

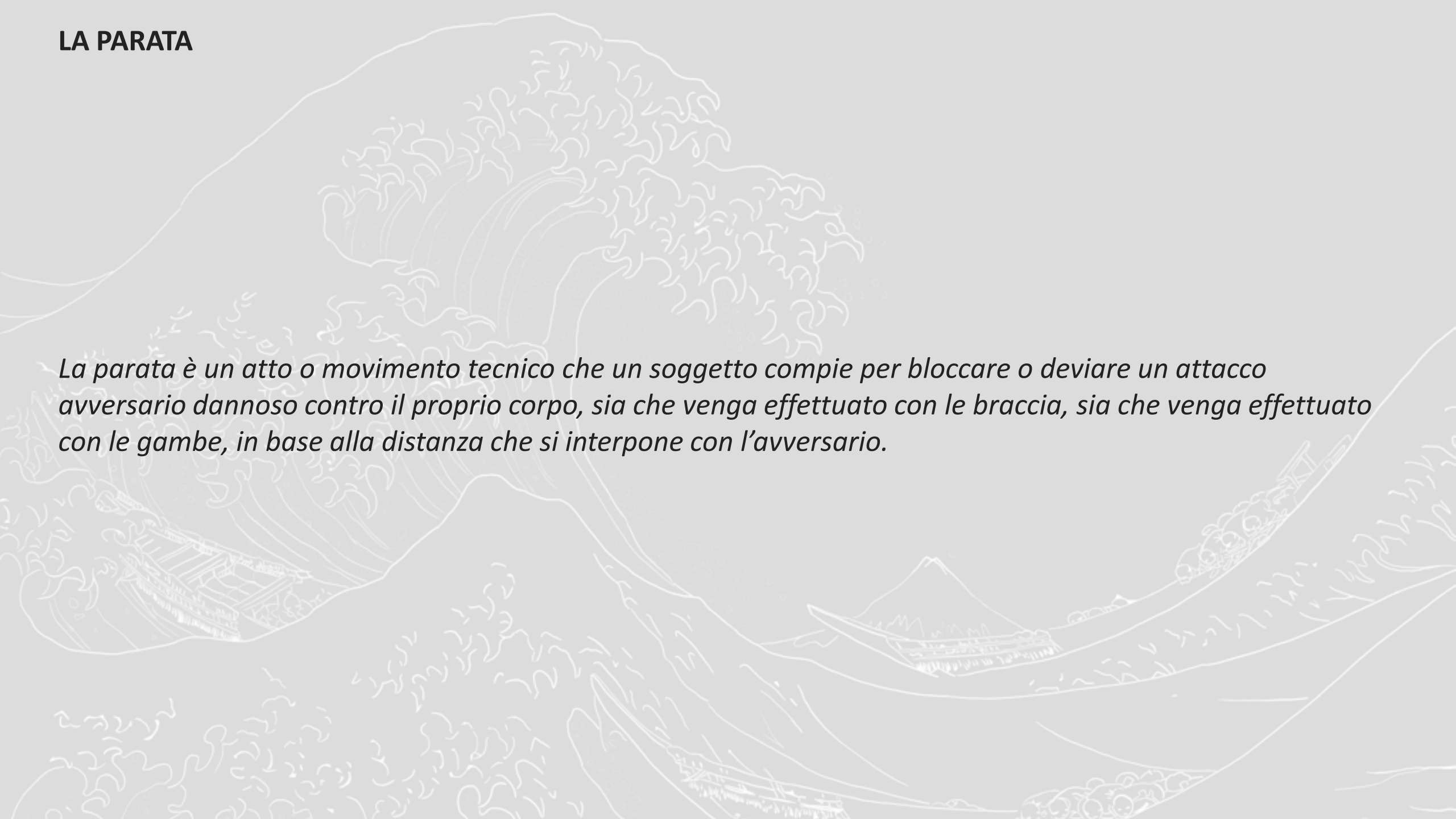
# La Tempistica Nelle Tecniche di Uke

M° Armando  
Barbagallo



## LA PARATA

*La parata è un atto o movimento tecnico che un soggetto compie per bloccare o deviare un attacco avversario dannoso contro il proprio corpo, sia che venga effettuato con le braccia, sia che venga effettuato con le gambe, in base alla distanza che si interpone con l'avversario.*



