

Tesi d'esame : Kumite.

La pratica del Karate anticamente, nell'isola d'Okinawa, era basata quasi esclusivamente sullo studio e l'approfondimento del Kata, però in seguito allo sviluppo di quest'Arte Marziale nelle isole del Giappone, il Karate divenne sempre più popolare e quest'ultimo subì l'influenza dei combattimenti giapponesi. Fu così che verso la fine degli anni venti si sviluppò il Jiyu Kumite (Combattimento libero). Oggi il Kumite è praticato ovunque anche come mezzo d'allenamento.

Il Kata ed il Kumite però sono da intendersi, non come due componenti del Karate nettamente separate, ma piuttosto come integrazioni biunivoche. Infatti, mentre attraverso il Kata è possibile apprendere le tecniche (waza) offensive e difensive nonché i movimenti del corpo, (tutto è studiato tenendo conto di un combattimento con un avversario immaginario), nel Kumite le suddette tecniche e movimenti sono applicati su uno o più avversari effettivamente e razionalmente reagenti. Infatti anche nel Kumite come nel Kata i waza si basano sostanzialmente su principi fisici e biologici, tra questi, la potenza, velocità, l'esplosività-accelerazione, contrazione di potenza e rilassamento, ritmo, funzione della forza muscolare o resistenza organica, respirazione e movimento delle anche, l'equilibrio; importante anche l'atteggiamento mentale nonché la componente psicologica.

Esaminiamo ora i vari punti:

• POTENZA e VELOCITA'

E' noto che un pugno di un buon Karateka può anche spostarsi alla velocità di circa 13 – 14 m/s e può sviluppare una potenza distruttrice di circa 700 Kg.

Tutto ciò premesso è fattibile tenendo presente però diverse componenti fisico-meccaniche dell'atleta, le varie metodologie d'allenamento che esso adotta nonché il grado di preparazione tecnica.

Infatti non basta possedere molta forza muscolare per pensare di eccellere nelle Arti Marziali, ma bisogna essere in grado di sfruttarla efficacemente.

La Potenza non è da intendersi direttamente proporzionata alla forza; perché uno dei fattori più importanti per l'ottenimento della potenza stessa al momento dell'impatto è la Velocità.

Analizzando dal punto di vista fisico la velocità, è noto che $V = \text{Spazio} / \text{Tempo}$ e codesta formula evidenzia come lo spazio sia direttamente proporzionale alla velocità mentre il tempo è inversamente proporzionale; significa quindi che a parità di tempo, maggiore è lo spazio e maggiore sarà la velocità, ed a parità di spazio la velocità aumenta col diminuire del tempo.

Per esempio, quando si sferre un calcio, il ginocchio della gamba che sta per colpire deve essere inizialmente il più piegato possibile e il corpo va distanziato dal bersaglio in modo tale che al momento dell'impatto la gamba risulterà completamente tesa; quindi più lungo è il percorso che la gamba compie verso il bersaglio, più potente sarà il calcio.

La Potenza di Kime (conclusione) di una tecnica fondamentale deriva dall'applicazione della massima forza possibile al momento dell'impatto e come detto sopra dipende a sua volta soprattutto dalla velocità della tecnica.

Diverse sono le metodologie d'allenamento per incrementare la Potenza e la Velocità ad esempio allenandosi con scatti improvvisi, tecniche d'emergenza (sutemi-waza) o allenando la velocità di reazione ad un attacco.

• L'ESLOSIVITA' - ACCELERAZIONE

L'Esplosività si può intendere, in senso lato, come tempo di reazione. Infatti è la capacità di un atleta a sferrare un colpo alla massima velocità con un tempo minimo.

Per cui la stessa esplosività può essere definita come accelerazione, infatti il principio fisico di quest'ultima è dato da una variazione di velocità rapportata ad una variazione di tempo : $\text{accelerazione} = \Delta v / \Delta t = (v - v_0) / (t - t_0)$

Δv = Variazione di velocità

Δt = Variazione di tempo

v_0 = Velocità iniziale della tecnica

v = Velocità finale della tecnica

t_0 = Tempo iniziale della tecnica

t = Tempo finale della tecnica

Si nota che se le variazioni di velocità e di tempo sono zero, e quindi si presuppone una partenza da fermo, l'accelerazione è : $\text{accelerazione} = \text{Velocità} / \text{Tempo}$, perciò

è evidente che a parità di tempo, maggiore è la velocità d'esecuzione della tecnica e maggiore è l'accelerazione della stessa. E' valido anche affermare che, a parità di velocità, maggiore è il tempo d'esecuzione della tecnica e minore è l'accelerazione della stessa.

Nel Kumite questa componente è importantissima in quanto, abbinata alle altre, permette di sferrare un colpo improvviso esempio Kizami-zuki, provocando nell'avversario un piccolo momento di vuoto (tempo di reazione dell'avversario) che permette di arrivare efficacemente al bersaglio. Questo stato di momentaneo "SHOCK" dell'avversario è ciò che un combattente esperto deve riuscire a creare prima di colpire, in modo da rendere impreparato l'avversario alla difesa o al contrattacco. Per questo fine sono più che valide ad esempio le finte o le tecniche di provocazione dette anche "Shikake-waza", che devono comunque essere portate con gran vigore e con grande esplosività in modo da sembrare reali attacchi fino al cambio del movimento che si trasformerà in un'azione offensiva.

• CONCENTRAZIONE DI POTENZA , RILASSAMENTO E ORIGINE DELL'ENERGIA MUSCOLARE.

Come abbiamo visto è importante sferrare un colpo nel minor tempo possibile, con massima velocità, grande esplosività, gran forza e potenza.

Però la massima potenza si ottiene concentrando tutte le componenti delle parti del corpo contro il bersaglio, e non utilizzando solamente il movimento delle braccia o quello delle gambe.

Quando si sferma un pugno o un calcio ad esempio, la potenza si muove dal centro del corpo attraverso i muscoli più importanti verso le estremità, terminando nella mano o nel piede e se la *quantità di moto* ($Q = \text{Massa} \times \text{Velocità}$) è sfruttata correttamente l'intero movimento per l'esecuzione della tecnica è brevissimo.

E' importante che le varie muscolature e i vari tendini siano rilassati in modo da permettere una reazione immediata alle varie situazioni; la potenza accumulata al momento culminante d'impatto (Atemi) deve essere immediatamente liberata per prepararsi all'azione successiva. Questa fase si chiama rilassamento o decontrazione. Riprendendo da un punto di vista fisico la quantità di moto suddetta, è quella componente che è direttamente proporzionale alla massa dell'atleta e alla velocità d'esecuzione della tecnica.

Infatti basti pensare, che a parità di velocità, un'atleta con maggior massa avrà al momento d'impatto una maggiore quantità di moto che in parole semplici può essere definita come "FORZA D'IMPATTO". Esempio, si pensi a due locomotive di diverse dimensioni che viaggiano sugli stessi binari ad uguale velocità: al momento d'impatto, quella di massa superiore avrà una forza d'urto maggiore di quella più piccola.

Conoscere comunque la teoria e i principi del Karate senza possedere muscoli ben allenati potenti ed elastici per eseguire le tecniche è inutile.

E' importante quindi sapere anche quali muscoli devono essere impiegati nell'esecuzione di una particolare tecnica così da poterli allenare con metodologie mirate in modo tale che questi possano operare con completezza e armonia e dare di conseguenza massima vigoria e precisione alle tecniche stesse.

