



*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**



魂  
流  
柔  
術

**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**  
della

**Tamashii Ryu Ju Jitsu ASD**

Redatto a cura del:  
**M° BOTTASSO GIANFRANCO**  
**Istr. DE SIMONE CARLO**

**Approvato dal Consiglio TRJJ**  
**(Vers. 1 – 19 settembre 2013)**

Le modifiche e/o integrazioni al presente documento approvate dal Consiglio Direttivo, verranno rese note con apposite circolari a tutte le Società affiliate alla TRJJ tramite la Segreteria Generale.



*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

## STORIA DELLE MODIFICHE APPORTATE

Approvato da:	Consiglio Direttivo TRJJ	19 settembre 2013
Versione 1:	PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU (prima versione) Approvato dal Consiglio Direttivo TRJJ il 19 settembre 2013.	
Distribuzione:	PUBBLICA	Il contenuto del presente documento è di proprietà della TRJJ. Tutti i diritti riservati.

### LEGENDA

#### Stato del documento

Le firme sulla copertina del presente documento fanno riferimento allo standard interno della TRJJ per la gestione della documentazione.

#### Distribuzione

La distribuzione di un documento può essere:

- **PUBBLICA**, se il documento può circolare senza restrizioni;
- **INTERNA**, se il documento può circolare solo all'interno della TRJJ;
- **RISTRETTA**, se il documento è distribuibile ad un numero limitato di destinatari;
- **CONTROLLATA**, se il documento è distribuibile ad un numero limitato di destinatari e ogni copia è controllata.



*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

---

## **SOMMARIO**

<b>STORIA DELLE MODIFICHE APPORTATE .....</b>	<b>2</b>
<b>SOMMARIO.....</b>	<b>3</b>
<b>PREMESSA.....</b>	<b>6</b>
<b>CONCETTI GENERALI.....</b>	<b>7</b>
<b>ESERCIZI CON UKE.....</b>	<b>8</b>
<b>SEZIONE 1 – IL CORPO UMANO.....</b>	<b>9</b>
<b>PARTE A) OSSA E SCHELETRO .....</b>	<b>9</b>
COLONNA VERTEBRALE.....	10
SCAPOLA.....	11
COSTOLE E GABBIA TORACICA.....	11
OMERO.....	12
RADIO & ULNA.....	12
CARPO & METACARPO.....	12
BACINO.....	12
BACINO MASCHILE.....	13
BACINO FEMMINILE.....	13
FEMORE.....	13
TIBIA & PERONE.....	14
TARSO & METATARSO.....	14
LEGAMENTI.....	14
ARTICOLAZIONI.....	14
<b>PARTE B) IL MUSCOLO.....</b>	<b>15</b>
DELTOIDE.....	16
TRAPEZIO.....	16
GRAN DORSALE.....	16
BICIPITE.....	17
TRICIPITE.....	17
PETTORALE.....	17
QUADRICIPITE.....	18
<b>SEZIONE 2 – ATTREZZI UTILIZZATI PER GLI ESERCIZI.....</b>	<b>19</b>
MANUBRI.....	19
BILANCIERE.....	19
KETTBELL.....	19
BARRA ORIZZONTALE.....	19
FUNE.....	20
FIT BALL.....	20
STEP.....	20
PANCA PIANA.....	20
CORDA ELASTICA.....	20
PANCA.....	21
POLSIERE/CAVIGLIERE.....	21
PANCA INCLINATA.....	21





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

TRX.....	21
CYCLETTE.....	21
<b>SEZIONE 3 – ESERCIZI DI RISCALDAMENTO.....</b>	<b>22</b>
CORSA.....	22
STRETCHING.....	22
CYCLETTE.....	22
FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO.....	22
ROTAZIONI DEL BUSTO CON BASTONE.....	23
ROTAZIONI DELLE BRACCIA CON BASTONE.....	23
<b>SEZIONE 4 – ESERCIZI CON PESI.....</b>	<b>24</b>
<b>PARTE A) GAMBE.....</b>	<b>24</b>
1) AFFONDI FRONTALI.....	24
2) AFFONDI FRONTALI A COPPIA.....	24
3) SQUAT CON BILANCIERE.....	25
4) SQUAT CON MANUBRI.....	25
5) SQUAT CON UKE.....	26
6) DISTENSIONI DELLE GAMBE.....	26
7) ALZATE DI POLPACCI IN PIEDI.....	27
8) ALZATE DI POLPACCI A COPPIE.....	27
9) PIEGAMENTI SU UNA GAMBA.....	28
10) AFFONDI SU UNA GAMBA.....	28
11) SLANCI DELLA GAMBA SU UN FIANCO.....	29
12) SLANCI A TERRA.....	29
<b>PARTE B) SCHIENA.....</b>	<b>30</b>
1) TRAZIONI ALLA SBARRA.....	30
2) TRAZIONE VERSO L'ALTO.....	30
3) REMATORE CON UN MANUBRIO.....	31
4) TIRATE AL MENTO CON MANUBRI.....	31
5) SPINTE DEL BACINO-1.....	32
6) SPINTE DEL BACINO-2.....	32
<b>PARTE C) SPALLE.....</b>	<b>33</b>
1) VOLATE A 90° CON MANUBRI.....	33
2) LENTO DIETRO CON BILANCIERE.....	33
3) ALZATE LATERALI CON MANUBRI.....	34
4) ALZATE LATERALI A COPPIE.....	34
5) ALZATE FRONTALI CON MANUBRI.....	35
6) ALZATE FRONTALI A COPPIE.....	35
<b>PARTE D) BUSTO.....</b>	<b>36</b>
1) DISTENSIONI CON BILANCIERE SU PANCA PIANA.....	36
2) DISTENSIONI CON MANUBRI.....	36
3) DISTENSIONI CON MANUBRI (PANCA 30-45).....	37
4) CROCI CON MANUBRI SU PANCA PIANA.....	37
<b>PARTE E) BRACCIA.....</b>	<b>38</b>
1) PULLOVER.....	38
2) PIEGAMENTI SU PALLA MEDICA O SU STEP.....	38
3) CURL DA SEDUTI CON MANUBRI.....	39
4) CURL IN CONCENTRAZIONE.....	39
5) FLESSIONE AI POLSI.....	40
<b>PARTE F) ADDOMINALI.....</b>	<b>41</b>





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

1) CRUNCH.....	41
2) CRUNCH COMPLETO.....	41
3) CRUNCH A UNA GAMBA CON TORSIONE.....	42
4) CRUNCH INVERSO A TERRA.....	42
5) CRUNCH INVERSO SU PANCA PIANA.....	43
6) PONTE SU GOMITI.....	43
7) PONTE LATERALE.....	44
8) JACKNIFE CON PIEDI SU FITBALL.....	44
9) PALLA SOSPESA.....	45
10) CRUNCH A GAMBE INCROCIATE.....	45
11) ADDOMINALI A COPPIE-1.....	46
12) ADDOMINALI A COPPIE-2.....	46
13) ADDOMINALI A COPPIE-3.....	47
<b>SEZIONE 5 – ESERCIZI SPECIFICI CON L'USO DI TECNICHE DI ARTI MARZIALI PER LAVORI SULLE FASCE MUSCOLARI.....</b>	<b>48</b>
PESI E POLSIERE.....	48
ELASTICI.....	48
<b>SEZIONE 6 – L'ALLENAMENTO A CIRCUITO – CIRCUIT TRAINING.....</b>	<b>50</b>
CIRCUITO CON UKE.....	50
CIRCUITO ESEGUITO SINGOLARMENTE.....	51
CIRCUITO VELOCE.....	52
<b>SEZIONE 7 – ALLENAMENTO ALLA PROPRIOCEZIONE.....</b>	<b>53</b>
<b>SEZIONE 8 – SCHEDA PESI.....</b>	<b>55</b>
<b>SEZIONE 9 - STRETCHING.....</b>	<b>58</b>
<b>SEZIONE 10 - CIRCUITO CONTROLLO PESO PRE GARA.....</b>	<b>64</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>70</b>



## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

### PREMESSA

In questo lavoro si procederà a fare un'analisi di esercizi utili ai fini della preparazione fisica ed atletica generale per atleti del Ju Jitsu e comunque delle Arti Marziali in genere.

Inizialmente è stata inserita una breve presentazione delle ossa e della muscolatura principale che saranno interessati dai vari esercizi predisposti, in modo che ogni istruttore abbia a disposizione del materiale per valutare quali esercizi predisporre per i propri atleti.

Poiché nella stragrande maggioranza delle Palestre di arti Marziali non è presente una sala pesi specifica tutti gli esercizi predisposti sono stati elaborati a corpo libero o con l'ausilio di semplice attrezzatura facilmente reperibile. È ovvio che per lavori molto specifici o indirizzati a particolari situazioni si dovrà fare riferimento a istruttori specializzati nel lavoro specifico come Laureati in Scienze Motorie. Il lavoro è stato predisposto dal M° Bottasso Gianfranco 5° Dan di Ju Jitsu e 2° Dan di Judo e dall'istruttore De Simone Carlo, 2° Dan di Ju Jitsu 1° Dan di Judo, agonista e laureato SUISM, al fine di integrare le conoscenze tecniche del Maestro con molti anni di esperienza, con la conoscenza tecnico dell'agonista laureato in Scienze Motorie. Un valido contributo per la parte medica è stato fornito dal Dr Leoncini Paolo. Il lavoro è stato suddiviso in Sezioni in quanto, vista la sua complessità, non può definirsi un lavoro completo, ma sarà aggiornato successivamente con schede da inserire nelle singole sezioni permettendo pertanto agli atleti ed istruttori di poter aggiornare e variare il lavoro in palestra. È importante premettere che gli esercizi evidenziati di seguito ed il lavoro con i pesi in generale, per gli atleti di Ju-Jitsu, siano da considerarsi come esercizi di completamento e rifinitura fisica del nostro piano di lavoro specifico "col kimono", tendendo sempre in considerazione il nostro obiettivo preposto per l'atleta: forza, velocità, resistenza. L'uso di attrezzi specifici ed un lavoro differente e particolareggiato deve essere eseguito tenendo in considerazione che avrà i suoi effetti solo dopo un lungo periodo di applicazione costante ed attenta. Sono da evitare "partenze a razzo" che si esauriscono dopo brevi periodi e soprattutto è indispensabile far comprendere all'atleta che questo supplementare lavoro deve essere eseguito tenendo conto che è per l'interesse stesso dell'atleta che in questo modo potrà aumentare la propria impostazione fisico-atletica.

Gli esercizi dovranno tenere conto che all'atleta di Arti Marziali serve una muscolatura elastica e non da culturista. Inoltre dovrà essere valutato attentamente il "quando allenarsi". In effetti per quanto riguarda la pianificazione degli allenamenti di pesistica, di dovrà tenere conto delle sedute di allenamento specifico, nel nostro caso di Ju-Jitsu, per poter andare a integrare i carichi di lavoro, evitando eventuali problematiche di overtraining. Innanzi tutto dovremmo cercare di inserire le nostre sedute di allenamento con i pesi in giorni differenti da quelle dell'allenamento specifico di Ju-Jitsu, in modo da poter svolgere un lavoro più mirato ed intenso per quanto riguarda il nostro obiettivo, concedendo all'atleta i necessari tempi di recupero fra una sessione di pesistica e l'altra, oltre a permettergli di eseguire senza particolare stanchezza i canonici allenamenti col kimono. Qualora ciò non fosse possibile, si dovranno eseguire dei lavori con carico minore prima delle sedute di allenamento con il kimono o diversamente



## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

integrando gli esercizi all'interno del riscaldamento, utilizzando, come descritti di seguito, lavori a corpo libero o con l'ausilio di un compagno. Ad esempio un riscaldamento che preveda un'attività di corsa, con cambi di ritmo e direzione, intervallata da addominali, piegamenti, rotazioni, estensioni e trazioni delle braccia, squat e affondi a vuoto o eseguiti con Uke. In modo da scaldare l'intera muscolatura ed iniziare un lavoro di potenziamento su di essa.

