

TESI

v dan

Franco BARONE

Titoli

- Introduzione: la mia esperienza nel karate
 - Amatori
 - Parte tecnica
 - Conclusioni

Pratico karate dal 1980, dall'età di ventitré anni. Quando ho iniziato quest'arte marziale ero in buona forma fisica avendo praticato precedentemente diverse discipline sportive, tra cui calcio e ginnastica artistica.

Le lezioni erano molto impegnative, sia dal punto di vista della preparazione fisica sia della pratica delle sue specialità. Impegnativo soprattutto l'approccio con il kumite che veniva metodologicamente proposto anche solo dopo un mese di attività e dove gli incontri erano dei veri e propri "scontri".

Si veniva iniziati dagli allievi anziani cinture blu o marroni imparando sostanzialmente per imitazione concetti come ATTACCO, DIFESA ma anche CONTROLLO e nel contempo i regolamenti gare, atteggiamento mentale nel confronto scontro.

Si praticava tutti assieme dai bambini di sei anni agli adulti divisi in due gruppi dai principianti alle gialle nel primo gruppo e tutti gli altri gradi nel secondo gruppo.

Facevamo quantità industriali di addominali, flessioni sulle braccia e giri di palestra a gambe piegate.

Tibie costole e naso erano le parti più esposte alle dure regole della palestra, solitamente si usava il motto QUI NON SI FA DANZA.

Quelli che resistevano ai primi mesi di pratica, venivano indirizzati all'agonismo di kata e soprattutto di kumite, la percentuale di abbandoni era altissima.

Io ho resistito per sei anni fin quando sono diventato padre di famiglia e pensando che il giorno dopo la palestra o la gara dovevo andare al lavoro decisi di smettere perché il karate non era più compatibile con il mio stile di vita.

Ritengo che questo modo di praticare in quegli anni fosse la "coda" di come il karate fu introdotto in Italia quindici anni prima, a metà degli anni sessanta, guadagnandosi la fama di SPORT DURO non adatto a TUTTI.

Ho ripreso la pratica dopo sei anni quando un compagno di corso con il quale avevamo cominciato insieme la pratica del karate aprì una palestra e riuscì a convincermi a fatica che il karate si poteva praticare anche in MANIERA DIVERSA da come lo avevano conosciuto nei primi anni di pratica.

Una preparazione fisica con carichi gradualmente e adeguati alle persone ed alle condizioni in cui queste si presentano.

Divisione per gruppi di età, bambini ragazzi e adulti, preparazione specifica e separata per gli agonisti.

Inoltre l'agonismo è una scelta del singolo allievo e non una strada obbligata; ci sono ragazzi di 20 anni che decidono di non fare le gare per diverse motivazioni così come ci sono gli adulti di 40/50 anni che invece fanno gare nelle loro categorie quella degli amatori.

Ho voluto raccontare la mia esperienza nel karate per evidenziare le evoluzioni che vi sono all'interno del karate date dal passare del tempo dalle esigenze dei tempi dalla PROPENSIONE DEI DIVERSI MAESTRI.

Il karate che può essere selettivo in maniera naturale oppure può essere un'attività adatta a tutti; personalmente propendo per il karate che può essere praticato da tutti, il karate che conserva quei valori etici che fin dal principio lo hanno caratterizzato.

Permettendogli di arrivare fino ai giorni nostri.

Sicuramente un'attività con cento sfaccettature, con una storia complessa nei secoli, con contaminazioni multiculturali, OKINAWA è una piccola isola meta di conquiste o anche semplicemente di passaggio da parte dei popoli vicini dalla Cina al Giappone ma anche di tutto il sud est asiatico.

L' argomento che tratterò è: gli amatori e il kumite:

AMATORI

Tipologia di soggetti variegata dagli ex agonisti di karate o provenienti da altri sport oppure che si affacciano per la prima volta allo sport o che hanno praticato sport diversi in maniera sporadica.

Variegata è anche la differenza di età e di abilità diverse da buona a media a scarsa o addirittura assenza di abilità fisiche.

Di base l'allenamento per gli amatori punta più sullo sviluppo, mantenimento, miglioramento o recupero delle abilità motorie con riferimento poi alla difesa personale ed ancora all'approfondimento culturale-storico e filosofico del karate.

