



3° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG

| 23 > 24 febbraio 2019 | Fiumicino (RM)

Leonardo Da Vinci Rome Airport Hotel | Via Portuense 2470

Strategia dei Passaggi

Dall'altra parte del banco



Informazioni & Formazioni





Un po' di storia...

- **L'attuale** strategia utilizzata in competizione dai Tecnici è frutto di un'evoluzione, influenzata in gran parte da alcuni emblematici cambiamenti della pesistica sia a livello tecnico che sul piano regolamentare.

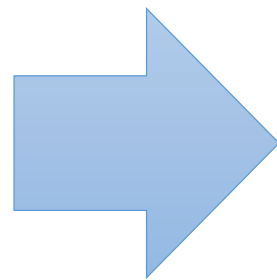
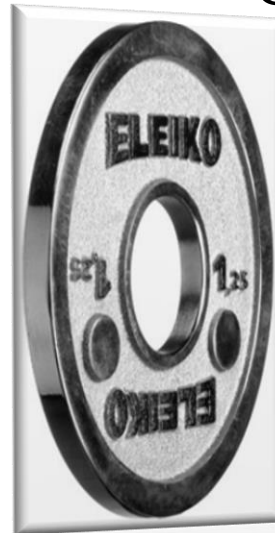


Un po' di storia...

Un grande cambiamento nella strategia di gara è avvenuto nel 2005 quando si è passati dal Passaggio minimo di 2,5 kg al Passaggio minimo di 1 kg.

Fino al 2004 la strategia non era così fondamentale in quanto i Passaggi erano prevedibili e limitati dai 2,5 kg.

1,25kg



2

1,5

1

0,5 kg

Esempio di strategia con Passaggio da 2,5 kg

Olimpiadi Sydney 2000

Categoria 85 kg

1	<u>DIMAS Pyrros</u>	13.10.1971	GRE	84.06	A	175	215	390
2	<u>HUSTER Marc</u>	01.01.1970	GER	84.22	A	177.5	212.5	390
3	<u>ASANIDZE George</u>	30.08.1975	GEO	84.70	A	180	210	390

<u>ASANIDZE George</u>	30.08.1975	GEO	84.70	A	175	175	180	180
<u>HUSTER Marc</u>	01.01.1970	GER	84.22	A	172.5	177.5	177.5	177.5
<u>DIMAS Pyrros</u>	13.10.1971	GRE	84.06	A	175	175	175	175

<u>ASANIDZE George</u>	30.08.1975	GEO	84.70	A	210	215	215	210
<u>HUSTER Marc</u>	01.01.1970	GER	84.22	A	205	210	212.5	212.5
<u>DIMAS Pyrros</u>	13.10.1971	GRE	84.06	A	210	215	218.5	215

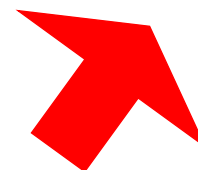
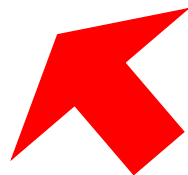


Esempio di strategia con Passaggio da 2,5 kg

- Come si può notare in questa particolare Finale Olimpica i 3 Atleti sul podio hanno totalizzato lo stesso totale di 390 kg con la differenza peso a decidere le tre posizioni sul podio;
- **Nello Strappo l'Atleta** georgiano (il più pesante dei 3 Atleti) si è trovato nella condizione obbligata di tentare il Passaggio di 5 kg per piazzarsi al primo posto.

La stessa gara dal 2005 probabilmente avrebbe visto i tre Atleti distanziarsi di 1 (un) kg.

- Il tedesco avrebbe messo 176 kg
- Il georgiano avrebbe ribattuto con 177 kg (passaggio di soli 2 kg).



Gara difficile - strategia semplice.

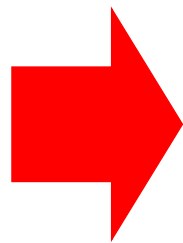
La differenza peso e il Passaggio di 2,5 kg ha reso le scelte quasi obbligate.



