



# A.D.O – U.I.S.P

## SETTORE JU-JITSU

### TESTO PER ISTRUTTORI

**CAPITOLO 1** = ACCETTAZIONE DEL PRINCIPIANTE

**CAPITOLO 2** = METODOLOGIA D'ALLENAMENTO

**CAPITOLO 3** = METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO

- 1- PARTE GENERALE
- 2- TECNICHE DI NAGE E KATAME-WAZA
- 3- ESERCIZI DI JU-JITSU
- 4- DIFESE
- 5- KATA

**CAPITOLO 4** = CONOSCENZE STORICHE

*Gennaio 2007*

L'esecutivo di settore JU-JITSU, Area Discipline Orientali, ha definito il seguente testo, con l'intento di fare chiarezza sulla materia degli Istruttori di Ju-Jitsu in sede di esami.

Il settore è composto da diverse realtà. Ogni gruppo con la sua storia e la sua provenienza, tuttavia si è ritenuto che, in materia di Istruttori, ci fossero molti argomenti che ci accomunano.

La volontà di fare delle cose assieme, la voglia di mettere nero su bianco in una materia così delicata ha fatto sì che, con molta pazienza e buona volontà da parte di tutti i componenti del settore, si riuscisse a licenziare un testo comune.

Questo dovrebbe essere di ausilio per i docenti, i quali in sede di esame li aiuterà nelle domande da fare al candidato, ed all'aspirante istruttore nel dare tranquillità in quanto sa su quali materie dovrà prepararsi e studiare.

Il testo non è perfetto ma perfettibile, e sarà cura dei membri dell'esecutivo di aggiornarlo alle esigenze future

*Bisi Otello*

Resp.le Naz.le Formazione Ju-Jitsu

Hanno collaborato attivamente alla stesura del testo; M° Bianchi Pietro

M° Artusi Claudio

M° Garibotti Franco

M° De Cristofaro Domenico

M° Bisi Otello

# **CAPITOLO 1**

## **ACCETTAZIONE DEL PRINCIPIANTE**

Questo capitolo vuole, in sintesi, mettere alcuni punti fermi sul come deve essere l'atteggiamento di un Insegnante di Ju-Jitsu nei confronti di un allievo.

Più in particolare ci si riferisce ad un allievo che per la prima volta si avvicina alla nostra Disciplina.

Evidentemente il compito di questo primo approccio diventa più semplice dal momento in cui l'Insegnante riesce a capire il motivo che ha spinto l'allievo ad avvicinarsi al Ju-Jitsu.

Le motivazioni che determinano la decisione di avvicinarsi al Ju-Jitsu, come noto, possono essere le più diverse e non sempre legate a situazioni leggibili da subito.

Occorre pertanto aprire una parentesi su questo tema e cercare di fare quantomeno una serie d'ipotesi:

Nel caso di bambini o ragazzi in giovane età è forse opportuno carpire la motivazione dai genitori, dialogando con gli stessi cercando d'avere il maggior numero d'informazioni in merito alle loro aspettative. Occorre evidenziare il fatto che non sempre alla volontà dei genitori in merito a quale attività fisica deve intraprendere il figlio, corrisponde il volere di quest'ultimo. Resta comunque evidente che l'obiettivo primario dell'Insegnante è quello di vedere soddisfazione nel genitore attraverso l'avvicinamento e al conseguente apprendimento al Ju-Jitsu del proprio figlio.

Per gli adulti risulta più immediato l'approccio attraverso un dialogo che, senza pretenderne la conclusione nelle primissime lezioni, deve dare abbastanza rapidamente quantomeno quelle informazioni necessarie per individuare l'aspettativa.

Uno dei motivi che maggiormente vengono portati come volontà all'avvicinamento al Ju-Jitsu è l'aspetto sportivo, aspetto che nella nostra Disciplina viene meglio identificato nella fase della difesa personale, della storia Giapponese.

La scarsa informazione che viene concessa al Ju-Jitsu dalla stampa e dalla televisione a tutti i livelli, non permette alla nostra Disciplina dal serbatoio dei cosiddetti emulanti di questo o quel campione Olimpico, cosa che normalmente avviene con attività sportive più pubblicizzate.

Altri ancora ritengono già sufficiente la parte legata all'autodifesa e la loro aspettativa è quella di rendere la propria esistenza quotidiana più vivibile, anche in questo caso il raggiungimento di sicurezza e determinazione risulta preponderante.

Più probabile è che si presentino gli amici dei migliori atleti del corso che, attratti dalla soddisfazione del compagno di scuola e/o di gruppo, si lasciano convincere al tentativo di raggiungere gli stessi risultati.

Un'altra motivazione spesso ricorrente è quella che vede, attraverso il Ju-Jitsu, la possibilità di praticare uno sport completo e allo stesso tempo imparare a difendersi attraverso sì tecniche di lotta ma soprattutto attraverso il rafforzamento del carattere, l'essere più sicuri e determinati.

Risulta evidentemente molto importante conoscere l'aspettativa di ogni allievo in quanto, evidentemente, sarà questa ad aprire all'Istruttore la visione più completa sul materiale umano con cui in ogni lezione si dovrà confrontare.

Dall'attenta lettura di tutte le varie volontà dovrà, con la propria esperienza, iniziare il proprio lavoro di amalgama, di coesione di tutte queste aspettative verso un unico fine attraverso una interpretazione totale del Ju-Jitsu.

Sarebbe un grave errore per un Insegnante individuare in una unica parte del Ju-Jitsu un ipotetico vero Ju-Jitsu. Peggio ancora scindere l'aspetto fisico del Ju-Jitsu da quello morale.

Risulta evidente che una prima risposta dovrà essere il più possibile vicina all'attesa di ogni allievo, attraverso la posizione dello stesso nel corso che meglio si configura con il proprio obiettivo. L'ideale sarebbe poter collocare gli allievi in corsi mirati, curando non solo le finalità ma ad esempio le fasce d'età, l'esperienza acquisita, il sesso, l'impegno scolastico da quello lavorativo ecc....

Purtroppo non sempre si ha la possibilità di poter disporre di opportune risorse sino al raggiungimento della corretta diversificazione e ci si deve in un qualche modo arrangiare.

E' opportuno comunque non creare situazioni di incompatibilità sugli obiettivi a breve termine. Sarebbe ingestibile, per esempio, inserire un nuovo allievo in un corso di agonisti in fase di preparazione alle competizioni.

Nel caso non si disponga di corsi dedicati esclusivamente ai principianti sarà sicuramente più semplice l'inserimento in un corso per Amatori o Adulti non più in età per competizione.

L'Istruttore di Ju-Jitsu deve mettere in preventivo una serie di situazioni e reazioni naturali per un principiante della nostra Disciplina.

Basti pensare ad una persona adulta a cui, per anni, è stato insegnato a non cadere per nessun motivo, pena gravi danni fisici.

Occorrerà una adeguata giustificazione tecnica e/o appropriati esercizi propedeutici per fargli accettare questa nuova situazione dove la caduta non solo è indispensabile per affrontare la tecnica senza conseguenze fisiche, ma addirittura un'efficace esercizio per acquisire sicurezza e controllo del proprio corpo.

Altra situazione che in un qualche modo crea stupore e curiosità nel principiante, è l'atmosfera che normalmente regna nei Dojo.

Situazioni che normalmente non vengono vissute nel contesto familiare o scolastico: esercitare a piedi nudi, il contatto con il tatami, indossare correttamente il judogi e la cintura, praticare il Rei al posto dell'ormai acquisito modo di salutarsi, la presenza di ritratti con grandi Maestri di cui al momento nulla conoscono (una delle domande più frequenti fatte dal principiante è sicuramente rivolta a sapere chi è quel signore là?), il contatto conseguente all'applicazione delle seppur maldestre tecniche, la possibilità che maschi e femmine si allenino reciprocamente senza particolari problemi, l'igiene personale che viene sollecitata, il fatto che non si possa urlare o fare schiamazzi.

Solo questi pochi elementi che non esauriscono per certo la casistica legata alle innumerevoli reazioni di un neofita alle prese con una disciplina di contatto, danno un indirizzo all'Istruttore e cioè quello d'essere particolarmente attento, oltre all'incolumità fisica del principiante, al fatto che queste novità vengano vissute e recepite non come una banale coreografia, ma bensì come strumenti indispensabili per esercitare una disciplina con tradizioni provenienti da un altro Continente e pertanto con origini culturali diverse.

Già dal primo approccio con il futuro allievo l'Istruttore di Ju-Jitsu deve mettere in evidenza quelle regole che sono peculiari della nostra Disciplina e che gli esperti di Ju-Jitsu tutti hanno assunto come forma di continuità di una tradizione che, seppur molto distante nella forma da quella occidentale, ne persegue le finalità più nobili.

Non a caso alla base dell'apprendimento del Ju-Jitsu, la buona conoscenza dei Kyohon, senza il cui apprendimento non è possibile sviluppare al meglio la nostra Disciplina.

Sta all'Istruttore di Ju-Jitsu far sì, che la propria capacità di trasmettere la fiducia espressa sin dalle prime battute con il futuro allievo, sia il fulcro su cui si muove la leva della curiosità, del rispetto reciproco, della volontà di apprendere, di tutto ciò che potrà e dovrà dare continuità al rapporto e quindi fare sì che l'allievo superi la fase legata esclusivamente alla propria aspettativa e così acceda alla finalità perseguita dal Ju-Jitsu.

Non deve mai essere confusa la disponibilità dell'Istruttore ad avvicinarsi agli allievi per capirne meglio gli eventuali problemi od obiettivi con l'abbandono della propria responsabilità di Insegnante di Ju-Jitsu.

Può capitare che gli allievi portino le proprie esperienze e le proprie esigenze come punto fermo sul quale adattare la disciplina.

Risulta estremamente semplice immaginare quale sarebbe il futuro del Ju-Jitsu qualora l'Insegnante adattasse totalmente la propria personalità o comunque le regole della nostra Disciplina a queste variegata esigenze.

Le esperienze e le esigenze degli allievi non devono essere assolutamente annullate né tanto meno sottovalutate, occorre la capacità di farle confluire in modo positivo a quello per cui l'Insegnante è preposto, cioè a vantaggio dell'apprendimento del Ju-Jitsu.

Questo capitolo è stato curato da:

M° Otello Bisi 5° Dan Ju-Jitsu, 7° Dan Judo

## BIBLIOGRAFIA

A.D.O.- JUDO

TESTO ISTRUTTORI JUDO

ED A.D.O. UISP

## **CAPITOLO 2**

### **METODOLOGIA di ALLENAMENTO**

## ALLENAMENTO

L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara (C. Vittori).