Le fonti energetiche d'origine biochimica necessarie affinché si compia un lavoro muscolare sono due: una deriva dall'areazione fra l'ossigeno (portato ai muscoli dal sangue) e i combustibili rappresentati dagli zuccheri e dai grassi (energia aerobica), l'altra è la risultante degli stessi componenti ma senza la presenza d'ossigeno (energia anaerobica).

Dalla prima reazione si originano anidride carbonica, che portata al sangue è espulsa dai polmoni, in espirazione, acqua ed energia, la quale servirà a contrarre i muscoli originando il movimento.

Dalla seconda reazione si origina una minore quantità d'energia ed acido lattico, il quale rimane nei muscoli e può essere eliminato dopo una fase di recupero più o meno lunga.

L'acido determina una graduale impotenza funzionale, tipica dei fisici affaticati. Occorrerà quindi, attraverso un costante ed efficace allenamento, sviluppare un organismo in grado di rifornire i propri muscoli durante lo sforzo, di una gran quantità d'ossigeno senza dover ricorrere a fonti di tipo anaerobico.

Nell'allenamento deve tuttavia esistere una intensità adeguata alle condizioni dei muscoli e del sistema cardiocircolatorio, che conduce alla forma fisica senza superare i "limiti di sicurezza". Bisognerà quindi aver sempre ben chiaro la soglia oltre la quale una seduta d'allenamento si trasforma in una controproducente seduta di stress psicofisico.

Durante l'allenamento della forza muscolare, in oltre, a livello delle cellule muscolari si assiste ad un aumento delle strutture più intime del muscolo. L'atleta

quindi, dovrebbe iniziare la nuova seduta d'allenamento quando questo processo è all'apice.

Quando le sedute d'allenamento sono troppo ravvicinate e l'allenamento troppo intenso, senza pause di riposo, non vi sarà un ripristino della struttura muscolare ottimale. Il corpo dell'atleta si logora e si entra in fase di "super allenamento".

In linea generale il recupero richiede circa 24 – 48 ore. Un atleta dovrebbe allenarsi abbastanza energicamente tre volte la settimana per aumentare velocemente la propria resistenza muscolare.

• RITMO E TEMPO

Il ritmo può essere definito e assume vari significati a seconda dove esso è collocato. Ad esempio, nella musica può essere definito come il succedersi regolare nel tempo di suoni, o cadenze o movimenti, assume un'interpretazione nella danza e nella medicina ad esempio il ritmo cardiaco, cioè il succedersi delle pulsazioni del cuore. Nel Karate, infiniti sono i tipi di ritmo. Infatti basti pensare anche le differenze di ritmo nell'esecuzione dei vari Kata, che possono essere allenati principalmente in tre modi: con un ritmo o tempo base per lo studio dei singoli movimenti esempio Heian-Shodan, che prevede lo svolgimento dei suoi 21 movimenti in circa 40 secondi, necessari per esprimere massima precisione e massima potenza correlata con un'esatta contrazione muscolare; oppure il ritmo allenato al fine della gara e qui molte volte si tende ingiustamente o furbescamente a modificare il ritmo fondamentale del Kata in base alle qualità fisiche del praticante, (questo è molto evidente nei Kata a squadre); la terza metodologia d'allenamento del ritmo è quella di adattare i movimenti del Kata immaginando di applicare tramite Bunkai le singole tecniche o loro combinazioni.

Più evidente è la differenziazione che si può attribuire al ritmo e al tempo considerandoli dal punto di vista del combattimento. Infatti mentre il ritmo può essere definito semplicemente una continuità dei movimenti anche variati, in modo da mantenere una distanza tale dall'avversario da permettere sia l'attacco sia la difesa e comunque correlato al movimento dell'avversario, si può intendere il tempo come "MOMENTO D'ESECUZIONE DELLA TECNICA" e cioè scelta del momento esatto per l'attacco.

E' evidente che mantenendo un ritmo costante o variabile secondo il tipo d'avversario, la scelta di tempo è una componente diversa ma nello stesso tempo

biunivoca con il ritmo stesso. Non si può pensare ad un ritmo scomposto o irregolare ed avere nello stesso momento una scelta di tempo, per l'esecuzione della tecnica, esatto, o comunque non si può pensare d'ottenere una tecnica precisa e potente. Un calcio o un pugno che siano diretti ad un bersaglio troppo presto o troppo tardi sono spesso infruttuosi; per evidenziare banalmente l'errata scelta di tempo per l'esecuzione di una parata basti pensare alla famosa frase "*Parare prima o dopo non serve*". Infatti è palese che in questo caso la scelta di tempo dell'esecuzione della tecnica di uke è sbagliata ed è anche chiaro che in entrambi i due casi le potenzialità d'essere colpiti aumentano in modo esponenziale.

L'esperienza m'insegna che durante la fase del combattimento il ritmo ed il tempo devono essere variati al fine di creare nell'avversario insicurezza; deconcentrazione; momenti di vuoto; ecc...

Questo può avvenire passando da un ritmo veloce ad uno lento, o addirittura ad un ritmo "STATICO".

Con quest'ultimo termine non s'intende logicamente, stare fermi ma creare un momento durante la fase del combattimento di ricostruzione dell'azione; infatti, quando il movimento è captato dall'avversario o la tensione fra i due combattenti è molto elevata, è meglio ricostruire l'azione di attacco in modo da essere meno prevedibili e comunque più dinamici ed efficaci nella successiva azione.

Molto spesso questo tipo di ritmo "statico" è evidente quando gli atleti sono in fase di "MIKIRI" cioè i due combattenti sono fermi uno fronte l'altro in fase di verifica e di studio del proprio contendente.

• RESPIRAZIONE E MOVIMENTO DELLE ANCHE

In Giappone l'importanza del *Tanden* è stata insegnata fin dai tempi più antichi, questo perché si credeva che vi fosse situato lo spirito umano e che quest'area fornisse le basi della forza dell'equilibrio.

Il Tanden oggi è l'area dietro l'ombelico, al centro del corpo e in fase di posizione eretta, il centro di gravità è situato nella suddetta località. Nel Karate, se la posizione è corretta, il centro di gravità deve trovarsi nel Tanden, che permetterà al praticante di mantenere l'equilibrio delle parti superiori e inferiori del suo corpo.

Le anche si trovano approssimativamente al centro del corpo umano, nei pressi del Tanden, ed il loro movimento gioca un ruolo cruciale nell'esecuzione di moltissime tecniche del Karate.

La potenza esclusiva di un colpo finale è generata dalla parte inferiore dell'addome, e particolarmente dal movimento di rotazione delle anche la cui forza va a sommarsi a quella della parte superiore del corpo.

Bisogna pensare che la forza emessa dalle anche è trasmessa in parte dalla reazione positiva del Tatami o della superficie su cui operiamo. Infatti se i piedi di appoggio sono correttamente a contatto con il suolo, e per esserlo devono essere consolidati tre principali punti dei piedi stessi: tallone ; avampiede e punta delle dita, il terreno reagisce con una forza uguale e contraria di quella trasmessa dal nostro peso nonché dalla forza impiegata, (in fisica chiamato "2° Principio della dinamica").

Importante è anche la respirazione, che va coordinata con l'esecuzione delle tecniche ed esattamente inspirare quando si para, espirare quando si esegue una tecnica finale ed inspirare- espirare alternativamente durante una successione di tecniche.

Questa metodologia di respirazione è molto evidente sia nel Kata sia nel Kion, dove in entrambi i casi le tecniche sono generalmente consequenziali e comunque già stabilite.

