



L'AGONISMO NELLE DISCIPLINE
DA COMBATTIMENTO:
ANALISI E ALLENAMENTO PER
LE COMPETIZIONI APPLICATE AL
TAE KWON DO

CANDIDATO: Comin Carlo III° DAN

태권도

Indice:

- 1) Introduzione sul Tae Kwon Do
- 2) Curriculum di Carlo Comin
- 3) Tesi – L’agonismo nel Tae Kwon Do
- 4) Conclusioni

CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE SUL TAEKWONDO

Il Tae Kwon Do nasce nel 1955, frutto dell’opera di un maestro coreano: il Generale Choi Hong Hi, fondatore della International Tae Kwon Do Federation (ITF) e padre del Tae Kwon Do moderno.

Il Tae Kwon Do non è soltanto un metodo di autodifesa basato sull’uso di tecniche di calcio e pugno ma, come indica lo stesso nome (DO= Via che, nella cultura orientale defice un cammino da percorrere), uno stile di vita volto alla conoscenza di se stessi.

Tae Kwon Do significa letteralmente “Arte del calcio e del pugno in volo” e il nome coreano è costituito dai seguenti tre ideogrammi:

Tae =calcciare in volo

Kwon = pugno

Do = Arte o Via

I principi ispiratori del Tae Kwon Do, denominati “Jungshin” e da cui deriva il nome del centro Tae Kwon Do guidato dal M° Gilberto Ruzza VI DAN e Direttore Tecnico della Società di cui anch’io faccio parte, sono:

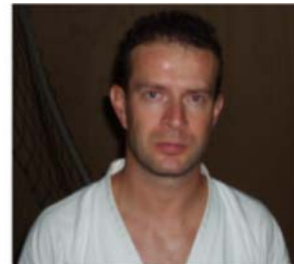
- 1) **Cortesìa** (Ye Uil) – Comportarsi educatamente;
- 2) **Integrità** (Yom Chi) – Distinguere il giusto dallo sbagliato;
- 3) **Perseveranza** (In Nae) – Non arrendersi alla prima difficoltà;
- 4) **Autocontrollo** (Guk Gi) – Principio molto importante sia dentro che fuori il do-chang (do-jang);

- 5) **Spirito indomito** (Baekjul Boolgool) – Quando si affronta un problema con coraggio senza rinunciare ai propri principi.

La filosofia del Tae Kwon Do ha come fondamento l'etica, la morale, le norme spirituali attraverso le quali gli uomini possono convivere armoniosamente insieme.

CAPITOLO 2 – CURRICULUM DI CARLO COMIN

Il mio nome è Carlo Comin. Sono nato il 17 agosto del 1967 a Mestre (Venezia) città dove tuttora vivo. Oltre alle arti marziali e allo sport, il mio hobby preferito è la musica. Posso essere definito con il termine arcaico “rockettaro” ed la mia rock band preferita sono gli Iron Maiden.



Attualmente lavoro come vigile antincendio presso la ditta S.I.A. (Servizi Italiani Antincendio) che fornisce servizi di sicurezza in diversi centri commerciali e cantieri di lavoro.

Nella mia vita ho praticato diversi sport tra i quali, per circa 2 anni, il body building ma sono sempre stato attratto, senza mai aver l’occasione di praticarle, dalle arti marziali. Un bel giorno, mentre ero alla guida della mia auto, ho notato l’insegna affissa sopra l’Accademia di Tae Kwon Do di via Castellana a Mestre. Fermarmi e richiedere informazioni dettagliate è stata una conseguenza naturale.

In quel giorno conobbi il mio primo Maestro, M° Ferruccio Sartor VI DAN, e il mio attuale Direttore Tecnico M° Gilberto Ruzza VI DAN. Da quel giorno cominciai a conoscere e ad apprezzare non solo questa disciplina ma anche il gruppo, la squadra (Bekers Mestre), che si creò all’interno del dojo stesso.

