



NOTE SULL'AUTORE

Dott.ssa Francesca Lo Re

Laureata in Scienze motorie,
docente per i corsi di formazio-
ne di NonSoloFitness,
francesca@anytimegyms.it



L'EVOLUZIONE DELLE ARTI MARZIALI: DALLA PRATICA TRADIZIONALE ALL'AGONISMO MODERNO NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO

di Francesca Lo Re

L'origine delle arti marziali giapponesi può ritrovarsi nella tradizione guerriera dei Samurai e del sistema di caste che limitava l'uso delle armi ai membri delle classi guerriere, vietandole al contempo alla maggioranza della popolazione. Originariamente, si richiedeva e ci si aspettava che i Samurai fossero perfettamente in grado di usare diversi tipi di armi e di combattere anche disarmati, sviluppando così l'assoluta maestria nelle capacità di combattimento che sarebbero servite loro per glorificare se stessi o il loro signore.

Nel tempo, questo scopo fu alla base della filosofia che persegue una consapevolezza spirituale attraverso il perfezionamento delle proprie qualità marziali.

Oggi, le arti marziali vengono studiate per varie ragioni: autodifesa, salute fisica, forma di ginnastica, autocontrollo, meditazione, responsabilizzazione sull'uso della forza, acquisire confidenza col proprio corpo, sicurezza nelle proprie capacità e consapevolezza dei propri limiti.

In modo particolare negli ultimi anni, ciò che spinge molti atleti a praticare le arti marziali



non sta più nella filosofia in sé come un tempo, ma nello sport da combattimento agonistico: ciò che porta gli atleti ad avvicinarsi all'agonismo nasce da uno stimolo ben preciso che è quello della competizione.

È opportuno sottolineare che non vi è differenza fra arti marziali e sport da combattimento, in quanto gli stessi sport da combattimento sono rappresentati dalle varie discipline marziali - giapponesi, cinesi e così via, quest'ultime possono essere praticate agonisticamente oppure no. Inoltre, essendo che le arti marziali nei secoli si sono ampiamente divulgate in ogni parte del mondo, molte di esse hanno subito dei cambiamenti, di conseguenza non sono più pure. Tuttavia, soprattutto in Oriente, ove molte discipline sono nate ed hanno radici, alcune di esse sono ben conservate e praticate nei monasteri, nei templi o nei classici dojo, come ad esempio nel caso dello Shaolin.

Combattere è una delle forme di confronto molto antica ed ha la sua origine proprio nelle arti marziali. I giochi olimpici nell'antichità erano composti da discipline prettamente da combattimento come il tiro del giavellotto, la corsa armata, il pancrazio, fino ad arrivare all'epoca romana che introdusse gli scontri tra i gladiatori nelle arene. Il primo cenno storico riguardante gli sport da combattimento risale al 648 a.C. Quell'anno, durante i giochi olimpici, prese piede il pancrazio, una disciplina da combattimento simile al pugilato che prevedeva uno scontro all'ultimo sangue nel quale le uniche regole erano di non mordere e non colpire sugli occhi. Gli incontri potevano durare anche molte ore e si combatteva fino alla sottomissione o morte dell'avversario. Successivamente, nel Medioevo e poi nel Rinascimento, gli sport da combattimento venivano praticati come una



sorta di addestramento alla guerra. Intorno all'800 la pratica sportiva del combattimento viene disciplinata e riconosciuta a livello internazionale, mentre nel mondo europeo si diffondeva il pugilato, la lotta olimpica e la scherma, discipline provenienti dalle abilità da combattimento degli antichi guerrieri.

Tutto ciò ha totalmente cambiato la visione del combattimento attraverso il mutamento delle varie civiltà, l'evoluzione e le trasformazioni atte a segnare i passaggi di vita storici. Oggi gli sport da combattimento sono numerosi e adottano una varietà di tecniche, limitazioni e soprattutto regolamenti sportivi di carattere internazionale. Infatti, nel mondo moderno le discipline da combattimento sono praticate con l'ausilio di protezioni, come i guantoni, le conchiglie e i paradenti.

