

TESI CORSO QUALIFICHE

ANNO 2017-2018

*KICK BOXING E BOXE THAILANDESE
GLI SPORT DA RING NELLA DIFESA
PERSONALE*

di

ROBERTO COTTALI

*IL CONCETTO DI DIFESA PERSONALE. QUALI SONO GLI OBIETTIVI DI UN
CORSO*

In questi ultimi anni si è assistito al proliferare, nelle nostre palestre, di corsi di difesa personale, vale a dire corsi, più o meno brevi, orientati all'insegnamento di tecniche e strategie di autodifesa, prima di tutto fisica, da eventuali aggressioni o situazioni di pericolo per la persona e da rendersi applicabili a qualunque soggetto anche ad una persona fisicamente poco dotata o allenata. Queste consistono alle volte in stili derivati dalle arti marziali tradizionali di stampo orientale, in altri casi promuovono metodi nati specificamente in funzione di autodifesa, come il Krav Maga. Prima di tutto, allo scopo di capire le reali finalità della difesa personale, e gli obiettivi da

porsi ai fini di un efficace insegnamento, vanno ricercate le motivazioni che stanno alla base del fenomeno, e che invogliano un sempre maggior numero di persone di ampia fascia d'età a cimentarsi nella pratica. Tralasciando le possibili motivazioni figlie di strumentalizzazioni mediatiche e sociali, la sempre più facile possibilità di far leva, a fini commerciali o speculativi, su bisogni indotti dall'informazione di massa e dalle ondate da social media che muovono all'allarmismo sociale, è opportuno focalizzare e soffermarsi sull'aspetto motivazionale della persona in senso lato, unica ed irripetibile nella propria individualità, ma accomunata da una molteplicità di bisogni atti a realizzarla.



La piramide dei bisogni Maslow (1954)

Rifacendosi alla piramide dei bisogni di Maslow (1954), visibile in figura, è facile identificare nel bisogno di sicurezza l'aspetto principale di tale motivazione. Esso si colloca tra i bisogni primari di una persona, subito al di sopra di quelli fisiologici (fame, sete, riproduzione, sopravvivenza), e sotto a quelli relazionali. Ma ridurre un corso di difesa personale alla mera necessità

di difesa sarebbe un po' come ridurre una relazione di coppia al soddisfacimento del bisogno sessuale. Purtroppo c'è chi a scopo di lucro o di vantaggio personale instaura tale necessità: è frequente vedere nei social o nei mass media la diffusione di articoli che insinuano l'esigenza di barricarsi in casa o uscire per strada con una pistola con il presagio dell'aggressione. Tra questi c'è sicuramente anche qualche pseudo istruttore che vende un farlocco corso da difesa anti-ladro svuotando di propria iniziativa le tasche dei poveri clienti. Un corso di difesa personale degno di essere praticato sarà in grado prima di tutto di sovvenire all'insicurezza psicologica della persona, che può nascere e anche soddisfarsi a un livello ben più profondo di quello fisico e andrà a toccare aspetti ben più estesi di un eventuale aggressione da scippo, e quindi ad instaurare dei radicati processi di crescita personale che vanno a migliorare a 360 gradi la vita di una persona. Il praticante non solamente imparerà a gestire un eventuale aggressione; questo non sarà che un primo aspetto, il mezzo attraverso il quale la persona soddisferà bisogni di livello superiore. Instaurerà senso di appartenenza facendo parte di un gruppo sportivo, imparerà l'autocontrollo, otterrà realizzazione nel miglioramento delle proprie capacità, avrà autostima di sé, soddisferà nuove relazioni sociali, convoglierà la propria creatività. Svilupperà appartenenza, stima, autorealizzazione.

L'AUTODIFESA. IN COSA CONSISTE

Un corso di difesa personale ha prima di tutto la necessità pratica di sviluppare la capacità difensiva. Un qualsiasi soggetto, dal ragazzino minuto alla donna incinta, ha la possibilità di sfruttare il proprio corpo per recare potenzialmente grossi danni anche ad un uomo fisicamente robusto.