Ormai pratico in Tae Kwon Do dal 1992 e, da allora, nelle diverse competizioni, stages, corsi di aggiornamento ho avuto il piacere di conoscere molte persone ed amici tra i quali il Presidente FITAE M° Giovanni Ceconato VI DAN e, non ultimo, l’attuale Direttore Tecnico per l’Italia Master Wim Bos VIII DAN e tanti altri amici che non posso citare tutti ma dei quali sono fiero di ricevere, ricambiandone di cuore, l’amicizia.

Come atleta ho partecipato a diverse competizioni con i seguenti risultati:

- Argento - Spinea (Ve), 6 marzo 1994, Campionato Regionale Veneto, combattimenti cat. -63 kg;
- Oro – Arezzo, 27 marzo 1994, Campionato Nazionale a squadre, forme (tul);
- Argento – Mogliano (TV), 10 aprile 1994, Campionato Regionale a squadre, forme (tul);

- Bronzo – Monza, 1995, Campionato Nazionale di forme a squadre;
- Bronzo – Mestre, 26 febbraio 1995, Campionato Regionale a Squadre, combattimenti;
- Bronzo – Maribor, 1995, Primo Open , forme (tul);
- Oro – Mansuè (TV), 4 febbraio 1996, Campionato Regionale a Squadre forme e combattimenti;
- Bronzo – Fiesso (VE), 1996, Campionato Nazionale forme;
- Bronzo – Oderzo, 2 marzo 1997, Campionato Nazionale, combattimenti -63 kg;
- Bronzo – Caorle (VE), 1997, Campionato Inter-Regionale, combattimenti -63 kg;
- Bronzo – Rovigo, 25 gennaio 1998, Campionato Nazionale combattimenti semi-light contact -63 kg;
- Argento e bronzo – Mirano (VE), 11 aprile 1999, Campionato Regionale combattimenti -63kg e forme;
- Argento – Casale sul Sile (TV), 2 aprile 2000, Campionato Regionale combattimenti -63 kg.

Nel settore arbitrale ho preso parte ai seguenti eventi:

- Open Maribor (Slovenia), 1999;
- Open Maribor (Slovenia), 2000;
- Open Italiano Riccione, 1999;
- Open Italiano Riccione, 2002;
- Open Italiano Riva del Garda, 2004;
- Campionato Nazionale Fano, 1998;
- Campionato Nazionale Juniores – bambini Milano, 2002;
- Campionato Nazionale Riccione, 2005;

Nonchè alle varie competizioni regionali organizzate dal Comitato Veneto.

Ho conseguito la cintura nera I° DAN il 24 novembre 1996 a Padova con il Direttore Tecnico Wim Bos anche se devo ammettere che, per l'emotività del caso, non ritengo di aver fatto un bell'esame.

Nel 1997 ho partecipato ad un corso di circa 3 mesi, con allenamenti full immersion nei weekend, di Ju-Jitsu durante i quali ho conosciuto il M° Robert Clarke ed altri insegnanti e, alla fine, ho conseguito il diploma di allenatore cintura nera I° DAN US Acli CONI il 20 aprile 1997.

Ho conseguito il II° DAN a Milano il 30 gennaio 1999, Direttore Tecnico Master Wim Bos.

Ho partecipato ad un corso di difesa personale organizzato sempre dalla US Acli dove ho conosciuto l'insegnante di Krav-maga (Tecniche di difesa dell'esercito israeliano) Philipp Kaddouch, molto bravo e diretto nelle sue spiegazioni e, a volte, troppo convincente.

Ho conseguito il diploma di partecipazione I.B.S.S.A. (International Bodyguard & Security Services Association) il 28 marzo 1998.

Il 1° dicembre 2002 ho conseguito il III° DAN a Cecina con il Direttore Tecnico Wim Bos e il M° Carmine Caiazzo VII° DAN.

Ho partecipato ai diversi corsi istruttori, arbitri, tecnici ma quello che più mi ha entusiasmato è stato il primo corso internazionale istruttori svoltosi a Rimini nel 2004 dove ho avuto il piacere di vedere e ascoltare i diversi master colleghi del nostro Master Wim Bos fra i quali il nuovo Presidente ITF Master Trần Trîen Quan VIII° DAN famoso per la sua teoria dell'"Albero di Natale", il Master Hector Marano VIII° DAN ed, infine, Master Pabio Trastemberger VIII° DAN.