Questo è un segno evidente di evoluzione nel tempo: infatti, facendo alcuni esempi nella boxe, sono ammessi soltanto i pugni, mentre altre discipline prevedono anche calci, ginocchiate e gomitate, come nel Muay Thai, oppure nel Fighting System, nel combattimento agonistico del Ju Jitsu tradizionale. Quest'ultimo prevede che il combattimento si svolge su tre fasi di seguito, all'inizio gli atleti si affrontano con atemi, colpi a distanza di calci e pugni, quella che viene definita prima fase, sino a quando uno dei due atleti effettua una presa sul judogi dell'avversario passando alla seconda fase.

Una volta che un atleta sceglie e riesce ad afferrare il suo avversario è vietato sferrare alcun colpo, fin tanto che persiste una qualsiasi presa.

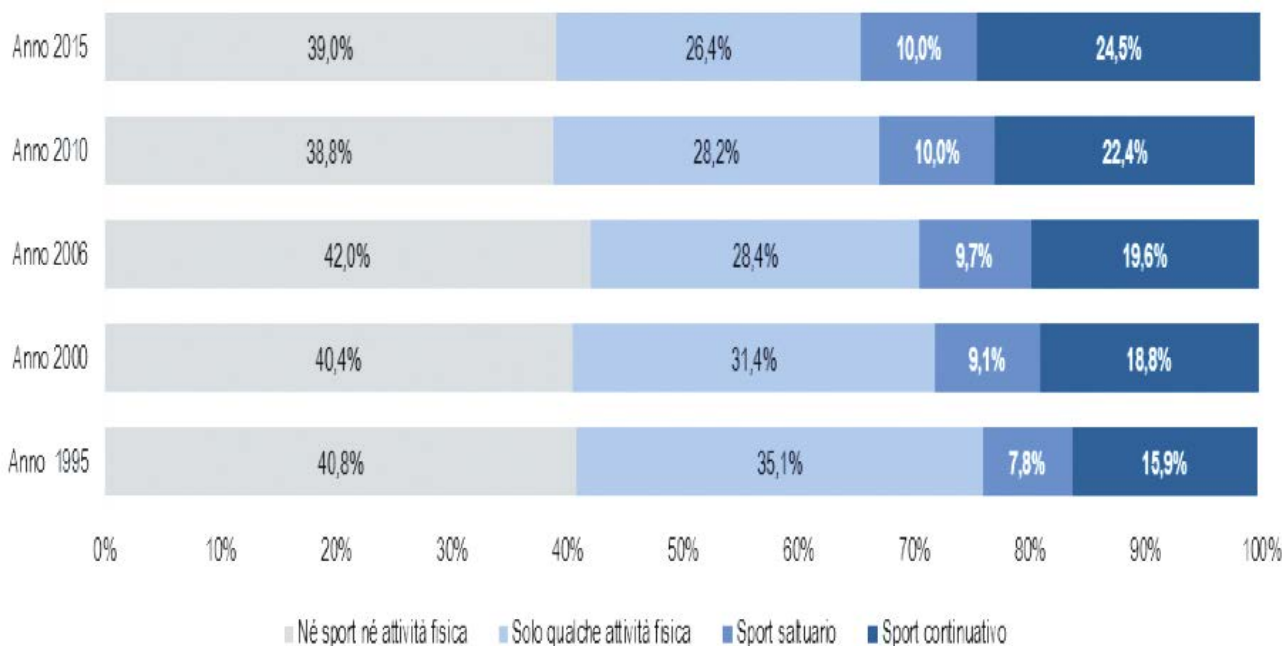
Nella seconda fase l'obiettivo di ciascun atleta diventa effettuare una proiezione dell'avversario utilizzando tecniche opportune di nage-waza. Una volta che uno dei due contendenti ha effettuato una proiezione dell'avversario o entrambi finiscono a terra, il combattimento continua nella terza fase in cui l'obiettivo è immobilizzare l'avversario al suolo - osae-komi - o costringerlo alla resa tramite leve articolari (kansezu-waza) o strangolamento (shime-waza). Tale disciplina adotta inoltre anche protezioni per mani, tibia e piedi.