Difficoltà di strategia con il Passaggio di 1 kg

- Maggiore imprevedibilità dei Passaggi. Più frequentemente nel settore femminile il Passaggio con micro-carichi viene utilizzato con grande frequenza;
- Più di 2 Atleti con potenziale simile. In questo caso per il Tecnico le difficoltà aumentano in modo considerevole in quanto **l'imprevedibilità del carico e dei tempi di gara aumenta** molto;
- Passaggio dopo alzata non valida. In caso di un'alzata sbagliata, con il Passaggio di 2,5 kg, era più comune ripetere lo stesso carico nella **prova successiva. Con l'arrivo del chilo (1 kg) è diventato comune passare anche di 1 o 2 kg nell'alzata successiva.**

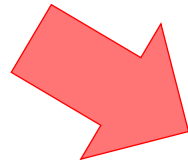
Questa nuova situazione ha influenzato anche i metodi di allenamento e di riscaldamento **dell'Atleta.**



Allenamenti basati sulla strategia di gara (Passaggi corti o passaggi lunghi) con simulazioni di eventuali situazioni di gara.

Considerazioni storiche e tecniche

- **Un'altra** riforma storica nella strategia di gara si è avuta **nel 2017** quando è stata sostituita la differenza peso come parametro fondamentale in caso di ex-**aequo**, **con l'ordine di ingresso in gara.**
- Chi sale prima in pedana obbliga **l'Avversario ad** aggiungere sempre un chilo (1 kg) in più.
- A parità di carico vince chi lo ha sollevato per primo.





Cosa cambia

- Il Tecnico durante la gara non deve continuamente valutare il peso corporeo **dell'Avversario** mentre osserva il **tabellone dei passaggi**. (agevolazione);
- Il Tecnico deve conoscere in modo estremamente corretto il Regolamento **sull'ordine di ingresso in pedana e su questo impostare** una strategia precisa. Con questa nuova regola vengono utilizzati più facilmente **tutti i Passaggi consentiti** dal Regolamento in quanto il cambiamento di un Atleta in molti casi spinge al cambiamento anche gli Avversari;
- Accumulare vantaggio nello Strappo è diventato fondamentale perché a prescindere dal peso corporeo gli Avversari devono recuperare il *gap* + 1kg: **fattore importante!**





A seguire due esempi importanti di come le cose sono cambiate nel 2017

MONDIALI ASSOLUTI 2017
categoria 62 kg maschile e 63 kg femminile

Nella gara maschile
vedrete un esempio di
gara strategicamente
difficile:
8 Atleti diversi
9 medaglie in palio.

Nella gara femminile
vedrete come terza e
seconda classificata,
avendo gli stessi
carichi, hanno
gestito la nuova
**regola dell'ordine di
ingresso.**



A seguire due esempi importanti di come le cose sono cambiate nel 2017

Mondiali USA 2017

Categoria 62 kg - Maschile

1	<u>MOSQUERA VALENCIA Francisco Antonio</u>	01.04.1992	COL	61.85	A	130	170	300
2	<u>ITOKAZU Yoichi</u>	24.05.1991	JPN	62.00	A	134	165	299
3	<u>MISHVELIDZE Shota</u>	18.10.1994	GEO	62.00	A	135	163	298
4	<u>ERGASHEV Adkhamjon</u>	12.03.1999	UZB	61.85	A	135	157	292
5	<u>VAZQUEZ MENDEZ Antonio</u>	12.08.1993	MEX	61.97	A	126	165	291
6	<u>MONTES GONGORA Jose Lino</u>	18.04.1989	MEX	61.99	A	122	167	289
7	<u>HAN Myeongmok</u>	01.02.1991	KOR	61.90	A	135	153	288

1	<u>MOSQUERA VALENCIA Francisco Antonio</u>	01.04.1992	COL	61.85	A	166	170	172	170
2	<u>MONTES GONGORA Jose Lino</u>	18.04.1989	MEX	61.99	A	163	167	174	167
3	<u>VAZQUEZ MENDEZ Antonio</u>	12.08.1993	MEX	61.97	A	165	170	170	165

1	<u>TRINH Van Vinh</u>	17.12.1995	VIE	61.85	A	130	134	136	136
2	<u>HAN Myeongmok</u>	01.02.1991	KOR	61.90	A	135	135	137	135
3	<u>ERGASHEV Adkhamjon</u>	12.03.1999	UZB	61.85	A	129	129	135	135