Colgo l'occasione per ringraziare tutti coloro che mi conoscono nonchè il Direttore Tecnico Gilberto Ruzza VI° DAN che ha sempre manifestato la sua fiducia ed amicizia nei miei confronti.

CAPITOLO 3 – L’AGONISMO NEL TAEKWONDO

Introduzione

Per chi pratica il combattimento agonistico (non solo nel Tae Kwon Do ma anche nelle altre discipline di combattimento) la vittoria giunge mediante l’utilizzo delle proprie tecniche migliori combinando in modo perfetto tempismo, coordinazione, equilibrio e senso tattico.

Nel Tae Kwon Do le forme (tul) vengono allenate e perfezionate mediante esercizi e tecniche svolte individualmente che, per essere apprese, memorizzate e perfezionate, necessitano di una ripetizione costante. Al contrario, nel combattimento sportivo, il contesto cambia sempre e i tempi e gli spazi sono sempre in cambiamento.

3.1 La coordinazione

In tutti gli sport il fattore più importante ai fini dell’efficienza – intesa come la ricerca di ottimizzazione delle energie per raggiungere il risultato - è, sotto tutti i punti di vista, la coordinazione. Essa consente di concentrare nell’esecuzione di un movimento o, nel nostro caso, di un’azione di combattimento, tutto il potenziale e tutte le capacità tecniche di cui l’atleta dispone. La buona coordinazione del lavoro muscolare è uno dei fattori che incidono sulla velocità, sulla resistenza nel tempo (durata), sulla potenza, sull’agilità e sulla precisione in tutte le discipline sportive.

Un’atleta che si muove in modo goffo non trova la distanza giusta, non sorprende mai l’avversario, fa trapelare le sue intenzioni e manca soprattutto di coordinazione; al contrario un atleta coordinato si muove con grazia e fluidità.

La capacità di coordinare i movimenti si acquista addestrando il sistema nervoso, non i muscoli. La capacità dell’atleta esperto è espressa dalla facilità con cui si muove anche durante lo sforzo massimo.

Nel nostro caso la coordinazione si raggiunge con l’esercizio creando i giusti collegamenti necessari con il nostro sistema nervoso.

L’allenamento può definirsi come “il condizionamento (psicologico e fisiologico) di un atleta atto a produrre reazioni nervose e muscolari di elevata entità”.

Il nostro sistema nervoso possiede *analizzatori* che servono a raccogliere informazioni e si dividono in due tipi: analizzatori di tipo esterocettivo e analizzatori di tipo propriocettivo.

Gli analizzatori (o recettori) sensoriali di tipo esterocettivo, cioè che captano le informazioni che provengono dall'ambiente sono: acustico (orecchio interno), tattile (punta del piede), visivo (retina). Quest'ultimo è molto importante per chi pratica sport da combattimento).

Gli analizzatori di tipo propriocettivo sono: il sistema vestibolare (equilibrio) – che analizzeremo successivamente – e il sistema cinestetico (fusi, organi tendinei dei golghi, propriocettori articolari).

Quando gli analizzatori ricevono delle informazioni, il sistema nervoso li elabora e, se necessario, formula un programma di azione (di difesa o di offesa) di risposta. Quindi il sistema nervoso organizza il programma del movimento, invia gli stimoli per la sua esecuzione, lo controlla continuamente e lo sanziona alla fine.

Allenandoci intensamente (ad es. provando continuamente un numero limitato di tecniche fino al raggiungimento della perfezione) rafforziamo le basi che sono necessarie per determinate azioni e rendiamo l'azione successiva più facile mentre con uno scarso allenamento (ad esempio limitato a sole 2 volte alla settimana con esercizi su un vasto numero di tecniche che comportano una dispersione nell'apprendimento) si tende ad indebolire le basi stesse e rendere le azioni successive più difficili da eseguire ed insicure. La ripetizione di esercizi di simulazione di combattimento prima di un incontro ha, quindi, lo scopo di fissare nel sistema neuromuscolare di un atleta l'esatta natura del compito che deve affrontare e migliora il suo senso cinestetico. Dunque, prima di un match, è bene riscaldarsi - con l'aiuto del coach che, col colpitore, simula azioni da combattimento - provando le tecniche migliori sviluppate precedentemente in palestra.