Nel Kumite invece la respirazione avviene diversamente, si hanno delle tecniche eseguite in situazione aerobica ed altre sviluppate in modo anaerobico, ed è per questo quindi che la respirazione nel Kumite non deve e non può essere necessariamente uniforme, ma deve adeguarsi al mutare delle situazioni durante la fase del combattimento.

. EQUILIBRIO.

L'equilibrio ha a che fare con la dinamica, il movimento del corpo e lo spostamento del baricentro. Ha una parte importante in tutti gli sports e si basa sulla stabilità.

Per aumentare l'equilibrio occorre essere saldi su entrambi i piedi e rendere l'area di base formata da essi più ampia possibile. In questo modo si può controllare il movimento di ogni parte del corpo e focalizzare tutta la forza sul bersaglio. Se il baricentro si sposta vicino ai limiti esterni dell'area di base, l'equilibrio sarà indebolito. Se poi esce da tale area, allora si perderà l'armonia del corpo e si perderà l'equilibrio.

Senza equilibrio nessuna tecnica può essere efficace ed è anche difficile assumere la posizione per la tecnica successiva. Diventa impossibile difendersi efficacemente da un attacco.

La stabilità è importante soprattutto nelle tecniche di gambe e occorre fare particolare attenzione a non fare uscire il baricentro dall'area di base. Tuttavia accade abbastanza frequentemente che il baricentro cada al di fuori dell'area di sostegno.

Quando avviene ciò entro uno stretto margine, i vari organi sensitivi, i nervi ed i muscoli (Proprioaccettivi) reagiscono automaticamente per far tornare il corpo in una posizione di equilibrio, anche se precario.

Più il baricentro è basso, maggiore è la stabilità. Comunque, se il ginocchio della gamba è troppo piegato e le anche troppo basse mentre si sferra il calcio, questo mancherà di incisività ed avrà portata limitata; tranne nel caso particolare in cui ci si abbassi per evitare un attacco alto, è preferibile non piegare le ginocchia più del necessario. Occorre notare anche che se durante il calcio il ginocchio della gamba di sostegno è piegato a fondo, il tallone si solleverà perché il baricentro si sarà spostato in direzione del bersaglio. Quando si sposta il baricentro occorre stabilire immediatamente una nuova area di base e di conseguenza dopo aver eseguito il calcio, la gamba ritorna più avanti della gamba di sostegno in posizione frontale o in altra posizione, per prepararsi alla prossima tecnica. Il sollevamento del tallone durante l'esecuzione del calcio non diminuisce solo la stabilità, ma contrae i muscoli più del necessario e provoca affaticamento. La pianta del piede di sostegno deve essere sempre aderente al suolo, soprattutto in fase di atemi.

E' evidente che nel kumite, più che nel kata, il baricentro è praticamente sempre variabile, per cui l'atleta dovrà essere sempre pronto a ristabilire l'equilibrio del corpo in modo tale da essere sempre preparato per sferrare un attacco o impostare una difesa.

• ATTEGGIAMENTO MENTALE E COMPONENTE PSICOLOGICA

E' evidente che come in tutte le attività sportive o anche di altro tipo, l'atteggiamento mentale nonché la componente psicologica della persona, influisce molto sul risultato finale dell'obiettivo da raggiungere.

Nel Karate, l'atteggiamento mentale è variabile nei diversi praticanti a seconda lo stato d'animo, il grado di preparazione tecnica ed atletica, l'obiettivo fissato, lo stimolo ed altro.

Infatti è palese che l'atteggiamento mentale di un agonista esperto, è sicuramente diverso da quello di un amatore. Infatti mentre l'agonista deve essere sempre stimolato in modo che la sua psiche sia sempre pronta a " VINCERE " le varie

competizioni, l'amatore è alla ricerca di altri fattori, come quello del perfezionamento e quello dello studio più approfondito della tecnica.

Per esperienza posso dire che spesso, più l'atleta è caricato emotivamente più sente la competizione o l'attività che deve svolgere e più sale l'adrenalina nel corpo, tanto più il fine da raggiungere è semplice o comunque si hanno maggiori possibilità di riuscita rispetto a quando si è in fase di rilassamento o di quiete. Anche il dolore e la fatica durante il massimo momento di concentrazione è più sopportabile.

Per fare un esempio diretto, ricordo le mie prime gare sia di kata sia di kumite, la paura enorme, la tensione elevata, l'adrenalina alle stelle. Tutto ciò però non era positivo, in quanto non riuscendo a governare razionalmente le mie emozioni era difficile avere l'atteggiamento mentale giusto per ottenere il massimo risultato. Solo in seguito all'esperienza di diversi anni di competizioni, ora posso dire che *forse* sono riuscito ad acquistare sicurezza e maggior controllo delle mie emozioni quindi una maggior concentrazione mentale; e dico *forse* in quanto ancora oggi in alcune gare e comunque con particolari avversari trovo difficoltà a reagire positivamente agli stimoli suddetti. Si può certamente dedurre e affermare che “ *abbiamo sempre da imparare*”.

Questo aspetto psicologico, cioè la suddetta tensione e preoccupazione che precedono una competizione, come già accennato, si manifesta anche negli agonisti più consumati. Codesto fenomeno è in buona parte normale ed inevitabile; talvolta si manifesta in forma più acuta al punto di provocare nell'atleta, in genere con poca esperienza, inaspettate “ fughe “ davanti al confronto temuto ed atteso, magari mascherate da veri e propri malesseri fisici come febbre, vomito, svenimenti ecc.. Peggio ancora quando queste crisi si manifestano a combattimento già iniziato.

Il suddetto tipo di cedimento psicologico richiederà un trattamento prettamente individuale: l'istruttore, conosciuto il carattere dei suoi allievi, dovrà intrattenere ed incoraggiare i più psicologicamente deboli in forma del tutto riservata ed indiretta, mai ponendo l'accento sulla “paura” ma cercando invece di sdrammatizzare l'evento gara e di porre la competizione su di un piano di assoluta semplicità.

Infatti molti atleti temono e non accettano in modo categorico il confronto diretto con altri o comunque non accettano di essere ripresi o smitizzati di fronte ai loro compagni. E' logico quindi che l'istruttore esperto debba capire quando e come agire positivamente sulle problematiche del proprio allievo.

Come già accennato, una figura molto importante anche per la preparazione psicologica dell'atleta, è l'insegnante. Spesse volte l'allievo, soprattutto quello

giovane, vede nel proprio maestro non soltanto un tecnico ma anche un modello di comportamento(ed anche perché spesso non possono esternare i loro conflitti interiori che con lui).

L'atleta che si dedica specificamente alle Arti Marziali, può essere talvolta un esuberante che s'illude di diventare in poche settimane un superman col fine o meno recondito di soverchiare gli altri, a polo opposto può essere un timido o un introverso, incapace di esternare nella vita di tutti i giorni la propria carica reattiva verso persone o gruppi e che cerca in palestra uno sfogo sussidiario o un rifugio per il controllo delle sue emozioni.

Il miglior tipo di compenso per questi due opposti modelli, che sono poi una manifestazione di disadattamento sociale, è l'immissione nella squadra ed il lavoro di squadra, che parifica, generalmente, i dislivelli psicologici riportando tutti ad un giusto equilibrio.