### CONCETTI GENERALI

Negli anni il lavoro con i pesi ha subito notevoli variazioni ed applicazioni.

La pesistica in generale è considerata come un lavoro per il potenziamento della forza ma, soprattutto per il nostro obiettivo, è da considerarsi anche come un valido aiuto allo sviluppo particolareggiato di specifiche parti del corpo.

Il Ju Jitsu, e le Arti Marziali in genere, sono sicuramente degli sport "completi", in quanto durante il normale lavoro di palestra si utilizzano equamente sia gli arti superiori che gli inferiori, così come la parte destra che sinistra, ma alcune volte si riscontrano negli atleti delle carenze di tipo fisico che è difficile modificare con il normale lavoro tecnico.

Indubbiamente alcune particolarità del lavoro con i pesi sono:

- a) lavorare direttamente su singoli muscoli o gruppi muscolari
- b) calibrare esattamente il lavoro utilizzando pesi specifici
- c) effettuare dei lavori mirati potendo valutare i miglioramenti

Inoltre per la rieducazione muscolare dopo infortuni, l'uso di pesi e programmi personalizzati è essenziale.

La pesistica può essere anche molto valida per correggere alcuni disturbi fisici. Pensiamo per esempio al mal di schiena. Se dopo il lavoro in palestra un nostro atleta riscontrasse con una certa frequenza mal di schiena le ipotesi potrebbero essere due:

- 1) esegue dei lavori senza la corretta postura. In questo caso l'intervento del tecnico è determinante
- 2) probabilmente non ha una sufficiente massa muscolare atta ad eseguire le tecniche prefissate
- 3) In questo caso l'intervento con la pesistica potrebbe essere utile per il rafforzamento dei muscoli.

Nelle pagine seguenti analizzeremo molti esercizi suddividendoli in questi gruppi:

- Gambe
- Schiena
- Spalle
- Busto
- Braccia

Una analisi a parte verrà fatta per gli addominali per caratteristiche particolari.

I termini che potranno essere usati sono:

**Ripetizione** – numero di volte in cui viene eseguito un determinato esercizio

**Serie** - gruppo di ripetizioni con intervalli stabiliti

**Circuito** – un ordinato gruppo di ripetizioni senza intervalli.

Il numero delle ripetizioni di ogni esercizio è variabile in base all'obiettivo prefissato. Di solito per lavori di tipo cardiovascolare si utilizzano serie di ripetizioni frequenti, mentre



## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

per lavori sulla forza si usano meno ripetizioni o comunque carichi superiori e pause ridotte.

Il numero potrebbe variare da 6 a 15. Il tempo di intervallo varia di norma da 30 secondi per lavori meno intensi fino anche a 120 secondi per lavori più intensi. Discorso diverso per gli addominali per cui le ripetizioni devono essere di numero più elevato a causa delle caratteristiche differenti di questo gruppo muscolare.

Il lavoro con i pesi è molto ripetitivo e non certo dinamico pertanto ogni atleta dovrà trovare la giusta "atmosfera" per ottenere il maggior risultato:

**con un compagno / con la musica / con l'ausilio di uno specchio / ecc.**

Abbiamo tralasciato l'avvertimento che di solito viene dato come premessa. Il controllo medico preventivo. Ciò ovviamente è motivato dal fatto che stiamo impostando i lavori per atleti agonisti, pertanto in possesso della Visita Medica Agonistica. Qualora questi lavori fossero eseguiti da altre persone raccomandiamo un controllo medico se non già in possesso del praticante.

Il tecnico e l'atleta dovranno valutare attentamente quante volte eseguire le serie od i circuiti. La situazione migliore sarà quella di 3 volte alla settimana affinché il lavoro sia produttivo sulla muscolatura.

Possiamo dividere il programma in tre stadi:

**1° stadio** – elaborazione di una serie di esercizi, valutando le ripetizioni ed il carico di lavoro al fine di raggiungere un obiettivo

**2° stadio** – aumento dell'intensità degli esercizi definiti al 1° stadio

**3° stadio** – incremento dell'intensità e del carico fino al massimale

Il passaggio da uno stadio all'altro dovrà attentamente essere valutato dal tecnico e potrà essere fatto quando gli esercizi dello stadio precedente sono eseguiti con scioltezza ed al verificarsi un aumento della forza del 20 / 25 %.

Ricordiamo in ultimo che questo lavoro deve essere considerato come un complemento al lavoro tecnico e non si dovranno predisporre specifiche aree pesi in palestra senza la supervisione di un tecnico qualificato, come già richiesto ormai da molte disposizioni regionali.

Inoltre questo lavoro ha lo scopo di far introdurre il Tecnico di Arti Marziali nel mondo della pesistica analizzando esercizi base; pertanto non si deve considerare come esaustivo visto la complessità del mondo del Body Building in generale.

### ESERCIZI CON UKE

L'aiuto dell'Uke (colui che subisce), nella pratica dell'allenamento, sviluppa per lo più un lavoro situazionale piuttosto che prestazionale come i precedenti. Tori (colui che esegue) non si trova solo più a compiere il gesto atletico contro una figura immaginaria o un oggetto inanimato, ma si contrappone con un compagno, il quale oltre a potersi muovere nello spazio, può parare, contrattaccare o colpire a sua volta, costringendo così a impostare una visione della situazione di gara, attivando processi mentali, visivi e motori precedentemente studiati.

In effetti gli atleti nelle Arti Marziali devono combattere contro degli avversari che ovviamente hanno delle caratteristiche nettamente differenti dagli attrezzi elencati in precedenza.





## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

E' da ritenersi pertanto importante abbinare degli esercizi di potenziamento effettuati con i pesi classici a degli esercizi effettuati con un Uke.

Di seguito verranno evidenziati lavori specifici con i pesi ed analoghi lavori effettuati con un compagno.

Ovviamente è comprensibile la differenza dei vari lavori.

Con i pesi il lavoro sarà più curato e più mirato, in quanto l'attrezzo ha un peso determinato e statico, mentre con un compagno si avrà una serie di lavori effettuati con un carico maggiore e non sempre esattamente determinato. Inoltre l'ulteriore elemento specifico è la mobilità del compagno e l'eventuale resistenza attuata con un semplice spostamento del corpo lateralmente o verso il basso. Sarà ovviamente più facile sollevare un bilanciere di un determinato peso piuttosto che un UKE di pari peso. All'atleta di Ju Jitsu serve però misurarsi con un avversario mobile e di pari peso pertanto i due lavori devono coesistere in funzione dell'obiettivo prefissato.

### SEZIONE 1 – IL CORPO UMANO

#### Parte A) Ossa e scheletro

Lo scheletro è la principale struttura di sostegno all'interno del corpo umano, essa è formata da un insieme di ossa e tessuto cartilagineo, per un totale di 206 ossa e 68 articolazioni. Lo scheletro rappresenta circa il 20% del peso corporeo e le sue funzioni sono molteplici:

- sostegno
- protezione di parti molli e delicate, come nella scatola cranica e nella gabbia toracica
- equilibrio, insieme a muscoli e articolazioni e sotto il controllo dei nervi
- movimento, essendo strettamente connesso ai muscoli
- emopoietica, ovvero la produzione di globuli rossi, bianchi e piastrine tramite il midollo osseo
- plastica, in quanto dà forma al corpo
- deposito di sali minerali

Le ossa possono poi essere suddivise in base alla forma:

- Ossa lunghe – come la maggior parte delle ossa di braccia e gambe.
- Ossa piatte – come la maggior parte delle ossa del cranio.
- Ossa corte – come le vertebre della spina dorsale

Oppure suddivise in base alla struttura:

- Ossa compatte – che appaiono omogenee e dense.
- Ossa spugnose – sono composte da una trama di lamelle ossee che racchiudono cavità più o meno ampie.



## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

I principali gruppi ossei del corpo sono:

- Colonna vertebrale
- Scapola
- Costole e gabbia toracica
- Omero
- Radio & Ulna
- Carpo & Metacarpo
- Bacino
- Femore
- Tibia & Perone
- Tarso & Metatarso

### Colonna Vertebrale

La colonna vertebrale è composta da **33 vertebre** impilate e articolate fra loro. Le vertebre si presentano con una parte anteriore, detta **corpo vertebrale**, di forma pressoché cilindrica, costituito da tessuto osseo compatto all'esterno e di tessuto osseo spugnoso all'interno. Posteriormente vi sono gli **archi vertebrali** che delimitano il **foro vertebrale**, all'interno del quale scorre il **canale vertebrale** contenente il midollo spinale. **Midollo spinale**, che agisce da collegamento tra il sistema nervoso centrale (contenuto nella scatola cranica) e il sistema nervoso periferico (contenuto negli arti), permettendo così l'interazione con il sistema sensoriale e il sistema motorio.

Gli archi vertebrali mostrano inoltre, diverse estremità:

- **I Peduncoli**
- **I Processi Trasversi**
- **Il Processo spinoso**

I **peduncoli**, rappresentano la parte del corpo vertebrale a diretto contatto col corpo vertebrale. I **processi trasversi** rappresentano le due estremità laterali simmetriche. Mentre il **processo spinoso** costituisce l'estremità posteriore del corpo vertebrale, facilmente palpabile sulla schiena, dove completandosi con i restanti processi spinosi forma la **spina dorsale**. Tra una vertebra e l'altra troviamo i **dischi intervertebrali**, giunzioni **fibrocartilaginee** che consentono movimenti limitati: estensione, flessione e una relativa torsione. Essi sono costituiti quasi totalmente da fibrocartilagine, eccetto la parte centrale, nella quale si osserva il nucleo polposo



Infine la colonna vertebrale presenta 4 curvature:

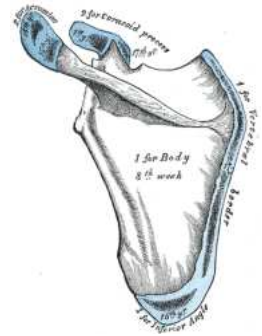
- Cervicale
- Toracica
- Lombare
- Sacrococcigea

Partendo dall'alto notiamo una prima curvatura, corrispondente al collo, dove le 7 vertebre cervicali assumono una curvatura con la convessità rivolta in avanti, detta **lordosi cervicale**; scendendo s'osserverà una curvatura con la convessità rivolta stavolta verso il dorso, denominata **cifosi dorsale**, in corrispondenza delle 12 vertebre toraciche; ancora più in basso si avrà una **lordosi lombare** in corrispondenza delle 5 vertebre lombari e una **cifosi sacrococcigea** in corrispondenza delle 5 sacrali e delle 3/4 coccigee a completare il quadro di quelle che vengono definite come curve fisiologiche del corpo.

### Scapola

La scapola è l'**osso piatto** più grande all'interno del corpo, essa fa parte dell'articolazione della spalla ed è particolarmente interessata nell'applicazione di alcune leve del ju-jitsu.

Di forma triangolare con l'apice rivolto verso il basso, si trova sulla superficie dorsale del torace e si estende dalla seconda alla settima costa. La **faccia anteriore**, rivolta verso la gabbia toracica, è concava e sulla superficie presenta delle creste trasversali che danno inserzione al muscolo sottoscapolare. La **faccia posteriore** è divisa in due parti dalla spina scapolare: **sovraspinata**, la parte superiore e **sottospinata** la parte inferiore, dai quali partono gli omonimi muscoli. La **spina scapolare**, la quale appunto divide la parte superiore da quella inferiore, è un rilievo di forma triangolare che si protende verso l'esterno della scapola, terminando con l'**acromion** che si articola con la clavicola.