La durata del riscaldamento in gara varia da caso a caso a seconda dello sforzo che deve essere compiuto. Ad esempio i ballerini, prima di uno spettacolo, si riscaldano per ben 2 ore. Nel Tae Kwon Do, al contrario, essendo i round della durata di pochi minuti, è sufficiente arrivare sul quadrato un po' sudati e con le riserve di energia e fiato sufficienti allo sforzo del combattimento.

Il livello dell'abilità sportiva di un atleta è determinato dal giusto equilibrio tra le capacità condizionali (velocità, resistenza, forza muscolare) – in sintesi dalla condizione di forma fisica dell'atleta – e quelle coordinative che influenzano direttamente, come visto in precedenza, la precisione e l'economia del gesto motorio.

Alcune capacità coordinative sono la capacità di combinare alcuni movimenti, le capacità ritmiche, la capacità vestibolare, la coordinazione motoria, la capacità di anticipare e il tempismo motorio. Una cosa molto importante quando si è stanchi durante un match è di evitare movimenti complessi che rischiano di trasformarsi in movimenti scomposti e grossolani. E' quindi preferibile eseguire movimenti complessi solo quando non si è stanchi. Quando sopraggiunge la stanchezza è consigliato eseguire movimenti poco sofisticati (che permettono il risparmio di energie) e cercare di controllare l'avversario gestendone la distanza.

Possiamo raggiungere una buona coordinazione solo eseguendo le mosse reali e semplici che impariamo a compiere, agendo o reagendo. Quando si sono formati i necessari collegamenti le nostre azioni diventano sommamente economiche e l'atleta consuma soltanto l'energia indispensabile quando affronta una competizione.

Ad esempio quando siamo in palestra possiamo allenarci con uno o più compagni ad una sequenza di un combattimento da gara provando una o due tecniche semplici a seconda della struttura e delle capacità tecniche di un atleta per più volte fino a stancarci ma, soprattutto, fino a che non ci sentiamo padroni delle nostre azioni, sicuri e viceversa anche quando ci difendiamo e contrattachiamo.

Per costruire azioni coordinate è indispensabile praticare esercizi atti ad accrescere la flessibilità e la destrezza del gioco di mani e del lavoro di gambe. Molti atleti non si rendono conto del fatto che la velocità dipende in forte misura dall'economia del movimento (buona forma e buona coordinazione). Quindi, quando si è in palestra, il praticare costantemente e ripetutamente le tecniche è essenziale.

Logicamente, ad esempio, nel mio caso visto che ho una struttura corporea robusta ma di bassa statura, quando nelle gare a squadre combattevo sempre con atleti più alti di me, non cercavo di fare bella figura con calci alti o tecniche che per me erano impegnative ma con tecniche a me più confacenti che avevo coordinato in precedenza durante gli

allenamenti e questo mi ha portato a ricevere molte soddisfazioni soprattutto nelle competizioni di combattimento a squadre dove non esistono categorie di peso e altezza.

3.2 L'equilibrio

Un altro fattore importante nelle discipline di combattimento quali il Tae Kwon Do è **l'equilibrio** (capacità vestibolare) che ci consente di mantenere il corpo in equilibrio o di recuperare la posizione idonea – nella posizione di guardia - dopo ampi spostamenti o sollecitazioni.

La potenza risulta precisa solamente come risultato della manovra eseguita dall'atleta che non perde l'equilibrio. La base: il corpo dell'atleta deve sempre rimanere perfettamente bilanciato durante l'azione.

Si raggiunge l'equilibrio allenando il corpo in modo adeguato cercando di essere ben bilanciati in tutte le parti del nostro corpo: piedi, gambe, tronco e testa.