Da praticante di kick boxing, conosco benissimo il valore della componente fisica in uno scontro. Un pugile allena costantemente i propri riflessi, affina le capacità di movimento e di controllo del proprio corpo, deve avere grandi qualità di forza, di resistenza e di velocità. Deve focalizzarsi sull'espressione della tecnica. E' abituato a prendere colpi, a schivarli, conosce la distanza di combattimento. E' ciò che nel gergo si chiama "occhio". Ciononostante, in una situazione del tutto decontestualizzata da quella sportiva, vale a dire "in strada", è possibile che tali capacità non abbiano l'importanza che si è portati a stimare. Avere buoni riflessi ha solo una parte di merito nel reagire efficacemente ad una situazione, e non è nemmeno preponderante. Avere riflessi fulminei non ti salverà dall'incidente se la frenata è sull'asfalto ghiacciato. Ciò che ti salverà sarà sapere come frenare e aver preso

coscienza delle caratteristiche del suolo.

In ottica di sviluppo delle capacità di autodifesa occorre prestare attenzione al quadro generale che è quello dell'assenza di regole e della necessità di sfruttare occasioni e mezzi a disposizione nell'immediatezza. In uno sport da combattimento si allena lo sparring, la capacità di combattimento entro limiti ben definiti di spazio, tempo e regole, ma nello stesso tempo si è ben lontani da una situazione di vera e propria dinamicità.

In tema di autodifesa un concetto molto importante è quello della prevenzione: evitare inutili situazioni di rischio per la persona è un concetto elementare e non così scontato. La difesa personale deve quindi essere prima di tutto una cultura di prevenzione adatta a tutti. Lo studio della difesa personale avrà lo scopo di aumentare la fiducia in se stessi e di far conoscere i vari tipi di rischi e violenze. Insegnerà ad essere preparati e pronti al pericolo; reagire con efficacia ed efficienza minimizzando i tempi. Fondamentale è la componente emotiva: la capacità di gestire le proprie emozioni e soprattutto non perdere il controllo del corpo in situazioni dove queste tendono per natura a prevalere.

SPORT DA COMBATTIMENTO, ARTI MARZIALI E KRAV MAGA. METODO SLEGATO DA OGNI FILOSOFIA O DISCIPLINA CON FONDO EDUCATIVO?

Gli sport da combattimento hanno la basilare caratteristica, che li differenzia dalle arti marziali in senso generale, di essere circoscritti al piano della competizione "accordata" e stabilita. Ogni disciplina, dalla kickboxing alla lotta greco-romana, dal pugilato alle moderne mma, trova applicazione su un ring o su uno spazio limitato di confronto, con regole e limitazioni di tempo e manovra. Hanno profonde radici nel bisogno umano di competizione che trova la più chiara espressione proprio nell'agonismo e nella forma più embrionale di questo, la lotta.

La kick boxing è uno degli sport da combattimento attualmente più diffusi. Si disputa nello spazio del ring come il pugilato, dal quale eredita le tecniche di braccia, e unisce le tecniche di gamba originariamente derivate dal karate. Promulgato con eventi sportivi in tutto il mondo, ha subito un lungo processo evolutivo ricevendo l'influenza di altri stili di combattimento come la muay thai dando vita recentemente ad una nuova disciplina, il k-1.

Anche la Muay Thai, o per l'appunto boxe thailandese, è a tutti gli effetti uno sport da combattimento, tanto che ne vengono disputati incontri sul ring ad altissimi livelli di spettacolo, sport e pubblicità. Si tratta però di un'antichissima arte marziale, che affonda le radici nella storia della penisola siamese e nelle sue guerre per difendersi dagli attacchi dei popoli confinanti. Facente parte di un intero sistema di combattimento necessario alla guerra, raccoglieva le tecniche di combattimento corpo a corpo, ed era molto cruenta ed esente da colpi proibiti. I più antichi combattimenti, svolti a mani cordate e senza categorie di peso, legati a pratiche mistiche e rituali, finivano anche con la morte di uno dei contendenti. E' nota come la "scienza degli otto arti" perchè basata su combinazioni di colpi di pugno, calcio, ginocchio e gomito. Evolvendosi col passare dei secoli, s'è ovviamente adattata a modifiche regolamentari ma mantiene un forte e indissolubile legame con la tradizione del popolo thailandese e con la storia e la cultura del territorio. Attualmente la muay thai è sport nazionale, la sua diffusione è paragonabile a quella del nostro calcio. Ma è a tutti gli effetti, e prima di tutto, un'arte marziale, intrisa di valori spirituali, di elementi religiosi e mitologici.