### PREPARAZIONE CONDIZIONALE

si può definire come preparazione fisica che comprende l'incremento delle principali capacità motorie (F, V, R)

### PREPARAZIONE TECNICA

volta a perfezionare i gesti specifici di gara

## ALLENAMENTO



### **PREPARAZIONE TATTICA**

che tende ad ottimizzare le proprie prestazioni attraverso una appropriata condotta di gara

### **PREPARAZIONE PSICOLOGICA**

ricercare un ideale stato di forma mentale atto a vincere, o meglio, a controllare e sfruttare positivamente i vari stati emozionali

Oltre alla sintetica, anche se completa, definizione di Carlo Vittori bisogna ricordare che l'allenamento è un mezzo attraverso cui si instaura una relazione fra due persone, l'allenatore e l'allievo. Dato che sarà un rapporto fondato sulla fiducia, soprattutto dell'allievo nei confronti dell'allenatore, bisogna che quest'ultimo sia perfettamente a conoscenza della enorme responsabilità che ha nel raggiungimento degli obiettivi prescelti.

L'attività dell'allenatore sarà efficace se, oltre alle conoscenze sull'evoluzione psicologica e sul funzionamento del corpo umano, questi abbia conoscenze sui vari tipi di carico fisico e di conseguenza sugli esercizi da proporre, sulle reazioni che questi esercizi provocano negli apparati e sistemi del corpo umano, soprattutto se in via di sviluppo e sulle leggi che ne regolano l'applicazione.

In particolare bisogna ricordare che lavorando con allievi compresi nella fascia di età dai 6 ai 14 anni, più che di semplice allenamento sarebbe più opportuno parlare di educazione fisico-motoria, utile ad assicurare il pieno sviluppo delle funzioni fisiche e psichiche mirando ai seguenti obiettivi:

- curare la formazione delle funzioni fisiche, l'espressione della motricità e della personalità;
- compensare la mancanza di movimento dovuta al moderno sistema di vita;
- facilitare l'ampliamento di abilità e comportamenti motori;
- promuovere l'interesse per le attività sportive;
- migliorare le capacità di prestazione nella vita scolastica, di relazione e sportiva.

A questo punto è chiaro che nel proporre una seduta di allenamento, bisogna modulare l'utilizzo delle proprie conoscenze e l'uso dei mezzi che si hanno a disposizione, relativamente al gruppo di allievi con cui si deve lavorare.

## MECCANISMI ENERGETICI

Il corpo umano per funzionare ha bisogno di energia, così come un'automobile necessita di benzina.

L'**ATP (adenosintrifosfato)** costituisce la fonte energetica che consente ai motori del corpo umano (**muscoli**) di compiere i movimenti. È un composto chimico immagazzinato in molte cellule e rappresenta una forma di energia chimica che può essere utilizzata immediatamente per l'attività muscolare.

L'ATP è costituito da un complesso molecolare l'**ADENOSINA** e da tre componenti più semplici i **GRUPPI FOSFORICI**.

L'ATP per produrre l'energia necessaria alla contrazione muscolare perde un gruppo fosforico trasformandosi in **ADP (adenosindifosfato)**.

Dal momento che la quantità di ATP presente a livello muscolare è minima, si crea il problema della sua risintesi continua.

Per far ciò il nostro organismo può avvalersi di tre diversi meccanismi:

1. Meccanismo anaerobico alattacido
2. Meccanismo anaerobico lattacido
3. Meccanismo aerobico.

### **MECCANISMO ANAEROBICO ALATTACIDO**

Meccanismo che fornisce energia in assenza di ossigeno e senza produzione di acido lattico.

Nei muscoli è presente un fosfato altamente energetico, la **fosfocreatina (PC)** che, per una reazione chimica, si scinde in creatina (C) e fosfato (P) liberando energia e fornendo all'ADP il gruppo fosforico necessario per ricostruire l'ATP.

I depositi muscolari di ATP e di PC sono molto esigui con la conseguenza di avere una produzione di energia limitata; comunque l'utilità di questo sistema non consiste nella elevata quantità di energia quanto nella sua immediata disponibilità.

È quindi un meccanismo che utilizza un carburante endogeno, la fosfocreatina, che produce ATP in quantità molto limitata e che viene impiegato nello sprint e in qualsiasi attività di elevata intensità e di breve durata.

### **MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO**

Questo meccanismo è conosciuto anche come *glicolisi anaerobica* in quanto prevede la degradazione del **glicogeno** in assenza di ossigeno con conseguente produzione di energia utile alla sintesi dell'ATP e presenza di un prodotto finale l'**acido lattico** che, accumulandosi nei muscoli, ne limita il funzionamento costituendo la causa principale della fatica muscolare precoce.

È quindi un meccanismo che utilizza un carburante alimentare, il glicogeno, che produce ATP in quantità limitata e che viene impiegato in attività della durata di 1-3 minuti.



## MECCANISMO AEROBICO

Meccanismo che prevede la produzione di energia attraverso reazioni chimiche in presenza di ossigeno. Queste reazioni avvengono all'interno delle cellule in strutture specializzate che si chiamano **mitocondri** e che sono considerate delle centrali energetiche in quanto costituiscono la sede della produzione aerobica di ATP.

*All'interno dei mitocondri, gli acidi grassi e il glicogeno e, all'esaurimento di questi, anche le proteine vengono scomposti in costituenti più elementari, quindi, attraverso un'altra serie di reazioni chimiche in presenza di ossigeno (ciclo di Krebs) vengono ulteriormente scomposti in anidride carbonica ed acqua con contemporanea produzione di energia necessaria alla sintesi dell'ATP.*

Questo meccanismo avviene senza che si formino scorie che portano all'insorgenza della fatica.

E' quindi un meccanismo che utilizza carburanti alimentari, glicogeno, grassi e proteine, che produce ATP in quantità elevate e che viene impiegato nelle attività di resistenza e di lunga durata.

## ADATTAMENTO E SUPERCOMPENSAZIONE

L'atleta sottoposto ad allenamento subisce degli stimoli che tendono a modificare il suo equilibrio fisiologico, a questa sollecitazione l'organismo risponde con una reazione di adattamento alla nuova situazione riuscendo così a sopportare carichi di lavoro maggiori.

Se questo processo si verifica con regolarità, le continue trasformazioni fisiologiche (muscolari, metaboliche, perfusionali ecc.) determineranno un incremento delle capacità motorie e quindi della prestazione.

Durante la fase di riposo, non viene compensata soltanto l'energia utilizzata nell'allenamento, ma vengono messe a disposizione nuove energie superiori al livello iniziale (supercompensazione), raggiungendo un adattamento dopo il quale l'atleta è in grado di sopportare lo stesso carico di lavoro con minor dispendio energetico e quindi può essere sottoposto a carichi di lavoro maggiori.

Da quanto esposto, è chiaro che le fasi di recupero sono parte integrante dell'allenamento e che sono utili, oltre a smaltire la fatica, anche ad elevare il grado delle capacità prestazionali.

## STRUTTURAZIONE DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Gli esercizi fisici sono gli strumenti essenziali per migliorare le prestazioni, devono far parte di un processo di allenamento ordinato e articolato e si possono dividere in tre categorie:

- ESERCIZI DI CARATTERE GENERALE

**Non c'è correlazione diretta con la disciplina. Scopo: migliorare e mantenere la condizione fisica ottimale.**

- ESERCIZI SPECIALI O SPECIFICI

**Correlati ai gesti specifici di gara, miranti allo sviluppo di abilità tecniche specifiche**

- ESERCIZI SPECIFICI DI GARA

Movimenti tipici della situazione agonistica.

Naturalmente queste tre categorie di esercizi sono in continuo rapporto fra loro ed è compito dell'allenatore dosarle e miscelarle in relazione alla disciplina sportiva, all'età e alle caratteristiche individuali degli allievi. Ad esempio nei giovani e nei principianti gli esercizi di carattere generale saranno dominanti rispetto agli altri.

## **CAPACITA' MOTORIE**

Le capacità motorie sono il presupposto di base per realizzare consapevolmente l'azione motoria, il loro grado di sviluppo condiziona la strutturazione degli schemi motori e l'acquisizione delle abilità motorie.

Le capacità motorie possono essere classificate in due categorie:

- 1. COORDINATIVE**
- 2. CONDIZIONALI**

Le capacità motorie insieme agli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare, afferrare, lanciare ecc.), agli schemi posturali (flettere, addurre, abduire, ruotare ecc.) e ad altre capacità (mobilità articolare, elasticità muscolare) concorrono all'acquisizione delle abilità sportive.

## **CAPACITA' COORDINATIVE**

Le capacità coordinative possono essere definite come capacità di organizzare e regolare il movimento. Si sviluppano in modo intensivo dai 6 agli 11 anni per poi avere una stasi negli anni successivi dovuta alla pubertà; hanno la loro base nelle capacità funzionali del sistema sensomotorio ( sistema nervoso, muscolatura, sistemi percettivi: visivo, tattile, acustico, cinestesico e dell'equilibrio).

Le capacità coordinative comprendono:

- capacità di apprendimento motorio: consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione dei movimenti o in parte di essi determinando i tempi e i progressi che si compiono nell'apprendimento;
- capacità di controllo motorio: è la capacità di controllare il movimento finalizzandolo all'obiettivo programmato;
- capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti: è la capacità di adattare il movimento alla eventuale modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne per cui il risultato prefissato non cambia;
- capacità di equilibrio: è la capacità di effettuare un'azione in condizioni di equilibrio precario dovuto alla ridotta superficie d'appoggio o all'influenza di forze esterne;
- capacità di combinazione motoria: capacità di organizzare in una sequenza motoria più forme autonome e parziali di movimento;
- capacità di differenziazione spazio-temporale: capacità di dare un ordine sequenziale di tipo spazio-temporale a movimenti parziali per trasformarli in un atto motorio unico e finalizzato, acquisendo la dimensione del prima, del dopo, del lento, del veloce, ecc. e la conoscenza dei concetti di avanti, dietro, lontano, vicino, sopra, sotto, ecc.;
- capacità di differenziazione dinamica: capacità di differenziare l'impegno muscolare in relazione alle informazioni che provengono dall'esterno;
- capacità di anticipazione motoria: capacità di prevedere l'andamento di un'azione o il momento in cui possono presentarsi certe situazioni e di prepararsi e programmare in anticipo per reagire rapidamente e in modo adeguato;

- capacità di orientamento: capacità di determinare la posizione di una parte del corpo o della sua totalità nello spazio e modificare i movimenti entro lo spazio di azione in relazione ad oggetti o ad altre persone;
- capacità di reazione motoria: capacità di reagire rapidamente e in modo adeguato ad uno stimolo esterno;
- fantasia motoria: capacità che consente di risolvere in modo originale un problema motorio, di creare e riprodurre nuove forme di movimento usate anche come forma di comunicazione

Per lo sviluppo delle capacità coordinative si propongono esercizi aumentando le difficoltà di esecuzione, variando le informazioni, il ritmo, la velocità e le condizioni esterne sia ambientali che degli attrezzi, combinando più movimenti, proponendo esercizi con entrambi gli arti o da entrambi i lati.