Per quanto riguarda la formazione degli amatori è possibile variare di più la tipologia degli esercizi non essendo vincolati alle tecniche limitate che i regolamenti gara danno agli agonisti.

Ad inizio corsi il lavoro si svilupperà sia sulle capacità CONDIZIONALI ma soprattutto su quelle CORDINATIVE.

Attraverso il lavoro sulle capacità condizionali per tendere a livellare i partecipanti, differenziando soprattutto dal punto di vista quantitativo gli esercizi proposti.

Per quanto riguarda il lavoro sulle capacità coordinative, anche tenuto presente l'ampia gamma di movimenti complessi e articolati del karate.

La proposta di apprendimento sarà del tipo SEGMENTARIO delle diverse aree trattate allo scopo di raggiungere in maniera graduale e crescente il gesto tecnico per arrivare al controllo della tecnica e della potenza.

ESEMPIO: kion significa tecnica fondamentale; apprendimento di una tecnica in cui sono coinvolte entrambe le braccia, si focalizza l'attenzione su un solo braccio quindi sull'altro ed infine le braccia si muoveranno per la composizione del gesto richiesto.

Successivamente gli arti inferiori, ponendo attenzione su una gamba un piede poi l'altra gamba e piede infine entrambe le gambe i piedi ed ancora gli arti superiori, inferiori e postura del busto.

Fasi di memorizzazione delle tecniche: fase conscia nella quale avviene l'apprendimento della tecnica e fase Inconscia, attraverso la ripetizione, la tecnica si stabilizza nella memoria fisica emotiva e funzionale del soggetto.

KUMITE e gli amatori

Come spesso si dice il kata e il kumite sono come due ruote di un carro.

Attraverso il kata è possibile apprendere le tecniche offensive e difensive, e i movimenti del corpo.

In questa forma di pratica l'avversario esiste solo nell'immaginazione; nel kumite invece un altro metodo di allenamento, i due partecipanti si fronteggiavano ed applicano le tecniche.

Di conseguenza, il kumite può essere considerato dimostrazione pratica dei fondamentali appresi nel kata cioè una forma di combattimento.

KION KUMITE combattimenti fondamentali

GOHON KUMITE

Attraverso questo tipo di combattimento si studia la precisione e la potenza delle tecniche di attacco e di parata assieme agli spostamenti in 5 passi, sullo stesso principio il SANBON KUMITE è un combattimento fondamentale a 3 passi.

Chi attacca dopo aver dichiarato la tecnica ed il livello deve eseguire una successione di cinque attacchi avanzando, chi si difende arretra parando 5 volte, quindi contrattacca.

Le variazioni in questa forma elementare di kumite possono essere entrambi con la stessa guardia SX o DX, con guardia a specchio, dopo aver maturato una certa esperienza in alternativa alle tecniche ripetute si può variare ogni singolo attacco e conseguente difesa.

KION IPPON KUMITE

Il bersaglio viene dichiarato all'inizio poi ciascuno attacca o si difende a turno. Lo scopo di questo tipo di allenamento è assimilare il corretto uso delle tecniche offensive e difensive e di sviluppare il senso della distanza. Questo potrebbe essere considerato il kata fondamentale per il combattimento.

Di fronte ad un attacco improvviso, la parata deve essere precisa e potente. Man mano che cresce l'abilità occorre imparare ad eseguire il contrattacco simultaneamente alla parata.

Le parate possono essere dolorose, ma ciò non può costituire un pretesto per combattere a casaccio, cosa che può portare a veri e propri incidenti.

Anche in questo tipo di kumite è importante l'utilizzo da parte di TORI e UKE diverse guardie, entrambe SX o DX o guardia a specchio, che danno l'opportunità di avere bersagli diversi soprattutto sul contrattacco.

Nel kion ippon kumite è importante portare le tecniche con la massima determinazione e potenza, rispetto agli altri due kion kumite (gohon e sanbon kumite) lo studio della tecnica singola come unica opportunità.

Nel kion ippon kumite si possono cominciare a studiare gli ATEMI-WAZA

In questo tipo di combattimento si possono studiare i principi di:

SEN: “attacco”

GO-NOSEN:”DIFESA e CONTRATTACCO dando molta importanza al fatto che la difesa non è un atteggiamento remissivo ma è in qualsiasi caso attivo.”