In genere, per cercare di ottenere un buon equilibrio bisogna tenere i piedi ad una distanza media fra loro e direttamente sotto il tronco distribuendo equamente il peso fra gambe (vedi foto 1.). Nel Tae Kwon Do esistono diverse posizioni a seconda delle tecniche che si vogliono portare a segno (nel caso si volesse calciare con la gamba anteriore, il peso del corpo sarà concentrato sulla gamba posteriore foto 2.).

Foto 1.

Foto 2.

Di norma questa posizione – che personalmente utilizzo spesso – consente rilassamento, velocità, equilibrio e scioltezza. Nal nostro caso, quando siamo sollecitati ad uno spostamento dobbiamo cercare di mantenere sempre la distanza fra i piedi (lunghezza di un passo normale) così da assicurarsi un’equa distribuzione del peso del corpo.

Generalmente nel Tae Kwon Do una impostazione preparatoria prevede una posizione raccolta, raggomitolata, con le ginocchia leggermente flesse, molleggiando sulle punte dei piedi cercando di non stare fermi sul posto ma cercando continuamente e dinamicamente l’equilibrio.

Uno dei migliori esercizi per sviluppare il senso dell’equilibrio è il salto con la corda con una sola gamba tenendo l’altra protesa e, infine, saltare alternando i piedi ad ogni salto aumentando progressivamente la velocità (foto 3. e 4.).

Foto 3.

Foto 4.

Nel caso del Tae Kwon Do si può saltare per 2 minuti (durata di un round), ci si riposa per un minuto e poi si riprende a saltare per altri 2 minuti. Questo esercizio rappresenta un buon allenamento che, oltre all’equilibrio, prepara a sostenere uno sforzo per la durata di una competizione su 2 round. Un altro semplice esercizio per sviluppare il senso dell’equilibrio che tutti possono fare nella loro vita quotidiana, è quello di stare su un piede solo mentre ci si veste o ci si lega le scarpe.

Avendo avuto l’opportunità di allenarmi in diverse palestre ho notato che in poche di queste la fase di riscaldamento inizia con il salto della corda che a mio parere potrebbe costituire una valida alternativa alla tradizionale corsa. Ciò consentirebbe l’affinamento delle abilità che ho sopra descritto ed eviterebbe la monotonia e ripetitività del riscaldamento.

3.3 Il tempismo

Il **tempismo** è un altro fattore molto importante nelle discipline di combattimento.

La velocità ed il tempismo sono due fattori complementari. La velocità nel portare un colpo perde gran parte della sua efficacia se il colpo non viene sferrato con tempestività. Il tempo di reazione è il tempo che intercorre tra lo stimolo e la risposta intesa come reazione muscolare.

Dovessimo dare una definizione di *velocità*, si direbbe che essa è il risultato del rapporto tra lo spazio percorso ed il tempo utilizzato per percorrerlo ($\text{Velocità} = \text{Spazio}/\text{Tempo}$). Sono tantissime le discipline sportive in cui è basilare questa qualità: dagli sports ciclici corti, quali scatti (100-200 m.), sprint in bicicletta, 50 e 100 m. nuoto, lanci e tutti gli sports aciclici tipo calcetto, basket, tennis e, non ultimo, il Tae Kwon Do e gli sport di combattimento. Le discipline che richiedono questo tipo di capacità sollecitano in modo estremamente intenso ed in un lasso di tempo minimo l'organismo dell'atleta esasperandone così le sue qualità.

Questa qualità fisica è innata nel soggetto e si può identificare come una dote personale che, al contrario di qualità come la resistenza e la forza, difficilmente può essere migliorata se non in alcuni soggetti particolarmente dotati di una notevole capacità neuromotoria. Una performance di velocità dipende da vari fattori quali: la forza, i meccanismi biochimici (disponibilità dei fosfati energetici nei muscoli), dall'elasticità del muscolo e dalla sua qualità nonché dalla qualità del sistema nervoso, quindi dalla rapidità di trasmettere gli impulsi nervosi al muscolo e non ultima dalla abilità motoria raggiunta meglio conosciuta come coordinazione neuromuscolare.