Queste capacità si sviluppano chiedendo ripetutamente l'utilizzo, da parte del bambino, del sistema sensomotorio facendo eseguire esercizi con livelli di sollecitazione crescenti (aumento delle difficoltà o dei compiti richiesti o della precisione ecc.).

Esempi di esercizi:

- corsa variando la velocità;
- marcia variando la velocità, anche sulle punte e sui talloni;
- saltelli a piedi uniti o su una gamba alternativamente;
- saltelli da fermo con rotazioni del corpo;
- rotolare, strisciare, arrampicarsi;
- esercizi di equilibrio da fermi e in movimento;
- rotazioni rapide sugli assi trasversale e longitudinale del corpo;
- corsa rapida con cambi di direzione;
- cambiamento dei movimenti a comando;
- esercizi di precisione (salti o lanci di precisione, controllo di alcune parti del corpo, esercizi ad occhi bendati, ecc.);
- esercizi con accompagnamento ritmico individuali o a coppie.

### **CAPACITA' CONDIZIONALI**

Le capacità condizionali sono il gruppo di capacità dovute a fattori energetici, dipendono dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali di ogni individuo, sono quindi fortemente connesse ai requisiti strutturali individuali, all'età, al sesso, al peso, alla statura, alla massa muscolare e ai processi funzionali controllati dal sistema nervoso.

Le capacità condizionali sono tre:

- **FORZA**
- **VELOCITA'**
- **RESISTENZA**

**FORZA**

Capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni per vincere o opporsi a resistenze esterne.

Fattori determinanti questa capacità

- dimensioni del muscolo
- frequenza degli impulsi che giungono ai muscoli

- sincronizzazione, nella contrazione, delle varie fibre muscolari (unità motorie).  
Esistono due tipi di fibre:

### **VELOCI (bianche)**

- alta velocità di contrazione
- limitata durata del lavoro
- alta demolizione di ATP
- alto utilizzo di glicogeno

### **RESISTENTI (rosse)**

- bassa velocità di contrazione
- lunga durata del lavoro
- grandi e numerosi mitocondri
- bassa demolizione di ATP

## **CLASSIFICAZIONI DELLA FORZA**

Classificazione in riferimento ai tipi di tensione:

- ⇒ **ISOMETRICA** - non c'è modificazione della lunghezza (statica)
- ⇒ **ISOTONICA** - con riduzione di lunghezza (concentrica)  
- con allungamento delle fibre (eccentrica)

Classificazione in riferimento ai fattori fisiologici:

### **a) FORZA MASSIMA**

La più elevata espressione di forza che un individuo è in grado di sviluppare con una contrazione volontaria.

### **b) FORZA VELOCE**

*Capacità del sistema neuro-muscolare di superare resistenze esterne ad alta velocità.*

### **c) FORZA RESISTENTE**

Capacità di resistere alla fatica in caso di prestazione di forza e di durata.

## ***IL RAPPORTO F e V E' INVERSAMENTE PROPORZIONALE***

**MAGGIORE E' LA V, MINORE E' LA F APPLICABILE e VICEVERSA**

**POTENZA = FORZA APPLICATA AD UN DETERMINATO MOVIMENTO PER LA VELOCITA' DI ESECUZIONE DEL MOVIMENTO STESSO**

**FORZA RELATIVA = FORZA ASSOLUTA**

## **PESO CORPOREO**

### **ALLENAMENTO FORZA MASSIMA**

- **Carichi compresi tra l'80% e il 100% del massimale**
- Numero di ripetizioni da 1 a 5 ; numero di serie da 3 a 5 con bassa velocità d'esecuzione
- Recupero da 3 a 5 minuti, per permettere un ripristino totale delle qualità muscolari

### **ALLENAMENTO FORZA VELOCE**

- Carichi compresi tra il 65% e il 75% del massimale
- Numero di ripetizioni da 6 a 10 ; numero di serie da 3 a 5 con velocità d'esecuzione massimo
- Recupero da 2 a 3 minuti, dato che si lavora con carichi percentualmente minori

### **ALLENAMENTO FORZA RESISTENTE**

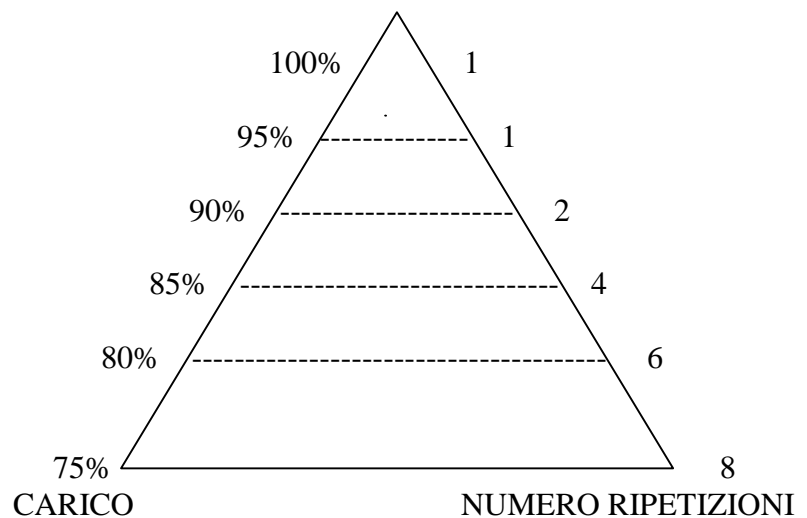
- Carichi compresi tra il 50% e il 60% del massimale
- Numero di ripetizioni da 20 a 30 ; numero di serie da 3 a 5 con velocità d'esecuzione media
- Recupero da 40 a 60 secondi, in quanto non bisogna consentire un recupero totale.

### **METODO PIRAMIDALE**

Utilizzo di carichi crescenti con conseguente numero di ripetizioni decrescente.

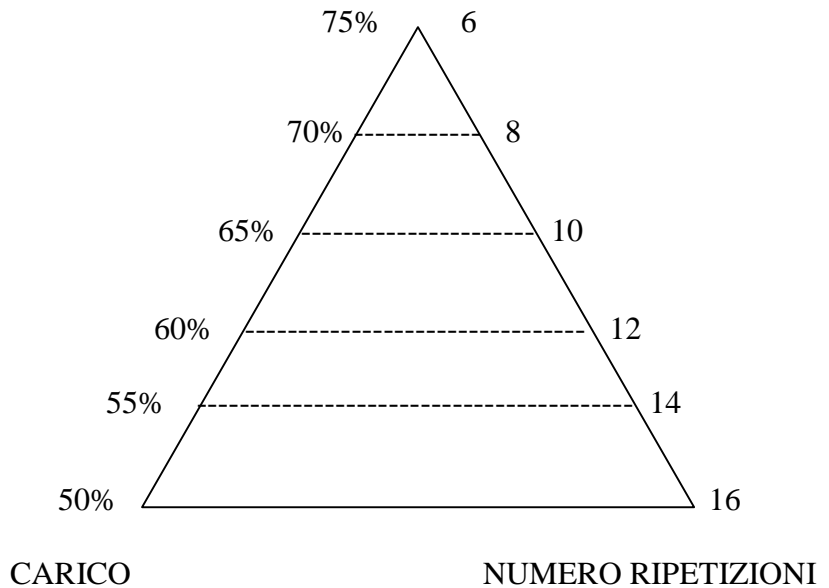
### **PIRAMIDALE STRETTO**

Per lo sviluppo della forza massima



## PIRAMIDALE LARGO

Per lo sviluppo della forza resistente



## ALLENAMENTO FORZA MASSIMA DI TIPO CLASSICO

<b>CARICO</b>	=	<b>80%</b>	<b>85%</b>	<b>90%</b>	<b>95%</b>	<b>85%</b>
<b>N° ripetizioni</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2-2-2</b>	<b>1-1-1</b>	<b>4-4</b>

## METODO DELLE SUPERSERIE

Esecuzione consecutiva di 2 esercizi (per lo stesso gruppo muscolare o per antagonisti) con carichi che consentano dalle 7 alle 10 ripetizioni.

Le serie sono da 4 a 6 con recupero effettuato alla fine del secondo esercizio (circa 1'30" – 2').

Per la FORZA MAX

## METODO DELLE RIPETIZIONI FORZATE

Carico compreso tra l'80% e il 90% del massimale eseguire il maggior numero di ripetizioni più altre 2 o 3 ripetizioni con l'aiuto di un compagno.

Recupero da 3' a 3'30"; serie da 3 a 5.

Per la FORZA MAX

## METODO ECCENTRICO ( per lo sviluppo della FORZA MAX)

Carichi superiori al massimale ( 110% -130% )

Nella fase CONCENTRICA si ha l'aiuto del compagno.

Nella fase ECCENTRICA bisogna rallentare il più possibile la discesa dell'attrezzo.

Numero di ripetizioni da 3 a 5 ; numero di serie da 3 a 5.

PERMETTE DI RECLUTARE LA QUASI TOTALITA' DELLE FIBRE DEL SETTORE SOLLECITATO.

**METODO REGRESSIVO**  
(per lo sviluppo della Forza Resistente)

*Partire da un carico pari al 70%del massimale; eseguire delle ripetizioni fino ad esaurimento.*

Continuare con carichi pari al 60%,50%,40%,30%; sempre fino ad esaurimento.

Numero di serie da 3 a 6; con un recupero di circa 2' – 3'.

**METODO PER LA FORZA RESISTENTE**

Carico tra il 40% e il 60% del massimale con ripetizioni fino ad esaurimento.

Numero di serie da 12 a 15; con un recupero di circa 40" – 1'30" (in genere 1').

**METODO PER LA FORZA VELOCE**

*Carico tra il 30% e il 40% con massima velocità esecutiva*

Numero di serie da 12 a 15 con un recupero di 3' – 4'

*Numero di ripetizioni : - maggior numero in 6" – 10"*

- 8/10 ripetizioni nel minor tempo possibile.

ESEMPI DI APPLICAZIONE DELLA METODOLOGIA PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

NELL' AMBITO DEL JU-JITSU

❖ **FORZA MASSIMA**

*UCHI KOMI a 3 - TORI corretta esecuzione della tecnica.*

*Intensità : SFORZO MASSIMO al contatto con UKE.*

Il terzo compagno tiene fermo UKE (che non deve mai essere sollevato dal tatami).