Il meccanismo di riequilibrio è in parte imitativo, se, s'intende, la maggioranza degli atleti della squadra è psicologicamente equilibrata; in parte è proprio il rapporto multiplo e lo scambio di partner, che porta a vedere la vita di relazione non più costituita da una massa ostile, ma da singoli individui con i quali occorre collaborare ed intendersi per ottenere, anche nel corso di un combattimento che in fondo simula la lotta per la vita, il massimo utile per entrambi e quindi, ciò che più conta, per se stessi.

KUMITE

Il termine kumite significa " Incontro (kumi) di mani (te)".

Nel combattimento i due praticanti si fronteggiano applicando le tecniche che avranno imparato nei fondamentali e nel kata. Il kumite ha subito nel tempo diverse trasformazioni. In principio i colpi venivano affondati con poco controllo e, solo successivamente si è arrivati alla forma attuale del combattimento. In base al concetto di "controllo" dei colpi, l'attacco è portato con la massima velocità e determinazione senza però arrivare al contatto con l'avversario o il bersaglio. La parte che colpisce dovrebbe quindi arrestarsi pochi centimetri prima del punto vitale seguendo comunque un principio basilare del karate, secondo il quale si può distruggere l'avversario con un solo colpo potente; l'attacco con una tecnica deve essere controllata, ma importante, bisogna pensare che il momento di fine tecnica non sia sul punto di controllo, bensì dentro il punto da colpire.

Esistono tre tipi di kumite: quello fondamentale, il Jiyu Ippon kumite, Jiyu kumite.

KUMITE FONDAMENTALE.

Il kumite fondamentale serve a sviluppare le tecniche base in funzione del livello di abilità del praticante. Questo tipo di kumite si divide in:

KION GOHON KUMITE, si studia la precisione, la potenza di attacco e di difesa, gli spostamenti e la distanza attraverso l'esecuzione di cinque tecniche fondamentali. Il tori (attaccante) dichiara un attacco che dovrà essere ripetuto cinque volte, mentre l'uke (difensore) dovrà parare indietreggiando cinque volte e sull'ultima parata contrattaccare.

Questo tipo di kumite è eseguito fondamentalmente con cinque attacchi di oizuki-giodan parati con age-uke e cinque attacchi di oizuki-ciudan parati con soto-ude-uke, tutto con spostamenti lineari avanti ed indietro. Lo stesso tipo di kumite potrà essere allenato e studiato con varie parate, diversi attacchi e diversi spostamenti compreso il tasabaki.

Codesto combattimento è molto indicato per il primo approccio al kumite e di conseguenza molto indicato per i principianti. Questi ultimi, non dovranno pensare a strategie o alla difficoltà di parare un attacco inaspettato in quanto, come precedentemente detto, gli attacchi sono già codificati. Le grandi difficoltà che l'atleta principiante incontrerà in codesta fase di confronto diretto con l'avversario, saranno principalmente: la coordinazione tra lo spostamento "indietreggiando" e la parata, nonché quella tra l'attacco con spostamento in avanti.

Si presume che l'atleta che intraprende questa fase di studio del kumite, abbia già acquisito la capacità di coordinazione dei vari movimenti simultanei (questo in genere è vero). Bisogna pensare però, che durante l'evolversi del kion goon kumite, nascono altre inevitabili sensazioni, anche di insicurezza, che ai principianti possono provocare degli scompensi delle coordinazioni suddette.

Non dimentichiamo che lo studio approfondito di questo kumite è importantissimo. Anche atleti preparati e di grado superiore dovranno allenare questo kumite, proprio al fine di sviluppare maggior kime, maggiore forma, maggior sicurezza ed "onestà".

KION SAMBON KUMITE

Come il precedente kumite, ma con la ripetizione delle parate e degli attacchi per tre volte consecutive.

Sembrerebbe, in primo acchito, una ripetizione o una abbreviazione del kion goon kumite.

Se si approfondisse meglio la sua utilità, si potrebbe notare che tramite esso si possono ottenere ottimi risultati sia nella "forma" sia in altre componenti basi del kumite.

Possono essere effettuati esercizi di potenziamento muscolare, esercizi di difesa e di attacco con ritmi diversi al fine dello sviluppo dell'esplosività nonché quello della contrazione e la decontrazione muscolare. Esercizi di uke-kime, e tanti altri.

A certi livelli l'attacco e le parate potrebbero non essere più solo le basilari predefinite, ma anche altre di tipo diverso e perché no, più complesse.

Anche il fine potrebbe non essere più quello del kumite, ad esempio un altro scopo del K.S.K è lo studio della sua evoluzione e cioè la difesa personale o il Tokui-waza, che comunque è anche allenabile nel Kion Ippon Kumite.

KION IPPON KUMITE:

In questa forma di combattimento che si può definire "*combattimento di onestà*", gli atleti non devono assolutamente fare finte, ma dovranno dimostrare di essere più forti e preparati solo con l'evolversi delle sequenze del kumite stesso. Si ha una sola tecnica a disposizione, una sola opportunità di attacco. Lo scopo principale resta lo sviluppo del senso della distanza unito all'assimilazione di un corretto uso delle tecniche fondamentali. Dopo il saluto i due praticanti si disporranno in Yoi uno di fronte all'altro alla distanza di circa 60-70 cm. e comunque come si suol dire a una distanza equivalente alla lunghezza di un braccio; colui che attacca partirà, dopo la dichiarazione del colpo da una posizione di Zenkutsu-Dachi, mentre colui che para, inizierà da una posizione di Hachigiji-Dachi.

L'attacco, la parata ed il contrattacco finale dovranno essere decisi e potenti.

Gli scopi di questo Kumite sono:

- Scopo primario è quello di allenare forza - velocità della tecnica fondamentale di attacco e di difesa: a tal fine è importante che il praticante di codesta forma di kumite, sia molto concentrato e soprattutto riesca a sfruttare (come già detto in precedenza) la forza respinta dal tatami in modo da sferrare con massima potenza la tecnica di attacco. Lo stesso è valido però anche per l'uke, il quale dovrà parare vigorosamente in modo da annullare l'attacco. La forza della parata deve essere sempre proporzionale a quella dell'attacco, in modo da non sprecare

troppe energie inutilmente, ed anche per evitare di essere colpiti, e questo nel caso in cui la parata sia troppo debole rispetto l'attacco.

- Corretta pratica della relazione fra parata e contrattacco: come abbiamo già detto l'attacco è unico. Fatto questo, l'azione si interrompe per ricostituire un'altra con diverso attacco. Al termine della parata, l'uke dovrà sferrare un contrattacco vigoroso e controllato, fondamentalmente un gyakozuki. E' importante che la forza inviata alla parata sia, subito dopo la decontrazione della stessa, riportata con l'aggiunta di quella del movimento delle anche nel contrattacco. Il tempo di reazione tra parata e contrattacco deve essere minore possibile e questo è sempre più evidente quanto più è la capacità e l'esperienza tecnica del praticante. Non si può pensare quindi di non terminare la parata per contrattaccare rapidamente, e neanche si può pensare ad un tempo di contrattacco molto lungo. Ambe due i casi sarebbero errati.
- Uso della distanza fissa: per capire bene la distanza della parata, la distanza di attacco e quella di contrattacco. Immaginiamo di dover parare un attacco improvviso ai limiti di un precipizio, sarebbe molto difficile. Il concetto di distanza quindi va studiato proprio pensando di non scappare o a non deviare il colpo, bensì accettarlo e fronteggiarlo, parandolo con un'adeguata uke-waza all'ultimo istante, cioè al momento in cui il tori non potrà più cambiare direzione di attacco. Questo modo di concepire la distanza sarà molto importante per il combattimento libero.
- Corretta scelta della tecnica di contrattacco: come fondamentale, il contrattacco in codesto kumite dovrà essere il gyakuzuki ciudan. Abbiamo precedentemente affermato che molte possono essere le varianti di allenamento del Kion ippon kumite, di conseguenza anche molte possono essere le varianti di contrattacco durante lo studio dello stesso. Pensiamo ad un attacco di calcio, una parata relativa conclusa positivamente. In seguito a questa parata il tori che ha effettuato il calcio, scende obliquamente e coperto da una guardia bassa, rispetto alla nostra figura. Non potremmo mai pensare di sferrare il contrattacco fondamentale ciudan, bensì dovremmo capire subito il punto più idoneo di contrattacco che diventerà il bersaglio. Ecco così che la scelta della tecnica di rimessa deve essere effettuata nel minor tempo possibile. La stessa deve essere soprattutto indirizzata ai punti vitali più accessibili del contendente, tenendo