*Per eseguire una tecnica di Uke bisogna tener presente e valutare alcuni parametri fondamentali:*

## **DISTANZA**

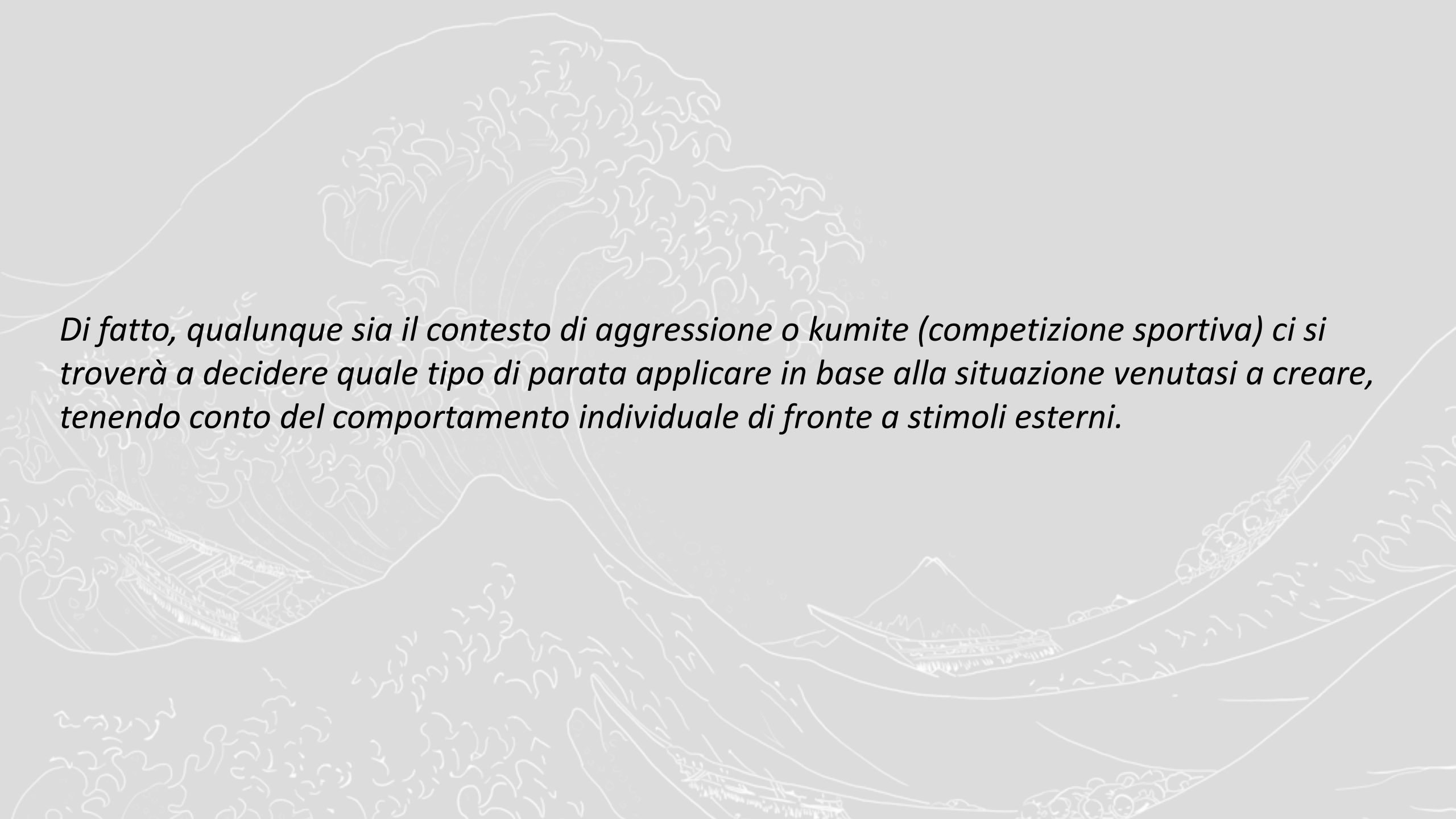
1. DISTANZA LUNGA: Alta probabilità di ricevere un attacco con gli arti inferiori
2. DISTANZA MEDIA/CORTA: Alta probabilità di ricevere un attacco con le braccia

## **FORZA**

- Parametro che sarà ipoteticamente misurabile dalla prestanza fisica dell'avversario

## **DIREZIONE**

- Percepire con il giusto tempismo se si tratta di un colpo diretto, circolare, dall'alto verso il basso o viceversa.