Per sviluppare (in minima parte) la velocità bisogna tener conto di tre fattori determinanti:

- la velocità di reazione
- la velocità esecutiva di ogni singolo movimento
- la frequenza e velocità esecutiva di movimenti ciclici o aciclici

La velocità di reazione si riferisce a quella capacità che consente all'atleta di iniziare una risposta cinetica più rapidamente possibile dopo aver ricevuto uno stimolo percettivo. E'

risaputo che il miglioramento delle capacità reattive neuromuscolari è limitato e non sempre è così evidente. Questa capacità è migliorabile soprattutto nella fase iniziale dell'allenamento dei principianti giovanissimi. Malgrado i pur minimi livelli di miglioramento conseguibili, si determinano effetti positivi sotto l'aspetto mentale e psicologico. Gli stessi effetti rivestono una importanza fondamentale per le prestazioni di alcuni sport (sports da combattimento, scherma, pallanuoto, basket, portiere di calcio..) in cui il soggetto è sottoposto, in un lasso di tempo minimo, ad una reattiva scelta immediata e consona alla situazione creatasi.

E' possibile stimolare questa qualità inserendo nell'allenamento specificatamente tecnico degli artifici atti a sollecitare maggiormente l'attenzione dell'atleta. Ad esempio un buon allenamento consiste nel farsi attaccare da più partner che, sequenzialmente e con tecniche sempre diverse, portano l'attacco con una frequenza in crescendo (come visto anche nel corso internazionale tenuto dal Presidente ITF Master Tran Trien Quan). Questo è un ottimo esercizio sia per il combattimento agonistico sia per la difesa personale in quanto si impara a portare contrattacchi veloci e in modo realistico. L'ideale è puntare su tecniche efficaci ed economiche.. Non di rado la capacità d'intuito consente all'atleta di prevenire in un certo senso l'azione avversaria prendendo le giuste misure per farvi fronte efficientemente. Inoltre è da sottolineare che lo sviluppo di simile qualità non influisce assolutamente sulla velocità di movimento, vedasi gli scatti dei 100 e 200 metri piani, in cui non necessariamente vince chi parte per primo.

La velocità massima. La velocità si esprime attraverso due componenti basilari: la forza dinamica e l'esecuzione tecnica. Per questo motivo l'allenamento per la forza riveste una importanza fondamentale per lo sviluppo della velocità stessa.

Uno dei modi migliori per sviluppare la velocità di movimento è quello di attenersi ad esercitazioni eseguite alla massima velocità e la cui sospensione deve avvenire quando l'atleta comincia ad accusare cali di velocità per l'insorgere della fatica o per una scadente esecuzione tecnica che, a causa della bassa capacità coordinativa necessaria al movimento, ne rallenta l'esecuzione stessa. Soprattutto i principianti, prima di dedicarsi al raggiungimento della velocità massima, devono consolidare prima la tecnica dei movimenti con velocità media e sub-massimale per evitare di seguito l'instaurarsi di

tensioni ostacolanti. Il metodo delle ripetizioni è considerato il più adatto per lo sviluppo della velocità massima.

Il tempo necessario per fare un movimento semplice dipende dalla velocità e l'abilità stessa dell'atleta. Per abilità (tempismo motorio, atto motorio, gesto) si intende l'esecuzione in ambiente variabile che può essere modificato dallo sparring partner che esegue attacchi, finte, spostamenti, ecc... Tutte le operazioni mentali devono allora essere talmente veloci da consentire risposte efficaci, tempestive ed adeguate oppure di inserirsi in un'azione motoria nel momento più opportuno. Ad esempio, quando l'avversario sferra un attacco con tecnica di pugno o, più semplicemente, compie un passo in avanti per andare a bersaglio con una qualsiasi tecnica, noi ci difendiamo formulando un attacco inaspettato mentre il nostro avversario è in procinto di attaccare e questa è una mossa eseguita tempestivamente.