conto anche della distanza che in quel momento potrò trovare. Infatti non solo la scelta di tempo e della tecnica è importante per sferrare un perfetto contrattacco, ma anche la concezione della distanza è importantissima. Non potrò pensare di colpire con *gyakozuki* se sono lontano dall'avversario, o viceversa non potrò contrattaccare con un calcio se sono troppo vicino al contendente. Bisogna quindi reagire razionalmente e adeguare la scelta della tecnica di contrattacco nel miglior modo possibile.

- Uso delle varie posizioni per la parata: come il contrattacco deve essere effettuato tenendo conto di diverse componenti, già sopra citate, anche il movimento e la posizione in parata, dovrà essere adeguata alla tecnica, alla distanza e alla postura in cui mi trovo rispetto l'avversario.

Fondamentalmente questo tipo di Kumite viene sviluppato con attacco dei seguenti Waza: *Oizuki-jodan*; *Oizuki-ciudan*; *Mai-geri*; *Joko-geri*; *Mawashi-geri*; *Ushiro-geri*, queste sono rispettivamente parate con: *Jodan-Age-Uke*; *Soto-Uke*; *Gedan-Bari*; *Soto-Uke*; *Uchi-Uke*; *Soto-Uke*. Rispettivamente con movimenti lineari avanti e indietro.

Questo tipo di combattimento è utilissimo anche per l'applicazione e l'adattamento di altri spostamenti di altri attacchi e altre parate, e può essere utilizzato anche come forma studio di difesa personale o di applicazione di tecniche dei vari Kata.

Importantissimo è il concetto dell'unico attacco e quindi di un'unica possibilità che ci fa ritornare a ricordare che ogni tecnica del Karate deve ottenere la massima efficacia.

In un combattimento libero, l'ideale sarebbe ottenere un punto per ogni attacco che l'atleta sferra.

JIYU HIPPON KUMITE :

In questa forma di allenamento i due praticanti eseguiranno i movimenti e gli spostamenti tipici del combattimento libero ma gli attacchi saranno limitati ad un solo colpo e predichiarati; questi, fondamentalmente, sono gli stessi attacchi del Kion Hippon Kumite.

Si potrà pertanto utilizzare liberamente le proprie capacità fisiche e mentali scegliendo la distanza (*Maai*) a proprio piacimento, allo scopo di cogliere il momento più opportuno per sferrare l'attacco. Gli scopi fondamentali di questa forma sono:

- Uso della tecnica di attacco e di difesa reale da distanza libera, per imparare a fare un ottimo Uke Kime : abbiamo visto che nel kion ippon kumite, la distanza tra i due combattenti era fissa al fine di allenare alcune caratteristiche già sopra citate. Nel jiyu hippon kumite la distanza tra i due atleti varia a seconda l'evoluzione del combattimento e secondo l'esperienza dei praticanti. La distanza tra i due embusen di partenza, in codesto kumite non è più di 60 – 70 cm., bensì gli atleti partono da una distanza di tre metri , che rappresenta anche la misura di partenza del kumite libero. Si può capire quindi, che i praticanti, saranno costretti a cercare la distanza giusta prima di colpire, per questo si dovranno muovere nell'area del tatami con astuzia e coscienza delle potenzialità dell'avversario. Non solo la distanza di attacco è importante, ma è anche difficile trovare il modo di essere, prima di contrattaccare, in una posizione consona e adeguatamente vicina al bersaglio, in modo d'avere la massima efficacia. Logicamente stiamo parlando della fase prima del contrattacco cioè quella della parata. Quest'ultima deve avere i principi già descritti nel kion ippon kumite, ma fondamentalmente deve essere portata con grande dinamicità e forza in modo da sviluppare un vero uke-kime.
- Uso massimo di un solo attacco e una sola difesa: anche qui ritorniamo al concetto di un solo attacco e di una sola parata, con il quale il tori o l'uke dovrà ottenere il massimo risultato e la massima efficacia. Una buona scelta di tempo, un buon calcolo della distanza, massima potenza ed esplosività, nonché una forte concentrazione porteranno ad un attacco o ad una parata perfetta.
- Scelta di tecnica più utile ed efficace per il contrattacco: anche qui il concetto primordiale è derivante dal kion ippon kumite, però mentre in quest'ultimo la scelta del contrattacco è abbastanza semplice, nel jiyu ippon kumite è ben più complessa: nel primo dobbiamo colpire con una tecnica un bersaglio che comunque ha già una posizione iniziale e se vogliamo “ statica “; nel secondo, però, la difficoltà del contrattacco fondamentale è il *rientro* . Il concetto su cui si basa il jiyu ippon kumite è quello del go-no-se (rimessa). E' evidente quindi la difficoltà di rientrare su un attacco, dopo averlo parato magari indietreggiando, piuttosto che una parata con distanza predefinita.

- Acquisizione del senso della distanza: oltre tutto ciò già detto nei punti precedenti, riferiti alla distanza, bisogna ancora affermare che il senso della maai deve essere ben chiarito soprattutto in questo tipo di kumite. Non si può attaccare entrando nell'area di protezione dell'avversario, in quanto se fosse un kumite libero, quest'ultimo contendente potrebbe sferrare un colpo potenzialmente pericoloso. Si intende per area di protezione di un agonista, durante un kumite, quella superficie nella quale lo stesso potrebbe attaccare, passando così da uke a tori.
- Studio degli spostamenti: questo punto è importantissimo perché lo spostamento è alla base del concetto del kumite. Qui si possono allenare tutti gli spostamenti esistenti nel karate, importante trovare esercizi validi e razionali al fine di impararli e applicarli successivamente nel kumite libero.

Anche questo tipo di Kumite può essere allenato con varie metodologie in base allo scopo al quale si vuole arrivare. Si può allenarlo con dichiarazione delle tecniche, senza dichiarazione, con Nidan-Enka (che vedremo in seguito) e in altri vari sistemi. Il Jiu-Hippon Kumite è la fase che precede il combattimento libero detto Jiyu-Kumite.

JYU KUMITE:

Condizione principale per la pratica del combattimento libero è l'elevato grado di abilità dei praticanti. In questa fase del kumite, si potranno applicare tutte le tecniche apprese precedentemente nella pratica del Kihon, del Kata e delle varie forme di kumite precedentemente descritte, senza però che gli attacchi e le parate siano prestabiliti in partenza.