Da 4 a 6 ripetizioni con recupero completo, per 3-5 serie

❖ **FORZA VELOCE**

UCHI KOMI a 3 – come esercizio precedente, ma il terzo compagno dosa la propria resistenza per permettere a TORI di sollevare UKE ad ogni ripetizione.

All'ultima entrata lascia UKE per permettere la proiezione.

Da 6 a 10 ripetizioni con ritmo di esecuzione massimo,recupero completo, per3-5 serie

❖ **FORZA RESISTENTE (dinamica)**

*UCHI KOMI A 2 – si individua il numero di ripetizioni massimo in 30" meno 1/3*

Questa è la base di lavoro per 30" per un tempo complessivo di 3', scambiandosi i ruoli.

Recupero totale con pulsazioni ad ugual numero di quelle a riposo.

Serie da 3 a 5.

❖ **FORZA RESISTENTE (statica)**

UDE HISHIGI JUJI GATAME – TORI solo con la forza deve distendere il braccio di UKE (il quale deve opporre una resistenza massima).Durata 20” – 25” per 3 – 5 serie per ogni braccio.

VELOCITA’

Capacità di realizzare un atto motorio nel minor tempo possibile.

*Ci sono 4 fattori fondamentali nello sviluppo della VELOCITA’ (tutti indipendenti fra loro):*

1. VELOCITA’ DELLA REAZIONE MOTORIA
2. VELOCITA’ DEL SINGOLO MOVIMENTO
3. FREQUENZA DEI MOVIMENTI
4. AMPIEZZA DEI MOVIMENTI

**La velocità della reazione motoria è una dote in gran parte naturale, quindi scarsamente allenabile e dipende da:**

- Tempo per la ricezione dello stimolo da parte del recettore nervoso
- Tempo di trasmissione dell’eccitazione al SNC
- Tempo per il passaggio dello stimolo nella rete nervosa e formazione di un segnale effettore
- Arrivo del segnale ai muscoli
- Stimolazione del muscolo interessato all’esecuzione del movimento richiesto.

CON UNA MAGGIOR VELOCITA’ D’ESECUZIONE E’ PIU’ DIFFICILE ESEGUIRE MOVIMENTI PRECISI.

Parlando di velocità di reazione motoria possiamo distinguere due tipi di reazioni :

**SEMPLICI** risposta motoria tramite un movimento precedentemente noto, ad un segnale già conosciuto (partenza dai blocchi per un velocista al segnale dello starter)

**COMPLESSE** risposta motoria variabile ad un segnale variabile

Si suddividono in :

- **Reazioni ad un oggetto in spostamento.** Azione scomponibile:
  - vedere lo spostamento dell’oggetto (avversario)
  - valutare la direzione e la velocità di spostamento
  - scegliere il piano d’azione
  - mettersi nelle condizioni di poterlo realizzare.
- **Reazioni implicanti una scelta.** (tipiche negli sport da combattimento)
  - la risposta dipende dalle azioni dell’avversario o da particolari situazioni che si vengono a creare.



## **METODOLOGIA PER LO SVILUPPO DELLA VELOCITA'**

La velocità massima esprimibile in un momento dipende da vari fattori:

- forza dinamica
- destrezza
- coordinazione e padronanza del gesto tecnico.

L'allenamento della velocità di un gesto specifico deve considerare tre fasi:

1. APPRENDIMENTO MOTORIO DEL GESTO TECNICO
2. AUMENTO GRADUALE DELLA VELOCITA' D'ESECUZIONE
3. ALLENAMENTO ALLA MASSIMA VELOCITA' D'ESECUZIONE.

### **ESEMPI DI ALLENAMENTO ALLA VELOCITA' NELL'AMBITO DEL JU-JITSU**

#### **⇒ NAGE-KOMI : TORI e 6-7 UKE**

Proiettare nel minor tempo, mantenendo integra l'esecuzione del movimento.

OBIETTIVO: sviluppo della velocità di in movimento

#### **⇒ UCHI-KOMI**

Eeguire il numero massimo di ripetizioni in un tempo stabilito (es. 15")

#### **⇒ UCHI-KOMI REATTIVO**

Al segnale TORI esegue la proiezione a velocità massima. Serie di 3-4 ripetizioni intervallate da un periodo di concentrazione.

OBIETTIVO: velocizzare un movimento isolato con reazione ad uno stimolo uditivo.

#### **⇒ YAKO-SOKU-GEIKO**

Muovendosi liberamente, quando UKE si trova nella posizione concordata, TORI esegue la tecnica nel minor tempo possibile.

OBIETTIVO: velocizzare il movimento isolato in reazione ad uno stimolo visivo.

#### **⇒ YAKO-SOKU-GEIKO**

Quando UKE provoca una spinta o una trazione precedentemente concordata, TORI esegue la tecnica nel minor tempo possibile.

OBIETTIVO: velocizzare il gesto isolato in reazione ad uno stimolo tattile.

## **ESEMPIO DI TEST DI VALUTAZIONE:**

OBIETTIVO: valutare l'incremento della velocità del proprio speciale.

3 serie di 3 ripetizioni del proprio speciale a velocità massima. Recupero di 2'-3' tra ogni serie.

DATO DI VALUTAZIONE: media tra le 3 prove.

## **RESISTENZA**

Capacità di resistere alla stanchezza in esercitazioni di lunga durata..

Fattori fisiologici che concorrono alla determinazione del grado di sviluppo della resistenza:

- METABOLISMO
- FUNZIONAMENTO E COORDINAZIONE DEI GRANDI SISTEMI (respiratorio, cardio-circolatorio, neuromuscolare .)
- STRUTTURA MUSCOLARE
- CAPACITA' DI GESTIRE LE ENERGIE
- CONOSCENZA E AUTOMATIZZAZIONE DEL GESTO ATLETICO
- ASPETTI PSICOLOGICI ED EMOTIVI.

### **Classificazione basata sui GRUPPI MUSCOLARI interessati**

- ❖ **AFFATICAMENTO LOCALE** : è interessata meno di 1/3 di tutta la muscolatura
- ❖ **AFFATICAMENTO REGIONALE** : è interessata da 1/3 a 2/3 della muscolatura
- ❖ **AFFATICAMENTO GENERALE** : è interessata più di 2/3 della muscolatura.

### **Classificazione da un punto di vista FISIOLOGICO**

- ❖ **RESISTENZA DI TIPO AEROBICO** : dove l'apporto energetico è fornito dal meccanismo aerobico (sport di fondo o di durata)
- ❖ **RESISTENZA ANAEROBICA LATTACIDA** : permette di sopportare carichi di lavoro in condizioni di acidosi (sport con impegno energetico misto).

## **INCREMENTO RESISTENZA AEROBICA**

- **CORSA LENTA A RITMO UNIFORME** (lungo-lento)

Durata tra i 40' e i 60' (percorso pianeggiante) con un ritmo tale che consenta di mantenere 140/160 pulsazioni al minuto.

- **FARTLEK** (gioco veloce)

Variazioni di ritmo, su percorsi misti, a discrezione dell'atleta. Richiede capacità di autoregolazione quindi non adatto ai giovanissimi.

- **VARIAZIONI DI RITMO**

Inserire, in una seduta di lungo-lento, dei tatti (500 m / 2000 m) ad un ritmo leggermente superiore, per poi tornare al ritmo normale.

- **CORTO-VELOCE**

Coinvolge anche il meccanismo ANAEROBICO-LATTACIDO.

Durata 20'-30' ad intensità che mantenga 160/170 pulsazioni al minuto.

### **INCREMENTO DELLA RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA**

⇒ **INTERVAL TRAINING**

Su distanze di 100-200 e 400 m con tempi indicativi di 14" – 16"; 29" – 34"; 68" – 74".

Recuperi dai 45" ai 90".

Il ritmo cardiaco all'inizio di ogni nuova prova non dovrebbe superare le 120 pulsazioni al minuto:

Ripetizioni da 6 a 12.

⇒ **METODO PROVE RIPETUTE**

Distanze brevi, percorribili in tempi compresi tra i 45" e i 2'.

Recupero da 3' a 5'.

La velocità e il numero di ripetizioni sono proporzionali alla durata della prova.

### **ALLENAMENTO SPECIFICO DI JU-JITSU PER RESISTENZA AEROBICA**

⇒ **RANDORI AD INTENSITA' SUB – CRITICA**

7' con serie da 2' a 5' e con recupero di 1' fra ogni serie

⇒ **RANDORI PIRAMIDALE**

Permette di abituarsi a dosare le proprie energie

1 volta 4'

1 volta 3'

1 volta 2'

2 volte 1'

Pause corte 1' – 1'30 "

## **ALLENAMENTO SPECIFICO DI JU-JITSU PER RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA**

### **➔ RANDORI PIRAMIDALE**

Come per resistenza aerobica ma con un'intensità elevata e con pause lunghe (2' – 3')

### **➔ RANDORI FRAZIONATO**

7 serie da 1' ad intensità massima.

Recupero : ritorno pulsazioni a 120/min.

## **PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

Nella pratica sportiva è frequente riscontrare degli infortuni in parte dovuti ad eventi traumatici, in parte, la maggioranza, dovuti alla somma di stress a cui è sottoposto l'atleta durante la sua attività.

E' chiaro che le sollecitazioni da sport incidono sicuramente sui delicati equilibri che stanno alla base della statica e della dinamica corporea.

Come fattori responsabili degli infortuni da stress legati all'attività bisogna ricordare:

- un'attività troppo intensa;
- un'attività quantitativamente eccessiva;
- un'attività non corretta.

In merito alle prime due ipotesi, l'interpretazione è legata al fatto che le strutture del nostro corpo, se sottoposte a continue e ripetute sollecitazioni si logorano più rapidamente.

A proposito del terzo punto è importante definire in quale misura un'attività non corretta possa dipendere da errata esecuzione piuttosto che da una sbagliata impostazione, e, se vi possa essere a monte, una impreparazione fisica a carico di quei soggetti che poi risulteranno maggiormente danneggiati dall'attività sportiva svolta.

I possibili rimedi a questi problemi sono sostanzialmente due:

- 1) allenatori e preparatori fisici competenti e non improvvisati sulla semplice pratica di una disciplina sportiva;
- 2) una valida e qualificata preparazione fisica fondata su una accurata visita medico-attitudinale all'inizio e continua sorveglianza nelle fasi successive e un allenamento graduale e razionale.

Accanto ai fattori di rischio relativi all'attività ce ne sono altri che riguardano l'abbigliamento o le attrezzature non idonei, la mancanza di norme di sicurezza, fattori anatomici individuali, mancato rispetto delle regole di gara.

Considerando che prevenire è meglio che curare, si richiedono agli insegnanti preparazione e formazione costante, conoscenze anatomiche e fisiologiche nonché conoscenza dei danni che si possono procurare proponendo forme di allenamento non corrette e infine una buona dose di coscienza ricordando che l'obiettivo deve essere l'uomo-sano e non l'uomo-record.