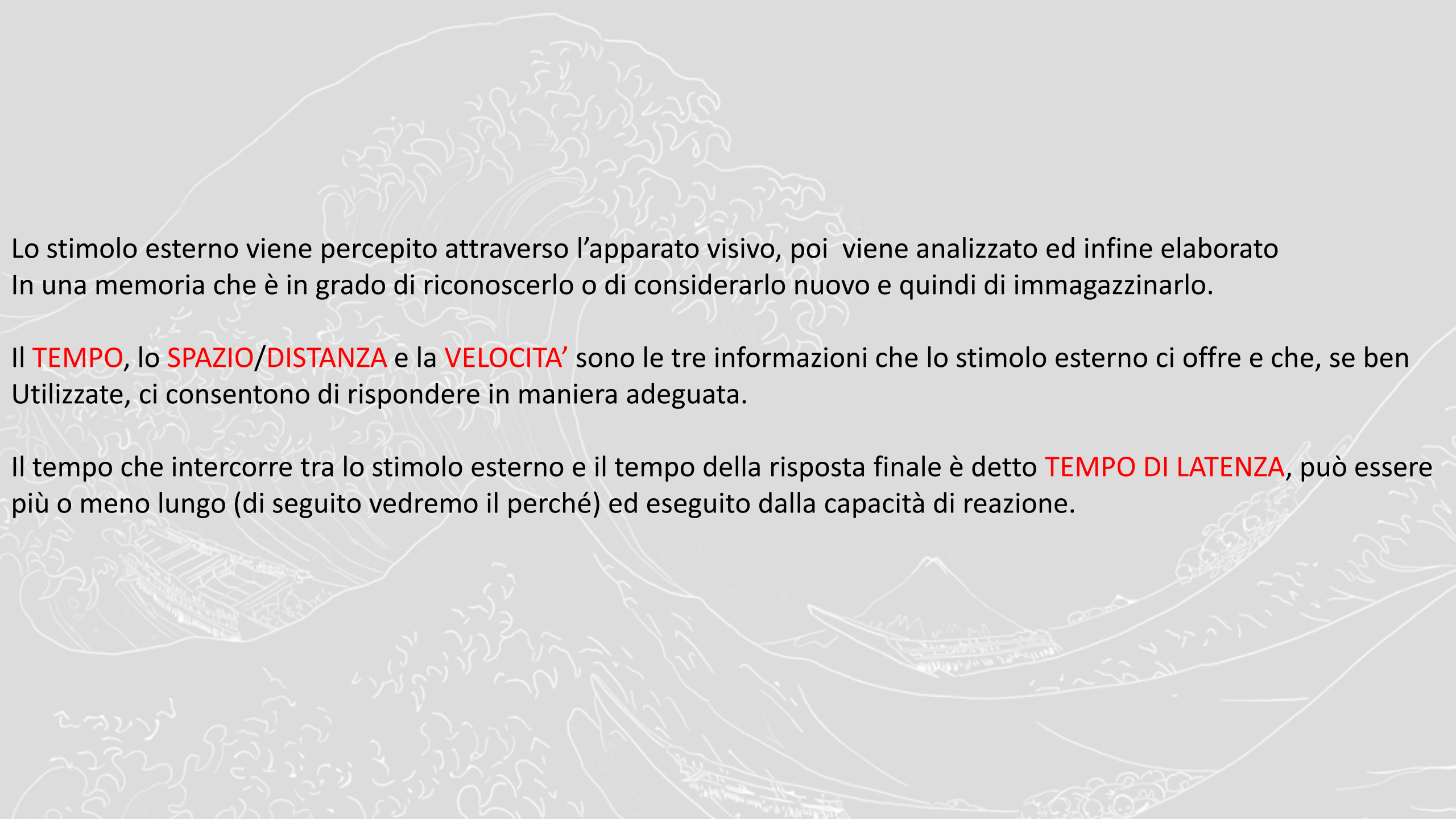
*Di fatto, qualunque sia il contesto di aggressione o kumite (competizione sportiva) ci si troverà a decidere quale tipo di parata applicare in base alla situazione venutasi a creare, tenendo conto del comportamento individuale di fronte a stimoli esterni.*