Il Krav Maga rappresenta invece una sintesi piuttosto moderna di arte di combattimento, rivolta alle necessità di uno scontro che non ha regole. Volto all'immediatezza, trae origine dagli sport da combattimento e dalle arti marziali ma è stato ripulito di ogni superfluo. A differenza delle arti marziali tradizionali soprattutto di matrice orientale, non associa la componente culturale e filosofica dell'etica, né include katà.

Questo non significa che un corso di difesa personale in cui si adottino le tecniche di Krav Maga non debba avere un fondamento educativo. Il messaggio veicolato non è il "colpisci il nemico, neutralizzalo e scappa" senza alcun principio alla base, ma semmai un "colpisci quanto è necessario, se è necessario". Ecco come possono essere definiti i principi di fondo che regolano la disciplina:

1. Non farsi male. Avere cioè competenza nell'autodifesa.
2. Essere modesti. Evitare di incorrere in situazioni di pericolo. Dominare il proprio stato mentale.
3. Agire correttamente.
4. Diventare esperti. Saper utilizzare la propria forza con sufficienza per non eccedere.
5. Evitare danni.

Da questi è possibile estrapolare in maniera più sintetica i principi di base che

sottostendono la disciplina: miglioramento costante e disciplinato, umiltà, equilibrio, consapevolezza, attenzione, lucidità mentale e determinazione. Tempismo, rapidità e controllo.

Di contro ad una mera visione pratica della disciplina, ci troviamo allora di fronte a valori spirituali e morali che trovano evidente richiamo in moltissime culture e tradizioni legate alle arti marziali, dove l'abilità di combattimento è solamente una delle virtù coltivate dal praticante. E' calzante il parallelismo con un pilastro della cultura cinese e in generale della filosofia del combattimento e dello scontro: "L'arte della guerra", antichissimo trattato di arte militare risalente ad un periodo che va dal 722 al 481 a.C. e attribuito a Sun Tzu, condottiero militare di spiccata formazione taoista.



L'assunto centrale del libro è già di per sé eloquente: Sun consiglia di dare

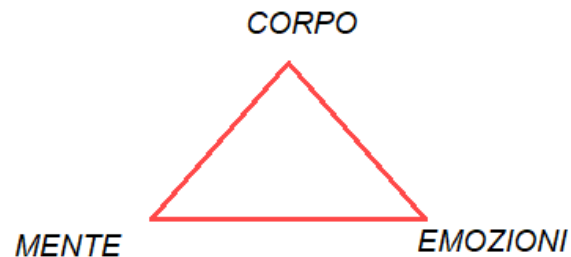
battaglia soltanto in extremis, quando non se ne può fare a meno; e sottolinea, per altri versi, che il vero stratega sconfigge il nemico prima ancora di impegnarlo nel combattimento. Il "più abile in assoluto", non è colui che riporta innumerevoli vittorie, ma chi non dà battaglia perché ha saputo evitare lo scontro.

COMPONENTI DELLA CAPACITA' DIFENSIVA.

In un'ottica di sviluppo delle capacità di autodifesa, occorre sì prestare attenzione a non perdere di vista il quadro di riferimento generale di cui s'è parlato, cioè quello dato dall'assenza di regole, e quindi non trascurare la necessità di sfruttare le doti di tempismo e opportunismo, ma è anche necessario far sì che ci sia l'effettiva possibilità e capacità di effettuare le manovre e sfruttare le possibili soluzioni. E' una questione che va affrontata a 360 gradi. Dal punto di vista emotivo spesso, un attacco reale, improvviso, anche solo verbale, scatena per reazione una paralisi fisica e l'impossibilità di agire. Uno scontro reale è spesso infatti molto diverso da ciò che ci si aspetta o si simula in palestra in un corso di autodifesa. Gli attacchi ed i colpi sono portati per forza di cose in maniera comunque sia costruita, volutamente non lesiva. Per quanto sia importante il lavoro con simulazioni ben interpretate e più realistiche possibili per preparare l'allievo allo scenario psicologico dell'autodifesa, lavorare sull'assenza di regole è davvero difficile. Ciononostante, è possibile esercitarsi nel praticare in situazioni di stress o in svariate condizioni di pressione emotiva o fisica attraverso esercitazioni specifiche che sviluppino le capacità di controllo e reazione.