9 medaglie – 8 Atleti diversi


 FEDERAZIONE
ITALIANA
JUDO

 Strategia dei Passaggi | **Dall'altra parte del banco**

Mondiali USA 2017

Categoria 63 kg - Femminile

1	<u>TOMA Loredana-Elena</u>	10.05.1995	ROU	62.87	A	109	128	237
2	<u>RIVAS ORDONEZ Lina Marcela</u>	24.04.1990	COL	62.51	A	101	124	225
3	<u>PEREZ TIGRERO Mercedes Isabel</u>	07.08.1987	COL	62.69	A	101	124	225
4	<u>WAMALUN Rattanawan</u>	15.07.1995	THA	62.63	A	98	127	225
5	<u>CHARRON Maude G</u>	28.04.1993	CAN	62.72	B	102	122	224

1	<u>TOMA Loredana-Elena</u>	10.05.1995	ROU	62.87	A	103	106	109	109
2	<u>CHARRON Maude G</u>	28.04.1993	CAN	62.72	B	95	99	102	102
3	<u>RIVAS ORDONEZ Lina Marcela</u>	24.04.1990	COL	62.51	A	101	104	104	101
4	<u>PEREZ TIGRERO Mercedes Isabel</u>	07.08.1987	COL	62.69	A	97	101	101	101
5	<u>WAMALUN Rattanawan</u>	15.07.1995	THA	62.63	A	92	96	98	98

1	<u>TOMA Loredana-Elena</u>	10.05.1995	ROU	62.87	A	123	126	128	128
2	<u>WAMALUN Rattanawan</u>	15.07.1995	THA	62.63	A	124	127	127	127
3	<u>RIVAS ORDONEZ Lina Marcela</u>	24.04.1990	COL	62.51	A	120	124	127	124
4	<u>PEREZ TIGRERO Mercedes Isabel</u>	07.08.1987	COL	62.69	A	123	124	124	124
5	<u>CHARRON Maude G</u>	28.04.1993	CAN	62.72	B	118	122	122	122



Strategia nella Pesistica Olimpica | Fattori interni

Fattori che influenzano la strategia

Forma psico-fisica

Lo stato di forma **dell'Atleta** è fondamentale per impostare una strategia ottimale, se la condizione è ottimale sarà più facile partire con carichi alti e scegliere passaggi lunghi (3-5 kg nelle donne, 5-7 kg negli uomini).

Obbiettivi prestabiliti

Molto spesso un Atleta arriva ad una competizione con in mente un risultato preciso in termini prestazionali. Questo obiettivo influenza la strategia. Ci sono Atleti che vogliono arrivare al risultato già in seconda prova per avere un eventuale tentativo in più in caso di tentativo fallito. Altri Atleti preferiscono arrivarci con una progressione sulle 3 alzate. **Nell'ultimo caso si tende a simulare in allenamento i passaggi di gara per rafforzare la sicurezza dell'Atleta.**

Obbiettivi raggiungibili

In alcuni casi durante le fasi di riscaldamento ci si trova a dover rivedere gli obbiettivi prestabiliti perché lo stato psico-fisico di quel momento non ne permetterebbe il raggiungimento.

Rapporto Tecnico-Atleta

Eventuali problematiche di comunicazione o di visione tra Tecnico ed Atleta influiscono sulla strategia. In molti casi la lettura di una gara è differente tra il Tecnico e **l'Atleta**. Confronti continui sulla visualizzazione della gara possono aiutare ad allineare la visione di una strategia comune.





Strategia nella Pesistica Olimpica | Fattori esterni **Fattori che influenzano la strategia**

<p>Numero avversari</p>	<p>Il numero di Atleti di pari livello in una gara influiranno in modo significativo le strategie, non tanto per l'alzata di partenza, ma in modo significativo nella seconda e terza prova.</p>
<p>Conoscenza Avversari</p>	<p>Conoscere gli Avversari (esercizio preferito, recenti prestazioni, affidabilità in gara, eventuali infortuni recenti), può aiutare nella scelta di alcune strategie.</p>
<p>Stato di forma degli Avversari</p>	<p>Durante le fasi di riscaldamento il Tecnico, oltre ad osservare il proprio Atleta, deve fare attenzione anche gli altri Atleti per cogliere eventuali difficoltà o risultati imprevisti, in modo da essere pronto a cambiare strategia la dove necessario. Avversari che probabilmente hanno dato una partenza falsa e che quindi potrebbero cambiare il carico iniziale o Atleti che hanno esagerato nella scelta della prima prova e che quindi potrebbero dover ripetere più volte la stessa alzata.</p>
<p>Imprevisti</p>	<p>Durante la gara ci sono delle situazioni che possono far cambiare strategia: stop della competizione per problemi tecnici, infortunio di un Avversario in pedana, sede di gara non ottimale al raggiungimento di obiettivi prestabiliti, ecc.</p>