Non è necessario che l'azione tempestiva sia veloce o violenta, un movimento che nasce dall'immobilità, cioè che non è preceduto da preparazione e viene eseguito con fluidità e senza esitazione, può risultare tanto inaspettato da colpire l'avversario ancor prima che si metta in posizione di guardia. Perciò è essenziale attaccare esattamente nel momento in cui l'avversario, per motivi di natura psicologica o fisica, non è in grado di evitare il colpo.

Nel combattimento si percepisce e si analizza il movimento dell'avversario. Dati scientifici confermano che il tempo fisiologico, non modificabile, che trascorre dalla visione alla reazione allo stimolo è di 50 millesimi di secondo.

Quindi tempismo significa capacità di individuare il momento giusto e di approfittarne per agire.

Un colpo può essere assestato mentre l'avversario si sta preparando a muoversi o è in procinto lui stesso ad attaccare. Ad esempio mentre è in movimento o è distratto.

Un buon atleta deve essere in grado di fiutare la possibilità di colpire più ancora che percepirla. Un buon esercizio per migliorare la tempestività è allenarsi ad attaccare il compagno nel momento in cui cambia posizione o sta arretrando un suo tentativo di attacco. Bisogna colpire rapidamente, non sacrificare la velocità alla potenza, perchè la violenza di un calcio o di un pugno dipende da due fattori: dalla potenza e dalla tempestività.

La tempestività è parte integrante della potenza mentre il contrario non è vero. Dunque, per colpire violentemente non sono necessarie forza o peso ma colpire al momento giusto.

Un esempio pratico lo troviamo nel pugilato in cui il tempismo è l'arte di colpire l'avversario nel preciso momento in cui avanza o viene indotto ad avanzare. Anche nel Tae Kwon Do le azioni devono avere sempre uno scopo ed essere portate con decisione, mai con esitazione.

Generalmente nel Tae Kwon Do due atleti di eguale abilità sanno eseguire i medesimi movimenti e, a meno che la loro velocità non sia molto diversa, sono praticamente alla pari. Ne consegue che i loro movimenti di attacco o difesa siano pressochè in sintonia. Benchè il vantaggio vada solitamente a chi sferra l'attacco per primo, tale vantaggio può essere vanificato da una superiore velocità. Quando il ritmo viene spezzato la velocità non è più l'elemento determinante al fine del successo dell'attacco o del contrattacco.

Quando, durante un incontro, il ritmo è ben avviato e i due atleti sono indotti a seguirlo, il primo combattente che riesce a porre una frattura o variante nel ritmo (mediante una lieve esitazione o con un movimento a sorpresa) sarà in grado di sferrare l'attacco o il contrattacco con velocità moderata. L'avversario, che continua a seguire il ritmo precedentemente imposto, subirà il colpo prima di essere in grado di adattarsi al cambiamento. Un colpo sferrato al momento giusto è efficacissimo perchè trova l'avversario impreparato.

Il tempismo è più un problema psicologico che un problema atletico.

Ad esempio, quando siamo in palestra e ci alleniamo ad usare una sola tecnica per più volte, noteremo che il nostro compagno dopo due o tre ripetizioni dell'esercizio cala la concentrazione rilassandosi. E' questo il momento di modificare l'esercizio o cambiando il ritmo nel portare i colpi (spezzare il ritmo) o fintando un'altra tecnica.

A volte il ritmo può venire interrotto mediante il ricorso a finte (reale minaccia) quindi se l'avversario cerca di parare le finte senza modificare il suo ritmo lo si può interrompere creando l'occasione per un attacco vero con l'aiuto di una leggera esitazione.

In genere tempismo significa che l'attacco è introdotto quando l'avversario ha iniziato la preparazione; essere tempestivi, quindi, significa approfittare del brevissimo intervallo che precede il riaggiustamento alla difesa dell'avversario.

I momenti giusti per attaccare sono quelli in cui, sul piano psicologico, agisce il fattore sorpresa mentre sul piano fisico agisce il fattore impotenza. Ne deriva che agire "in tempo" significa saper cogliere il momento nel quale l'avversario è psicologicamente e fisicamente debole.