Per fornire uno schema generale è possibile strutturare su tre livelli di "azione" le componenti della difesa personale: corpo, mente, emozioni. Tutte e tre le componenti si influenzano reciprocamente e costituiscono l'unità della persona. Un corpo forte ed allenato non può niente se ostacolato da limitazioni psicologiche o emotive; una mente forte e sicura di sé dev'essere comunque appoggiata dall'efficacia fisica e dalla padronanza emotiva per poter agire. Allo stesso modo l'allenamento del corpo, l'affinamento delle proprie capacità e l'acquisizione delle tecniche, portando autostima, lavorerà positivamente sulla mente della persona. Nell'equilibrio di queste tre componenti sta la chiave per la padronanza di sé e delle proprie capacità. L'allenamento alla difesa personale dovrà essere rivolto contemporaneamente su tre fronti e tralasciare una componente a vantaggio

di un'altra è un errore da non commettere.



KICK BOXING. VANTAGGI NELLA DIFESA PERSONALE

Come già ho accennato, un buon praticante di kick boxing è un soggetto preparato, seppur con le limitazioni che ne caratterizzano la disciplina, al combattimento. Pur se trovarsi in una situazione di aggressione o comunque di pericolo reale è per tutti gli aspetti tutt'altra cosa rispetto allo scontro disciplinato del ring, egli ha dalla sua fattori di importanza non del tutto indifferente. Condizione fisica, riflessi e capacità d'analisi spazio-temporale. Tempismo, controllo motorio, e soprattutto gestione emotiva, e a livello psicologico sicurezza delle proprie doti e prontezza decisionale. Sono aspetti da non tralasciare perchè difficilmente allenabili con costanza ed efficacia. Lo sparring di un kick boxer non è una lotta di strada, ma in ottica di difesa è un efficace mezzo di allenamento per queste componenti. L'abitudine al confronto sul piano fisico, in particolare nella competizione agonistica, l'addestramento all'utilizzo delle proprie capacità di combattimento, fanno di

un praticante un soggetto comunque sia in grado di gestire alcuni aspetti di una situazione di autodifesa.

La condizione fisica di un kickboxer unita alle qualità sopraelencate e alla capacità di sferrare, con forza e precisione, ma soprattutto con rapida esecuzione, i principali colpi di braccia e gambe, fanno sì che gli sia per molti aspetti più facile sviluppare competenze di difesa personale.

E' anche vero che gli aspetti considerati sono propri per lo più al praticante agonista di discreto livello, e non così facilmente riscontrabili a livello amatoriale. Per tanto sicuramente è funzionale lo sviluppo di quelle abilità propedeutiche ad una situazione di necessità difensiva. Avere una buona condizione fisica, saper gestire il contatto e conoscere le proprie capacità sono elementi che certo non guastano ad un praticante di difesa personale.

LA BOXE THAIANDESE, LA SCIENZA DEGLI OTTO ARTI

La muay thai nasce in un territorio popolato da un'etnia di uomini di piccola statura. Il thailandese tipico è fisicamente piccolo ma muscoloso. L'arte di combattimento è originariamente studiata proprio per sfruttare queste caratteristiche fisiche. Colpire con le parti più dure del corpo: ginocchia, gomiti, tibie, nocche. Sviluppare uno stile semplice ed efficace. La muay thai, praticata da uomini e donne di ogni età, dai bambini agli anziani, per agonismo o per divertimento, è anche sicuramente un ottimo mezzo di difesa personale. Se per molti aspetti è, come sport da ring, del tutto analoga alla kickboxing, sviluppando le stesse componenti, si tratta anche di un'arte di combattimento di immediata efficacia. Un qualsiasi soggetto può imparare a sfruttare le armi di cui è a disposizione: in primis le ginocchia ed i gomiti. Inoltre un aspetto in più è quello che riguarda la fase di clinch, ovvero di stretto contatto fisico: nella muay thai oltre il limite della corta distanza si entra in una fase di lotta in piedi che prevede la proiezione dell'avversario o il colpirlo ripetutamente con ginocchia e gomiti vincendo con la forza o meglio ancora con la tecnica la resistenza opposta dalle sue braccia e dal suo corpo. E' un gioco di forza e condizionamento fisico ma soprattutto di intelligenza, astuzia e tempismo.