## VELOCITA' DI REAZIONE (STIMOLO SENSORIALE)

Il cervello riceve delle informazioni attraverso delle vie di ingresso denominate *Vie Afferenti* e risponde a questi stimoli tramite delle vie di uscita chiamate *Vie Efferenti*.

La risposta agli stimoli esterni è resa possibile grazie alla presenza di terminazioni nervose meglio conosciute come *Recettori*, i quali si suddividono in:

1. **ESTEROCETTORI** : Costituiti dagli analizzatori (tattili, della vista e olfattivi)
2. **ENTEROCETTORI**: Determinano i cambiamenti interni
3. **PROPRIOCETTORI**: Sono i fusi Neuromuscolari come l'apparato del golgi, il sistema labirintico



Lo stimolo esterno viene percepito attraverso l'apparato visivo, poi viene analizzato ed infine elaborato in una memoria che è in grado di riconoscerlo o di considerarlo nuovo e quindi di immagazzinarlo.

Il **TEMPO**, lo **SPAZIO/DISTANZA** e la **VELOCITA'** sono le tre informazioni che lo stimolo esterno ci offre e che, se ben utilizzate, ci consentono di rispondere in maniera adeguata.

Il tempo che intercorre tra lo stimolo esterno e il tempo della risposta finale è detto **TEMPO DI LATENZA**, può essere più o meno lungo (di seguito vedremo il perché) ed eseguito dalla capacità di reazione.

## CAPACITA' DI REAZIONE

La capacità di reazione è la capacità di discriminazione centrale dello stimolo (visivo-volitivo ecc...) ed elaborazione di un'adeguata risposta, ovvero la capacità di iniziare la risposta cinetica il più rapidamente possibile in risposta ad uno stimolo percettivo.

*Questo è garantito dall'efficienza del sistema nervoso centrale ( SNC ) nella conduzione degli impulsi e dal rapido utilizzo dei substrati energetici muscolari.*

## **IL TEMPO DI REAZIONE E' DATO DA 5 ELEMENTI:**

- 1. Produzione di uno stimolo nel recettore sensoriale (vista volitivo ecc.)*
- 2. Trasmissione dello stimolo al SNC (Cervello)*
- 3. Passaggio dello stimolo nella rete nervosa, discriminazione, quindi separazione e distinzione, valutazione dello stimolo, scelta della risposta e formazione del segnale effettore (questa fase richiede un tempo maggiore)*
- 4. Entrata del segnale effettore nel muscolo*
- 5. Risposta del muscolo (in questo caso tecnica di uke)*

