



LA RIPARTENZA

Karate, si riparte! Primo collegiale azzurro post lockdown: "Obiettivo colmare le lacune"

1



Fighting: tutte le notizie



Dal 27 al 31 luglio ad Ostia 12 azzurri riprenderanno ufficialmente l'attività di gruppo e con il partner per il kumite. Ripartire e ritrovare la giusta motivazione verso le Olimpiadi saranno i punti focali: ecco il punto con il d.t. Aschieri e il Team Manager Venanzetti

Chiara Soldi @thatsamoney_

22 luglio - 15:54 - MILANO

Allenarsi non è mai stato così bello. Dopo il lungo stop dovuto all'emergenza coronavirus, finalmente anche il karate riparte. Dal 27 al 31 luglio al Centro Olimpico Federale di Ostia si terrà il primo collegiale della Nazionale post lockdown. Sono molti gli aspetti che allenatori e atleti dovranno valutare, aspetti fisici e mentali sui quali si dovrà lavorare per colmare le inevitabili difficoltà derivanti da questo lungo periodo di inattività. È vero che gli azzurri si sono tenuti in allenamento, prima in casa con i mezzi a disposizione, poi in palestra ma senza contatto, ma ora è arrivato il momento di tornare ad un lavoro mirato, quanto più possibile vicino alla normalità tanto attesa, seguendo e rispettando comunque le norme e le linee guida diramate. "A fine mese – spiega il Direttore Tecnico Pierluigi Aschieri - vedremo se sono stati ottenuti gli obiettivi che ci eravamo proposti e se i danni da coronavirus sono stati contenuti.

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- | | |
|-------|---|
| 12:12 | SERIE A - Dalla Juve verso lo scudetto all'impresa di Marquez: ascolta le notizie del giorno |
| 12:11 | AUTO IBRIDE - Maserati Ghibli Hybrid: a bordo la tecnologia Bosch |
| 12:04 | G+ CICLISMO - La Fundacion Manuela non si ferma: trattativa molto avanzata con la Ccc |

[Vedi alti](#)



Olimpiadi".

LE LACUNE– Viviana Bottaro e Mattia Busato, Lorena e Luigi Busà, Sara Cardin, Clio Ferracuti, Laura Pasqua, Silvia Semeraro, Angelo Crescenzo, Luca Maresca, Simone Marino e Michele Martina possono tornare a lavorare come una squadra sotto la guida degli allenatori federali Claudio Guazzaroni, Cristian Verrecchia, Salvatore Loria, Vincenzo Figuccio, Roberta Sodero e il collaboratore tecnico Nello Maestri. Con loro il preparatore atletico Massimo Montecchiani e il Team Manager Mauro Venanzetti, tutti coordinati dal d.t. Aschieri, il quale ha evidenziato le prime lacune dovute al periodo di lontananza fatto di lezioni online: "Via web si fa quel che si può. Il lavoro insieme, invece, rinforza l'apprendimento, che tramite un pc risulta decisamente inferiore". Gli aspetti psicologici su cui lavorare non si fermano però a quelli legati all'apprendimento: "L'aspetto neurocognitivo è sicuramente molto importante. Tutto il discorso che riguarda i processi decisionali, la capacità di fare la cosa giusta al momento giusto purtroppo, durante il coronavirus, è andato perso. È un lavoro di accuratezza e allenarsi davanti allo specchio non è assolutamente la stessa cosa. Questi processi di stampo neurocognitivo andranno ripristinati ed è un lavoro che si può fare solamente con lo sparring partner".