## CENNI DI ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione deve prevedere l'apporto di un giusto equilibrio tra i vari nutrienti :

- carboidrati
- grassi
- proteine
- vitamine
- sali minerali

I carboidrati sono prevalentemente di origine vegetale, sono la principale fonte energetica dell'organismo umano, coprono il bisogno energetico in uno sforzo di breve durata e negli sforzi di lunga durata ne coprono gran parte.

Le riserve di carboidrati nell'organismo sono costituite dagli zuccheri del sangue, che vengono mantenuti costanti da meccanismi ormonali e dal glicogeno presente nel fegato e nei muscoli.

I grassi sono di origine vegetale e animale, costituiscono una importante fonte energetica , negli sforzi di lunga durata vengono utilizzati nei processi metabolici dopo l'esaurimento di una parte delle riserve dei carboidrati.

Le riserve di grassi nell'organismo sono costituite dal tessuto adiposo sottocutaneo.

Le proteine sono di origine animale e vegetale, vengono utilizzate a scopo energetico solo in condizioni di carenza dei precedenti nutrienti. Sono necessarie all'organismo per la costruzione dei tessuti.

Le vitamine sono essenziali per l'organismo, in quanto intervengono nei processi metabolici, nella formazione degli enzimi e dei tessuti.

Un'alimentazione variata e soprattutto fresca fornisce, in genere, tutte le vitamine necessarie all'organismo in quantità sufficiente.

I sali minerali sono dei composti inorganici che si trovano in tracce nell'organismo e sono importanti per le normali funzioni corporee. Il calcio, il fosforo, il potassio, il sodio, il ferro e lo iodio sono alcuni dei sali minerali più importanti di cui l'organismo ha bisogno.

## DIETA E PRESTAZIONE ATLETICA

L'alimentazione dell'atleta è importante per le seguenti ragioni:

- 1) una dieta ordinaria può porre dei limiti alla prestazione atletica
- 2) una dieta elaborata ad hoc può migliorare la prestazione
- 3) diete speciali somministrate immediatamente prima e durante una gara possono favorire la prestazione atletica.

Una nutrizione adeguata deve costituire l'impegno di un intero anno, in quanto non esistono cibi che consumati prima dell'attività fisica consentano superprestazioni.

I cibi grassi sono sconsigliati nelle 4 ore che precedono la competizione in quanto difficilmente digeribili e possono provocare sensazione di pesantezza pregiudicando la prestazione atletica. Da evitare anche i cibi che danno luogo a produzione di gas, cibi oleosi e quelli molto stagionati.

I carboidrati devono costituire il cibo d'elezione da consumare prima della gara, non più tardi delle 2 ore e mezzo che la precedono, oltre a razioni moderate di carne magra o pesce, frutta e verdure cotte.

Il fanatismo e l'empirismo che spesso, purtroppo, accompagnano l'attività sportiva non tralasciano l'alimentazione nella ricerca della composizione dietetica ottimale per raggiungere alti rendimenti. Si può invece affermare che le esigenze dietetiche dello sportivo sono uguali a quelle dell'uomo comune e quindi l'atleta deve essere considerato alla stregua di un qualsiasi lavoratore a cui proporre una dieta quantitativamente adeguata all'attività da svolgere.

Una dieta qualitativamente equilibrata e quantitativamente adeguata si è dimostrata sufficiente e più sicura per il benessere dell'atleta e per il raggiungimento di performance particolari, senza ricorrere all'uso di speciali combinazioni dietetiche o arricchimenti dietetici.

Il regime ideale per un atleta deve essere ripartito nei suoi costituenti essenziali:

- 50-60% di carboidrati
- 25-30% di grassi
- 15-20% di proteine

Questo capitolo è stato curato da:

M° Claudio Bufalini 6° Dan Judo

Sig.ra Bruna Garbuio Dietista

### BIBLIOGRAFIA:

A.D.O.	Testo Istruttori Judo	ED A.D.O.UISP
Asnagli G. Bucchioni F.	La preparazione dell'atleta	Edi-Ermes
Castelanelli C.	Metodologia di allenamento	Dispensa A.D.O. UISP Lombardia
CONI	Corpo movimento prestazione	IEI

CONI	L'educazione motoria di base	IEI
Fox E. L.	Fisiologia dello sport	Editoriale Grasso
Lodispoto A.	100 diete per 100 sport	Edizioni Mediterranee
Pivetta M. Pivetta S.	Senza distinzioni	Sport e Medicina 4/92

ALTRA BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA:

Botturi R. Mantovani B.	Educare il movimento	Edi-Ernes
Mantovani B.	Azione gesto sport	Edi-Ernes
Wirhed R.	Anatomia del movimento e abilità atletica	Edi-Ernes

## **CAPITOLO 3**

### **METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO**

#### **DIDATTICA**

#### **SAPERE COSA PROPORRE E CHIARIRE BENE L'ARGOMENTO**

#### **METODICA**

#### **SEQUENZE DI TECNICHE CONCATENATE CON METODOLOGIA**

##### **1) PARTE GENERALE**

##### **2) TECNICHE DI NAGE E KATAME-WAZA**

##### **3) ESERCIZI DI JU-JITSU**

##### **4) DIFESE**

##### **5) KATA**



## **1) PARTE GENERALE**

- 1 – SALUTO
- 2 - POSIZIONI
- 3 - SPOSTAMENTI
- 4 - CADUTE

Prendendo qualsiasi manuale di Arti Marziali, all'inizio troviamo i Kyhon, senza fondamentali, Kyhon, non c'è Ju-Jitsu

Essi ne costituiscono la base, fanno parte del rispetto verso il proprio corpo e sé stessi, e contengono il seme che, facendoci relazionare in modo corretto con gli altri, ci porta al rispetto verso tutto quello che ci circonda.

La stragrande maggioranza dei lettori in genere salta queste pagine, forse a volte scritte un po' aridamente e passa alla tecnica, ma non è possibile progredire nella tecnica se non c'è alla sua base un buon Kyhon.

### **1) SALUTO.**

C'è un saluto all'inizio e alla fine di ogni lezione, e spesso ne avvengono anche durante la pratica.

Superficialmente si potrebbe attribuire questo alla nota cortesia nipponica, ma non si tratta del reale motivo, anche perché quando si entra su un Tatami, si deve eseguire il saluto verso i Kami, Divinità Shinto, o verso le foto dei vecchi Maestri.

Perciò il saluto non solo di cortesia, ma è un atto di concentrazione per quanto si va a fare. In certi casi il saluto ha una connotazione di rispetto verso altri, ma questa è un modo di esprimere rispetto che non fa parte della nostra cultura, ed è difficile da interpretare al meglio per chi non ha una reale conoscenza ed esperienza delle tradizioni e della vita giapponese.

In ogni caso il saluto va eseguito sempre nel modo più corretto, sia come rito di attenzione a quello che ci accingiamo a fare, sia nel caso che lo si voglia utilizzare come mezzo di espressione del rispetto che proviamo per qualcuno.

### **2) POSIZIONI**

Lo studio della corretta posizione è fondamentale per lo sviluppo del Ju-Jitsu.

Immaginiamo di fare qualsiasi esercizio con un Uke che si piega o non mantiene un buon assetto del corpo come fa un principiante, troveremo che è praticamente impossibile fare Ju-Jitsu con chi ha una posizione corporea di tale stampo.

La coscienza della posizione la si acquisisce attraverso esercizi specifici, ma è soprattutto attraverso la continua attenzione che vi si pone, che essa tende a migliorare.

Avere una buona posizione non significa soltanto saper eseguire la forma di Shisen-Hontai oppure di Jigo-Hontai, ma modificare l'assetto del proprio corpo mantenendo il contenuto dei precetti delle posizioni in tutto il susseguirsi delle azioni di JuJitsu.

Questo implica che esistono due posizioni che dobbiamo imparare a conoscere, una è quella esteriore, fisica, l'altra è quella interiore, legata al nostro reale sentire. Una è volta verso l'altro, la seconda è rivolta verso noi stessi

Insegnare la posizione è soprattutto fare capire che essa è il cardine del Ju-Jitsu nell'attaccare, nel parare come nel cadere. Insegnare la posizione è un esempio di come nel Ju-Jitsu un tema apparentemente di poca importanza possa essere veicolo di un messaggio educativo di massima importanza.

### 3) SPOSTAMENTI

Lo spostamento è la corretta posizione in movimento.

Lo si fa per mantenere la corretta posizione mentre si attacca, ci si muove o ci si difende.

Esistono semplici esercizi che ci permettono di migliorare la propria abilità rispetto allo spostarsi. Lo si può fare con semplici esercizi di movimento a coppie, come far tenere la posizione di Shisen-Hontai ad uno mentre l'altro cerca di muoverlo tenendo una posizione d'attacco, oppure cercare di squilibrarsi l'un l'altro in un vero e proprio Randori di spostamenti, tanto per fare soltanto pochi esempi.

A seconda del problema che ci si accinge a risolvere si possono inventare esercizi adatti

#### TAI-SABAKI (Movimenti ruotanti)

**(TAI = corpo, SABAKI = Ruotare, schivare)**

Tutti i grandi maestri di Aikido, Ju-Jitsu, judo, karate, insegnano che il movimento ruotante è indispensabile; e i praticanti di queste discipline debbono sforzarsi di impararlo e perfezionarlo.

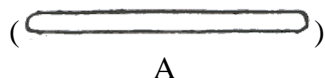
I più valenti Maestri giapponesi sono raramente delle persone alte e forti. E, quelli che erano considerati come delle eccezioni, non erano ne più grandi, ne più forti degli altri. 'La sola differenza era nell'uso naturale che facevano del loro spirito e del loro corpo.

HIRONORI OHTSUKA era alto m. 1,63 e il celebre Maestro SHIRO SAIGO (del Judo) misurava solo m. 1,50. Erano piccoli anche per la razza giapponese, la cui taglia media è di m. 1,68. Ciò non toglie che entrambi eccelleverano nelle tecniche dei movimenti ruotanti quali il Koshi-waza, il Suteми.waza, ecc.

In generale, una persona grande è fiera della sua forza, e non si interessa molto al movimento ruotante. C'è un proverbio che dice che «le persone alte sono troppo lunghe per avere saggezza alle sue estremità del corpo»...

L'uso del TAI-SABAKI è molto importante nell'esercizio del Randori, se si vogliono ottenere buoni risultati. E' impossibile fare progressi senza occuparsi del movimento ruotante.

Descriviamo una parte del movimento ruotante che si può ben capire solamente con la pratica. .



Visto dall'alto, l'asse delle spalle e delle anche potrebbe essere comparato a una sbarra girante attorno al centro di gravità. Se spingiamo una delle sue estremità, essa girerà su se stessa, e la sola maniera per rovesciarla sarebbe di spingere proprio sul suo centro A.