Bisogna attaccare quando l'avversario è assorto, quando sta preparando il suo attacco, quando avanza, quando sta modificando la sua difesa.

Il fattore decisivo per il successo di un'offensiva è la scelta del tempo.

3.4 La tattica

La lotta è un gioco basato sulla tempestività, la **tattica** e il bluff. Quando si sa cosa fa l'avversario si è a metà dell'opera, l'incontro è vinto a metà.

La vera chiave della tattica sta nel saper trarre vantaggio dai difetti dell'avversario.

Ad esempio un avversario alto che sferra attacchi in continuazione facendo un passo in avanti ha bisogno di molto spazio. Se tutte le volte che porta un attacco noi arretriamo, commetteremo un errore perchè così facendo lo aiutiamo a conquistare lo spazio di cui ha bisogno. Lo possiamo invece sconcentrare se, mentre porta l'attacco, gli rubiamo lo spazio facendo un passo in avanti. Ad esempio, quando si combatte, molti atleti sono soliti mettersi di lato alzando il braccio più avanzato per vedere come si comporta l'avversario che, solitamente, tende a tentare un attacco di calcio laterale. Di conseguenza, avendo studiato i riflessi dell'avversario e aspettandosi l'attacco di yop chachi, è possibile impostare il contrattacco (con un pugno in volo o un calcio girato all'indietro).

Un bravo atleta non esegue le stesse azioni contro tutti gli avversari ma varia il suo gioco con attacchi e contrattacchi, semplici o complessi, modifica la distanza (un esempio visto al corso internazionale curato dal Presidente ITF Master Tren Tran Quan) cioè, in coppia, due atleti si pongono uno di fronte all'altro e quando uno dei due fa un passo indietro, il compagno ne fa uno in avanti contemporaneamente (foto 5. e seguenti)

Foto 5.

Poichè sappiamo che anche il nostro avversario cerca di scoprire le nostre abitudini e i nostri lati deboli, bisogna cercare di variare il gioco più che si può.

Se si vuole vincere bisogna vedere tutto quello che succede durante un combattimento e cioè osservare il proprio avversario, muoversi in continuazione per impedirgli di trovare la posizione adatta per colpirci e, quando perde l'equilibrio, attaccarlo immediatamente.

Non si dovrebbero fare movimenti inutili; ogni azione deve avere un suo preciso scopo: simulazione, difesa o attacco cercando di non “telegrafare” mai le proprie eventuali tecniche che si è in procinto di portare.

Un buon allenamento per non fossilizzarsi sulle stesse tattiche o cadenza sempre uguali, è quello di cambiare continuamente partner.

CAPITOLO 4 – CONCLUSIONI E CONSIDERAZIONI

Concludendo, visto che gli argomenti trattati, frutto di mie ricerche dettagliate, di esperienze in competizioni e in allenamenti, suggerirei di dedicare nei prossimi corsi di aggiornamento uno spazio ai diversi fattori sopra trattati (tempismo, tattica,...).

Il mio suggerimento è di sostituire i corsi dove si discute e ci si allena nei diversi settori (forme, combattimenti, difesa personale, pronto soccorso,...) tutto in una volta. Cercare di trattare un argomento e approfondirlo in modo specifico. Ad esempio si potrebbe organizzare un corso sul Tae Kwon Do tradizionale (storia, forme, attacchi prestabiliti a 2 passi e ad un passo), sull'agonismo (riscaldamento, tipo di allenamento, tecniche di combattimento e combattimento vero e proprio) o sulla difesa personale (fattori psicologici e tecniche di difesa che più si avvicinano al Tae Kwon Do) nonché sull'aspetto sanitario (pronto soccorso, anatomia del corpo umano, prevenzione agli incidenti).

Devo comunque ammettere che l'ultimo corso istruttori svoltosi a Riccione è stato molto interessante e in linea con le idee che ho cercato di esprimere in questa tesina. Sono, infatti, stati trattati degli argomenti specifici in profondità da parte dei maestri Giuliano Manente V DAN (specializzato nel settore della difesa personale) e da Paolo Giannerini V DAN, per gli aspetti alimentari.