*APPLICAZIONE DELLE TECNICHE DI KICK BOXING E BOXE THAILANDESE IN
OTTICA DI DIFESA PERSONALE.*

Quel che riguarda il piano emotivo e situazionale di un contesto di pericolo reale, come chiarito ha poco a che fare con il combattimento nella forma agonistica. Tuttavia il combattimento rappresenta comunque un aspetto della difesa personale. Esso si gioca sulla distanza dall'avversario; esistono lunga, media e corta distanza. Saperle interpretare non è cosa così scontata, ma è una capacità che va sviluppata con l'allenamento. Nella lunga distanza, quando cioè l'avversario si trova al limite d'efficacia dei nostri colpi, hanno maggior peso i colpi di gamba, semplicemente perchè gli arti inferiori sono più lunghi. Il calcio frontale thailandese o teep, analogo a quello della kickboxing, è una tecnica basilare di allontanamento dell'avversario; consiste nel caricamento dell'arto inferiore sul tronco e la respinta esplosivo-elastica a colpire con il tallone o l'avampiede il busto dell'avversario per respingerlo. Un calcio di questo tipo, se portato con la giusta dose di tempismo e precisione, è molto efficace. E' necessario dire che non è così facile trovarsi in vantaggio

nella fase di lunga distanza; pensiamo al caso di un confronto con un aggressore di maggior stazza e quindi maggiore allungo. Sarà avvantaggiato dal poterci colpire ad una distanza maggiore del nostro massimo raggio d'azione. Anche per questo motivo è fondamentale saper interpretare la distanza di combattimento propria e dell'avversario. Una sessione di sparring come allenamento può servire a fare esperienza con avversari di diversa altezza e fisicità.

Superata la lunga distanza, ad esempio nel caso di un avversario che sia già troppo vicino per poter sferrare un efficace calcio frontale, entrano in gioco i colpi di braccia. Saper colpire con forza è prima di tutto una questione di tecnica e coordinazione.

Uno studio effettuato con dinamometro su 70 praticanti di karate cintura nera, mediamente di 37 anni, alti 174,8 cm e del peso di 80kg, ha dimostrato una forza media espressa all'impatto del pugno di 155kg con un tempo medio d'esecuzione di 183ms dimostrando che "la sola esecuzione corretta della tecnica, poco influenzata da altri fattori, sta alla base di un impatto efficiente. Risulta altresì importante l'allenamento all'impatto nell'esecuzione delle tecniche". Considerando il pugno come gesto atletico nella sua globalità, è possibile osservare che l'accuratezza di questo dipende dall'adeguato sinergismo fra le informazioni spaziali (percezione esterocettiva) e propriocettive (cinestesica e osteoartromuscolare). L'interazione di queste consente la pianificazione della risposta motoria permettendo di modularla, correggerla, modificarla, e quindi renderla efficace. Vale a dire che insegnare a portare un pugno in una determinata situazione difensiva non fa sì che questo possa essere effettivamente utilizzato al tempo giusto e con buona riuscita da un principiante medio praticante difesa personale. L'allenamento risulta fondamentale.

In funzione di ciò è necessaria l'esercitazione con tecniche a vuoto, al sacco, a coppia e infine di sparring. L'allenamento ai colpitori, anche fatto dagli allievi alternandosi in coppia, è doppiamente allenante sia nel portare che nell'intercettare i colpi di diversa traiettoria e forza.