Ma, immaginate che possa spostarsi facilmente e che il suo centro possa piazzarsi a volontà, non soltanto in mezzo, ma anche alle estremità; «A», rimanendo situato sempre fuori dalla direzione della spinta, trasformerebbe in tal modo la sua debolezza in forza. Tale è il caso del tronco umano.

Se invece, giraste il vostro corpo come se l'asse fosse verticale al centro, la leva sarebbe meno lunga della metà e avrebbe un effetto circolare che non potrebbe «rompere» l'equilibrio dell'altro. Quando un TAI-SABAKI è ben fatto, la mano che si trova all'interno del movimento non può darvi fastidio.

Il grande esperto del Kodokan KYUZO MIFUNE, 10° Dan, scomparso a tarda età nel gennaio 1965, parlava così del TAI-SABAKI; «E' una tecnica difficile da imparare e, contrariamente a quello che si dice, non è un movimento fisico spontaneo» .

«E' un movimento d'equilibrio per il corpo e dobbiamo applicarlo ogni giorno durante gli esercizi. I nostri sforzi devono tendere verso questo scopo ed anche ad utilizzare il nostro corpo agilmente in modo che esso possa muoversi in tutte le direzioni» .

I movimenti ruotanti sono i più naturali e perciò i più elementari, ma nelle cose elementari si trovano sempre i principi più importanti. L'arte del TAI-SABAKI è necessaria nella vita umana quanto nelle arti marziali

«E' sempre la prima ed ultima tappa nella pratica del Ju-Jitsu

#### **4) CADUTE.**

Non si impara mai a farle abbastanza bene, esse devono essere un motivo di studio che un praticante deve affrontare dal suo primo giorno di pratica fino all'ultimo.

Esistono varie didattiche per le cadute, l'importante è che a prescindere da quale didattica si usi, se ne usi una e si faccia un assiduo e continuo esercizio delle cadute.

In questo senso si devono adottare di volta in volta esercizi (gradienti) tali da rendere approcciabili le varie cadute che nel Ju-Jitsu si chiede di eseguire, si deve distinguere quali cadute un praticante sia in grado di sostenere, e fare in modo che egli non subisca colpi che non riesce a controllare.

La prima cosa che dobbiamo imparare a insegnare è che qualsiasi cosa che sia di danno al corpo non è Ju-Jitsu, così prima si impara a cadere, poi si cade.

Una considerazione importante è che dobbiamo acquisire la cultura che la caduta non la si subisce ma la si accetta; accettare una caduta vuol dire controllarla, studiarla, esserne partecipi.

Nel campo delle Arti Marziali, quindi nel Karate, Ju-Jitsu, Judo, Aikido ecc., le cadute hanno un'importanza fondamentale, in quanto hanno lo scopo di ridurre al minimo il colpo che riceve un corpo nel subire una proiezione o caduta. Molto spesso saper cadere, vuol dire salvarsi da situazioni o incidenti incresciosi.

Una lacuna da parte di molte scuole di Karate, a mio avviso molto grossa, è quella di non insegnare la tecnica della caduta. Spesso si vede in competizione un'atleta cadere, o da spazzata o da spinta, o da calcio, e, seppur nella maggior parte dei casi non succedono guai seri, resta il fatto che questi nel cadere rimanga sempre vittima di qualche contusione, comportante, in più di un caso, una menomazione a livello agonistico.

Questo per quanto riguarda la parte esclusivamente sportiva perchè, se solo si pensasse di poter adoperare un' Arte Marziale per difesa ed offesa da aggressione o altro, allora si può benissimo capire che saper cadere non solo è utile, ma indispensabile. Esistendo più di una tecnica di caduta, ritengo di illustrarvi quella che a mio avviso è la più efficace e pratica confortata in questo, dal fatto che essa sia adottata da molte altre discipline, come Judo, Aikido, Ju-Jitsu, anche se quest'ultima ne ha varie forme.

Detta tecnica consiste nel battere il pavimento con una o due braccia nel momento in cui il corpo tocca il pavimento stesso; il braccio deve essere dritto ma non rigido; per evitare il contraccolpo, deve colpire e ritornare immediatamente nella posizione di partenza come una frustata; la battuta deve essere effettuata a 45° circa, il corpo deve rimanere raccolto, con la testa alta in modo da non toccare il suolo e le gambe leggermente divaricate.

Avendo parlato della caduta in generale, vediamo ora alcuni tipi di caduta più confacenti al nostro caso e come vengono eseguiti:

- 1) caduta all'indietro (Ushiro -ukemi);
- 2) caduta laterale (Yoko -ukemi migi/hidari)
- 3) caduta in avanti (Zempo kaiten ukemi)

## 2) TECNICHE DI NAGE E KATAME-WAZA

### NAGE-WAZA

Nel Ju-Jitsu le tecniche di proiezione vengono usate come risposta ad un attacco per fermare l'avversario, e nella pratica agonistica.

Perciò la spiegazioni che seguiranno sono, sia per la spiegazione corretta della tecnica, che per la loro applicazione in caso di combattimenti in gara.

Altro aspetto importante da ricordare è che lo squilibrio, condizione essenziale per la riuscita di una tecnica, nel Ju-Jitsu si ottiene anche con un atemi, una leva o un soffocamento.

Nella applicazione delle tecniche l'obiettivo è ottenere il massimo con il minimo sforzo cogliendo le opportunità su iniziativa di Tori (Yo) o di Uke (Inn), che si applica nei tre momenti che sono:

- **SEN** prendere l'iniziativa
- **RENRAKU** continuare l'iniziativa attaccando in combinazione.

L'iniziativa di Tori prevede un comportamento "attivo", cioè inizia un'azione

- 
- **GO-NO-SEN** contrattaccare l'iniziativa.
- **KAESHI** contrattaccare una tecnica.
- **OMOTE** cogliere l'opportunità su un movimento

L'iniziativa di Uke prevede un comportamento "passivo", cioè Tori agisce su una azione iniziata da Uke

#### **SEN-NO-SEN** iniziativa sull'iniziativa

Questo è l'obiettivo a cui tendere nella applicazione del Nage-waza, in quanto si interviene in un momento in cui Uke è teso mentalmente ad iniziare un'azione ma il corpo non si ancora mosso, con il risultato di ottenere di un Ippon senza sforzo.

La spiegazione inizia mostrando i pro e i contro della tecnica e la caduta specifica.

E' opportuno iniziare con Uke fermo, soffermandosi sul significato dei nomi, sui punti

importanti(gruppo, carattere, Kuzushi, Tsukuri, Kake), sugli educativi, mirando ad un

apprendimento progressivo della tecnica, imparando

- 1) I modi per entrare:
  - **HIKI-DASHI** Entrata allungando lo squilibrio
  - **TOBI-KOMI** Entrata saltando dentro
  - **MAWARI-KOMI** Entrata con rotazione
- 2) Le difese:
  - **GO** Rompere l'azione di squilibrio
  - **CHOWA** Evitare anticipando l'azione di squilibrio
  - **YAWARA** Assecondare controllando l'azione di squilibrio

finalizzate a

- non subire l'attacco
- squilibrare Uke
- essere in equilibrio per attaccare

3) Le opportunità: Uke si muove di sua iniziativa  
Uke reagisce su iniziativa di Tori

La didattica può privilegiare il metodo globale cioè iniziare con una visione totale della tecnica arrivando poi ai particolari o il metodo analitico cioè spiegare la tecnica fase per fase focalizzando da subito i particolari a seconda se si tratta rispettivamente di bambini o adulti.

### **KATAME WAZA**

Occorre concentrare l'uso dell'energia su una zona limitata del corpo di Uke

Le tecniche del Katame-Waza nel Ju-Jitsu vengono usate per quanto riguarda gli Shime-Waza e i Kansetsu-Waza per controllare l'avversario alla fine della difesa facendogli sentire dolore, mentre per gli Osaе-Waza servono per abituare al contatto fisico e a sapersi muovere in caso di un avversario che ci controlli al suolo

- **INDICAZIONI PER LA LOTTA A TERRA:**

- 1) Controllare sempre con almeno una mano in presa
- 2) Non allungare troppo le braccia
- 3) Essere sempre in equilibrio
- 4) Non portare tutto il peso su Uke
- 5) Mantenere l'iniziativa

- **CONTROLLARE LA TESTA, LE SPALLE E LE ANCHE DI UKE**

- **USARE IL CORPO PER CONTROLLARE**

- 1) Far sentire il proprio peso
- 2) Cambiare immobilizzazione senza perdere il controllo

- **USARE IL JUDO GI E LA CINTURA PER CONTROLLARE UKE**

### **3)-ESERCIZI DI JU-JITSU**

**- 1 – UCHI-KOMI**

**- 2 – RANDORI**

**- 3 - SHIAI**

Vediamo ora lo studio della tecnica del Ju-Jitsu cercando di dare gli input giusti al fine che il messaggio venga trasmesso ai nostri allievi.

Il compito di un Istruttore è quello di insegnare un Ju-Jitsu completo, che porti passo per passo gli allievi a padroneggiare la tecnica in tutti i suoi aspetti.

Prima di apprendere la tecnica, è importante che chi si accinge a farlo, abbia acquisito abbastanza Kyhon per poter proseguire con la tecnica che deve imparare, e soltanto dopo aver appurato questo è possibile iniziare lo studio della Tecnica.

Una tecnica può essere spiegata a vari livelli, a seconda della classe di allievi a cui è dedicata; per esempio una difesa da pugno può essere spiegato ad una cintura bianca, sottolineando certi aspetti della tecnica, ma può benissimo essere spiegato anche ad una cintura nera, magari su con i Dan, sviscerandone ogni complessità.

L'Istruttore attingerà il modo di spiegare agli allievi dall'esempio tecnico migliore a sua disposizione. Questo vuole dire che spiegherà la tecnica che ha appreso dal miglior Maestro con cui abbia avuto rapporto, a patto che per primo l'Istruttore stesso abbia studiato e praticato abbastanza questa tecnica da averla compresa.

Ma passiamo ai punti di insegnamento della tecnica. Se dalla parte di Tori abbiamo lo studio della tecnica, da parte di Uke, in caso di proiezione avremo lo studio della caduta specifica, perché ogni tecnica ha una sua caduta specifica, tanto più necessaria quando la tecnica diviene complessa.

Possedendo una buona forma di una proiezione, in teoria, potremmo eseguirla anche a qualcuno che non ha una caduta sufficientemente matura, essendo in grado di impostare la sua traiettoria tanto da farlo cadere correttamente, ma naturalmente in pratica non si deve fare; viceversa la caduta specifica è quella modificazione della caduta base applicata ad ogni particolare tecnica, che permette di impostare una buona caduta anche quando Tori non esegue una proiezione corretta, aiutando a salvaguardare la propria incolumità.