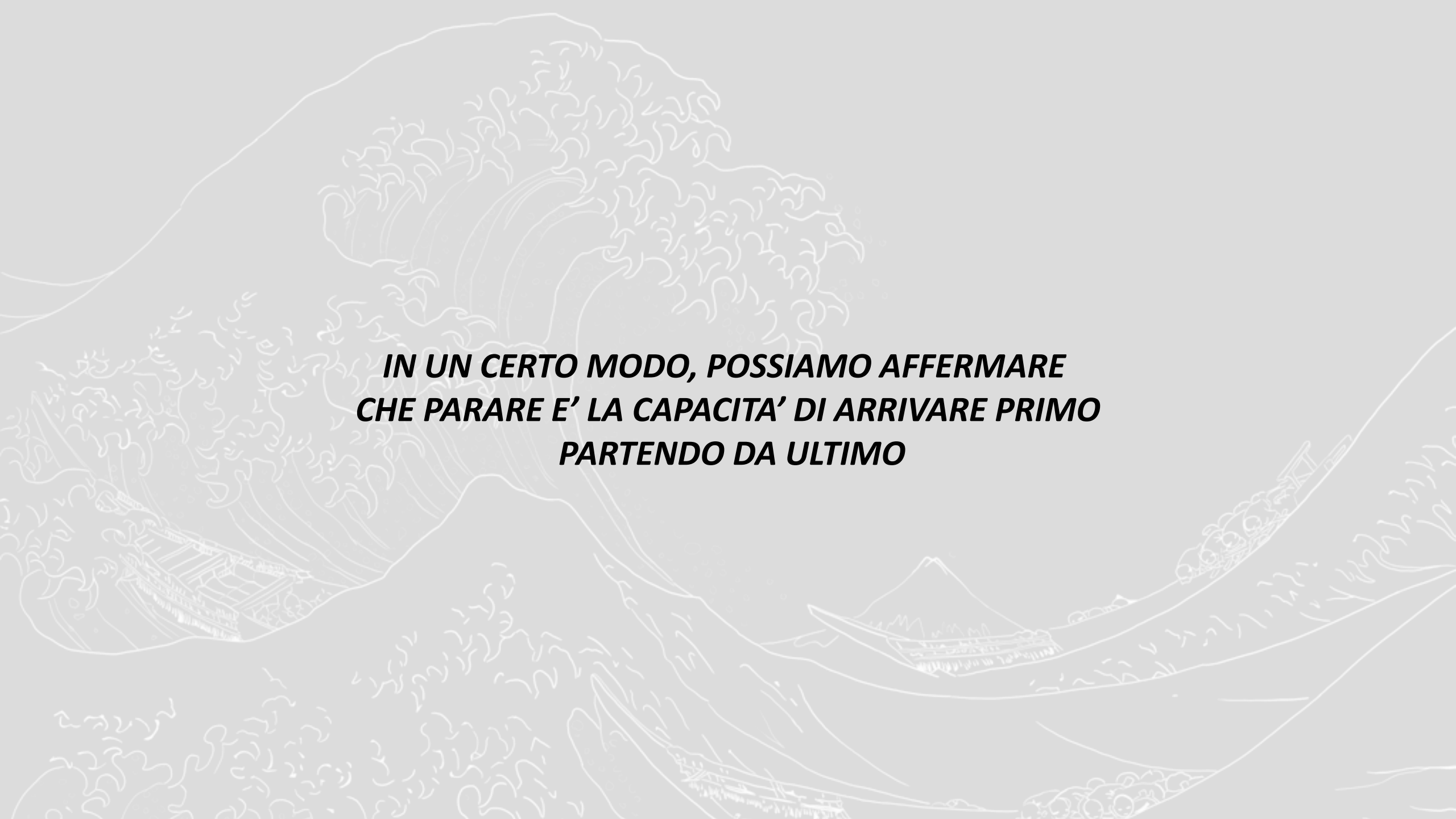


Possiamo distinguere un tempo di reazione semplice (T.R.S) che è il tempo che intercorre tra uno stimolo ed una reazione motoria stabilita, esempio colpo di pistola (start) per iniziare una gara podistica ecc.

Un tempo di reazione complesso (T.R.C) anche detto tempo di reazione di scelta (tipo di tecnica da effettuare), che indica l'intervallo di tempo tra la presentazione di uno dei possibili e diversi stimoli non anticipati (stimoli non conosciuti, es. tipo di attacco e quale arto) e l'inizio di una delle varie e possibili risposte.

I tempi di reazione dipendono dal maggior numero di alternative **STIMOLO – RISPOSTA** possibili.

*Quindi conoscendo il processo di reazione nervoso ad uno stimolo, valutiamo quanto sia complesso eseguire una tecnica di UKE.*



***IN UN CERTO MODO, POSSIAMO AFFERMARE  
CHE PARARE E' LA CAPACITA' DI ARRIVARE PRIMO  
PARTENDO DA ULTIMO***

*La tecnica (nel karate) è l'organizzazione biomeccanica nello spazio e nel tempo del movimento, finalizzato al conseguimento di un obiettivo, tramite azioni motorie razionali attivate dall'atleta per consentire obiettivi parziali o finali.*