PUBBLICITÀ

Ads by Teads

LEGGI ANCHE





ripartono gli azzurri

Chamizo Vs Dake, l' evento dell'anno



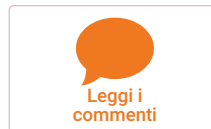
LA MOTIVAZIONE – "Per quanto riguarda la sfera psicologica – continua Aschieri-, passare da un'attività intensa come quella che facevamo a un vuoto pneumatico come il periodo del lockdown ha creato disagio a tutti. I nostri atleti però hanno le motivazioni giuste: alcuni sono già qualificati alle Olimpiadi, altri sono in corsa e hanno probabilità di qualificarsi. Ognuno di loro ha cercato di reagire anche con l'aiuto del nutrizionista e dello psicologo, il dottor Fanton, ricevendo così assistenza e competenza medica e progettuale. A fine mese, vedremo se sono stati ottenuti gli obiettivi che ci eravamo proposti e se i danni da coronavirus sono stati contenuti".

IL LAVORO– Con il rinvio di Tokyo 2020 al prossimo anno e l'annullamento delle competizioni è cambiato il metodo di allenamento: "Generalmente facciamo dei segmenti di lavoro e poi, alle competizioni, verificiamo quello che è stato fatto. Ora, invece, portiamo avanti un approccio abbastanza diverso. L'obiettivo è colmare le lacune emerse durante la prima fase delle qualificazioni sulla base di un karate inteso come gestualità e fisicità. Dall'altro lato, curare quelle tecniche che sono maggiormente premiate, ovvero le tecniche di calcio che comportano un miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione e della precisione. Dato che ogni atleta ha caratteristiche diverse, questo periodo è stato focalizzato su tali obiettivi ma con dei tempi personalizzati: gli atleti sono stati seguiti via web e monitorati dai tecnici, durante questo collegiale andremo a verificare i risultati personali raggiunti relativamente ai carichi di lavoro effettuati. Ad agosto continueranno con l'attività da casa, prima di richiamarli nuovamente e proseguire con il lavoro di ottimizzazione. Comunque sia, ci sarà molta cura per la tecnica e per i requisiti funzionali, come la mobilità articolare e la precisione".

MOMENTO IMPORTANTE– Insomma, finalmente azzurri e allenatori tornano a lavorare insieme con un obiettivo ben preciso: le Olimpiadi di Tokyo 2021. "Sarà un collegiale diverso all'insegna delle nuove regole igienico-sanitarie tese a contrastare il Covid 19 – spiega il Team Manager Mauro Venanzetti -, un modello studiato dai nostri medici federali su indicazione dell'Istituto Superiore di Sanità adatto a salvaguardare al massimo la salute dei nostri Atleti e dei nostri Tecnici. Questa ripresa appare più significativa in quanto detta anche i tempi di una probabile riapertura delle



Un momento importante per i nostri atleti che possono finalmente rimettersi in pari prima degli impegni agonistici futuri. A loro va il mio grande 'in bocca al lupo' per continuare il percorso olimpico che nel 2021 vedrà i nostri ragazzi raccogliere i frutti del loro lavoro che è stato duro, ma che ha anche dato un grande entusiasmo a tutti noi che da bordo tatami abbiamo vissuto con loro la gioia delle vittorie e l'amarezza delle sconfitte. Uniti in un solo grido: forza azzurri!".



22 luglio - 15:54

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

A PARTIRE DA € 9 - PRESSUP.IT

Stampa Libri Online con Copertina con Alette

NISSAN

Agli incentivi ci pensa Nissan. Fino a € 7.450 su QASHQAI.

WORLD OF WARSHIPS

Prova questo gioco per 1 minuto e capirai perché tutti ne sono dipendenti

FORGE OF EMPIRES

I giocatori di tutto il mondo hanno atteso questo gioco!

A PARTIRE DA € 1 - PRESSUP.IT

Stampa cataloghi, riviste e brochure con rilegatura con brossura fr...

JEEP

Jeep® Compass fino a 7.000€ di vantaggi

ANTIFURTO VERISURE

Ladri in casa: difenditi con l'antifurto Verisure. -50% a Luglio

CITROËN

Citroën anticipa gli incentivi fino a 7000€ di vantaggi

NISSAN

Nuovo Nissan JUKE a € 249/mese TAEG 5,31%. Scopri l'offerta.