

Prefazione di László Tóth
Prefazione di Domenico Falcone
Prefazione di Giovanni Morsiani
Prefazione di Giuseppe Matera
Prefazione di Francesco Bruyere
Prefazione di Fabio Basile
Prefazione di Alessandro Piccirillo

Introduzione

CAPITOLO 1 - Storia e spirito del judo

La storia del judo
Le qualità dei judoka

CAPITOLO 2 - Programmazione dell'allenamento

Programmazione a lungo termine La pianificazione dell'allenamento Le varie tipologie di microciclo

CAPITOLO 3 - L'allenamento giovanile per il judo

Metodologie didattiche
Metodo di insegnamento di base di Anton J. Geesink
La pianificazione per i più giovani
Specializzazione precoce, multilateralità, specializzazione crescente
Caratteristiche generali dei bambini
L'allenabilità del judo nel ciclo scolastico
Fasi sensibili nell'apprendimento
Criteri di programmazione dell'allenamento
Allenamento della forza per i giovani per fasce d'età
L'allenamento giovanile di judo adattato alla varie fasce d'età
Obiettivi da perseguire per la fascia d'età 13-17 anni (Under 18)
Modello di programmazione di una lezione per gli Under 18
Sintesi finale delle tecniche di attacco
Sviluppo delle prestazioni dello sport di alto livello
Cinque consigli per il tecnico

CAPITOLO 4 - Criteri guida per l'attività ludica propedeutica al judo

Teoria e applicazioni educative del gioco nel judo
Lo sviluppo delle varie abilità e capacità con il gioco
Lo sviluppo della personalità attraverso il gioco
Teoria e pratica dei giochi di lotta

CAPITOLO 5 - Giochi ed esercizi per il miglioramento delle capacità fisiche e della coordinazione motoria

Giochi per lo sviluppo delle capacità fisiche
Giochi ed esercizi per le abilità coordinative

CAPITOLO 6 - Le basi del judo

Via e stop
Glossario fondamentale
Le cadute (Ukemi)

Le due azioni principali del judo: spingere e tirare
Tecniche di proiezione, biomeccanica e attacchi in piedi

CAPITOLO 7 - Proposta di progressione tecnica per i passaggi di grado

Kumi Kata (Le prese classiche)

Analisi degli spostamenti

Introduzione alle proposte tecniche per i passaggi di cintura proposta tecnica per la cintura bianca-gialla e gialla proposta tecnica per la cintura gialla-arancio proposta tecnica per la cintura arancio

proposta tecnica per la cintura arancio-verde proposta tecnica per la cintura verde proposta tecnica per la cintura verde-blu proposta tecnica per la cintura blu

proposta tecnica per la cintura blu-marrone proposta tecnica per la cintura marrone

Perfezionare il proprio

CAPITOLO 8 - Ne Waza - Tecniche di lotta a terra

Le immobilizzazioni (Osae Komi Waza)

Le immobilizzazioni fondamentali

CAPITOLO 9 - Azioni tattiche del judo

Tattica del judo

Esempi di transizione da Tachi Waza a Ne Waza

CAPITOLO 10 - Strategia e tattica nel judo

La strategia del judo

L'allenamento strategico-tattico al combattimento

I principi d'azione del judo

CAPITOLO 11 - Proposta di un progetto tecnico e regolamento di gara per le classi Bambini - Fanciulli - Ragazzi

Proposta di regolamento tecnico organizzativo dell'attività delle classi

Bambini - Fanciulli - Ragazzi

Percorso semplificato per le classi più giovani

Proposta circuito di coordinazione e velocità

Il Kata per i giovanissimi

Shiai

Breve formulario interpretativo

Bibliografia

L'autore

Ringraziamenti

-  [REGALA QUESTO PRODOTTO](#)

ALTRI PRODOTTI DELLO STESSO AUTORE

- NESSUN PRODOTTO DELLO STESSO AUTORE DISPONIBILE

LIBRI CONSIGLIATI SU QUESTO ARGOMENTO



- PREPARAZIONE FISICA PER GLI SPORT DI COMBATTIMENTO ~~29,00 €~~ **27,55 €**