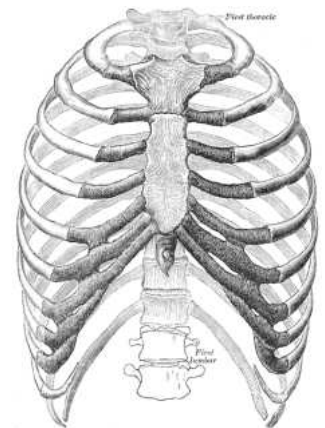
### Costole e gabbia toracica

Le costole sono ossa volte alla protezione di cuore e polmoni, insieme allo sterno e alle vertebre costali, costituendo così la gabbia toracica. Ogni essere umano possiede dodici paia di costole per un totale di 24, che si connettono anteriormente allo sterno e posteriormente alle vertebre della colonna vertebrale, formando così una vera e propria gabbia.

Esistono tre tipi di costole:

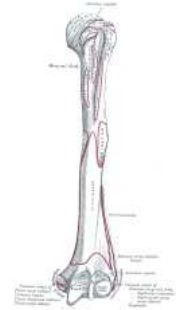
- Sternali
- Asternali
- Fluttuanti

Le prime sette costole si articolano con lo sterno e vengono appunto chiamate sternali, dalla ottava alla decima si articolano direttamente con la cartilagine della costola posta superiormente. Ed infine, le ultime due restanti, undicesima e dodicesima, terminano anteriormente libere e sono chiamate fluttuanti.



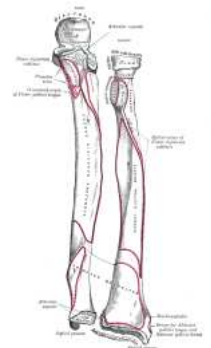
### Omero

L'omero è l'osso lungo del braccio, è costituito da un corpo (diafisi) e da due estremità dette epifisi, (distale e prossimale). Superiormente (epifisi prossimale) si articola con la cavità glenoidea della scapola, formando l'articolazione scapolo omerale, mentre inferiormente (epifisi distale) si articola con le ossa dell'avambraccio: radio e ulna, rispettivamente tramite il condilo e la troclea.



### Radio & Ulna

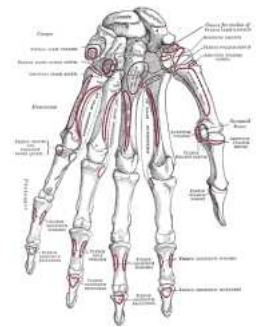
Ulna e Radio sono le due ossa lunghe dell'avambraccio, e come tali presentano un epifisi prossimale, un epifisi distale e una diafisi, così come l'omero. Il radio situato in posizione laterale si colloca insieme all'ulna tra polso e gomito, distalmente si articolano le ossa del polso e prossimalmente si articolano con il condilo dell'omero. Infine Ulna e Radio sono articolati fra loro, permettendo la pronazione dell'avambraccio.



### Carpio & Metacarpo

Il carpo insieme al Metacarpo rappresentano una serie di ossa che compongono la mano. Il carpo è composto da otto ossa divise in due file, una distale e una prossimale.

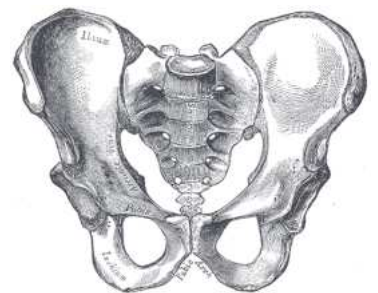
Il metacarpo invece è composto da cinque ossa che si articolano con la fila distale, componendo le falangi della mano, più comunemente conosciute come dita. Le cinque ossa vengono indicate come primo, secondo, terzo, quarto e quinto metacarpale, le quali si articolano rispettivamente con la falange del pollice, indice, medio, anulare e mignolo.



### Bacino

Il bacino o pelvi, è il principale elemento di collegamento tra la parte superiore e quella inferiore del corpo, posto all'estremità inferiore della spina dorsale, con il compito di trasferimento del peso agli arti inferiori, di sostegno degli organi addominali (insieme ai muscoli addominali e perineali) e a contribuire alla deambulazione.

Il bacino è formato lateralmente da due ossa iliache, le quali si articolano centralmente con l'osso sacro, il quale si articola a sua volta con il coccige, completando così il bacino e articolandolo alla colonna vertebrale, permettendone il sostegno.



### Bacino maschile

Le ossa iliache o ossa coxali, derivano dall'unione di tre ossa distinte, ileo, pube e ischio, le quali si saldano assieme completamente entro i 14 anni di vita. Nella parte laterale dell'osso iliaco troviamo un incavo osseo, l'acetabolo, che permette l'inserzione della testa del femore, componendo così l'articolazione coxofemorale che permette alla gamba di muoversi liberamente.

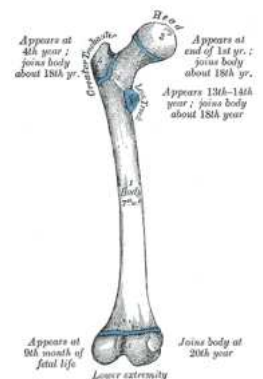


### Bacino femminile

Il bacino inoltre contiene organi di grande importanza come vescica, retto e organi dell'apparato riproduttore, che si differenziano quindi in base al sesso. Inoltre quest'ultimo punto crea delle differenze morfologiche a livello osseo, infatti nell'uomo il bacino si sviluppa maggiormente in altezza, risultando più stretto a quello femminile che si sviluppa maggiormente in larghezza, assumendo una posizione inclinata in avanti.

### Femore

Il femore è l'osso più lungo, voluminoso e resistente del corpo, è situato nella coscia e costituisce parte dell'anca e del ginocchio. Nella parte superiore (epifisi prossimale) troviamo la testa del femore, di forma sferica e per lo più rivestita di cartilagine, che articolandosi con la fossa dell'acetabolo presente nel bacino costituisce l'articolazione coxofemorale, mentre la parte inferiore (epifisi distale) si articola con la rotula (o patella che è inserita nel tendine del quadricipite) e la tibia. L'epifisi distale presenta due condili (mediale e laterale) rivestiti di cartilagine che danno inserzione ai due legamenti crociati (anteriore e posteriore) e ai due menischi (mediale e laterale) che completano la complessa articolazione del ginocchio.



### Tibia & Perone

La tibia è il secondo osso più lungo del corpo dopo il femore e insieme al perone costituisce la gamba. Nella sua epifisi prossimale (parte superiore) che si articolano con il femore e con la rotula oltre ad essere punto di inserzione dei due legamenti crociati (anteriore e posteriore). Inoltre, sempre nell'epifisi prossimale, ma in posizione laterale, si articola con il perone (o fibula). Mentre nella sua epifisi distale (parte inferiore) si articola nuovamente con il perone e con l'astragalo, formando l'articolazione della caviglia. Infine, tibia e perone, in posizione distale all'altezza della caviglia, presentano entrambi, rispettivamente medialmente (interno) e lateralmente (esterno), due prominenze ossee denominate malleoli.



### Tarso & Metatarso

Così come nella mano, anche il piede presenta una serie di ossa minori allineate fra di loro. Il tarso è una serie di sette ossa poste posteriormente, lateralmente e anteriormente di cui principali sono l'astragalo e il calcagno. Il metatarso invece è composto da cinque ossa metatarsali, indicate come primo, secondo, terzo, quarto e quinto metatarsale, che articolandosi con le falangi formano le dita del piede, analogamente a quelle della mano.



### Legamenti

I legamenti sono una formazione di tessuto connettivo fibroso, con la funzione di tenere unite fra loro due o più strutture anatomiche (per esempio due segmenti ossei) o di mantenere ancorato un organo all'interno del corpo.

### Articolazioni

Le articolazioni sono dispositivi giunzionali tra capi ossei, interconnessi tramite i tessuti connettivi.

A seconda della loro differente mobilità, cioè della loro escursione, possono essere di tre differenti tipologie:

- Mobile – come l'articolazione della spalla
- Semimobile – come fra le vertebre
- Fisse – come fra le ossa del cranio
- spalla (scapolo-omerale)
- ginocchio
- coxo femorale



---

*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

---

## Parte B) Il muscolo

I muscoli sono organi deputati al movimento del corpo o di alcune sue parti, grazie alla loro capacità contrattile. Essi appartengono all'apparato locomotore, insieme allo scheletro e alle articolazioni. Il muscolo ha tre funzioni: protegge le ossa, riscalda il nostro corpo quando si contrae e lo sostiene.

Ci sono diversi tipi di muscoli. In base alla morfologia, possiamo distinguere:

- **Muscoli striati scheletrici**, che presentano caratteristiche striature trasversali ben visibili al microscopio ottico. Queste striature sono dovute alla disposizione regolare degli elementi contrattili. I muscoli striati scheletrici, si contraggono in seguito a impulsi nervosi provenienti dai motoneuroni del sistema nervoso centrale. Questi muscoli sono connessi a segmenti scheletrici e presentano la caratteristica di essere controllati dalla nostra volontà.
- **Muscoli striati cardiaci** che costituiscono la componente muscolare (che è anche la più cospicua) del cuore, detta miocardio. Microscopicamente parlando, rispetto alle fibre muscolari scheletriche, oltre alle strie trasversali note, posseggono altre striature trasversali ben evidenti, chiamate strie intercalari. Sono le zone di giunzione delle fibre stesse. Il muscolo cardiaco si contrae indipendentemente dalla volontà.
- **Muscoli lisci**, cosiddetti in quanto non presentano striature trasversali, essendo disposti in essi disordinatamente gli elementi contrattili. Si presentano in genere di colore più chiaro rispetto alla muscolatura striata. (es. componente muscolare dei visceri).

I muscoli lisci (salvo pochissime eccezioni) sono involontari, cioè la contrazione di questi avviene in maniera indipendente dalla volontà: sotto il controllo di ormoni, stimoli esterni o in seguito a impulsi provenienti dal sistema nervoso autonomo.

In ogni movimento possiamo distinguere:

- **Muscoli agonisti** che determinano i movimenti
- **Muscoli antagonisti** che si oppongono al movimento
- **Muscoli sinergisti** sono quei muscoli che aiutano il muscolo responsabile del movimento nell'esecuzione dello stesso movimento, o che riducono contemporaneamente i movimenti inutili o addirittura controproducenti.
- **Muscoli fissatori** sono quei muscoli sinergisti specializzati. Essi trattengono un osso o stabilizzano l'origine di un motore primario.

I principali muscoli del corpo:

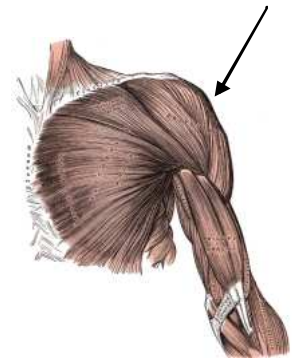
- Deltoide
- Trapezio
- Dorsale
- Bicipite



- Tricipite
- Pettorale
- Addome
- Quadricipite
- Bicipite femorale
- Gemelli/gastrocnemio (polpacci)

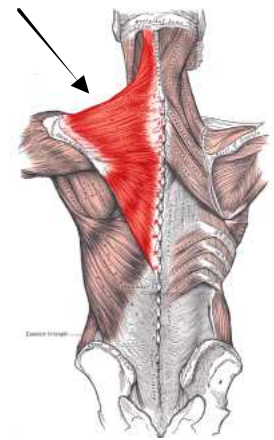
### Deltoide

Il deltoide è un muscolo della spalla che ricopre l'articolazione stessa ed è composto da tre parti. La parte anteriore, che si origina sulla clavicola, la parte mediale con origine sull'acromion e la parte posteriore con origine con origine sulla spina della scapola, le quali terminano in un robusto tendine situato sull'omero. La sua funzione principale è quella di elevatore della spalla, permettendo il sollevamento del braccio a 90° in tutte le direzioni, oltre a essere posto a protezione dell'articolazione della spalla.