TAI- NO- SEN: Difesa e contrattacco contemporaneamente.

Inoltre nel kion ippon kumite è possibile iniziare a studiare da parte di chi esegue l'attacco, ovvero di chi prende l'iniziativa.

KYO : “Apertura, squilibrio mentale e/o fisico (kyo mentale) paura tensione non controllata o distrazione.

Per quanto riguarda il kyo fisico è più appropriato venga studiato nel jiyu ippon kumite e nel jiyu kumite.

Altre importanti evoluzioni del kion ippon kumite sono:

NIDAN HENKA per arrivare poi al SANDAN HENKA.

La tecnica Nidan henka prevede che colui che attacca per primo, vedendosi parare il colpo sul contrattacco poi a sua volta pari e contrattacchi; mentre nel Sandan Henka il difensore ancora una volta, effettua una difesa e relativo contrattacco.

Tutte le successioni attacco e contrattacco vanno sempre eseguite con molta determinazione visto che si tratta di combattimento pre-ordinati.

Rimangono intrinseci una serie di spostamenti in questa forma di kion kumite che portano alla *ricerca della “Distanza Giusta TEKIMA.* “

JIYU IPPON KUMITE

Lo scopo di questa forma di kumite è acquisire il senso della distanza sia attaccando che parando.

Sviluppare la tecnica degli spostamenti del corpo e del suo centro di gravità e di eseguire tecniche conclusive.

Il metodo con cui va praticato il jiyu ippon kumite è il seguente. Entrambi i contendenti si pongono in kamae (guardia) liberamente alla distanza scelta.

Chi attacca dichiara la tecnica e l'area su cui porterà l'attacco e quindi parte con decisione.

Chi para applica liberamente le tecniche che ha appreso e contrattacca.

Questo è un metodo di allenamento ed è il suo scopo è quello di applicare realmente le tecniche di attacco e di difesa. E' detto anche jissen kumite (combattimento reale).

In questo modo chi attacca, misurando maai (distanza) e kokyu (respirazione) e facendo delle finte sfrutta qualsiasi apertura gli si offra con buona scelta di tempo perfezionando la sua capacità di attacco. Colui che para, avanza indietreggia o esegue il tai-sabaki ed applica le sue tecniche in tutte le direzioni, per poi contrattaccare. Il jiyu ippon kumite è un metodo di allenamento estremamente importante dal punto di vista formativo proprio perché in esso vengono applicate tutte le modalità d'attacco e di difesa nelle varie

direzioni il kokuy, il maai, i tai-sabaki, lo spostamento del baricentro, ed il principio di parata e contrattacco in un respiro.

La prerogativa principale del jiyu ippon kumite è lo studio della distanza MAAI.

Partendo dalla distanza di sicurezza "TOMA" ove nessuno dei due riesce a portare un attacco si cerca la distanza giusta "TEKIMA" per poter eseguire la propria tecnica.

Molta importanza si dovrà dare agli spostamenti :

- AYUMI-ASHI CAMMINO
- YORI-ASHI SCIVOLAMENTO
- TSUGI-ASHI PONTE
- KIRIKAE-ASHI CAMBIO GAMBA
- KAITEN-ASHI IN ROTAZIONE
- TAI-SABAKI SCHIVATA

Che dovranno essere studiati già nei combattimenti fondamentali per poterli utilizzare nella forma di combattimento libero.

JIYU KUMITE

In riferimento alla tipologia di persone a cui mi riferisco, gli amatori la pratica di jiyu kumite è comunque prevista, nonostante si parli di persone che si avvicinino al karate in età matura, la media è tra i 40 e i 50 anni, pertanto le tappe di avvicinamento (i combattimenti fondamentali) dovranno essere rispettate ad approfondite nel tempo.

Tenuto presente che a livello fisico le persone di cui parliamo hanno mediamente minore elasticità dal punto di vista muscolo scheletrico, rispetto all'età dell'agonismo tra i 15 ed i 35 anni.

Per questo maggiori possibilità di subire infortuni con maggiori danni e più tempo per riassorbirli.

Escluso per tanto l'obiettivo dello SHIAI KUMITE (kumite da gara) ovvero portare delle tecniche per ottenere un punteggio ci si può concentrare su altre forme di jiyu kumite.

