



# IL MANUALE DELL'ALLENATORE DI LOTTA

**VIDE** 

▶▶▶ **INTRODUZIONE** ◀◀◀

Da anni la FIJLKAM sentiva la necessità di codificare l'insegnamento della LOTTA creando uno strumento di facile utilizzo che fosse la guida per gli aspiranti allenatori e gli allenatori, infatti è ferma convinzione della Federazione di delegare localmente la formazione per i primi due livelli mantenendo comunque uniformità ed omogeneità dei contenuti.

Nel 2023 nasce quindi questo progetto supportato dal Presidente e dal consiglio di settore che ha investito tempo e risorse, nello specifico avvalendosi della collaborazione del manager della formazione della United World Wrestling Prof. Vincent Aka , delle competenze della Scuola Nazionale FIJLKAM ,della Direzione Tecnica Federale nonché del preziosissimo Media Team Federale. Il manuale è composto di video che in maniera semplice dimostrano quale metodica di insegnamento usare, quale progressione didattica e fondamentalmente quale approccio determinare in funzione della età degli atleti .

In ogni fase del manuale vengono sottolineati dei principi fondamentali dell'insegnamento della Lotta che si possono sintetizzare con l'espressione "SCOPRIAMO LA LOTTA DIVERTENDOCI IN SICUREZZA".

Specialmente nell'insegnamento con i più piccoli si ricerca sempre il divertimento ludico sicuro che porti all'apprendimento delle abilità motorie tipiche del lottatore efficace.

▶▶▶ **INTRODUZIONE** ◀◀◀

L'insegnamento della lotta inteso come un processo educativo "deduttivo" nel rispetto della incolumità dell'avversario e delle regole.

L'allenatore ha il compito di stimolare nel giovane lottatore la ricerca di soluzioni efficaci in maniera autonoma, di creare opportunità (sbilanciando l'avversario) o di reagire a stimoli dell'opponente.

La lotta intesa nel "come" interpretare e creare, nella maniera più efficace, scenari differenti nel rispetto della sicurezza di entrambi i contendenti e del regolamento.

L'obiettivo ambizioso di questo manuale è di contribuire alla formazione di tecnici competenti ed entusiasti, gli atleti che verranno interpreteranno lo sport della LOTTA come una sfida dove trovare le soluzioni individuali tecnico tattiche più efficaci nel rispetto del regolamento e della integrità altrui.

**INSEGNARE LA LOTTA PUO' DIVENTARE UNA PROFESSIONE CHE HA COME MAGGIORE GRATIFICAZIONE QUELLA DI ESSERE CONSAPEVOLI DI PARTECIPARE AL PROCESSO DI FORMAZIONE DI DONNE ED UOMINI INDIPENDENTI FORTI E LEALI.**

▶▶▶ **INDICE** ◀◀◀

1. WARM UP
2. 7 FONDAMENTALI
3. TECNICA DI BASE
4. GRECO ROMANA LIVELLO 1
5. GRECO ROMANA LIVELLO 2
6. GRECO ROMANA LIVELLO 3
7. STILE LIBERO & FEMMINILE 1
8. STILE LIBERO & FEMMINILE 2
9. STILE LIBERO & FEMMINILE 3
10. KIDS