La Responsabilità di Tori consiste in quegli accorgimenti da intraprendere al fine di permettere all'esecutore della tecnica un pieno controllo della proiezione.

Tuttavia la piena sicurezza di una proiezione è data dall'insieme di questi fattori, e soprattutto dalla capacità dell'Istruttore di dare il giusto risalto a tutti i punti, assegnando precisi compiti da svolgere tanto a Tori che a Uke.

Viene dunque a nascere una cosiddetta "Doppia Sicurezza", data dal fatto che se uno dei due esecutori sbaglia il suo ruolo, l'altro riesce a mantenere il controllo della situazione evitando incidenti; entrambi debbono sbagliare affinché si abbia una proiezione pericolosa, il che, se tutto è stato impostato a dovere è alquanto raro.

Si potrà obiettare che certe attenzioni per chi inizia a fare Ju-Jitsu sono eccessive, vista la leggerezza delle tecniche che chiediamo loro di eseguire.

Questo è l'inizio dell'errore: non si tratta solo di impostare una tecnica, ma soprattutto un atteggiamento mentale, volto al rispetto e alla salvaguardia della propria incolumità e di quella di Uke; dobbiamo ricordare che i messaggi etici del Ju-Jitsu sono sottili, non si tratta di dare esempi o lezioni declamando principi.

Si tratta di far metabolizzare, non solo a livello conscio, ma soprattutto interiore determinate lezioni che devono divenire patrimonio etico di coloro che praticano Ju-Jitsu.

Una volta impostata la forma base, è giusto proseguire con la spiegazione delle opportunità con cui essa può essere applicata.

### **1)-UCHI-KOMI.**

Uchi-Komi significa letteralmente mettere dentro. In Giapponese ricorda il chiodo che colpo dopo colpo viene conficcato dal martello nel legno.

L'insegnamento impartito nei Kyhon in quanto a posizione e spostamento, è fondamentale al fine di fare un buon Uchi-Komi; Uke coopera punto per punto con Tori, eseguendo correttamente il suo mandato e partecipando attivamente all'azione.

Tori e Uke sperimentano finalmente l'essere insieme, uno a disposizione dell'altro e mai uno contro l'altro, imparano a costruire insieme e non a contrastarsi vicendevolmente, o più malignamente, a prestarsi di malavoglia, non impegnandosi al massimo e divenendo solo un sacco, in attesa di tornare protagonista della tecnica.

Si inizia con un passo finché la tecnica è stabilizzata, poi su più passi, poi in movimento libero; il tutto non avviene in una lezione, si passa come sempre al gradino successivo quando le

basi del precedente sono consolidate.

Non ha importanza cercare ritmo e velocità, è la precisione che ci interessa.

Una volta eseguito il gesto con precisione la velocità aumenta con naturalezza, non si ricerca velocità, ma coordinazione

I gesti tecnici del Ju-Jitsu sono tutti complessi, e per di più non devono sottostare al ritmo che noi imponiamo loro, ma all'armonia fra Tori ed Uke.

Se per esempio eseguendo una difesa da presa ai polsi, si agisce più velocemente di quanto dovremmo considerando l'avanzare di Uke, arriveremo in anticipo, con la conseguenza di cogliere Uke mentre ancora non ha portato il suo attacco e fallendo nell'azione.

Questo è un banale esempio di come la velocità in senso assoluto sia un non senso nel Ju-Jitsu. Certe tecniche possono richiedere di passare subito all' esecuzione con un passo, altre un po' più a lungo nel movimento da fermo.

Volendo stabilire un criterio, prendendo ad esempio una tecnica, partiremo prima deviando l'attacco, poi lo studio dello spostamento, il disequilibrio o la rottura di posizione, la tecnica finale. Intanto cercheremo dei gradienti, degli esercizi che spieghino bene ad Uke quale tipo di caduta gli si richiede.

A quel punto insisteremo cercando di far capire bene a Tori come mantenere il proprio equilibrio, creando gradienti tali che lo portino ad una buona esecuzione finché, essendo ben padrone del suo equilibrio, eviti di cadere addosso ad Uke durante l'azione, portando così la sua attenzione sulla responsabilità di Tori.

Dieci entrate a testa, o forse venti e poi concludere la tecnica, fare troppe entrate prima di concludere è deleterio, in quanto Tori tende allora ad eseguire meccanicamente il gesto, senza viverlo a fondo. sarebbe meglio se ad ogni entrata Uke subisse l'azione fino in fondo.

Mentre la coordinazione si rinforza, aumenta un po' anche la velocità, ma non si deve modificare quanto detto dell'esercizio in nome della velocità.

Si deve raggiungere quella massima velocità coniugabile alla completa precisione del movimento, altrimenti si rischia di acquisire abitudini errate, una volta raggiunto un buon livello di coordinazione si può cercare di eseguire una forma di Uchi-Komi in cui si privilegia l'attenzione completa.

La differenza fra i due esercizi è che nel primo l'attenzione è volta ad imparare la tecnica, nel secondo a fortificarla e renderla efficace.

Durante lo studio della tecnica, si apprendono i particolari che devono essere automatizzati al punto di non dover porre più l'attenzione su di essi eseguendo Uchi-Komi.

Si può fare Uchi-Komi su una tecnica, un Kaeshi o un Renraku adottando sempre questi criteri. Una volta finito questo schema, ripetendo la lezione in una seduta successiva, si inizierà sempre dal principio, se invece vediamo sorgere un problema specifico, come per esempio se le cadute non vanno bene o la parata è sbagliata, andremo a ripescare l'esercizio educativo che in quel caso ci fa comodo, fino al superamento del problema.

Magari solo dieci entrate per ciascuno con un passo e così via, per rinfrescare quanto appreso, on si deve mai insistere troppo su di un esercizio, e una volta che il risultato diviene stabile, ovvero quando l'allievo non tende più, anche se temporaneamente, a migliorare, si può passare all'esercizio superiore; se non è possibile andare oltre, dopo un certo tempo, è meglio cambiare totalmente tipo di esercizio.

Questo perché ogni esercizio è valido finché l'attenzione dell'allievo è viva, quando essa decade la possibilità di progresso è minima.

Un Istruttore deve sempre preoccuparsi di tenere sempre vigile l'attenzione degli allievi, allenando sempre di più la loro capacità di conservarla a lungo e cercando di non portarli alla noia.

## 2)-RANDORI.

Non si tratta di vero e proprio combattimento ma, come suggerisce il nome, di allenamento libero, non c'è punteggio, non c'è vinto né vincitore.

Tutto dipende dall'esempio stesso dell'Istruttore, gli allievi attingono da come egli fa Randori, non da quello che egli dice che il Randori sia, ma da come realmente lo pratica.

Non si chiede ad un Istruttore di essere un campione, gli si richiede di essere sé stesso, perché anche in quanto sè stesso è rispettabilissimo.

Un aspetto molto importante è quello di mettersi continuamente al pari di chi si ha di fronte; se una cintura nera fa Randori con una cintura bianca, che conosce solo una tecnica, e questa lo attacca in dieci diverse tecniche ancora, cosa provoca in lui?

Probabilmente un senso di impotenza e frustrazione, Uke cercherà solo di proteggersi da attacchi che non conosce e dai quali non sa come difendersi, imposterà strategie di difesa scorrette, inoltre affronterà cadute che non conosce, imposterà male la posizione e sarà arduo in futuro correggere quanto egli ha assimilato.

Come se non bastasse se è di corporatura robusta, imparerà a credere che la principale risorsa del Ju-Jitsu è la forza fisica, e sarà difficile spiegarli di studiare l'uso della tecnica e come non maltrattare i parigrado più deboli fisicamente.

Proviamo a pensare invece ad una cintura nera che si mette al suo pari, in tecnica come in forza. Il grado superiore dovrà impegnarsi a trovare i suoi punti deboli, e impegnandosi migliorerà Uke che diminuirà la sua paura e il rischio di incidenti, capirà la dinamica della azione che ha subito, saprà dove ha sbagliato e dove porre la sua attenzione per migliorarsi.

Dobbiamo considerare anche il sesso, la condizione fisica, l'età di chi abbiamo di fronte.

Se un uomo fa Randori con una donna, che usi la sua stessa forza fisica. In questo caso se l'uomo è tecnicamente inferiore alla donna, facilmente subirà l'azione, come se un giovane fa Randori con un anziano, che si muova al ritmo di questo.

Attaccare non violentemente non significa snobbare nessuno, significa solo non essere violenti mentre si proietta.

Questo non vuol dire che non avvengano cadute, perché si cade quando non si riesce a tenere una buona posizione, e non si cerca disperatamente di non cadere, si cade liberamente e senza problemi, ogni volta che è giusto, ed è meglio farlo una volta in più che una in meno.

E' necessario acquisire un buon Randori e comunicarlo ai propri eventuali allievi, questo è tutto.

Rispettare gli altri non significa essere paternalisti, significa saper costruire un rapporto costruttivo con chi si ha di fronte, significa imparare a comunicare, a rispettarci ad essere tolleranti l'un l'altro, a far vivere in questo esercizio, come in tutti gli altri, i valori del Ju-Jitsu.

## 3)-SHIAI

Una considerazione che si porranno gli Istruttori che vogliono mandare in gara i propri ragazzi, sarà riguardo a quando fare effettuare loro i primi combattimenti Shiai, ove, contrariamente a quanto deve avvenire nel Randori, essi si trovano a poter subire ogni tipo di tecniche e di cadute, la risposta è: "quando essi sono in grado di affrontare il combattimento senza rischio"; è importante che lo Shiai sia un momento di crescita umana e del Ju-Jitsu.

Prima di poter affrontare degli Shiai veri e propri i praticanti dovranno aver sviluppato varie capacità, essi dovranno essere in grado di tenere una corretta attenzione, una buona posizione, una buona capacità di spostarsi, dovranno sapersi relazionare correttamente con Uke e soprattutto dovranno saper controllare ogni caduta.

A questo punto, sempre che essi abbiano ben chiari i fondamenti morali del Ju-Jitsu, il rispetto del proprio compagno e posseggano una tecnica sufficientemente matura, potranno



combattere.

Dopo aver padroneggiato tutti questi stadi, coloro che vorranno dedicarsi ad una pratica agonistica più spinta, avranno accumulato una serie di esperienze positive che permetteranno loro di poter affrontare ogni tipo di competizione senza traumi o rischi.

Detto questo torniamo ancora a ripetere che l'esercizio dello Shiai non è assolutamente il fine della pratica; chi pensa questo non può definirsi un Istruttore di Ju-Jitsu

Il voler creare forti agonisti è un complesso che molti istruttori hanno, ma è un loro problema.