LA PROGRESSIVA CRESCITA DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO IN ITALIA.

Facendo riferimento alla lettura dei "Dati Istat della pratica sportiva in Italia – Report 2015", si può notare un leggero margine di sviluppo degli sport da combattimento. Di seguito sono riportate due tabelle espresse in percentuali: una evidenzia la pratica dello sport in generale dal 1995 al 2015, l'altra dei singoli sport, facendo riferimento agli anni dal 2006 al 2015. "La pratica sportiva continuativa cresce nel tempo per entrambi i generi e in tutte le età: dal 15,9%

del 1995 al 22,4% nel 2010 fino al 24,5% nel 2015". Per quel che concerne gli sport generali, si può notare che non è più il calcio al primo posto, bensì fitness e cultura fisica che occupano la vetta. Risultano invece in aumento le arti marziali e gli sport da combattimento con circa 894 mila di praticanti in tutta Italia; in termini di percentuale si legge: un 3,6% nel 2006 e un 4,4% nel 2015.

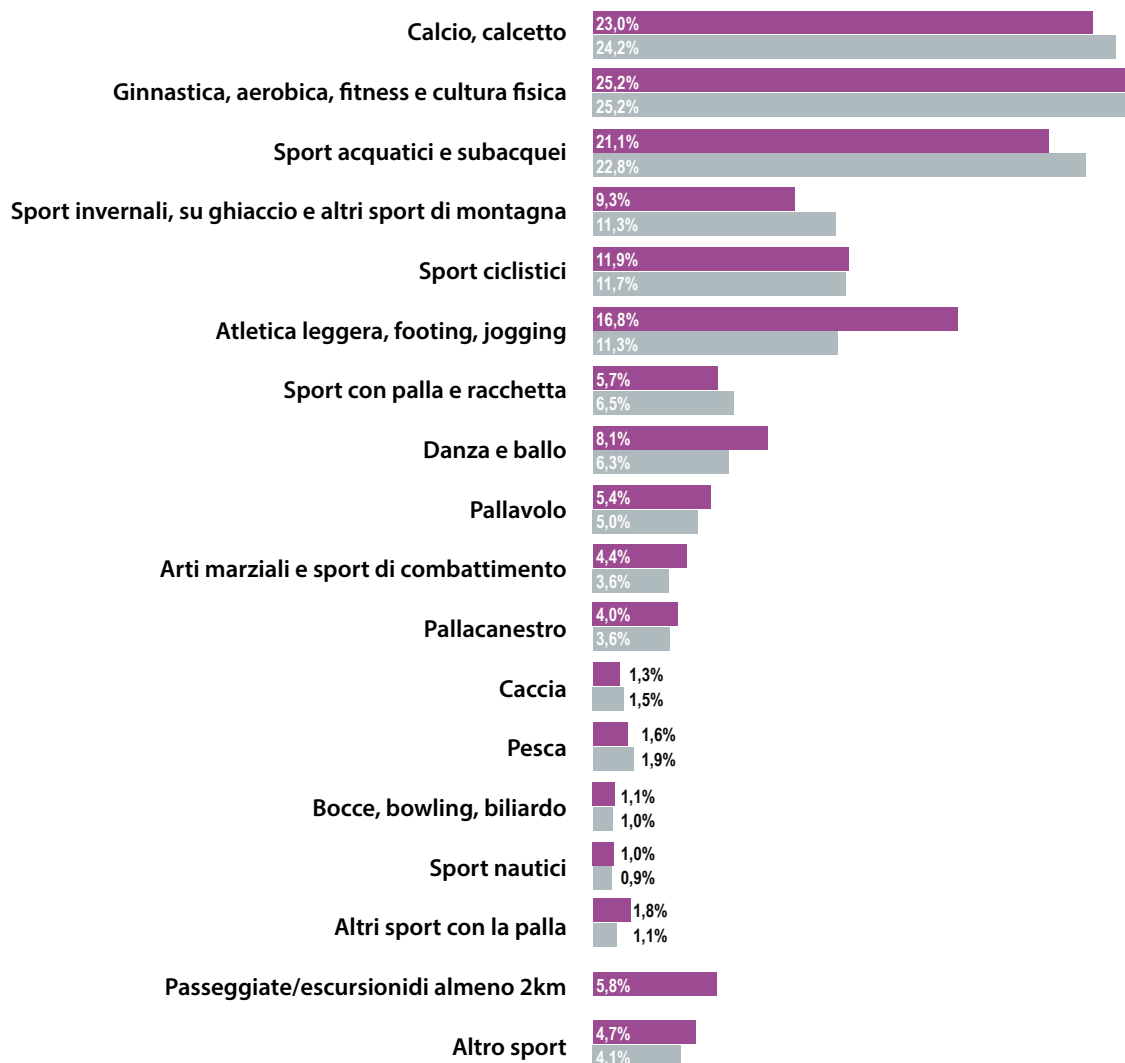
"Si fa riferimento alla classificazione per gruppi sociali adottata dall'ISTAT in occasione del Rapporto annuale 2017".