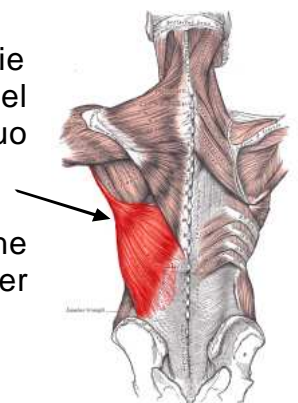
### Trapezio

Il muscolo trapezio, il quale appartiene ai muscoli spino appendicolari, si estende dalla nuca sino al processo spinoso della dodicesima vertebra toracica. Il muscolo si origina dalla linea nucale superiore, in particolare dalla protuberanza occipitale, proseguendo lungo la colonna vertebrale dalla settima vertebra cervicale, fino alla dodicesima vertebra cervicale. Inoltre trova inserzione sulla parte posteriore della clavicola, sull'acromion e sulla spina della scapola. La sua funzione principale è di elevare, abbassare, addurre e ruotare esteriormente la scapola, oltre a partecipare ai movimenti di estensione, rotazione e inclinazione lateralmente della testa e della colonna cervicale.



### Gran Dorsale

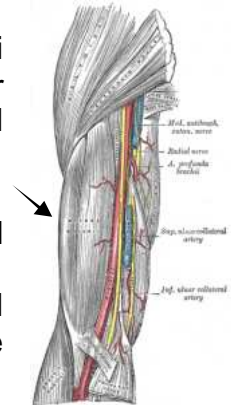
Il muscolo Gran Dorsale è il muscolo più esteso del corpo, grazie alla sua forma triangolare che ricopre la parte laterale e inferiore del dorso, formando la parete posteriore della cavità ascellare. Il suo compito è quello di addurre, estendere e ruotare l'omero e di conseguenza il braccio, inoltre contraendosi retropone la spalla e adduce la scapola. Infine appartiene ai muscoli inspiratori, che intervengono per ampliare le dimensioni della gabbia toracica per favorendo la respirazione.





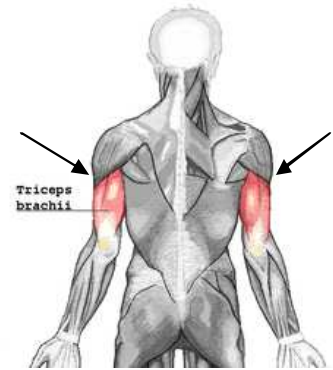
### Bicipite

Il Bicipite brachiale è un muscolo biarticolare che fa parte dei muscoli anteriori del braccio che si origina con due capi dalla scapola per andare a inserirsi con un robusto tendine alla tuberosità del radio. Il bicipite si divide in due capi, lungo e breve, che partecipano nei movimenti di flessione estensione del braccio, la sua funzione principale è la flessione del braccio sulla spalla, dove riesce ad esprimere la sua massima potenza con il gomito a 80/90°. Partecipa in oltre alla supinazione dell'avambraccio (ossia alla rotazione del polso verso l'interno) e stabilizza l'articolazione scapolo-omerale (della spalla).



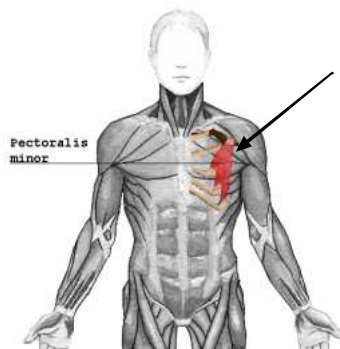
### Tricipite

Il Tricipite brachiale, situato nella parte posteriore del braccio, lavora come muscolo antagonista del bicipite, favorendo l'estensione del avambraccio. Il tricipite è composto da tre ventri muscolari con inserzione sulla scapola, e inserzioni sull'omero prossimale, per riunirsi nel tendine che si fissa sull'olecrano dell'ulna e sulla parete posteriore della capsula articolare del gomito. Il suo ruolo principale è quello di estensore dell'avambraccio e di flessore dell'avambraccio, come antagonista del bicipite e come stabilizzatore della spalla.

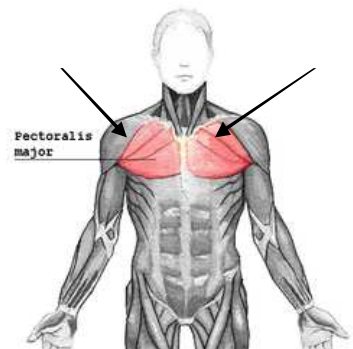


### Pettorale

Quello che comunemente chiamiamo con il nome di pettorale, è in realtà la composizione di due fasci di muscoli: piccolo e grande pettorale. Il piccolo pettorale è un muscolo profondo e inspiratore e partecipa nei movimenti di adduzione, abbassamento e intrarotazione della scapola.

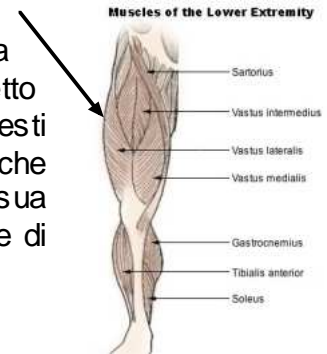


Il grande pettorale, risulta più superficiale con i suoi fasci muscolari, che trovano spazio dalla clavicola sino ai muscoli superiori dell'addome. Esso è responsabile della maggior parte dei movimenti del braccio, flessione, estensione ed elevazione delle braccia, permettendo così movimenti potenti e versatili.



### Quadricipite

Il quadricipite è il muscolo più voluminoso del corpo, si trova nella coscia ed è composto da quattro fasci muscolari: retto femorale, vasto mediale, vasto laterale e vasto intermedio. Questi quattro fasci si fondono apparentemente in un unico muscolo che termina all'interno dell'articolazione del ginocchio. La sua funzione principale è quella di mantenere la stazione eretta e di imporre il movimento agli arti inferiori.



魂  
魂  
魂

## SEZIONE 2 – ATTREZZI UTILIZZATI PER GLI ESERCIZI

Come si vedrà in seguito verranno analizzati solo lavori che non prevedono l'uso di macchinari specifici, come evidenziato in premessa.

Per l'attrezzatura iniziale non sono necessari grandi investimenti o specifiche caratteristiche.

Di seguito vengono illustrati alcuni attrezzi base.

Se si deve procedere ad acquisti di strumenti nuovi sarà bene tenere in considerazione manubri ed attrezzi vari non fissi potendo pertanto intercambiare i vari pezzi variando i pesi da utilizzare negli esercizi.

Gli esercizi dovranno essere eseguiti in maniera corretta, "secondo Natura", senza eseguire posture errate; per fare ciò oltre al controllo eseguito da un istruttore o da un altro atleta può essere indicato l'uso di uno specchio.

### Manubri



### Bilanciere



### Kettbell



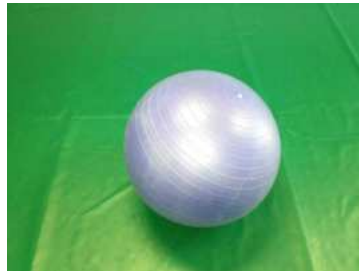
### Barra orizzontale



**Fune**



**Fit ball**



**Step**



**Panca piana**



**Corda elastica**





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

Panca



Polsiere/Cavigliere



Panca inclinata



Trx



Cyclette





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**SEZIONE 3 – ESERCIZI DI RISCALDAMENTO**

Come per ogni attività fisica è importante predisporre tutto l'apparato muscolare agli esercizi da eseguire.

Pertanto prima di ogni lezione bisogna eseguire degli esercizi di riscaldamento e/o di preparazione.

**Corsa**

Alla corsa normale abbinare anche dei movimenti di braccia come ad esempio delle circonduzioni in entrambe le direzioni. La durata dipende da ogni singolo individuo.



**Stretching**

vedere sezione specifica.



**Cyclette**

Anche in questo caso la durata dipende da ogni singolo individuo . Essendo di riscaldamento si consigliano delle sequenze normali senza l'utilizzo di freni sulle ruote.



**Flessioni laterali del busto**

In piedi, con le braccia lungo i fianchi e le gambe divaricate all'incirca come la larghezza delle spalle, inclinate il busto da una parte e dall'altra.





---

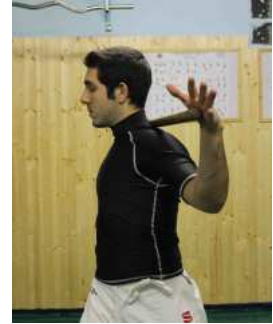
*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

---

---

**Rotazioni del busto con bastone**

Da seduti o in piedi, tenendo il bastone dietro il collo, ruotate il busto da una parte e dall'altra. L'esercizio può anche essere eseguito impugnando una corda o la cintura del Kimono.



**Rotazioni delle braccia con bastone**

Da seduti o in piedi, tenendo il bastone davanti al busto, ruotate le braccia arrivando sulla schiena. L'esercizio può anche essere eseguito impugnando una corda o la cintura del Kimono.



## SEZIONE 4 – ESERCIZI CON PESI

### Parte A) Gambe

#### **1) Affondi frontali**

Muscoli interessati: Quadricipite



Dalla stazione eretta, le mani lungo i fianchi se si esegue l'esercizio con i manubri, sulle anche in caso di lavoro senza pesi. Fate un passo in avanti e piegate entrambe le ginocchia. Flettere fino a quando il ginocchio della gamba che sta dietro non sfiora il pavimento e ritorno. Ripetere l'esercizio alternativamente con una e con l'altra gamba.

#### **2) Affondi frontali a coppia**

Muscoli interessati: Quadricipite



Tori parte dalla stazione eretta, le mani sulle anche. Uke appoggia le mani sulle spalle di Tori e preme verso il basso. Tori fa un passo indietro piegando entrambe le ginocchia. Flettere fino a quando il ginocchio della gamba che sta dietro non sfiora il



pavimento e ritorno. Ripetere l'esercizio alternativamente con una e con l'altra gamba. La spinta di Uke deve essere nel limite del possibile uguale sia nella fase di discesa che di risalita.

### **3) Squat con bilanciere**

Muscoli interessati: Quadricipiti / Glutei



Dalla stazione eretta, appoggiate il bilanciere sopra le spalle. Tenete le gambe divaricate, all'incirca come la larghezza delle spalle. Da questa posizione piegate le gambe sino a formare un angolo massimo di 90° e ritorno.

### **4) Squat con manubri**

Muscoli interessati: Quadricipiti / Glutei



Dalla stazione eretta, con le braccia piegate, tenete i manubri sopra le spalle. Gambe divaricate, all'incirca come la larghezza delle spalle. Da questa posizione piegate le gambe fino a un angolo massimo di 90° e ritorno.

### **5) Squat con Uke**

Muscoli interessati: Quadricipiti / Glutei



Dalla stazione eretta, Tori carica Uke in Kata Guruma . Uke deve essere rigido .Tori ha le gambe divaricate, all'incirca come la larghezza delle spalle. Da questa posizione piegare le gambe fino a un angolo massimo di 90° e ritorno. Questo esercizio rispetto agli altri determina un maggior lavoro sulla stabilità ed equilibrio.

### **6) Distensioni delle gambe**

Muscoli interessati: Quadricipite



Seduti su una sedia o sul bordo di un tavolo, busto eretto, addominali contratti, allacciare delle cavigliere attorno alle caviglie. Espirando e contraendo il quadricipite, distendere lentamente la gamba fino ad avere la tibia e la coscia su una stessa linea, parallela al suolo. Dopo una piccola pausa tornare, inspirando, alla posizione di partenza. Possibile sostituire il peso con un elastico.