KUMITE-GYAKU-SHOGU-GEYKO (combattimento morbido)

Si portano le tecniche in scioltezze, consentendo anche all'avversario di entrare con facilità dando anche compiti pre-definiti, attaccante e difensore, limitando le tecniche all'inizio e man mano variandole fino ad arrivare a tecniche e combinazioni complesse e difficili, fino alle proiezioni.

Altra forma è il:

KUMITE-KAKARI-GEIKO (combattimento a tema)

Uno dei due contendenti allena una sola tecnica di parata, di attacco o di proiezione in questo caso con tutti i requisiti delle tecniche di karate , velocità, potenza, KIME, ZANSHIN per arrivare quindi al jiyu kumite.

Ovviamente è un combattimento senza vittoria.

Nel Kumite è importante la scelta del tempo, la distanza, la strategia e la sensibilità di intuire il momento in cui l'avversario trova uno stato di kyo "apertura" squilibrio sia mentale che fisico.

Molto utile l'approfondimento in questo tipo di combattimento del DE-AI (anticipo). Per potere eseguire con successo questa strategia di kumite, si deve essere molto preparati e determinati. In questo caso non si può attendere che l'avversario attacchi. Bisogna percepire un attimo prima il tempo d'esecuzione; una minima vibrazione, una distanza sbagliata o la sensazione che l'avversario stia sferrando l'attacco... e bisogna essere già partiti. Per poter eseguire con successo questa tecnica si deve essere alquanto vicini e quindi il rischio è costantemente presente.

KIME'

Può essere definito come la focalizzazione della massima potenza del colpo in un punto stabilito.

KYO

Può essere definito come vuoto o mancanza, può essere di 2 tipi.

Kyo mentale: paura, tensione non controllata o distrazione

Kyo fisico: perdita equilibrio, movimento tra due o più tecniche, errata distanza di attacco errata scelta di tempo e di attacco

MAAI

Può essere definita come la distanza tra i 2 contendenti.

Distanza di sicurezza dalla quale nessuno dei 2 contendenti riesce a portare una tecnica.

Distanza giusta per il proprio attacco.

Distanza perché l'altro possa attaccare.

RITMO

Ritmo lento e ritmo veloce

Ritmo largo e ritmo breve

Conoscere i propri ritmi e comprendere quelli dell'avversario, saper sviluppare ritmi contrari che mettono in difficoltà l'avversario.

CONCLUSIONE

Assodato il valore socializzante dello sport valido per tutte le fasce di età, dai bambini ai ragazzi ed ancora di più per gli adulti in cui vi è sempre più la ricerca del " BENESSERE " attraverso la pratica di attività motorie ritengo possano essere elemento di riflessione alcune informazioni che riguardano l' isola di OKINAWA.

Da una leggenda Cinese ove si parla degli abitanti delle isole nei mari orientali (OKINAWA) che posseggono il segreto dell' immortalità. -219 A.C.-

Sempre dalla Cina nel -605 D.C.- venne organizzata una spedizione per trovare l' isola dei felici immortali (OKINAWA).

Il Giappone è attualmente la nazione più longeva del mondo. Gli ultracentenari sono 20 su 100.000 abitanti.

A OKINAWA gli ultracentenari sono 51 su 100.000 abitanti.

L'isola di OKINAWA è stata negli anni 90 (del 1900) una sorta di laboratorio di ricerca per i Gerontologi in quanto luogo più longevo del pianeta.

I risultati della ricerca hanno attribuito questo record a fattori: GENETICI, AMBIENTALI, CULTURALI, ALIMENTAZIONE, GUSTO PER LA VITA E ATTIVITA' FISICA tra cui la pratica di ARTI MARZIALI.

Considerare il Karate come una attività poliedrica, caratterizzata anche da numerose contraddizioni.

Il Karate sport, attività agonistica che da quasi 40 anni addirittura tenta "invano" di entrare alle OLIMPIADI.

Il Karate arte marziale che ha assunto tutte le peculiarità del BU-DO Giapponese nei primi anni del 1900, con inclinazioni anche di tipo militaresco.

Il Karate attività formativa ed educativa adatta ad entrare nelle scuole.

QUALE E' IL VERO KARATE ?

Il karate è la somma di tutto quanto esposto.

Studiare, verificare tutte le informazioni che ci vengono dal passato, vivere nel presente e proiettare tutto nel futuro.