

Team Laigueglia Karate

« La Preparazione Atletica di un Gruppo di Giovani Karateka: Adattamenti e Sviluppi della Performance nel Kumite »

- Tesi di Laurea Triennale Sperimentale UniGe -

Obiettivi

Migliorare la performance atletica

Migliorare lo stato di fitness e salute individuale

Monitorare i progressi individuali e collettivi

Test

Atletici:

- Sit & Reach
- Abduzione arti inferiori
- Salto in lungo da fermi
- CMSJ
- Tecniche al colpitore
- Cooper

Test

Antropo-morfologici:

- BMI
- RVF
- Calcolo massa grassa e massa magra
- Circonferenze
- Diametri ossei

Periodo

Rilevamenti mensili da Gennaio a Maggio 2019

2 allenamenti a settimana da 1.30 h

split routine training con resistenza e vari tipi di forza

Risultati

Cambiamenti Medi Percentuali				
Test	To	T4	Var. %	Significat. Stat.
Sit & Reach (cm)	37,54	44,69	20%	moderata
Abduzione Arti Inferiori (°)	138	144	5%	nessuna
CMSJ (cm)	40	32	-20%	buona
SLPP (cm)	176	194	11%	nessuna
Tecniche al colpitore (n°)	54	69	28%	buona
Cooper (m)	1388	1736	28%	buona
Cooper (Borg)	16	13	-17%	moderata

Gaia Leuzzi

Laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute

Discussione

In tutti i test sono stati ottenuti notevoli miglioramenti qualitativi e quantitativi

Discussione

La performance nel Kumite è migliorata, così come l'attitudine degli atleti