In questa fase l'atleta deve essere in grado di sviluppare (comunque ad un certo livello) tutte quelle componenti fisico - meccaniche dette in premessa (ricordandone alcune: la velocità; la potenza; l'atteggiamento mentale) .

Nella pratica del Kumite ha importanza fondamentale la strategia che il contendente deve adottare.

In gara basta una distrazione, sottovalutare l'avversario anche solo per un attimo può determinare una sconfitta che talvolta pregiudica le ambizioni e vanifica il lavoro di parecchi mesi.

Entrato nel quadrato di gara, un'atleta dovrà essere concentrato, non dovrà vedere altro che il suo avversario, seguirne le mosse e i movimenti ed anche essere cosciente del vantaggio - svantaggio fino ad allora acquistato.

In nessun caso e per nessuna ragione il combattente dovrà farsi sopraffare dai nervi, che potrebbero crearsi a causa di scorrettezze dell'avversario, sviste arbitrali o da altro, quindi l'atleta, per mantenere la concentrazione iniziale, dovrà "*saper accettare*".

Uno dei punti fondamentali dell'agonista di Kumite è conoscere i propri limiti: "*l'umiltà resta in fondo il segreto del successo per ogni Karateka*", a qualsiasi livello.

Esistono principalmente quattro modi fondamentali di combattere: attacco; rimessa; incontro ed "insieme".

ATTACCO (SEN-NO-SEN):

Questo metodo spesso volte viene frainteso con il Deai (anticipo), però il vero significato è quello di attaccare in modo diretto o comunque prima che l'avversario abbia formulato una tattica di attacco. Il combattente in questa fase dovrà avere velocità, fantasia e soprattutto istintività reattiva.

In alcune competizioni questo metodo viene utilizzato, per esempio, all'apertura di un incontro e cioè al via dell'arbitro, in modo da creare l'effetto sorpresa sull'avversario.

INCONTRO (DEAI):

Il combattimento di incontro è solitamente il più pericoloso. Poco mobile e ben piazzato in una guardia ben chiusa, il combattente attende senza mai indietreggiare, che l'avversario attacchi per batterlo sul tempo.

Generalmente l'incontrista è un'atleta molto freddo e veloce nell'esecuzione delle tecniche e quasi sempre lo stesso si specializza su poche tecniche.

Molto importante per questo tipo di atleta è allenare l'impulso di reazione all'attacco e la reattività al movimento.

RIMESSA (GO-NO-SEN):

Si intende qualificare con questo termine il modo di combattere meno spregiudicato e più attento ai movimenti dell'avversario.

Il combattente di rimessa evita solitamente di entrare nella guardia o nel raggio di azione del suo avversario. Restando in attesa di un attacco, esso contrattaccherà, previo spostamento adeguato, immediatamente dopo e comunque nel momento in cui l'avversario si trova in fase di squilibrio, scoperto o comunque in fase di decontrazione della tecnica di attacco.

Spesse volte in questa fase del combattimento vengono applicate anche tecniche di proiezione.

Dal mio umile punto di vista, le tecniche di proiezione sono la massima espressione di superiorità " tecnica – agonistica " nei confronti dell'avversario che ne subisce l'attacco. Infatti, la proiezione a terra dell'atleta avversario, può rappresentare la sua impotenza di reazione.

Il protagonista di codesta tecnica, dovrà riuscire ad imprimere all'avversario, la sua superiorità entrando nella difesa e rendendo inefficace, qualsiasi attacco dallo stesso avversario; successivamente, ma in modo continuativo dell'azione, dovrà sferrare una tecnica di ribaltamento o simile per portare a termine la proiezione..

Nella fase della proiezione, è molto importante scoprire il punto di squilibrio dell'avversario. Spesse volte il suddetto " squilibrio " dovrà essere forzatamente creato dall'atleta che effettuerà la tecnica, e questo, con finte, aschi-barai, tecniche di oikomi ecc.. (in seguito descriverò meglio le tecniche di proiezione).

TAI-NO-SEN:

Con tale termine, il combattente dovrà sferrare un attacco al momento della partenza dell'avversario, ed arrivare contemporaneamente a quest'ultimo.

Semplicisticamente, codesto metodo può esser definito come suddetto; però ben più profonda è la concezione del Tai-No-Sen in quanto l'applicazione di una tecnica è composta prettamente da due componenti, la prima è quella mentale e la seconda è quella meccanica.

Infatti se la partenza della tecnica, data dallo stimolo mentale, è uguale a quella del contendente si può attribuire la dicitura di Tai-No-Sen; nel caso invece in cui il Waza, nonostante l'ugual stimolo mentale, parta qualche millesimo di secondo dopo quello dell'avversario, al movimento "meccanico " in linea di massima non gli potrà essere attribuita la dicitura di Tai-No-Sen, perché in ritardo, ma questo a patto che la

stessa tecnica non arrivi al bersaglio insieme a quella del contendente. In questo caso si potrà nuovamente parlare di Tai-No-Sen

Precedentemente abbiamo affermato che tre sono i kumite : i fondamentali, il jiyu ippon kumite e il juyu kumite. Abbiamo anche descritto le loro caratteristiche nonché le motivazione e le metodologie del loro allenamento.

Approfondendo maggiormente il kumite libero (juyu kumite), possiamo dire che quest'ultimo può essere allenato in moltissimi modi, a seconda del fine che l'atleta o l'insegnante si propone.

Per iniziare, si può dividere il kumite libero in tre metodologie di allenamento cioè : jiyu kumite GYAKU SHOGU GEIKO, juyu kumite NORMALE, juyu kumite SHIAL..

Il primo:

“Gyaku shogu geiko,

è un combattimento morbido. Le tecniche vengono eseguite in scioltezza, consentendo all'avversario di entrare con relativa facilità nella propria guardia. Non si fanno parate forti . Si portano tecniche nuove, anche se questo implica di subire facilmente il contrattacco dell'avversario. Si eseguono tecniche in combinazione, si studiano le proiezioni e tutte quelle tecniche che difficilmente in una gara verrebbero applicate. Questo tipo di kumite consente allenamenti lunghi, molto faticosi ma poco pericolosi.

Questo metodo è molto utile per la preparazione atletica nonché per l'acquisizione di maggior fiato e resistenza fisica e per come si suol dire : “ farsi l'occhio “.

Alcuni esempi :gli atleti formano un cerchio, al centro uno di loro allena una tecnica o una combinazione di tecniche, confrontandosi con tutti gli altri atleti.. (sostituzione dell'atleta fino all'esaurimento del cerchio).

- Stesso allenamento come l'esempio precedente, ma in uno spazio circoscritto. Gli atleti si allenano in uno spazio delimitato dalle loro cinture legate l'una all'altra e formanti un cerchio dietro la loro schiena.
- Un atleta si dispone in un angolo del quadrato di gara vicino all'uscita del jogai e gli altri lo attaccano a turno. Egli deve evitare l'attacco e/o contrattaccare cercando di non uscire dal jogai.
- Un atleta combatte solo di braccia e l'altro solo di gambe e viceversa.

Infiniti sono gli esempi che si potrebbero ancora fare, ma si pensa che i suddetti possano bastare per una buona comprensione di questa metodologia di combattimento.

- Semplice combattimento prolungato nel tempo e con giusti tempi di recupero fisico.

KUMITE NORMALE :

Con questa definizione si intendono quei combattimenti senza “ fine di vittoria “, dove però la velocità di esecuzione e le tecniche sono del tutto simili a quelle usate in gara. L’atteggiamento mentale, lo zanshin, il ritmo dei movimenti e la strategia devono comunque essere perfettamente presenti durante l’evoluzione del combattimento.