Dati Istat:

"I dati del 2010 si riferiscono all'Indagine Aspetti della vita quotidiana, anno 2010"





Qual è lo sport da combattimento più visto e praticato al mondo negli ultimi anni?

I recenti dati generali nell’ambito sportivo hanno rivelato un picco d’interesse sia in termini di praticanti sia come spettatori per le Arti Marziali Miste, chiamate anche *Mixed Martial Arts* o direttamente MMA: si tratta di una delle discipline marziali che hanno maggiormente portato un’influenza massiccia negli sport da combattimento.

Partendo dalle radici del suo successo, tale disciplina ha raggiunto il suo apice di popolarità nel dicembre del 2006 in Nord America durante l’UFC 66, rivaleggiando le vendite PPV di alcuni dei più grandi incontri di arti marziali miste di sempre, e aiutando la PPV dell’UFC del 2006 a sorpassare quelle di qualsiasi altra promozio-

ne PPV nella storia. L’UFC (Ultimate Fighting Championship) è la federazione più importante al mondo di arti marziali miste, della quale prendono parte tutti gli eventi più interessanti delle MMA internazionali.

Appare ormai inarrestabile la crescita di UFC che negli ultimi anni ha trascinato le MMA a diventare uno sport “mainstream”, tanto che gli incontri vengono trasmessi in decine di paesi diversi, nel Regno Unito addirittura da BBC.

Gli atleti più popolari della lega hanno un seguito enorme: per esempio, uno dei personaggi più famosi e sicuramente più discusso legato all’UFC è Ronda Rousey, fortissima 31enne lottatrice che per cinque anni è rimasta imbattuta. Al momento Rousey è uno dei personaggi sportivi più celebri al mondo: nel 2015 è stata la ter-

za persona famosa più cercata su Google, scrive libri, recita al cinema ed ha circa 12,4 milioni di follower su Instagram, di recente passata al WWE. Il forte interesse nel praticare MMA da parte di molti giovani agonisti, oltre ad essere dato da una massiccia influenza da parte dei media e dei social, sta anche nella particolarità della disciplina: essendo arti marziali miste, all'interno di esse vengono ampliate conoscenze, tecniche e tattiche di più discipline marziali, come il judo, boxe, Brazilian jiu jitsu, muay thai, ecc.

Questa modalità d'allenamento cattura senz'altro l'attenzione dell'atleta che, avvalendosi di questo tipo di pratica, può addestrarsi e conoscerne altre contemporaneamente. Queste discipline non verranno mai allenate tutte insieme in un'unica sessione d'allenamento (sparring a parte), poiché seguono una programmazione ed una periodizzazione ben precisa, importante per variare e allenare le singole discipline per uno studio tecnico più dettagliato, senza che una di questa possa venir meno durante un match.