Strategia nella Pesistica Olimpica

L'Allenatore durante le fasi della gara

Ci vuole occhio...



E concentrazione...



Strategia dei Passaggi | **Dall'altra parte del banco**

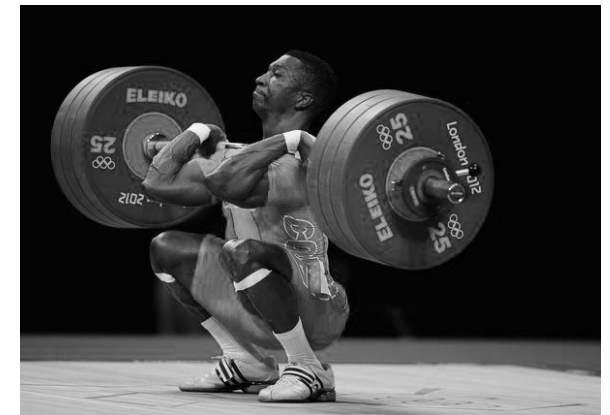
Strategia nella Pesistica Olimpica

L'Allenatore durante le fasi della gara

Tabellone di gara

2018 Senior European Championship - Bucharest (ROU)																
WOMEN 53kg Group A - Mar, 27th @ 18:06																
N°	Name	Born	Nation	B.W.	Sn 1	Sn 2	Sn 3	Best	RK	CJ 1	CJ 2	CJ 3	Best	RK	Total	RK
1	LOMBARDO Jennifer	91	ITA	52.68	80	82	84	84	2	102	104	107	107	2	191	2
2	OVSTHUS Sarah	94	NOR	52.60	77	79	81	79	6	97	99	102	99	5	178	6
3	LORENTZ Marion	91	FRA	51.22	81	83	85	83	3	98	99	99	99	6	182	4
4	HERNANDEZ Atenery	94	ESP	52.80	81	83	84	81	4	100	103	103	100	4	181	5
5	IVANOVA Maya	91	BUL	52.94	74	76	78	76	8	92	95	96	92	9	168	7
6	LOCHOWSKA Joanna	88	POL	52.80	85	88	90	88	1	105	108	108	108	1	196	1
7	RUSSO Giorgia	93	ITA	52.60	75	78	80	80	5	103	106	108	106	3	186	3
8	BRUHN Katrine	91	DEN	52.98	71	74	74	74	11	90	94	96	94	7	168	8
9	MURSU Isa	90	FIN	52.66	70	70	71	71	13	91	96	96	91	11	162	13

L'Atleta



Gli altri Tecnici



L'Allenatore deve stare attento a...

Gli Avversari





Strategia nella Pesistica Olimpica

Come migliorare i rapporti in gara tra Udg e Tecnico nella zona di *warm-up*

Video della diretta gara nel *warm-up*

Un **riscontro visivo dell'alzata giudicata** non valida potrebbe aiutare il Tecnico ad accettare più serenamente la valutazione (meno polemiche).

Gruppi di lavoro misti in gara

Durante le Finali Nazionali un lavoro di osservazione e discussione delle alzate da parte di un gruppo di Tecnici e UUdg esperti può aiutare la comprensione dei punti di vista dei due ruoli.

Assistente per i nuovi Tecnici

La presenza di una persona in riscaldamento dedicata alla spiegazione delle regole e dei movimenti di gara soprattutto per i Tecnici nuovi può aiutare a migliorare le conoscenze del Regolamento da parte di tutti.

Allenamenti con la presenza di UUdg

Programmare sedute di allenamento a livello regionale nelle quali sono presenti gli Ufficiali di gara in modo da approfondire le tematiche sia di carattere tecnico sia di carattere regolamentare.



Grazie per l'attenzione