Sembra strano dire che in un combattimento non ci debba essere il fine della vittoria. Infatti per gli agonisti, e non solo, lo è. Bisogna pensare però che il “ kumite normale “ è solo una fase di allenamento, per cui se l’atleta ha paura di portare una tecnica a bersaglio, in quanto potrebbe essere anticipato dall’avversario, lo stesso atleta si potrebbe bloccare psicologicamente e quindi allenarsi in modo sbagliato. E’ importante per cui in codesta metodologia di allenamento del kumite, che l’atleta non pensi al risultato finale, ma sia concentrato e positivo in tutta l’evoluzione del combattimento.

E’ importante che in questa fase del kumite, non siano presenti arbitri, in quanto sarà il combattente stesso a giudicarsi.

Ciò detto, significa che ogni agonista deve avere una certa cognizione del contatto o del “ punto “, ed avere la capacità, in seguito ad una azione offensiva dell’avversario, di ricostruire una azione a suo favore.

La figura dell’arbitro, che è proprio colui che attribuisce la vittoria o la sconfitta è quindi comparabile al “simbolo della rivalità”. Esso non dovrà assolutamente esserci, proprio perché abbiamo detto che questa fase è solamente preparativa allo shiai kumite e come precedentemente accennato il fine di questa metodologia non è la vittoria.<< Attenzione al detto :” *il Karate non è l’idea di vincere, ma l’idea di non perdere!!!!* “>>.

KUMITE SHIAI

Il karateka dovrebbe conoscere anche altre realtà per giudicare e migliorare, *ma è importantissimo non allontanarsi, ripetendomi, da ciò che si crede, ed io credo nel katate tradizionale.*

Il secondo punto suddetto, “ fattore intrinseco “, come già accennato dipende esclusivamente dalle capacità del praticante.

L'agonista di kumite, deve assolutamente conoscere il proprio regolamento di gara. Solo così può utilizzare” quest'arma “ a suo vantaggio.

La strategia del combattente esperto, durante l'evolversi di un combattimento è importantissima e molte volte determinante. L'agonista deve mettere in condizione l'avversario di compiere azioni prevedibili o semplici da controbattere.

Diverse sono le metodologie che l'atleta può applicare a questo fine. Invitare l'avversario ad effettuare una o più tecniche prevedibili, come ad esempio lasciare, in modo furbesco, la gamba anteriore per far sì che l'avversario sferri un aschibarai, ed immediatamente avanzare con una tecnica in deai. Invitare l'avversario aprendo completamente la guardia, o sollevandola in modo da creare appositamente, un'apertura ciudan, o viceversa. Muoversi in modo da spingere l'avversario fuori dalla riga del jogai. Arrivare coscientemente ed in alcuni casi particolari, al pareggio (spesse volte adottato nei kumite a squadre) o all'encio-sen.

Tantissime altre strategie sono valide a questo proposito, ma è importante che chi le pratica sia molto esperto e soprattutto sempre pronto a reagire attivamente e sportivamente alla reazione istintiva dell'avversario.

Come più volte detto è facile immaginare come nel kumite le tecniche d'attacco o di difesa possono essere varie e spesse volte imprevedibili. Tutte queste però devono avere un senso tecnico, onde evitare di fare solamente movimenti ginnici privi delle caratteristiche tecniche fondamentali caratterizzanti la nostra Arte Marziale.

E' proprio quando nel combattimento insisteranno attacchi o movimento privi di significato tecnico, che il combattimento stesso scadrà a livelli di rissa o tendenzialmente in altro sport come light, semi o full contact, discipline queste che nulla hanno da spartire con l'originaria arte marziale che noi pratichiamo, avvicinandosi piuttosto ad altri sport come ad esempio la boxe.

Le tecniche che notoriamente si vedono durante i combattimenti di karate, non sono molte. Spesse volte l'atleta si specializza su poche tecniche o combinazioni delle stesse.

Certamente non è facile trovare un agonista di kumite che abbia le stesse capacità sia negli attacchi di gambe sia in quelli di braccia o nelle proiezioni abbinando magari

anche perfetti spostamenti. Diciamo comunque che di solito si utilizzano tecniche come il gyako-zuki, uraken, maigeri, mawaschigeri ecc., e come si può notare quindi tecniche o combinazioni di queste, più pratiche e dirette.

Nelle tecniche di percossa, come uraken, assume molta importanza il movimento frustato. Lo scatto e lo slancio del gomito possono venire diretti in avanti, di lato, di dietro, in alto, in basso, volgendosi di fianco, in dietro o in posizione obliqua. Per ottimizzare gli attacchi "frustati", dovrebbero essere rispettati i seguenti punti:

- 1) Per far scattare in fuori l'avambraccio con rapidità, usare il gomito come perno.
- 2) Se le spalle non sono rilassate e il pugno o la mano aperta non sono contratti a sufficienza, è impossibile slanciare il braccio efficacemente.
- 3) Più ampia è la traiettoria, maggiore è l'effetto del colpo (a parità di max velocità). Distendere il braccio che esegue la tecnica al massimo. Ritirare l'avambraccio prima che la tecnica abbia raggiunto la sua massima estensione non serve più a nulla.
- 4) La velocità riveste un'importanza primaria nell'esecuzione della tecnica: il corpo deve essere rapido per essere efficace.
- 5) Slanciare il braccio in fuori alla massima velocità fino al suo limite d'estensione impiegando il tricipite, ma rilassare questo muscolo immediatamente dopo aver portato la tecnica. Allora il tricipite stesso porterà automaticamente l'avambraccio a bersaglio concludendo l'intero movimento.
- 6) Se l'avambraccio si muove vicino al corpo, l'effetto della tecnica è maggiore, e la sua efficacia è ulteriormente amplificata dalla rotazione del suddetto arto.

Ogni tecnica di karate, deve essere effettuata esempio, durante la fase del combattimento, con grande vigore e forza che sfocerà anche dal kiai.

Kiai significa: emettere un profondo e forte suono che provenga dal basso addome, causato da una violenta contrazione dei muscoli addominali in seguito all'espulsione dell'aria incamerata nell'addome. Unitamente alla forte contrazione deve esserci una grande determinazione psichica; il kiai, in ultima analisi, è la massima concentrazione psicofisica nell'esecuzione di una tecnica.

Psicologicamente è l'arte di concentrare tutta l'energia mentale sopra un oggetto singolo con la determinazione di finire o soggiogare questo oggetto.

Gli spostamenti e le rotazioni sono elementi importantissimi durante l'evolversi del combattimento. Nelle rotazioni del corpo (Tai Sabaki), l'anca funge da perno per l'intera gamma delle schivate al fine di giungere in una posizione favorevole per

sfiare un contrattacco. Lo studio approfondito del Tai Sabaki dà senza dubbio grandi vantaggi all'atleta che lo pratica.

In ogni fase del Tai sabaki, il corpo ruota in senso orario quando si intende uscire sulla propria sinistra ed in senso antiorario quando l'uscita avviene verso la propria destra.

Le anche rivestono carattere di particolare importanza: la loro rotazione velocizza e facilita lo spostamento delle gambe nel movimento rotatorio che porterà il corpo fuori della traiettoria ideale dell'attacco dell'avversario. E' ovviamente essenziale il fatto che chi compie un qualsiasi Tai Sabaki, su attacco destro del contendente dovrà uscire sulla propria sinistra, ovvero dal cosiddetto "angolo morto".