### **7) Alzate di polpacci in piedi**

Muscoli interessati: polpacci



Appoggiate le punte dei piedi su un rialzo di almeno circa 7/10 cm con i talloni che sporgono. Abbassate gradualmente i talloni fino a sentire i polpacci in tensione. Quando non potete proseguire rialzare i talloni spingendoli più in alto possibile fino ad arrivare sulle punte dei piedi. Ripetere l'esercizio per almeno 15 /20 ripetizioni.

### **8) Alzate di polpacci a coppie**

Muscoli interessati: polpacci



Tori carica Uke a "marsupio". Il lavoro è in elevazione alzando i talloni spingendoli più in alto possibile fino ad arrivare sulle punte dei piedi. Ripetere l'esercizio per almeno 10/15 ripetizioni.

### **9) Piegamenti su una gamba**

Muscoli interessati: quadricipiti



Afferrate il TRX posizionando il corpo leggermente inclinato indietro. Alzate una gamba in avanti eseguendo una flessione dell'altra gamba. La gamba alzata deve arrivare parallela al terreno senza toccarlo. Rialzarsi senza appoggiare la gamba sollevata a terra.

Variante: lo stesso esercizio può essere eseguito a coppie con Tori che esegue l'esercizio utilizzando una cintura tenuta da Uke.

### **10) Affondi su una gamba**

Muscoli interessati: quadricipite



Afferrate il TRX posizionando il corpo leggermente inclinato indietro. Alzate una gamba indietro eseguendo una flessione dell'altra gamba. La gamba alzata deve essere piegata ed arrivare parallela al terreno senza toccarlo. Rialzarsi senza appoggiare la gamba sollevata a terra.

Variante: lo stesso esercizio può essere eseguito a coppie con Tori che esegue l'esercizio utilizzando una cintura tenuta da Uke.

### **11) Slanci della gamba su un fianco**

Muscoli interessati: Interno / esterno coscia

(A)



(B)



SDRAIATI SU UN FIANCO, TENETE UN BRACCIO A CONTATTO CON IL TERRENO, ALLUNGATO IN AVANTI, E L'ALTRO IN APPOGGIO. ALZATE LA GAMBA ESTERNA VERSO L'ALTO E RITORNO. CON IL TALLONE VERSO TERRA (A) VIENE INTERESSATA LA MUSCOLATURA INTERNA DELLA COSCIA, MENTRE CON IL TALLONE PARALLELO A TERRA (B) VIENE INTERESSATA LA PARTE ESTERNA DELLA COSCIA.

### **12) Slanci a terra**

Muscoli interessati: Glutei femorali



IN POSIZIONE QUADRUPEDECA, APPOGGIANDO GOMITI, AVAMBRACCI E GINOCCHIA A TERRA, CONTRAENDO GLI ADDOMINALI. SLANCIARE LENTAMENTE UNA GAMBA VERSO L'ALTO, MANTENENDO IL GINOCCHIO FLESSO AD ANGOLO RETTO, FINO ALLA MASSIMA ESTENSIONE; DOPO UNA BREVE PAUSA, INSPIRANDO, TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE CON LA GAMBA PARALLELA ALLA SCHIENA.

## Parte B) Schiena

### 1) Trazioni alla sbarra

Muscoli interessati: Dorsale



Sospendersi alla sbarra, impugnandola con le mani con una larghezza maggiore delle spalle. I palmi delle mani sono rivolti in avanti. Espirando, piegare le braccia fino a portare almeno il mento oltre la sbarra; inspirando distendere le braccia lentamente. Variante: impugnare la barra con i palmi delle mani rivolti verso l'interno.  
In questo caso l'esercizio è per le braccia in quanto i muscoli interessati sono i bicipiti!

### 2) Trazione verso l'alto

Muscoli interessati : Dorsale



Effettuare una trazione verso l'alto da posizione supina mantenendo i talloni al terreno. Variante: lo stesso esercizio può essere eseguito a coppie con Tori che esegue l'esercizio utilizzando una presa su Uke.

### **3) Rematore con un manubrio**

Muscoli interessati: Dorsale



Appoggiare la mano sinistra su una sedia, una gamba appoggiata a terra leggermente arretrata rispetto al baricentro mentre l'altra gamba deve essere appoggiata sulla panca piegata come in foto sopra. La mano destra afferra un manubrio. Schiena dritta, addominali contratti e testa allineata con la spina dorsale. Piegare il braccio destro, espirando e contraendo i dorsali; arrivare con il manubrio all'altezza della vita; inspirando, tornare lentamente alla posizione iniziale.

### **4) Tirate al mento con manubri**

Muscoli interessati: Spalle. L'esercizio interessa anche il tricipite



In piedi, gambe leggermente divaricate e piegate, addominali contratti, braccia distese lungo il corpo, impugnare due manubri tenendo i palmi delle mani rivolti verso le gambe; espirando, con i manubri più vicini possibili al corpo, eseguire una trazione verso il mento, mantenendo i gomiti più alti della linea delle spalle. Inspirando, tornare nella posizione iniziale. Possibile sostituire il peso con un elastico.

### **5) Spinte del bacino-1**

Muscoli interessati: Schiena – lombari



Sdraiati schiena a terra, gambe piegate, piedi a una distanza pari a quella dei fianchi, braccia distese lungo il corpo. Contraendo i glutei ed espirando, sollevare leggermente il bacino da terra; inspirando, rilassare i glutei e ritornare alla posizione iniziale.

### **6) Spinte del bacino-2**

Muscoli interessati: Schiena – lombari



Dalla stessa partenza precedente Uke si posiziona su Tori che solleva la schiena. Il lavoro può essere eseguito sia in direzione diretto/dietro che sulle laterali.



## Parte C) Spalle

### 1) Volate a 90° con manubri

Muscoli interessati: Spalle



Seduti sul bordo di una sedia, ginocchia piegate e piedi ben appoggiati a terra, busto flesso in avanti, petto quasi in appoggio sulle cosce, schiena dritta ben allineata con la testa, addominali contratti. Impugnare due manubri (con i palmi delle mani rivolti uno verso l'altro). Espirando, eseguire una trazione con le braccia, arrivando all'altezza della vita. Ritorno ispirando. Possibile sostituire il peso con un elastico.

### 2) Lento dietro con bilanciere

Muscoli interessati: Spalle



Seduti (eventualmente con la schiena appoggiata allo schienale della panca), impugnate il bilanciere e abbassate le braccia lentamente, portando il bilanciere dietro la nuca. Ritorno spingendo il bilanciere verso l'alto.

### **3) Alzate laterari con manubri**

Muscoli interessati: Spalla



In piedi con il busto eretto afferrare due manubri tenendo i palmi delle mani rivolti verso l'esterno delle gambe. Inspirando distendere le braccia verso l'alto lateralmente fino ad arrivare con le braccia parallele al terreno. Espirando, tornare lentamente alla posizione di partenza. Possibile sostituire il peso con un elastico.

### **4) Alzate laterali a coppie**

Muscoli interessati: Spalla



L'esercizio precedente può anche essere eseguito con un compagno. In questo caso Uke si posizionerà dietro a Tori posizionando le sue mani sulle braccia di Uke facendogli resistenza sul movimento in salita e pressione in discesa. Se le mani sono sul polso di Tori la resistenza sarà superiore rispetto alla mani poste sui gomiti.

### **5) Alzate frontali con manubri**

Muscoli interessati: Spalla



In piedi con il busto eretto afferrare due manubri tenendo i palmi delle mani rivolti verso le gambe. Inspirando distendere le braccia in avanti verso l'alto fino ad arrivare con le braccia parallele al terreno. Espirando, tornare lentamente alla posizione di partenza. Possibile sostituire il peso con un elastico.

### **6) Alzate frontali a coppie**

Muscoli interessati: Spalla

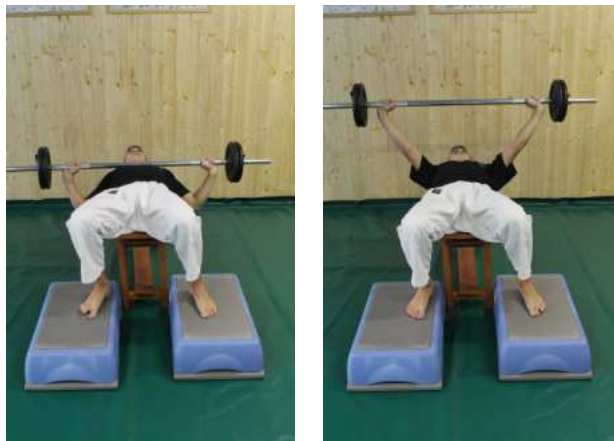


L'esercizio precedente può anche essere eseguito con un compagno. In questo caso Uke si posizionerà di fianco Tori posizionando le sue mani sulle braccia di Uke facendogli resistenza sul movimento in salita e pressione in discesa.

## Parte D) Busto

### 1) Distensioni con bilanciere su panca piana

Muscoli interessati: Pettorali



Da supini, con glutei e spalle ben appoggiati alla panca piana, abbassate il bilanciere verso la parte bassa dello sterno e ritorno.

### 2) Distensioni con manubri

Muscoli interessati: Pettorali



Distesi al suolo o su una panca, gambe piegate, piedi appoggiati a terra o in sospensione, braccia perpendicolari al suolo, palmi delle mani rivolti verso le ginocchia. Inspirando, flettere le braccia, mantenendo i gomiti allargati, fino ad arrivare con i manubri alla linea del petto; espirando, contrarre i pettorali e distendere le braccia.

### **3) Distensioni con manubri (panca 30-45)**

Muscoli interessati: Pettorali



Da supini, tenendo i glutei e le spalle ben appoggiati a una panca inclinata di 30-45, impugnate due manubri e portate le braccia in avanti. Da questa posizione abbassate i gomiti fino a raggiungere la linea delle spalle (o poco più in basso) e ritorno.

### **4) Croci con manubri su panca piana**

Muscoli interessati: Pettorali



Distesi al suolo o su una panca, gambe piegate, piedi appoggiati, mantenere i manubri fermi sopra alla linea del petto con i palmi delle mani rivolti l'uno verso l'altro; braccia perpendicolari al terreno e gomiti leggermente piegati. Inspirando, aprire le braccia portandole parallele al terreno ; espirando, contrarre i pettorali e ritornare nella posizione iniziale.

## Parte E) Braccia

### 1) Pullover

Muscoli interessati: Tricipite/Dorsale



Distesi al suolo o su una panca, gambe piegate, piedi appoggiati, braccia perpendicolari al suolo, gomiti leggermente flessi, palmi delle mani rivolti verso il soffitto, entrambe le mani impugnano un manubrio. Inspirando, portare le braccia verso l'alto e poi arrivare sino di fianco alle orecchie; contraendo i pettorali e avvicinando le scapole tra loro, espirare e tornare con le braccia in posizione di partenza.

### 2) Piegamenti su palla medica o su step

Muscoli interessati: Tricipite



Eseguire dei piegamenti sulle braccia posizionando le mani su una palla medica o su uno step.