Crediti

▶▶▶ **WARM UP** ◀◀◀

1. BRIEFING

▶ Play

2. ATTIVAZIONE

▶ Play

3. IL GIOCO DELLO SPECCHIO

▶ Play

4. PIEDE SCHIACCIA PIEDE

▶ Play

5. IL CACCIATORE E LA TARTARUGA

▶ Play

6. IL RISCALDAMENTO DEL COLLO

▶ Play

7. FINE DEL RISCALDAMENTO

▶ Play



▶▶▶ **7 FONDAMENTALI** ◀◀◀

1. LA POSIZIONE



2. I MOVIMENTI



3. IL CAMBIO DI LIVELLO



4. LA PENETRAZIONE



5. LO STACCO



6. IL SECONDO PASSO O "BACKSTEP"



7. L'ARCO E LA ROTAZIONE



▶▶▶ **TECNICHE DI BASE** ◀◀◀

IL PROCESSO DELLA PROGRESSIONE  
DELL' AZIONE TECNICA



ABILITÀ DELLA LOTTA - ACROBATICA



ABILITÀ DELLA LOTTA - FS WW



ABILITÀ DELLA LOTTA - GR



1. LE PROGRESSIONI



2. POSIZIONE E AVVICINAMENTO GR



3. POSIZIONE E AVVICINAMENTO FS WW



4. POSIZIONE E SBILANCIAMENTO



▶▶▶ **TECNICHE DI BASE** ◀◀◀

5. STACCO NELLA LOTTA GR



6. STACCO NELLA LOTTA FS WW



7. SBILANCIAMENTO CON  
PASSAGGIO DIETRO



8. ANCATA



9. DOUBLE LEG



10. PASSAGGIO SOTTO



11. BRACCETTO



12. ATTACCO ALLE GAMBE  
CON SGAMBETTO LATERALE





▶▶▶ **TECNICHE DI BASE** ◀◀◀

13. ATTACCO ALLE GAMBE  
CON SCHIACCIAMENTO



14. MEZZA NELSON E  
CHIAVE SUL BRACCIO



15. SCHIACCIAMENTO



16. PASSAGGIO DIETRO  
CON STRAPPO AL BRACCIO



17. STRAPPO DEL BRACCIO  
CON SCHIACCIAMENTO



18. CHIAVE SUL BRACCIO  
E SCHIENAMENTO



19. FINE ALLENAMENTO



▶▶▶ **LOTTA GR LIVELLO 1** ◀◀◀

1. PASSAGGIO DIETRO  
E PORTATA A TERRA



2. ANCATA CON SCHIACCIAMENTO  
A TERRA



3. PASSAGGIO DIETRO SOTTO AL  
BRACCIO



4. PASSAGGIO DIETRO CON STRAPPO  
AL BRACCIO



5. ATTACCO ALLA CINTURA CON  
SCHIACCIAMENTO



6. PASSAGGIO DIETRO  
SBILANCIAMENTO E SCHIACCIAMENTO



▶▶▶ **LOTTA GR LIVELLO 1** ◀◀◀

7. MEZZA NELSON



8. CHIAVE DI BRACCIO



9. COMBINAZIONE CON CHIAVE DI BRACCIO



10. DUE BRACCIA SU UNO



11. ROTOLAMENTO



12. ABILITÀ DELLA LOTTA



▶▶▶ **LOTTA GR LIVELLO 2** ◀◀◀

1. ATTACCO ALLA CINTURA



2. PASSAGGIO DIETRO CON STRAPPO  
AL BRACCIO



3. BRACCETTO



4. PASSAGGIO SOTTO AL BRACCIO



5. ATTACCO ALLA CINTURA CON  
PENDOLO



6. IL COLPO DEL POMPIERE



▶▶▶ **LOTTA GR LIVELLO 2** ◀◀◀

7. PRESA AL COLLO CON  
SCHIACCIAMENTO



8. ANCATA



9. TORSIONE



10. CLINCH E TORSIONE



11. BIANCORUSSA



12. TESTA E BRACCIO



▶▶▶ **LOTTA GR LIVELLO 2** ◀◀◀

13. PRESA DEL BRACCIO E  
ROTOLAMENTO



14. ROTOLAMENTO SULLA  
TESTA



15. STACCO CON LE GAMBE FUORI



16. REBOUR



17. PRESA SUL BACINO E  
ROTOLAMENTO



18. ABILITÀ DELLA LOTTA



▶▶▶ **LOTTA GR LIVELLO 3** ◀◀◀

1. COMBINAZIONE DI STACCO



2. PRESSIONE SU UN LATO E STACCO



3. CLINCH E PROIEZIONE IN PIEDI



4. PASSAGGIO DIFESA E  
SCHIACCIAMENTO



5. PASSAGGIO SOTTO E SUPLEX



6. STACCO E ROTOLAMENTO



7. ABILITÀ DELLA LOTTA



▶▶▶ **LOTTA FS WW LIVELLO 1** ◀◀◀

1. PASSAGGIO DIETRO  
E PORTATA A TERRA



2. PASSAGGIO SOTTO CON  
PORTATA A TERRA



3. ATTACCO A DUE GAMBE



4. ATTACCO A DUE GAMBE CON  
SPINTA LATERALE



5. ATTACCO A DUE GAMBE CON  
AGGANCIAMENTO ESTERNO



6. STRAPPO AL BRACCIO E ATTACCO  