Esempio: entrambi i combattenti sono in Hidari Kamae (guardi sinistra). Tori (colui che attacca) prende l'iniziativa d'attacco con mae-geri destro; uke (colui che difende) effettua una rotazione delle anche in senso orario mentre il piede posteriore da destra si sposta verso sinistra; il peso del corpo si può spostare a sua volta dal piede sinistro anteriore al piede destro posteriore, ovvero restare invariato. Nel primo caso l'intero corpo, da posizione frontale, per effetto della rotazione, esce dalla linea d'attacco; la rotazione e lo spostamento vanno abbinati ad una parata a livello jodan, chudan o gedan, in base all'altezza in cui è portato l'attacco. Tori innanzi sé trova il vuoto, mentre uke potrà contrattaccare subito sul fianco indifeso dell'avversario, da 45 a 90 gradi.

Molto frequenti sono anche gli spostamenti come yoriashi e tsugiashi.

Il primo spostamento (yoriashi), è un avanzamento o arretramento con unico spostamento. Se il movimento avverrà avanzando, la gamba posteriore spingerà con grande forza ed esplosività tutto il corpo, mentre se lo spostamento avverrà

arretrando, sarà la gamba anteriore a spingere. Yoriashi, non essendo uno spostamento che riesce a coprire spazi molto lunghi, questo è quasi sempre abbinato ad attacchi improvvisi o diretti.

A differenza dello yoriashi, il tsugiashi è uno spostamento più lungo che si ottiene con l'avvicinamento totale o parziale (in base la distanza da coprire), della gamba posteriore a quella anteriore o viceversa, e questo dipenderà se il movimento avverrà avanzando o indietreggiando.

Con il termine di Nage Waza si intende ad inglobare tutte le tecniche di proiezione.

A differenza del Judo in cui rappresentano il fine del combattimento, nel karate le proiezioni sono generalmente un modo per creare uno squilibrio e un'apertura nella guardia dell'avversario per poi attaccarlo con un colpo definitivo e spesso volte con proiezione a terra dello stesso avversario.

Per eseguire correttamente una tecnica di Nage waza occorre ridurre al minimo i tempi di contatto con l'avversario, agire con massima rapidità e decisione per non consentirgli di ritrovare l'equilibrio, controllare la caduta dell'avversario per poi portare immediatamente il colpo risolutivo, evitare in ogni caso di avvicinarsi pericolosamente all'avversario.

Tra le proiezioni più in uso nel karate il posto di rilievo spetta indubbiamente ad Ashi barai .

Diversi sono i modi di costruire un'azione per poi applicare una tecnica di proiezione anticipata da ashi barai.

Per fare alcuni esempi di proiezioni:

- quando l'avversario sferra un attacco di calcio o di pugno, prima che lo stesso appoggi il piede a terra, il contendente dovrà con una tecnica d'ashi barai, togliere la gamba d'appoggio dell'avversario e far sì che esso perda completamente l'equilibrio fino a cadere a terra, dove subirà di conseguenza l'attacco iniziale.
- Su attacco di oizuki oikomi, lo stesso attaccante abbasserà, anticipatamente, la guardia dell'avversario, consecutivamente ed in modo continuativo, l'attaccante dovrà, con il braccio che ha eseguito la tecnica di attacco, spingere con tenacia e vigore il petto dell'avversario verso terra e dalla parte della schiena, mentre la gamba dovrà fare da fulcro per sollevare o sbilanciare l'avversario.

La conseguente tecnica di attacco a terra sarà decisiva a patto che tutto il movimento sia corretto, preciso e portato con grande vigore e soprattutto dinamicità.

Nel kumite libero un altro fattore, come la scelta di tempo, è fondamentale per gestire e ottimizzare l'evolversi del combattimento. Essa deve essere precisa sia nelle

tecniche decisive- di calcio o di pugno- che nelle parate e nei contrattacchi indipendentemente dalla loro potenza ed accuratezza. Anticipi o ritardi di frazioni di secondo costituiscono errori irrecuperabili.

E' fondamentale iniziare i movimenti nel momento giusto. Di conseguenza le tecniche che vanno a segno nascono dalla prontezza dell'attacco e dalla posizione che dovrà essere adeguata alla situazione creata durante la fase del kumite.

Nel momento in cui finisce la tecnica occorre assumere una nuova posizione che consenta di eseguire con prontezza la tecnica successiva contro il primo bersaglio utile. Da questo punto di vista l'ideale sarebbe riuscire a mantenere selettivamente nella tensione adatta i gruppi di muscoli interessati alla reazione del movimento.

Nel karate come già detto, spazio e tempo hanno limiti ben precisi in ogni situazione. Ignorando questi fattori è impossibile avere una buona scelta di tempo. Occorre fare particolare attenzione alla velocità dell'attacco dell'avversario ed alla distanza, punti più importanti per la scelta di tempo.

Durante il combattimento gli occhi dei contendenti si incrociano in ogni istante, quindi lo sguardo deve essere sempre attento ad ogni movimento.

Tramite lo sguardo, l'avversario può riconoscere immediatamente i nostri punti deboli, ma un fiero spirito combattivo manifestato da uno sguardo penetrante renderà l'avversario meno sicuro di sé.

L'area che va fissata è il triangolo che ha per vertici gli occhi e le spalle. Concentrando lo sguardo in questa zona è possibile intuire in anticipo ,se si è un combattente esperto, quale sarà la prossima mossa dell'avversario. Non si abbassa mai lo sguardo cambiando posizione o eseguendo una tecnica.

Anche chiudere gli occhi durante l'esecuzione di una tecnica è un grosso errore. In tali condizioni è impossibile rendersi conto della velocità di esecuzione dell'avversario o dei suoi spostamenti nonché dei suoi attacchi .

Con la pratica continua del kion, kata e del kumite, il karateka deve imparare a sferrare delle tecniche decisive (kime – waza). Dietro codeste tecniche , si cela una grandissima forza esplosiva. Tale forza è generata dai movimenti del corpo, ed in particolare da quelli del tronco che dipendono fondamentalmente dalla rotazione delle anche.

Questo rapido ed armonico movimento che si effettua mantenendo le anche allo stesso livello, si può riscontrare persino nel lancio e nella battuta del baseball. Ma nella esecuzione delle tecniche di pugni e delle percosse del karate, la sola estensione

e contrazione dell'arto interessato, non può considerarsi sufficiente a produrre la massima efficacia.

Un detto: “ nel karate bisogna parare e colpire con le anche “.

Con grande e costante pratica del karate, nonché anche con grande esperienza agonistica di combattimento, il karateka potrà studiare efficacemente la difesa personale;” per alcuni fine ultimo del karate”. (*MAH !!!!*)

Fin ora ho affermato che le tecniche di karate devono essere potenti, veloci, armoniche, imprevedibili, ecc... . Importante però è anche il loro controllo.

Bisogna ricordare che il karate nelle fasi di combattimento, durante le competizioni sportive, deve agire nel pieno rispetto dell'incolumità dell'avversario.

Per controllo non si intende colpire e fermarsi a 15-20 centimetri dall'avversario. Bisogna invece affermare che il massimo controllo avviene quando l'atleta che sferra una tecnica, si ferma vicinissimo al bersaglio o lo sfiora (atemi), e, comunque quando la stessa tecnica poteva provocare, se continuata ed estesa totalmente, danni irreversibili.