D'altronde come ben risaputo nella preparazione atletica delle MMA, non si può fare a meno di conoscere le singole discipline marziali, ed è per questa ragione che l'allenamento deve essere sempre pianificato nei minimi dettagli.

Le MMA, definite ormai "sport da combattimento del nuovo millennio", hanno praticamente avuto la meglio sulle altre discipline affini, che dopo anni e anni di dominio incontrastato in termini di ascolti e di seguito, registrano adesso un deciso sorpasso.

Deceduta più illustre è stata la boxe, attualmente molto lontana dal proporre atleti-personaggio come Mike Tyson o Muhammad Ali, grandi agonisti del passato; al contrario, l'UFC è riuscita a generare fighters e personaggi sempre più completi sia dentro che fuori l'ottagono, catalizzando pian piano tutta l'attenzione mediatica nei confronti dei fighters. Facendo riferimento all'anno 2016, ove vennero messi a confronto da un lato un incontro di boxe e dell'altro uno di mixed martial arts, i numeri registrati corrisposero a ben 1.650.000 PPV venduti per UFC 202, con un 600.000 PPV per l'incontro pugilistico. Tutto ciò è dato da un ottimo marketing mediatico che cattura senza alcun dubbio l'attenzione e l'interesse del pubblico.



SCIENZA E TECNOLOGIA NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO

L'allenamento negli sport da combattimento ha messo in evidenza come alcuni studi riguardanti la tecnica, la tattica ed anche le condizioni psicologiche, siano rilevanti per ciascun atleta di tale disciplina, il tutto sempre pianificato dalla programmazione e dalla periodizzazione, utili per raggiungere un obiettivo specifico.

La tecnica di ogni sportivo si basa sulle sue caratteristiche fisiche e sulla struttura dei movimenti, in questo caso la velocità e la precisione sono i principi cardini da allenare per chi lotta.

La tattica è un metodo utilizzato per conseguire degli obiettivi, inoltre è importante sottolineare che la tattica si distingue dalla strategia, poiché quest'ultima è la descrizione di un piano d'azione di lungo termine usato per impostare e successivamente coordinare le azioni tese a raggiungere uno scopo predeterminato, di conseguenza la tattica negli sport da combattimento è ciò che sostiene l'atleta a cambiare e/o spostare l'attenzione su più versanti durante l'incontro stesso, chiaramente sempre se quest'ultima è addestrata con precisione durante l'allenamento.



La biomeccanica, moderna scienza dello sport, è l'applicazione dei principi della meccanica agli organismi viventi, in particolare analizza il comportamento delle strutture fisiologiche quando sono sottoposte a sollecitazioni statiche o dinamiche ed è strettamente correlata alla bioingegneria, all'ortoprotesica, alla chinesiologia e all'ingegneria tissutale e ha lo scopo di mettere in relazione gli aspetti meccanici e la struttura biologica che li produce. Tutto ciò è utile all'allenatore per migliorare il rendimento dell'atleta, in base alle caratteristiche individuali.

Mentre la biomeccanica si orienta sullo studio tecnico/condizione fisica da un punto di vista dinamico, cioè come analisi del movimento, la fisiologia dell'esercizio invece lo fa dal punto di vista energetico, come conseguenza dei processi metabolici messi in atto per generare quel movimento. La fisiologia dell'esercizio in questo caso dà all'allenatore i dati fondamentali per allenare e far gareggiare, in relazione all'intensità e al volume dei carichi misurati attraverso la frequenza cardiaca, la tensione arteriosa o il consumo di ossigeno.



In tutti questi processi di duro e costante allenamento, l'atleta può anche subire l'influenza di fattori ambientali, come ad esempio particolari condizioni di stress o di ansia da prestazione pre-gara che incidono sulla condizione psicologica dell'atleta. Sotto questo profilo è rilevante che l'allenatore conosca bene il suo atleta per evitare bruschi crolli psicologici durante o prima della competizione. Si può affermare che la biomeccanica, la fisiologia dell'esercizio e la psicologia sono importantissime per la competizione e la loro interrelazione è indispensabile per il risultato finale.