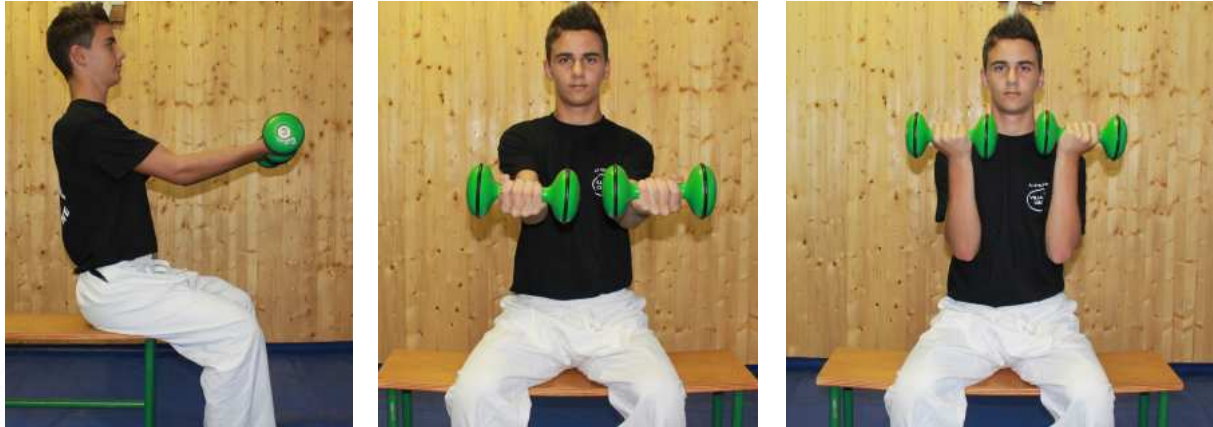
Varianti:

- ✓ eseguire dei piegamenti sulle braccia posizionando le mani su due step . Per forzare l'esercizio aumentate la distanza fra gli step
- ✓ eseguire dei piegamenti sulle braccia utilizzando il TRX

Se i due esercizi vengono eseguiti aumentando l'ampiezza dell'apertura delle braccia il lavoro a questo punto incide maggiormente sui PETTORALI

### **3) Curl da seduti con manubri**

Muscoli interessati: Bicipite

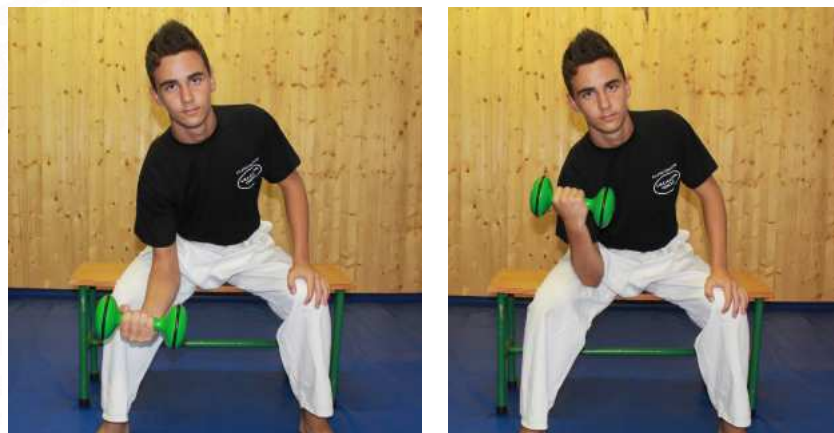


Da seduti impugnate due manubri, con le braccia tese, poi flettete l'avambraccio sul braccio e ritomo.

L'esercizio può essere eseguito anche in piedi.

### **4) Curl in concentrazione**

Muscoli interessati: Bicipite



Seduti su una panca o una sedia, piedi ben appoggiati a terra, gambe un po' divaricate, busto leggermente flesso in avanti e addominali contratti; braccio destro con il gomito poggiato contro la parte interna della coscia e mano che impugna un peso.

Flettere lentamente il braccio, espirando, fino ad arrivare con la mano vicino alla spalla e distendere, inspirando.

### **5) Flessione ai polsi**

Muscoli interessati: Avambracci



Afferrare il bilanciere o due manubri poggiando il dorso degli avambracci su una panca in modo che i polsi sporgano in avanti. Tenendo gli avambracci fermi abbassate la mani più che potete verso il pavimento. Aprite le mani facendo scivolare il bilanciere/manubri per pochi cm.

Richiudere le mani sollevandole più in alto possibile e ripetere l'operazione.



## Parte F) Addominali

### 1) Crunch



Sdraiati a terra, mani alla nuca, gambe piegate e piedi appoggiati al suolo. Contrarre gli addominali ed espirare sollevando le spalle e la parte alta della schiena (mantenendo il resto della schiena sempre appoggiato). Dopo una piccola pausa ritornare, inspirando.

### 2) Crunch completo



Sdraiati a terra, mani alla nuca, gambe flesse con le ginocchia vicino al petto. Contraendo gli addominali ed espirando, avvicinare e sollevare lentamente le spalle al bacino. La parte alta della schiena e la zona lombare devono formare una C. Inspirando, ritornare lentamente alla posizione iniziale.

### 3) Crunch a una gamba con torsione



Sdraiati, piede destro appoggiato a terra, gamba sinistra incrociata sopra la destra, mano destra dietro la nuca, mano sinistra sull'addome. Contraendo gli addominali ed espirando, sollevare la spalla destra con una torsione del busto e avvicinarla verso il ginocchio sinistro; inspirando tornare alla posizione iniziale. Ripetere il tutto invertendo la posizione.

### 4) Crunch inverso a terra



Supini, ginocchia flesse, piedi a terra e mani lungo i fianchi, portate le ginocchia verso il petto, alzando leggermente l'osso sacro; ritorno alla posizione di partenza in modo che siano solo i talloni a sfiorare il suolo per una frazione di secondo.

### **5) Crunch inverso su panca piana**



Supini su panca piana, ginocchia flesse e mani in presa dietro la testa, portate le ginocchia verso il petto, alzando leggermente l'osso sacro; ritorno alla posizione di partenza facendo scendere i piedi oltre la linea della panca.

### **6) Ponte su gomiti**



Il corpo è allineato dalle spalle ai talloni a terra e gli avambracci sono appoggiati a terra. Contrarre gli addominali e tenere la posizione per circa 30 secondi. Lo stesso esercizio può essere eseguito appoggiando i piedi su una panca.

### **7) Ponte laterale**



Posizionarsi sul fianco appoggiando a terra un avambraccio tenendo il peso del corpo su una caviglia. Contrarre gli addominali e tenere la posizione per circa 30 secondi. Il corpo deve essere allineato. Ripetere su entrambe le posizioni.

### **8) Jacknife con piedi su fitball**



Posizionarsi come per fare i piegamenti appoggiando i piedi sulla palla . Sollevare il bacino avvicinando con i piedi la palla al petto. Tornare alla posizione di partenza. L'esercizio può essere eseguito anche con l'ausilio del TRX.

### **9) Palla sospesa**



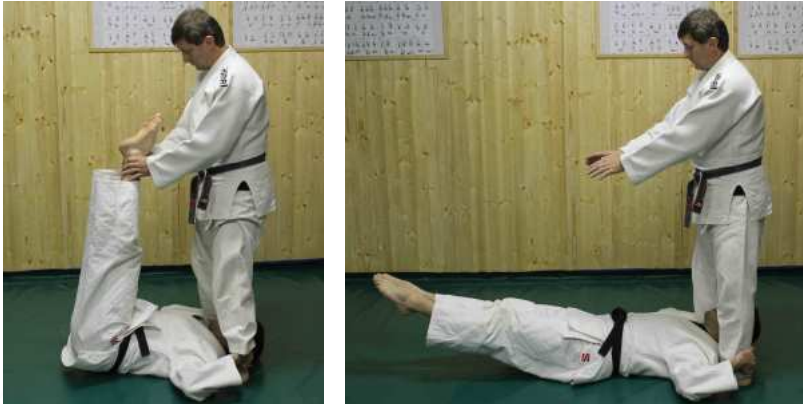
Da sdraiati sulla schiena afferrate la palla con le gambe stringendola con le caviglie. Sollevate le gambe, distendendole verso l'alto e poi raccogliere le gambe con un movimento circolare. La schiena deve essere sempre ben appoggiata al suolo.

### **10) Crunch a gambe incrociate**



Da sdraiati sulla schiena incrociate le gambe. Sollevate il busto senza sollevare la fascia lombare. Ritornare alla posizione di partenza.

### **11) Addominali a coppie-1**



Sdraiato a terra Tori afferra le caviglie di Uke. Contraendo gli addominali Tori spinge le gambe unite verso l'alto senza sollevare la schiena. Uke spinge le gambe di Uke verso il basso.

L'esercizio può essere anche eseguito spingendo le gambe verso sinistra e poi verso destra.

### **12) Addominali a coppie-2**



Tori si sdraia a terra posizionando le gambe chiuse verso destra. Uke si posiziona sulle caviglie di Tori e controlla le ginocchia. Tori si solleva verso Uke. Ritorno.

**13) Addominali a coppie-3**



Tori cintura Uke con le gambe chiudendo le caviglie dietro la schiena di Uke. Tori si spinge verso il basso e ritorno. Il lavoro di Uke è importante per far eseguire correttamente l'esercizio a Tori.

**SEZIONE 5 – ESERCIZI SPECIFICI CON L'USO DI TECNICHE DI ARTI MARZIALI PER LAVORI SULLE FASCE MUSCOLARI**

**Pesi e polsiere**



Uno dei maggiori inconvenienti durante il combattimento è il costante “abbassarsi” della guardia, da parte delle braccia, lasciando così scoperto facilmente il volto consentendo l'avversario di colpire. Un lavoro utile per arginare questo problema, è l'utilizzo di pesi o polsiere leggeri (1-5 kg), mantenendo una posizione di guardia costante in movimento, simulando il gesto di gara per una durata tra il minuto e i tre minuti di combattimento, aumentando così la resistenza delle braccia.

Successivamente si passerà ad un lavoro ripetizioni costanti alla massima velocità degli Atemi di pugno (Oi Tsuki / Gyaku Tsuki) da una posizione di gambe statica per tempi brevi (30”/45”), oppure di lavori dinamici in movimento, vicini alla simulazione di gara, per una durata maggiore (1/3 minuti).

**Elastici**



L'utilizzo degli elastici risulta molto utile nelle Arti Marziali in genere per ciò che concerne gli Atemi , in quanto impone di vincere una forza di resistenza nel movimento di andata e di controllarla nel movimento di ritorno. Possono essere utilizzati sia per pugni (avvolti fra le mani), sia per i calci (avvolti alla caviglia) ed ancorarti ad un punto



fisso come una spalliera, al muro, oppure tenuti da un compagno. Il loro utilizzo è volto ad aumentare l'estensione dei colpi, la velocità e il controllo, garantendo un lavoro di perfezionamento per quanto riguarda gli atemi.



Analogo lavoro può essere anche utilizzato per la preparazione di Tecniche di proiezione. Diversamente dal lavoro precedente, può essere effettuato utilizzando una spalliera, oppure semplicemente tenuti da un compagno, nel caso in cui non si disponga di un appiglio a cui fissarli. L'esercizio si adatta particolarmente alle tecniche che sfruttano l'utilizzo braccia, o che ne prevedono l'uso nello squilibrio o "apertura" durante l'esecuzione. In questo caso, sono riproponibili i gesti tecnici di tecniche come Ippon Seoi Nage, Uchi Mata e Harai Goshi, senza l'aiuto di Uke. La tecnica deve essere eseguita con velocità e potenza "tenedola" per qualche secondo obbligando in tal modo l'atleta a proseguire nell'azione anche in caso di parziale blocco da parte dell'avversario.



**Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD**  
**PREPARAZIONE FISICA**  
**PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**SEZIONE 6 – L'ALLENAMENTO A CIRCUITO – CIRCUIT TRAINING**

L'allenamento a circuito, "circuit training", consente di migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza a livello muscolare, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio. Di seguito si propongono due differenti tipi di circuito: eseguito con Uke o singolamente.

