s	6	7
22-25s	7	8
19-21s	8	9
Meno di 19 s	9	

Apertura gambe da seduto

Seduto a terra, tenendo gli arti inferiori ben distesi davanti, con un unico movimento, portare gli arti inferiori all'esterno quanto più possibile.

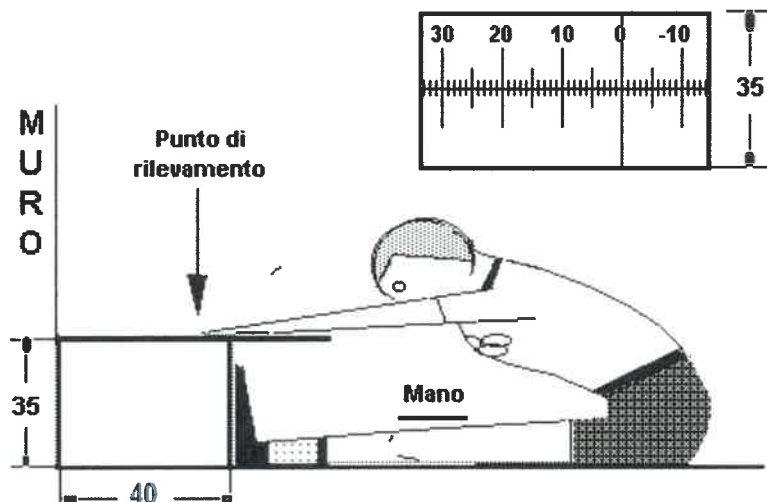
Rilevare l'angolo di apertura .



GRADI	MASCHI	FEMMINE
-100°	INSUFFICIENTE	INSUFFICIENTE
100- 130	SUFFICIENTE	SUFFICIENTE
+ 130	BUONO	BUONO

Flessione del busto sulle gambe da seduto

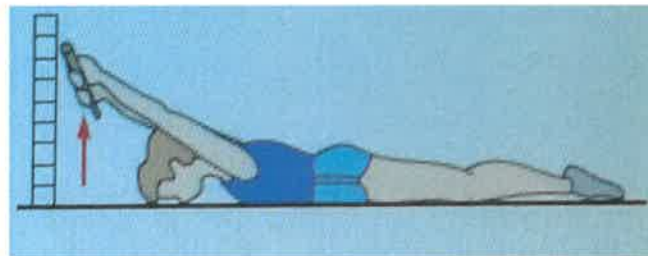
E' il rilevamento della distanza misurata sulla punta delle dita rispetto alla posizione dei piedi.



MISURA	MASCHIO	FEMMINE
-3.0	INSUFF.	INSUFF.
0.0	SCARSO	SCARSO
4.0	BUONO	BUONO
10.0	ECCELLENTE	ECCELLENTE

Mobilità delle spalle

In posizione prona su un materassino, con la fronte appoggiata a terra, impugna con entrambe le mani un bastone in modo che le braccia siano tese oltre la testa, lungo l'asse principale del corpo. Cerca di alzare quanto più possibile il bastone senza staccare la fronte da terra.



TEMPO	MASCHI	FEMMINE
meno di 20 cm		5
21-25 cm	5	6
26-30 cm	6	7
31-35 cm	7	8
36-40cm	8	9
più di 40 cm	9	

Equilibrio in posizione monopodolica con caricamento in Mawashi-geri.

Assumere la posizione di caricamento di Mawashi-geri curando che il piede in appoggio sia completamente extra ruotato e leggermente flesso.

Bisogna rilevare quante volte, nell'arco di un minuto, si perde l'equilibrio o si poggia il piede terra.

TEST SPECIFICI

MAWASHI- GERI

In 10” quanti Mawashi-geri ,tirati ad un bersaglio posto all'altezza della propria linea degli occhi, vengono eseguiti tornando, dopo ogni esecuzione , in guardia.

TEST SPECIFICI

Gyaku-zuki

- Posizione di guardia sx:

raggruppare le gambe al centro , superare, con ginocchia al petto, un ostacolo di altezza pari a metà coscia dell'atleta, atterrare in guardia dx ed eseguire Gyaku-zuki sx in yori-ashi su un colpitore opportunamente posizionato.

Ristabilirsi in guardia ed eseguire lo stesso esercizio dalla parte opposta.

Durata dell'esercizio : 30''

Si rileva quante tecniche vengono eseguite con postura corretta.

TEST SPECIFICI

Ushiro-ura-mawashi-geri

Posizione di guardia sx: raggruppare le gambe al centro , superare, con ginocchia al petto, un ostacolo di altezza pari a metà coscia dell'atleta, e atterrare in guardia dx ,eseguire Ushiro-Ura-Mawashi-Geri dx su un colpitore opportunamente posizionato.

Ristabilirsi in guardia ed eseguire lo stesso esercizio dalla parte opposta.

Durata dell'esercizio : 30''

Si rileva quante tecniche vengono eseguite con postura corretta.