**TECNICA**

**AZIONI  
PRELIMINARI**

**AZIONI  
PREPARATORIE**

**FINTE**

**SPOSTAMENTI**

**AZIONI  
INTERLOCUTORIE**

**PARATE**

**SCHIVATE**

**AZIONI  
RISOLUTIVE**

**LUNGA DISTANZA**

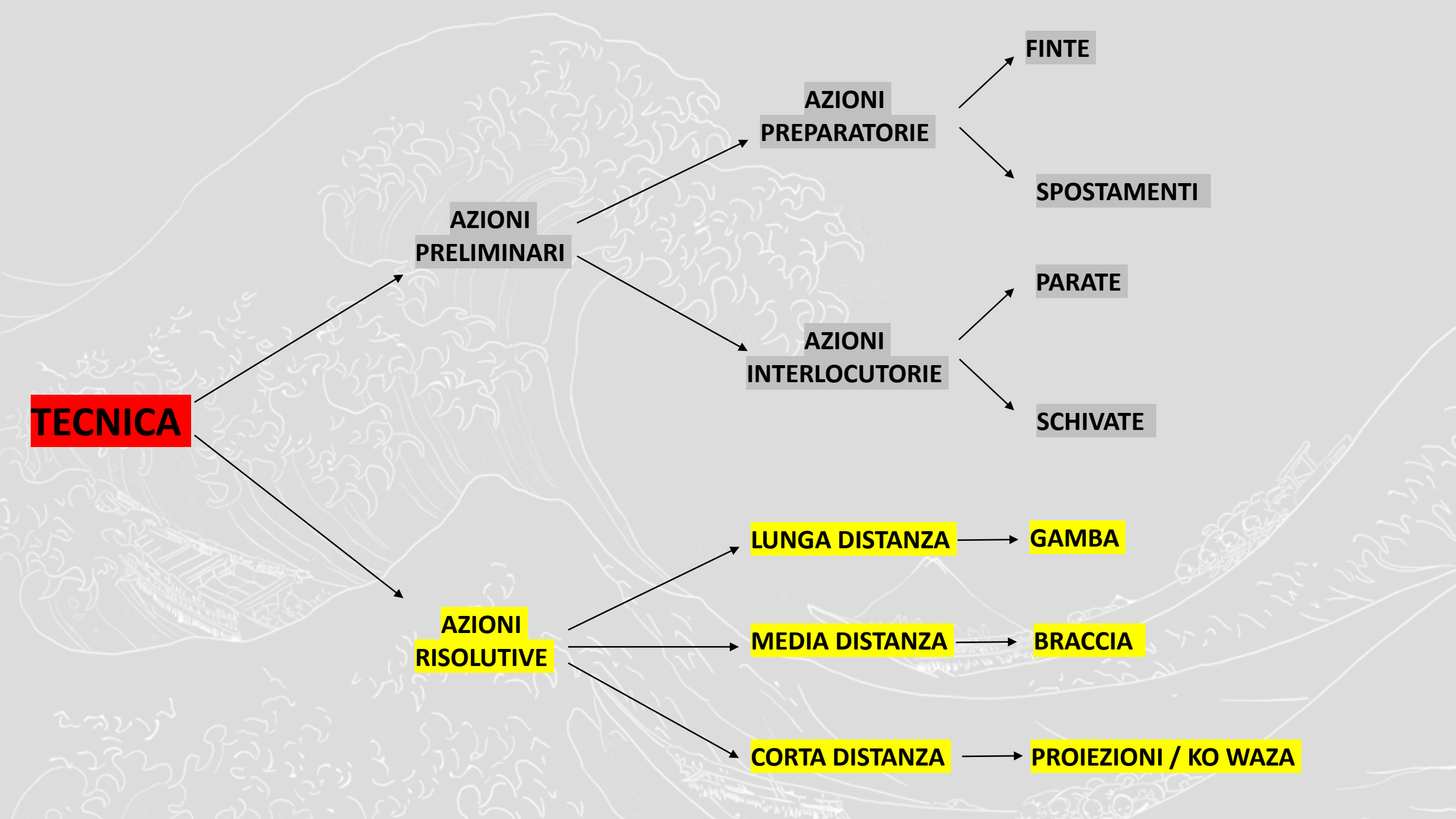
**GAMBA**

**MEDIA DISTANZA**

**BRACCIA**

**CORTA DISTANZA**

**PROIEZIONI / KO WAZA**



## **AZIONI PRELIMINARI**

*Sono quelle azioni che consentono all'atleta di adattarsi specificatamente a tutte le situazioni che si possono verificare in combattimento, hanno lo scopo di destabilizzare l'avversario*