**Circuito con Uke**

Come già precedentemente sperimentato, l'aiuto di Uke ci permette, di inserire nel circuito elementi tecnici della disciplina, direttamente riproponibili ad un discorso di gara, ma questa volta lavorati ad un ritmo più intenso per aumentare la resistenza cardio-respiratoria. In questo Circuito lavoreremo inserendo esercizi a corpo libero, intervallati ad esercizi tecnici con l'aiuto di Uke, come l'Uchi Komi, ossia l'esecuzione ripetuta della tecnica, provata in movimento; dove Uke non dovrà contrastare le tecniche di Tori, ma comunque mantenere un atteggiamento attivo. L'intero circuito deve essere eseguito, con un alto ritmo di esecuzione, sempre volto all'aumento della resistenza muscolare e delle funzioni cardio-respiratorie.

N°	DEFINIZIONE ESERCIZIO	RIPETIZIONI
1	Salita alla Fune	1
2	Uchi Komi in Movimento	10"
3	Osaekomi *	5"
4	Uchi Komi in Movimento	10"
5	Addominali	3"
6	Proiezione	1
7	Addominali	3"
8	Proiezione	1
9	Addominali	3"
10	Lotta sulle prese	15"
11	Piegamenti	5"
12	Salita alla Fune	1
13	Lotta sulle prese	15"
14	Uchi Komi in Movimento	15"

\* Osaekomi: chi esegue il circuito deve cercare di liberarsi dall'immobilizzazione di Uke che lavora al 50% del massimale.





## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

In questo caso l'allenatore dovrà tenere i tempi e imporre i cambi d'esercizio, cercando di incitare il più possibile i propri atleti. Inoltre è necessario lavorare con un Uke circa dello stesso peso, che sappia essere sia attivo che morbido, durante l'esecuzione del circuito in base agli specifici esercizi e che riesca al tempo stesso a spronare Tori ad essere il più attivo possibile. Alla fine del circuito, dopo almeno 30" di recupero, si potrà ripetere l'esecuzione, sempre da parte dello stesso soggetto oppure invertendo i ruoli tra Tori e Uke, oscillando fra le 3 e 5 ripetizioni per ciascun atleta.

Diversamente se vogliamo incentrare il circuito sul potenziamento muscolare, sfruttando sempre l'aiuto di Uke, dobbiamo cambiare metodologie di esercizio, sfruttando il peso di Uke stesso.

- Addominali
- Estensioni del Busto
- Squat
- Pendolo
- Sollevamenti dalla quadrupedia
- Pressa verticale

Come nei precedenti casi, possiamo eseguire ogni esercizio entro un limite di tempo (20"-30" ciascuno), oppure decidendo un numero fisso di ripetizioni (10-20 ripetizioni).

### **Circuito eseguito singolarmente**

Sicuramente, uno dei punti di forza, a vantaggio dell'allenamento a circuito, è la possibilità di esecuzione, senza l'aiuto di Uke. In questo modo, possiamo proporre sedute di circuito anche al di fuori, degli orari di lezione o anche nei periodi di inattività del Dojo oppure qualora si sia in presenza di atleti all'incirca di pari preparazione atletica ma nettamente diversi come corporatura, sesso e peso.

Inoltre all'interno di esso possiamo, introdurre lavori con il sacco (sia braccia che per le gambe) e lavori con i Kettlebell e Pesi per aumentare la componente di difficoltà. Qualora mancasse qualcuno degli oggetti citati, si potrà eseguire l'esercizio a vuoto, oppure utilizzando oggetti o esercizi differenti, ma pur sempre volti allo stesso obiettivo.

- 20" - Affondi Saltati
- 20" - Aperture Laterali e Frontali con Manubri (3-5 Kg)
- 20" - Sacco Atemi di Gambe
- 20" - Burpees \*\*
- 20" - Sacco Atemi di Braccia
- 20" - Squat con Bilanciere/ Squat con Kettlebell (10/15 kg)
- 20" - Addominali / Chiusure a Libro
- 20" - "Scavatrice" \*
- 20" - Piegamenti sulle braccia

\* Scavatrice: partendo dalla posizione di partenza dei piegamenti sulle braccia, con gambe leggermente divaricate, porto il corpo in avanti radente al suolo, piegando le braccia e torno in posizione di partenza.

\*\* Burpees . da posizione eretta accosciarsi appoggiando le mani a terra. Spingere il corpo indietro ottenendo la posizione di piegamenti sulle braccia. Eseguire un piegamento. Con un salto posizionarsi in accosciata con mani a terra.



---

*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA**  
**PER PRATICANTI DI JU JITSU**

---

Tornare in posizione eretta. L'esercizio può essere eseguito anche con un balzo verso l'alto nell'ultimo passaggio.

L'intero circuito, viene eseguito in 3 minuti, equivalenti al tempo effettivo di combattimento e ripetuto per almeno 3 volte, intervallato da un 60"/90" secondi di riposo o con del recupero attivo, con una corsa blanda in modo da abbassare i battiti cardiaci, ma allo stesso modo da mantenerli uniformi, al di sopra dei battiti a riposo.

### **Circuito veloce**

- - Affondi saltati
- -Piegamenti
- - Burpees
- -Addominali a libro
- - Oi Tsuki – Gyaku Tsuki con pesi leggeri 2/3Kg
- - Squat con manubri o bilanciere

In questo caso i tempi di esecuzione del singolo esercizio possono variare dai 10 ai 30 secondi di lavoro a seconda delle finalità che ci poniamo, con recuperi "attivi" (corsa o salto della corda) dai 60 fino ai 120 secondi sempre a seconda del proprio obiettivo, oltre al numero di ripetizioni previste. Ad esempio eseguendo un lavoro di 30 secondi per esercizio otterremo un lavoro intenso sui 3 minuti, simulando il tempo di un combattimento, mantenendo un'intensità molto rapida con un recupero 60/85 secondi, andando così a stimolare maggiormente quella che sarà la resistenza aerobica e alla forza veloce del nostro atleta. Diversamente, dilatando i tempi sia degli esercizi che di recupero andremo a lavorare maggiormente sulla resistenza e forza muscolare.

Ovviamente l'esercizio può essere eseguito anche senza l'utilizzo di pesi, pertanto può essere introdotto facilmente anche durante un lavoro di riscaldamento.



## Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD PREPARAZIONE FISICA PER PRATICANTI DI JU JITSU

### SEZIONE 7 – ALLENAMENTO ALLA PROPRIOCEZIONE

L'allenamento alla propriocezione, sta ottenendo ottimi riscontri negli ultimi anni, per quanto riguarda il suo inserimento nell'ambito delle arti marziali. La propriocezione è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio, grazie ai diversi sensi anche senza il supporto della vista. Lavorando tramite appositi esercizi si può incrementare, la stabilità e l'equilibrio in diverse situazioni; questo permette di poter elaborare una risposta più immediata ad ogni variazione del corpo, presupposto fondamentale nelle arti marziali, per essere più consci non solo dei movimenti del proprio corpo, ma anche di quelli dell'avversario.

In questo caso si procederà pertanto ad esercizi mirati maggiormente alla capacità motoria e di coordinamento che alla parte di potenziamento muscolare .

Possiamo quindi sviluppare diversi esercizi grazie all'uso di una pedana propriocettiva o di un Bosu rovesciato. Una volta posizionati sulla Pedana o sul Bosu, in posizione eretta con entrambi i piedi appoggiati, dobbiamo cercare il nostro punto di equilibrio per il maggior tempo possibile, fino a passare successivamente ad un appoggio monopodalico (1 piede) . Una volta acquistata la padronanza con questi esercizi base, possiamo iniziare a lavorare su lavori più specifici al nostro sport. Ad esempio possiamo riproporre le posizioni dei calci (sia frontali che circolari) sulla stessa pedana o sul Bosu, incrementando così sensibilmente la stabilità del piede d'appoggio quando sferriamo un calcio. Ovviamente l'esercizio deve essere preso per gradi, sviluppato da prima mantenendo il solo caricamento della gamba, fino ad eseguire il calcio completo, mantenendo sempre l'equilibrio. Allo stesso modo possono essere eseguiti degli Atemi di pugno, sia dalla posizione di Kiba Dachì (con entrambi i piedi in linea) o di Zenkutsu Dachì (con un piede avanzato rispetto all'altro), il tutto sempre in stabilità. Per quanto riguarda la seconda parte possiamo eseguire degli squat direttamente sulla pedana o sul Bosu, simulando le prese dell' Ippon Seoi Nage, oppure andando a toccare contemporaneamente la parte anteriore e posteriore della pedana / Bosu con le mani, eseguendo una leggera torsione del busto prima da un lato e poi dall'altro.



Un ulteriore strumento, estremamente utile, per lo sviluppo della propriocettività , è la Swiss Ball (detta anche Fit Ball), che permette di sviluppare lavori utili sia alla II che alla III fase. Anche in questo caso, procederemo per gradi, sviluppando l'apprendimento motorio alla propriocezione con esercizi di difficoltà diverse. Per incominciare, partiamo da seduti sulla palla, staccando i piedi dal terreno, cercando di mantenere il corpo in costante equilibrio, modificando il baricentro in base ai movimenti della palla.

Successivamente potremmo passare ad eseguire il medesimo esercizio dapprima in ginocchio, fino alla posizione eretta in equilibrio sulla palla. Dopo aver padroneggiato,





---

*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

---

gli esercizi di normale equilibrio sulla palla, possiamo aumentarne la difficoltà, questa volta inserendo l'utilizzo di una seconda palla e l'aiuto di Uke. In questo caso Uke e Tori, entrambi in equilibrio sulla propria palla, uno di fronte all'altro, dovranno porre il piede avanzate sulla palla del compagno ed eseguire le prese di Kumi Kata, questa volta cercando di mantenere in equilibrio il proprio compagno oltre all'avversario.

Per quanto riguarda invece, l'esecuzione di esercizi sulla palla, legati al lavoro a terra, l'esecuzione e l'apprendimento, risultano decisamente più semplici, dal momento che una superficie maggiore del corpo poggia sulla palla. In questo caso possiamo riproporre esercizi legati alle posizioni d'immobilizzazione e al movimento continuo, mantenendo sempre il contatto con la palla, come se mettessimo continua pressione all'avversario nel combattimento a terra, con movimenti di cambio di direzione, rotolamenti, controllo, cambi di guardia, immobilizzazione e spinta da parte delle gambe.

Questi sono ovviamente, solo alcuni degli esercizi possibili, grazie all'utilizzo della Swiss Ball, dal momento che permette costanti varianti e tecniche innovative, di pari passo al nostro grado di abilità.



*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**SEZIONE 8 – SCHEDA PESI**

Per la costruzione di una corretta sezione di lavoro bisogna predisporre una scheda pesi tecnica che tenga conto dei seguenti presupposti:

1. Età e peso dell'atleta
2. Struttura muscolare dell'atleta
3. Grado di allenamento dell'atleta
4. Obiettivo dell'atleta
5. Tempo a disposizione e frequenza settimanale
6. Tipologia di attività fisica dell'atleta durante la settimana sia in palestra che fuori

Bisogna inoltre considerare che il lavoro con i pesi, se fatto in modo non corretto, può causare all'atleta affaticamenti, posture errate o problematiche varie di tipo muscolare. Bisogna pertanto far eseguire correttamente gli esercizi con i pesi considerando che non sono altro che movimenti con traiettorie lineari e circolari con sovraccarichi di vario tipo.

Un muscolo o gruppo muscolare complesso per essere allenato compiutamente deve essere sottoposto ad uno stimolo efficace con sequenze corrette e giusti tempi di recupero.

Per incrementare la massa muscolare non basta alzare i pesi a "casaccio, ciò che fa la differenza è il metodo.

Il carico dei pesi deve essere attentamente valutato in base ai punti indicati in precedenza.

Ogni atleta deve avere generalmente una scheda differente dall'altro proprio in considerazione delle diverse caratteristiche fisiche.

