

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO  
SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE MOTORIE**

**TESI DI LAUREA  
METODOLOGIA D'ALLENAMENTO DELLA COMPETIZIONE DI  
JU-JITSU FIGHTING SYSTEM**

**RELATORE:**

**Prof. Angelo Lissiotto.....**

**CANDIDATO:  
Carlo De Simone**

**ANNO ACCADEMICO 2010/2011**

## **METODOLOGIA D'ALLENAMENTO DELLA COMPETIZIONE DI JU-JITSU FIGHTING SYSTEM**

### **METHODOLOGY OF TRAINING FOR THE COMPETITION OF JU-JITSU FIGHTING SYSTEM**

#### **ABSTRACT**

Il presente lavoro di Tesi si pone come una linea guida alla gestione delle più comuni metodologie di allenamento per che dopo essersi avvicinati alla disciplina del Ju-Jitsu, vogliano partecipare alle competizioni di Fighting System. L'obiettivo è quello di presentare le varie fasi di lavoro e offrire spunti per poter sviluppare al meglio un allenamento in funzione alla pratica sportiva, analizzando situazioni e gesti tecnici-tattici che si presentano durante la competizione, suddividendoli dapprima in compartimenti divisi per situazioni di combattimento (percussioni, proiezioni e lotta a terra), tramite lavori diversificati, per poi essere sviluppati insieme in concatenazioni di tecniche e fasi, sino al reale svolgimento della competizione. All'interno dei capitoli verranno utilizzate diverse espressioni di linguaggio tecnico, mantenute in giapponese, che verranno spiegate man mano e ulteriormente trattate nel glossario reperibile all'ultimo capitolo.

#### **RELATORE:**

**Prof. Angelo Lissiotto.....**

## INDICE

### 1 – INTRODUZIONE

1.1 La storia & le origini del Ju-Jitsu

1.2 Il regolamento del Ju-Jitsu Fighting System (sintesi ed estratti)

### 2– STRUTTURAZIONE DELL'ALLENAMENTO

2.1 I° Fase – Atemi

2.2 II° Fase – Prese & Proiezioni

2.3 III° Fase – Lotta a terra: immobilizzazioni, leve & soffocamenti

### 3 – CONCATENAZIONE DELLE FASI

3.1 Passaggi dalla I° alla II° fase

3.2 Passaggi dalla II° alla III° fase

### 4 – RIFINITURA DELL'ALLENAMENTO

4.1 Allenamento a circuito

4.2 Allenamento alla propriocezione

### 5 – TATTICA DI GARA

### 6 – GLOSSARIO