Ovviamente, assieme a questi studi, ci sono anche l'insegnamento e l'apprendimento delle tecniche e delle tattiche, l'applicazione dei metodi e dei sistemi dell'allenamento e, in alcuni casi, anche l'utilizzo di nuovi sistemi tecnologici avanzati.

Per quel che concerne il processo di avanzamento delle nuove tecnologie nell'ambito sportivo e nello specifico negli sport da combattimento, alcune di esse sono state studiate e successivamente utilizzate da parte degli esperti del settore, risultando di fondamentale importanza per comprendere al meglio determinate dinamiche di allenamento.

Riportando solo alcuni esempi, una di queste tecnologie è la pedana vibrante: il corpo umano è costantemente sottoposto all'influsso della forza di gravità. Questa, generando sollecitazioni a carattere vibratorio, ne determina continue risposte adattive di tipo meccanico e metabolico.

La pedana a vibrazioni si basa su questo principio. Utilizzata per la prima volta in occasione delle Olimpiadi di Mosca dai ginnasti della



METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

squadra sovietica, la pedana oggi è spesso impiegata in ogni campo, soprattutto per lo sviluppo della potenza e della velocità degli atleti. Poi vi sono gli lpunch, i cosiddetti guantoni intelligenti: tramite i sensori e una applicazione sullo smartphone sarà possibile completare un allenamento e controllarne l'efficacia. Gli lpunch trainer infatti, indicano quali colpi portare a segno, incrementando gradualmente durante la seduta di allenamento il grado di difficoltà; l'applicazione sullo smartphone è in grado di registrare i colpi portati a segno e la loro potenza. I guanti hanno due tipi di sensori: uno di impatto e uno di movimento a tre assi, che lavorano per analizzare il tipo di pugno e la forza d'impatto complessiva. Un altro esempio di evoluzione sarà presente alle Olimpiadi di Tokyo 2020: arriverà il Bout Analysis Review (BAR), un sistema che introdurrà la possibilità di "contestare" la decisione della giuria, nel caso appaia ingiusta al termine di un match vinto ai punti. Il verdetto potrà addirittura essere ribaltato - decisione storica - in quanto fino ad oggi, in caso di ricorso, si poteva richiedere solo l'esclusione dei giudici coinvolti nel giudizio errato sull'esito del match. Inoltre, seguendo il processo di evoluzione e cambiamento, grandi mutamenti sono presenti anche nelle protezioni utilizzate dagli atleti, dai paradenti sempre più comodi e spesso simpaticamente personalizzati, ai guantoni, paratibia e caschetti sempre più leggeri e pratici. Tessuti studiati appositamente per rendere migliore la performance dell'atleta: infatti, osservando ad esempio il materiale di un guanto da pugilato degli anni Settanta ed un guanto di oggi, le differenze sono davvero sostanziali. Lo sviluppo e l'introduzione di tecnologie avanzate nello sport ha portato molteplici vantaggi a livello di sicurezza e di aiuto per l'atleta ed anche per l'allenatore. Questi dispositivi, oltre a mettere in sicurezza la salute di chi pratica sport, rendono anche più efficienti gli allenamenti, mettendo in evidenza le singole mancanze di ogni atleta, permettendo così all'allenatore di personalizzare il singolo esercizio. Ogni disciplina sportiva si è fusa con la tecnologia, si è sposata con la ricerca e dà alla luce un numero oramai indeterminato di sistemi tecnico-informatici per migliorare ogni prestazione dell'atleta. Tutto ciò rientra nella sfera del progresso sportivo, un progresso che è sempre in continua evoluzione, fatto di conoscenze e di studi appropriati per ogni settore.





ABSTRACT

The evolution of martial arts, from the origins of traditional practice to modern competition. The progressive growth in Italy in combat sports. The mixed martial arts as the most seen and practiced sport in the world and the importance of science and technology in combat sports.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. Alba Giovanna, Naccari Anna, Pedagogia della corporeità, educazione attività motoria e sport nel tempo, Marlocchi Editori.
2. www.istat.it
3. www.wikipedia.org
4. www.foxsports.it