La tradizione del Ju-Jitsu auspica che i praticanti traggano dalla nostra disciplina quanto più può aiutarli a realizzarsi in quanto esseri umani; non è così importante che si facciano gare, a pensarci bene, perché è importante che chi fa Ju-Jitsu faccia Gare?

Lo è per il praticante o lo è per l'Istruttore, oppure lo è per la Società Sportiva, e in ogni caso quale è lo scopo? La gara deve essere al servizio del Ju-Jitsu , e non viceversa, in modo che essa divenga un momento di crescita tecnico e un'occasione educativa.

Come abbiamo spiegato, l'impatto emotivo che fornisce il Ju-Jitsu è forte, e ha forse nello Shiai il suo culmine, sia che vinca, sia che perda, colui che fa Shiai si confronta con se stesso e soltanto secondariamente con colui che ha di fronte.

Chi partecipa ad uno Shiai ha un compagno davanti a sé, e se fa Ju-Jitsu gli deve rispetto e lealtà; fare Shiai deve essere anche un modo di interiorizzare a fondo "Tutti insieme per progredire". Non si va a combattere per vincere, ma alla fine c'è un vincitore, come in tanti aspetti della vita.

Quello che è importante è che non ci sia un vinto, ma che entrambi i combattenti abbiano tratto una esperienza da quanto è avvenuto.

Non è possibile barare, fingere di aver raggiunto questo stato, o pretendere di dimostrarlo; il cercare nella voglia di prevalere la chiave dell'efficacia, è una mera illusione.

In esso si deve fare solo Ju-Jitsu, con tutto quanto detto fino ad adesso, tecnicamente e moralmente. Stavolta non si tratta di concedere niente, si deve agire al massimo delle nostre capacità, ma il contesto tecnico è lo stesso del Randori, visto dall'esterno un buon Shiai dovrebbe distinguersi da un buon Randori soltanto per l'intensità della azione, e da parte di chi lo pratica soltanto per il flusso di emozioni che lo accompagna.

Lo Shiai può essere fatto anche in palestra, con i compagni di sempre, non importa fare un cartellone con eliminatorie e punteggi, basta fissare una giornata particolare e far provare l'esperienza di Randori arbitrato, magari anche solo un combattimento, e ripetere di tanto in tanto questa esperienza.

#### **4) DIFESE**

- 1 – **DIFESE DA PRESE VARIE**
- 2 – **DIFESE DA ATEMI**
- 3 – **DIFESE DA ARMI**

#### **CONSIDERAZIONI GENERALI PER LA DIFESA**

- 3) **ANTICIPANDO**; anticipare l'attacco con spostamenti, poi rispondere con una tecnica di proiezione o di controllo prima che Uke abbia consolidato la sua posizione
- 4) **PARANDO**; parare schivando con spostamenti, possibilmente colpire con atemi, poi rispondere con una tecnica di proiezione o di controllo

#### **1) DIFESE DA PRESE VARIE**

Iniziare con le prese dal davanti, in quanto sono le più semplici da apprendere e non c'è un contatto con Uke, a seguire le prese sempre dal davanti ma con contatto, poi quelle da dietro e laterale

**PRESE AI POLSI - DAVANTI**

**PRESE AI POLSI - DIETRO**

**PRESE AL BUSTO – DAVANTI** (SOPRA ALLE BRACCIA, SOTTO ALLE BRACCIA)

**PRESE AL BUSTO – DIETRO** (SOPRA ALLE BRACCIA, SOTTO ALLE BRACCIA)

**PRESE AI BAVERI** (SINGOLA E DOPPIA)

**PRESA AL COLLO DAVANTI**

**PRESA AL COLLO LATERALE**

**PRESA AL COLLO DIETRO**

#### **2)-ATEMI**

Iniziare difese da pugni e calci diretti al plesso e con risposte semplici, a seguire applicare tecniche con i vari spostamenti, infine ricercare risposte in forma di Renraku-Waza e Kaeshi-Waza

- **PUGNI** – AL VISO, AL PLESSO,, CIRCOLARE, DALL'ALTO, DAL BASSO

- **CALCI** – AL PLESSO, AL FIANCO , DAL BASSO

### **3)-ARMI**

**PUGNALE** – AL PLESSO, DALL'ALTO, DAL BASSO, INCROCIATA

Iniziare con difese da pugnale dirette al plesso e con risposte semplici, a seguire applicare i vari spostamenti, infine ricercare risposte in forma di Renraku-Waza e Kaeshi-Waza

**BASTONE** – DALL'ALTO, CIRCOLARE, DI PUNTA

Iniziare con difesa da bastone dall'alto e con risposte semplici, a seguire applicare i vari spostamenti, infine ricercare risposte in forma di Renraku-Waza e Kaeshi-Waza

**PISTOLA** – DI FRONTE, DIETRO,

Iniziare con difese dal davanti e con risposte semplici, a seguire applicare risposte più complesse e da dietro.

## 5)-KATA

### COSA SONO I KATA

La traduzione letterale del termine Kata è, “forma”, “modello”, “matrice”, “tipo”, ecc. Tutte le Arti Marziali Orientali hanno nella loro pratica i Kata.

Essi sono un'esecuzione stilizzata di sequenze di tecniche, e lo scopo era e rimane, quello di tramandare nel tempo la forma più perfetta, più bella, più pura e più rappresentativa dello spirito estetico e dell'ideale del Ju-Jitsu, attraverso l'esecuzione d'esercizi fissi, atti a far sì che, con la ripetizione e lo studio, se ne comprendano i suoi fondamenti.

L'insistere sull'esecuzione dei Kata, ha lo scopo di chiarire i principi del Ju-Jitsu, sia dal lato teorico sia da quello metodologico, perciò è una forma d'allenamento prestabilito in cui è possibile studiare il Ju-Jitsu, ed il modo migliore per ricercarne l'essenza.

Il Kata, è una successione di gesti formalizzati e codificati secondo la regola per la quale Tori ed Uke conoscono anticipatamente ed esattamente ciò che l'altro sta per fare, e che, regolati dalla forma, sviluppano un modello di riferimento per il Ju-Jitsu.

Con la pratica assidua ed il perfezionamento del Kata, il corpo tende alla fusione gestuale e psichica, condizione indispensabile per l'esecuzione perfetta.

Nella pratica del Kata si mette dentro la forma prestabilita, nel Randori si tira fuori liberamente.

Questo capitolo è stato curato da,

M° BISI OTELLO, 5° Dan Ju-jitsu, 7° Dan Judo

M° CLAUDIO ARTUSI, 5° Dan Ju-jitsu, ecc....

### BIBLIOGRAFIA

BISI OTELLO	I KATA DEL JUDO	ED GRAFITALIA
A.D.O.- JUDO	TESTO ISTRUTTORI	ED A.D.O. UISP

## CAPITOLO 4

### CONOSCENZE STORICHE SUL JU-JITSU



#### ORIGINI DEL JU-JITSU

In tutti. paesi del mondo troviamo metodi di lotta che traggono origine nei tempi antichi per l'affermazione e la prevalenza del più forte sul più debole, non sempre accoppiata al naturale senso di giustizia. E' il risultato di un istinto comune: quello della conservazione di cui mutano solo gli aspetti. Lo stesso avvenne in Giappone.

In questo Paese esisteva, secoli *or'* sono, un metodo di lotta, semplice e senza armi.

La sua origine (cinese?) , influenzata dall'ambiente in cui era sviluppata, seguì due vie distinte: il Ju-Jutsu ed il Sumo.

Sin dal principio del XVII secolo, la lotta senza armi progredì e fu perfezionata a tal punto da diventare uno dei mezzi migliori per. il combattimento e la difesa: nacque così il Ju-Jutsu, che era l'arte fisica di proiettare, colpire, stringere e torcere le articolazioni che, esercitata per un lungo periodo, otteneva dei notevoli risultati.

Il Ju Jutsu date le sue qualità che si adattavano così felicemente alla cultura autoctona ed all'ambiente sociale giapponese. si sviluppò rapidissimamente di anno in anno. Nel periodo della massima diffusione, si contavano più di 100 scuole diverse. Le forme di Ju-Jutsu praticate dagli antichi guerrieri Giapponesi erano varie e avevano nomi diversi a seconda della specialità del sistema e del metodo impiegato, ma tutte tendevano all'eliminazione dell'avversario mediante l'applicazione a fondo dei colpi a loro disposizione. Nel contempo questi metodi racchiudevano in se elementi altamente educativi e morali condensati nel codice d'onore « Bushido » (che non si apprende studiandolo, ma lo si acquisisce come intrinseca pratica di vita, così come si « vive » ma non si spiega la pratica della dottrina Zen che tante, affinità ha con lo “Spirito del Judo” modernamente sentito)

. L'introduzione, per importazione » olandese, delle armi da fuoco, il migliorato ordinamento interno instaurato nell'epoca shogunale, in particolare il lungo periodo dei Tokugawa, l'apertura delle frontiere avvenuta verso la metà del 1800 e la conseguente imposizione, forse più che l'accettazione, di forme di vita “occidentale” ponendo fine alle continue lotte e con- seguenti battaglie in campo aperto fra i Daimyo locali (signorotti e vassalli dell'Imperatore) del medioevo giapponese, fecero scemare e quindi cessare la necessità di mantenere in vita la “casta” dei samurai e poco a poco moltissime delle famose Scuole videro ridurre sempre più i propri allievi, mentre i Maestri invecchiavano e molti “segreti” delle varie arti di combattimento morivano con loro.

## LA LEGGENDA

C'era una volta, molto tempo fa, un medico che si chiamava Shirobei Akiyama.

La tradizione vuole che egli avesse studiato in Cina i metodi di combattimento del suo tempo, senza ottenere però il risultato sperato. Contrariato dal suo insuccesso, decise di pregare il Tanijin di Dazaifu e per cento giorni si immerse nella meditazione.

Avvenne che un giorno era nevicato abbondantemente. Il peso della neve spezzava i più robusti rami degli alberi che rimanevano spogliati.

Gli occhi di Shirobei Akiyama si posarono allora su un albero, che invece era rimasto intatto. Era un salice. Ogni volta che la neve accumulatasi sui rami, minacciava di spezzarli, questi si flettevano per liberarsi del suo peso e riprendevano immediatamente la posizione primitiva.

Il fatto impressionò vivamente il bravo dottore che intuendo l'importanza del principio della "non resistenza" lo applicò alla tecnica del combattimento, che poi prese il nome di JU-JUTSU.

Questo capitolo è stato curato da,

M° CLAUDIO ARTUSI, 5° Dan Ju-jitsu,ecc....

### BIBLIOGRAFIA

M° CLAUDIO ARTUSI

ORIGINI DEL JU-JITSU