Dopo un certo periodo si devono variare gli esercizi sia nei pesi utilizzati, per aumentare il lavoro muscolare, sia nella tipologia al fine di non ingenerare "noia" nell'esecuzione di lavori ripetitivi nel tempo.

Di seguito si propongono 4 differenti schede pesi per degli atleti aventi le seguenti caratteristiche

- ragazza 14-17 anni – neofita di lavoro sui pesi – buona preparazione atletica di Ju Jitsu – peso 40 /45 kg
- ragazzo 14-17 anni – neofita di lavoro sui pesi – buona preparazione atletica di Ju Jitsu – peso 50 55 kg



**Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD**  
**PREPARAZIONE FISICA**  
**PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**A) SCHEDA PESI**

adolescente – neofita di lavoro sui pesi – buona preparazione atletica di Ju Jitsu

<b>ATLETA : XXXXXXXX - ETA' 14/17 PESO : 40 / 45 SESSO : F</b>					
<b>FREQUENZA :</b>			<b>DATA INIZIO :</b>		
<b>N°</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>MUSCOLI INTERESSATI</b>	<b>PESO</b>	<b>RIPETIZ.</b>	<b>PAUSA</b>
1	SQUAT CON MANUBRI	GAMBE	3	3 X 12	30 "
2	CROCI CON MANUBRIO		3	3 X 8	30 "
3	CURL BICIPITI		3	3 X 10	30 "
4	PULLOVER		3	3 X 12	30 "
5	REMATORE CON MANUBRIO		3	4 X 10	30 "

**B) SCHEDA PESI**

adolescente – neofita di lavoro sui pesi – buona preparazione atletica di Ju Jitsu

<b>ATLETA : XXXXXXXX ETA' 14/17 PESO : 55/60 SESSO : M</b>					
<b>FREQUENZA :</b>			<b>DATA INIZIO :</b>		
<b>N°</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>MUSCOLI INTERESSATI</b>	<b>PESO</b>	<b>RIPETIZ.</b>	<b>PAUSA</b>
1	SQUAT CON BILANCERE	GAMBE	5	4 X 10	30 "
2	BILANCERE SU PANCA PIANA		20	4 X 8	30 "
3	CURL BICIPITI		5	3 X 10	30 "
4	PULLOVER		5	3 X 15	30 "
5	REMATORE CON MANUBRIO		5	4 X 10	30 "





**Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD**  
**PREPARAZIONE FISICA**  
**PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**C) SCHEDA PESI**

adulto – neofita di lavoro sui pesi – buona preparazione atletica di Ju Jitsu

<b>ATLETA : XXXXXXXX - ETA' ADULTA PESO : 50 / 55 SESSO : F</b>					
<b>FREQUENZA :</b>			<b>DATA INIZIO :</b>		
<b>N°</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>MUSCOLI INTERESSATI</b>	<b>PESO</b>	<b>RIPETIZ.</b>	<b>PAUSA</b>
1	SQUAT	GAMBE	5	4 X 10	30 "
2	CROCI CON MANUBRIO		5	4 X 10	30 "
3	CURL BICIPITI		5	4 X 6	30 "
4	PULLOVER		5	3 X 12	30 "
5	REMATORE CON MANUBRIO		5	4 X 8	30 "

**D) SCHEDA PESI**

adulto – neofita di lavoro sui pesi – buona preparazione atletica di Ju Jitsu

<b>ATLETA : XXXXXXXX - ETA' AULTO PESO : 70 / 75 SESSO :M</b>					
<b>FREQUENZA :</b>			<b>DATA INIZIO :</b>		
<b>N°</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>MUSCOLI INTERESSATI</b>	<b>PESO</b>	<b>RIPETIZ.</b>	<b>PAUSA</b>
1	SQUAT CON BILANCERE	GAMBE	20	4 X 10	30 "
2	BILANCERE SU PANCA PIANA		25	4 X 6	30 "
3	CURL BICIPITI		8	3 X 6	30 "
4	PULLOVER		5	4 X 10	30 "
5	REMATORE CON MANUBRIO		8	4 X 8	30 "

## SEZIONE 9 - STRETCHING

La traduzione del termine è Allungamento .

Nell'attività fisica possiamo dire che lo stretching è la congiunzione tra attività iniziale dell'allenamento ( fase di riscaldamento ) e l 'attività di allenamento ( fase principale ) così come il passaggio dall'attività di allenamento alla fase finale ( fase di scarico ).

E' pertanto estremamente consigliato eseguire esercizi di stretching sia prima di eseguire gli allenamenti , di qualunque tipo , che dopo aver effettuato gli stessi .

L'esercizio di stretching prevede di raggiungere la posizione desiderata in lentezza ; una volta raggiunta la massima estensione tenere al posizione per almeno 20/25 secondi e poi ritornare in posizione iniziale sempre in lentezza . Gli esercizi di stretching possono essere eseguiti per ottenere l'allungamento di tutta la varia muscolatura ma soprattutto devono essere eseguiti sia prima che dopo esercizi che interessino nello specifico i vari gruppi muscolari sui quali si vuole o si è lavorato.

A) Posizionarsi con le ginocchia a terra ed il bacino piu' basso possibile. Allungare la braccia alla massima estensione (per schiena)



B) Da seduti allungare le mani afferrando le punte dei piedi spingendo verso il basso il bacino. Se non si arriva ai piedi afferrare le caviglie (per gambe)



C) Da seduti chiudere una gamba internamente poggiando la pianta del piede verso interno dell'altra gamba. Afferrare la caviglia. (per gambe)



D) Da seduti chiudere una gamba esternamente chiudendo al massimo la caviglia verso i glutei con un angolo di 90°. Afferrare la caviglia. (per gambe)



E) Dalla stessa posizione precedente spostarsi esternamente cercando di afferrarsi la caviglia. (per gambe e schiena)



F) Da seduti posizionare una gamba con chiusura interna ed una con chiusura esterna. (per gambe)



G) Dalla stessa posizione precedente scendere con il busto verso il basso allargando le braccia. (per gambe e schiena)



H) Posizionarsi con un ginocchio a terra e l'altra gamba a terra. Passare il braccio sotto la gamba sollevata ed afferrare la caviglia. ( per gambe e spalla)



I) Da seduti accavallare una gamba passando con un braccio esternamente alla gamba piegata. Effettuare una torsione verso l'esterno poggiando la mano sx a terra e la dx sulla tibia (per schiena e spalle)



L) Da inginocchiati portare il busto indietro (per gambe)



M) Da inginocchiati posizionare le mani a terra con le dita rivolte verso se stessi (per braccia e polsi)





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

N) Da seduti o inginocchiati posizionare un braccio lungo il petto e con l'altro premere sul gomito per aumentare la tensione (per braccia)



O) Da seduti o inginocchiati posizionare un braccio verso la schiena con la mano aperta al centro delle scapole e con l'altro premere sul gomito per aumentare la tensione (per braccia)



P) Da seduti o inginocchiati intrecciare le dita e girando le mani verso l'esterno spingerle verso l'alto (per braccia)



Q) Da inginocchiati posizionare un braccio sotto il petto comprimendo la spalla mantenendo la schiena parallela al busto. L'altro braccio spinge in avanti (per spalla e schiena)



R) Sdraiarsi con le gambe leggermente divaricate. Posizionare la braccia come per i piegamenti e sollevare il petto verso l'alto. (per addominali)



S) Sedersi afferrando le gambe. rotolare sulla schiena con movimento ondulatorio (per schiena)





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**SEZIONE 10 - CIRCUITO CONTROLLO PESO PRE GARA**

Come ogni atleta ben conosce il primo combattimento da vincere è quello con la .....BILANCIA!

Ogni atleta che debba gareggiare in categorie di peso controlla accuratamente il proprio peso e segue un'alimentazione controllata durante l'anno sportivo. Difatti ogni atleta cercherà di gareggiare nella categoria inferiore (quando possibile) per ottenere i migliori risultati sportivi. Non sempre però vicino alle gare l'atleta riesce a rientrare nel proprio peso. Pertanto di norma si usano accorgimenti vari per la perdita del peso che non sempre ottengono risultati e che alcune volte possono essere anche parzialmente nocivi per la salute. Sicuramente una delle principali azioni è quella di perdere liquidi. Tale procedura dovrà essere usata solo in prossimità delle gare e mai per tempi lunghi. Utilizzando il lavoro a circuito è stato predisposto un circuito che potrà essere effettuato il venerdì e/o il sabato. Se abbinato ad una giusta (e purtroppo minima) alimentazione potrà determinare una perdita di peso (attenzione liquidi non massa) variabile tra 1.5 e 2 Kg a seconda della corporatura dell'atleta. Tale circuito pur lavorando su tutti i distretti muscolari non "imballa" le gambe o le braccia potendo pertanto essere effettuata anche nelle immediate vicinanze della competizione. Inoltre volutamente si è impostato il circuito senza lavori tecnici, lavori di interazione tra atleti né proiezioni evitando pertanto anche quei piccoli traumi che accadono a ridosso della competizione e riducono la prestazione fisico/tecnica. Si dovrà impostare il lavoro in modo differente a seconda del controllo peso: se il controllo viene eseguito il giorno precedente il lavoro potrà essere più intenso e pesante il quanto il tempo di recupero è maggiore, mentre se il controllo viene eseguito nella stessa giornata del peso il lavoro dovrà essere più calibrato in quanto il tempo di recupero ed il reintegro dei liquidi persi sarà minimo.

Il circuito di seguito riportato prevede 3 giri ed il tempo complessivo è di circa 45/50 minuti. Dopo questo circuito l'atleta non dovrà effettuare altri esercizi tecnici. Il tecnico e l'atleta potranno valutare se effettuare un 4° giro.



INTERVALLARE OGNI ESERCIZIO CON CORSA DI 30"

TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
5 MINUTI	CORSA	NORMALE	AUMENTO VELOCITA '	SCATTI OGNI 30 SEC.
TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	SALTELLI SUL POSTO	NORMALI	VELOCI	OGNI 10 SPINTA VERSO ALTO



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	CAMBIO ZEN KUTSU DACHI IN SALTO	NORMALI	VELOCI	OGNI 10 COLPIRE CON TSUKY





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	CORSA DA PARETE A PARETE ( O ALMENO 5/6 METRI E POI CAMBIO DIREZIONE)	NORMALI	VELOCI	VELOCI



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	BURPEES	NORMALI	NORMALI	NORMALI



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	CRUNCH	NORMALI	COMPLETO	COMPLETO



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	CRUNCH COMPLETO CON SPOSTAMENTO PESO LATERALE AD OGNI SOLLEVAMENTO (KG IN BASE ALLA CORPORATURA DEGLI ATLETI)	NORMALI	NORMALI	NORMALI



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	PIEGAMENTI BRACCIA/ SCAVATRICE	NORMALI	NORMALI	NORMALI



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	ENTRATE DI SEOI LIBERE SENZA UKE	NORMALI	VELOCI	VELOCI



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	SQUAT	NORMALI	NORMALI	NORMALI



TEMPO	ESERCIZIO	1°GIRO	2°GIRO	3°GIRO
30"	GIAKU TSUKI	NORMALI	NORMALI	VELOCI





*Tamashii Ryu Ju Jitsu - ASD*  
**PREPARAZIONE FISICA  
PER PRATICANTI DI JU JITSU**

**BIBLIOGRAFIA**

- IL MIO BOBY BUILDING - A SWARZENEGGER
- METODOLOGIA D'ALLENAMENTO DELLA COMPETIZIONE DI JU JITSU – FIGHTING SYSTEM TESI DI LAUREA - C. DE SIMONE
- STRETCHING – B. ANDERSON
- COMPENDIO DI ANATOMIA UMANA – V. MEZZOGIORNO A. MEZZOGIORNO
- FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO – R. MANNO