ALLA GAMBA



7. STRAPPO AL BRACCIO E PRESA  
ALLA GAMBA CON SPAZZATA





▶▶▶ **LOTTA FS WW LIVELLO 1** ◀◀◀

8. ATTACCO ALLA GAMBA CON TESTA FUORI E SCHIACCIAMENTO



9. ATTACCO ALLA GAMBA CON TESTA FUOERI E SPINTA LATERALE



10. BRACCIO E SPALLA CON SCHIACCIAMENTO



11. MEZZA NELSON



12. CHIAVE DI BRACCIO



13. PRESA A DUE GAMBE



14. ROTOLAMENTO CON TIBIE INCROCIATE



15. ABILITÀ DELLA LOTTA



▶▶▶ **LOTTA FS WW LIVELLO 2** ◀◀◀

1. ATTACCO ALLA GAMBA



2. STRAPPO AL BRACCIO E ENTRATA A DUE GAMBE



3. ENTRATA A DUE GAMBE



4. ENTRATA AD UNA GAMBA CON TESTA DENTRO E CAMBIO A DUE



5. ENTRATA AD UNA GAMBA CON TESTA FUORI E CAMBIO PRESA AL BACINO



6. BRACCIO E COSCIA



▶▶▶ **LOTTA FS WW LIVELLO 2** ◀◀◀

7. TESTA E CAVIGLIA



8. DUE BRACCIA SU UNO CON  
PASSAGGIO DIETRO



9. TESTA E BRACCIO CON PASSAGGIO  
DIETRO



10. TESTA E BRACCIO CON PASSAGGIO  
DIETRO E ROTOLAMENTO



11. PASSAGGIO SOTTO E AGGANCI  
INTERNO DELLA GAMBA



12. ATTACCO CON TESTA FUORI E  
AGGANCI INTERNO DELLA GAMBA



▶▶▶ **LOTTA FS WW LIVELLO 2** ◀◀◀

13. AGGANCIAMENTO ESTERNO DELLA  
GAMBA CON ROTAZIONE



14. CHIUSURA DEL BRACCIO E  
ROTOLAMENTO



15. INTRECCIO DELLE TIBIE



16. CHIUSURA TESTA E BRACCIO CON  
IL MENTO



17. ABILITA' DELLA LOTTA



▶▶▶ **LOTTA FS WW LIVELLO 3** ◀◀◀

1. ATTACCO ALLA GAMBA  
DUE SU UNO



2. ATTACCO A DUE GAMBE CON  
ROTOLOAMENTO E INTRECCIO



3. ATTACCO AD UNA GAMBA CON  
TESTA DENTRO E TIBIE INCROCIATE



4. ATTACCO AD UNA GAMBA CON  
TESTA DENTRO DUE SU UN  
E TIBIE INCROCIATE





## KIDS



1. INIZIO ALLENAMENTO



2. RISCALDAMENTO



3. ROTOLAMENTI



4. ROTOLAMENTI A COPPIE



5. ROTOLAMENTI CON SPINTA



6. GARA DI ROTOLAMENTI



7. PSICOMOTRICITÀ



8. ACROBATICA - CAPOVOLTE





## KIDS



9. ACROBATICA - RIBALTATE



10. GIOCHI 1LIV - TIGRI VS LEONI



11. GIOCHI 1LIV - AFFERRA LA CODA



12. GIOCHI 1LIV - AFFERRA LA CODA V2



13. GIOCHI 1LIV - COCCODRILLI E  
CASTORI



14. GIOCHI 1LIV - CACCIATORI E  
TARTARUGHE



15. GIOCHI 1LIV - AFFERRA IL  
FAZZOLETTO





## KIDS



16. GIOCHI 1LIV - PRENDI LA PALLA



17. GIOCHI 1LIV - 2 SQUADRE 1  
PALLA



18. GIOCHI 2LIV - LUPI



19. GIOCHI 2LIV - PANDA



20. GIOCHI 3LIV - TARTARUGHE



21. GIOCHI 3LIV - ATTRAVERSO IL  
FIUME



22. GIOCHI 3LIV - SCHIENA VS SCHIENA



23. GIOCHI 3LIV - SUMO







## CREDITI



**Supervisione** Vincent AKA - UWW Development Officer

**Direzione Tecnica** Salvatore Avanzato

**Coordinatore** Salvatore Finizio

**Gruppo di Lavoro**

Filippo Gargaglia  
Alessandro Saglietti

**Coach**

Daniel Franchi  
Carmelo Lumia  
Fabio Parisi

**Produzione e Post-produzione**

FIJLKAM

**Atleti**

Riccardo Abbrescia  
Giovanni Paolo Alessio  
Aurora Campagna  
Aron Caneva  
Gianluca Coletti  
Morena De Vita  
Luca Finizio  
Simone Iannattoni  
Matteo Maffezzoli  
Mirco Minguzzi  
Gabriele Niccolini  
Luca Svaicari

**Si ringraziano atleti e genitori**

Asd Borgo Prati  
Asd Nike Wrestling Guidonia