## **AZIONI PREPARATORIE**

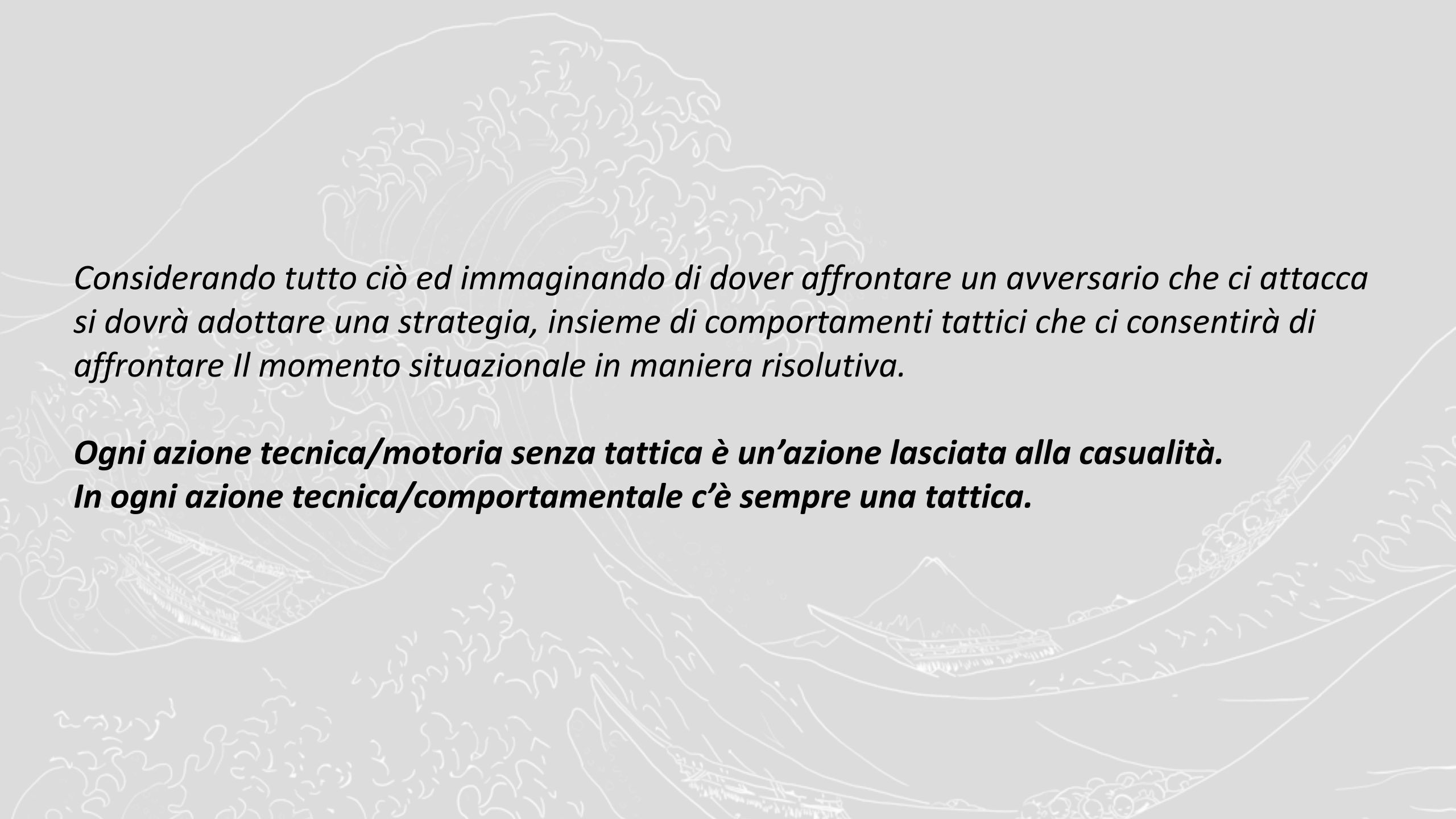
*Sono quelle azioni che preparano ad un attacco/difesa*