Proseguendo nell'ordine della distanza, arriviamo ai colpi di ginocchia e gomito tipici della muay thai. Per la loro efficienza sono utilizzati anche nel Krav Maga. Potendo far valere esattamente lo stesso discorso fatto sul pugilato, anche l'allenamento di queste tecniche da parte del praticante di muay thai può avere ottima correlazione con la difesa personale. In ottica di questa è possibile, con le dovute trasformazioni, inserire i colpi all'interno delle strategie funzionali all'autodifesa. La ginocchiata della muay thai, tanto utilizzata nello stile siamese, è efficacissima se portata nel punto vitale in una situazione di colpisci e fuggi. Anche in questo caso la familiarità con la tecnica gioca un ruolo fondamentale nella sua possibile effettiva utilizzazione. Vale la stessa cosa per le tecniche di gomito. Nella muay thai questi colpi vengono esercitati con prolungati esercizi al sacco pesante e pao.

Arriviamo quindi alla fase di clinch, l'ultima a rivestire una possibile utilità nel trasferimento alla self-defence. Si tratta appunto della lotta corpo a corpo della muay thai. Questa ha nel suo repertorio tecnico prese, sbilanciamenti, squilibri e proiezioni, alle quali si abbinano contemporaneamente colpi di gomito e ginocchio. Arrivati a questa distanza di combattimento, il thai boxer assume una postura del corpo particolare: prima di tutto anteroflette il bacino in avanti; questo dal punto di vista biomeccanico fa sì che vengano momentaneamente eliminate le curve fisiologiche della colonna vertebrale, il che permette al peso del corpo di scendere sulle gambe, che a loro volta si "radicano" sulla loro base di appoggio, dando una sensazione di sicurezza e stabilità maggiori. Le spalle si alzano e si protraggono in avanti a mò di guscio di tartaruga, per proteggere la mascella ed il mento, che sono le zone più sensibili ai colpi. Ma questa particolarità è utile anche per fare arrivare

con maggiore difficoltà i colpi dell'avversario al proprio collo. In questa fase si viene a stabilire una sorta di contatto con le braccia dell'avversario, dove sfruttando e soprattutto "sentendo" la sua irruenza e la sua forza, si tenta di arrivare alla meta tanto ambita rappresentata dal punto vitale che è il collo. E non solo, perchè ridirezionando la forza dell'avversario, facendo andare le sue braccia a vuoto, si possono assestare terribili gomitate o proiezioni. L'allenamento consiste nella continua pratica e nel condizionamento del corpo. Col tempo il thai boxer impara a sentire il corpo dell'avversario anzichè solo il suo, sfruttando sempre meno la forza fisica ma affinando la tecnica e il tempismo. In ottica di difesa personale rappresenta uno strumento per l'acquisizione della corretta dimestichezza e percezione fisica della lotta.

CONCLUSIONI

Per finire, avendo analizzate le necessità tecniche e reali della difesa personale, le motivazioni che ne sottintendono la pratica, gli obbiettivi da porsi al fine di un reale e completo miglioramento dell'allievo-persona, gli aspetti etici e comportamentali della disciplina, e valutata ed analizzata l'allenabilità delle componenti che ne costituiscono la competenza, è stato possibile riscontrare tra i due sport di combattimento oggetto di tesi alcuni elementi utili e trasferibili alla difesa personale. S'è visto però come la presenza di un contesto non completamente riproducibile, assolutamente mai statico, che è quello di aggressione da strada o più generalmente di una situazione di pericolo, non sia in alcun modo prevedibile nonchè direttamente allenabile. In una preparazione a 360 gradi della persona, il fattore che gioca maggior peso è sicuramente quello mentale.

Le doti che determinano una buona attitudine alla sicurezza si rispecchiano nei principi che regolano la pratica dell'autodifesa. L'essere nel "qui ed ora", cioè presente nel momento, è il fondamento per una mente lucida e capace di analizzare, che sa riconoscere e dominare le proprie emozioni e se necessario agire con freddezza. La prontezza decisionale scaturisce dalla sicurezza nelle proprie doti e dall'allenamento. Tutto ciò costituisce l'essenza di una persona equilibrata ed in particolare di un insegnante di autodifesa, che ha fiducia nelle proprie capacità, che conosce se stessa ed è padrona di sé. Questo è il fondamento della capacità d'autocontrollo, ed è anche quel che già di per sé basta, molte volte, ad evitare situazioni di pericolo.

Uno studente disse al suo Maestro:

"Tu mi insegni a combattere e mi parli di pace. Come puoi conciliare le due cose?"

Il Maestro rispose:

"E' meglio essere un guerriero in un giardino che un giardiniere in guerra."