## **AZIONI INTERLOCUTORIE**

*Hanno lo scopo di risolvere problemi situazionali che appaiono nella fase preparatoria*

## **AZIONI RISOLUTIVE**

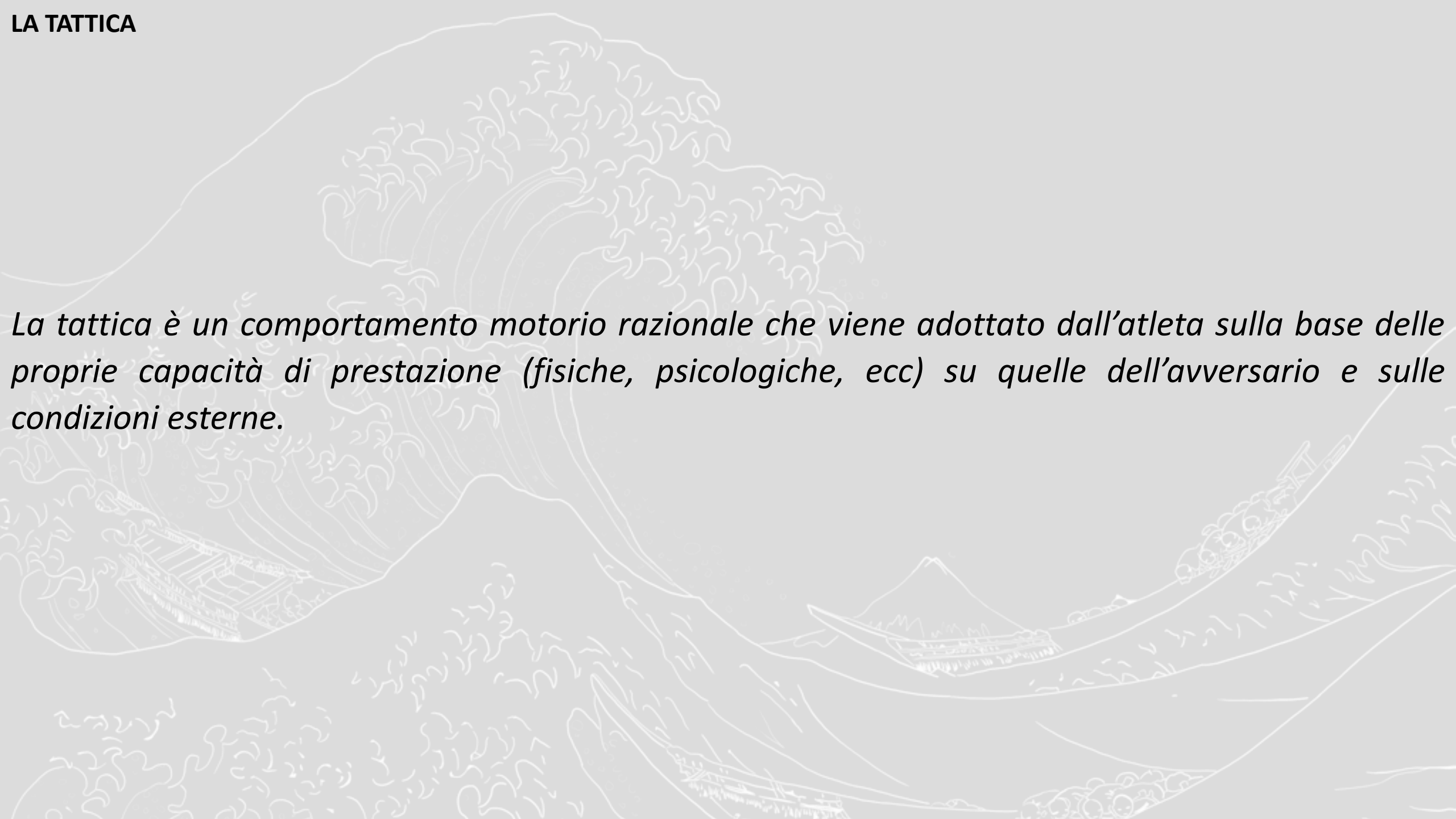
*Sono quelle azioni che conseguono l'obiettivo finale*

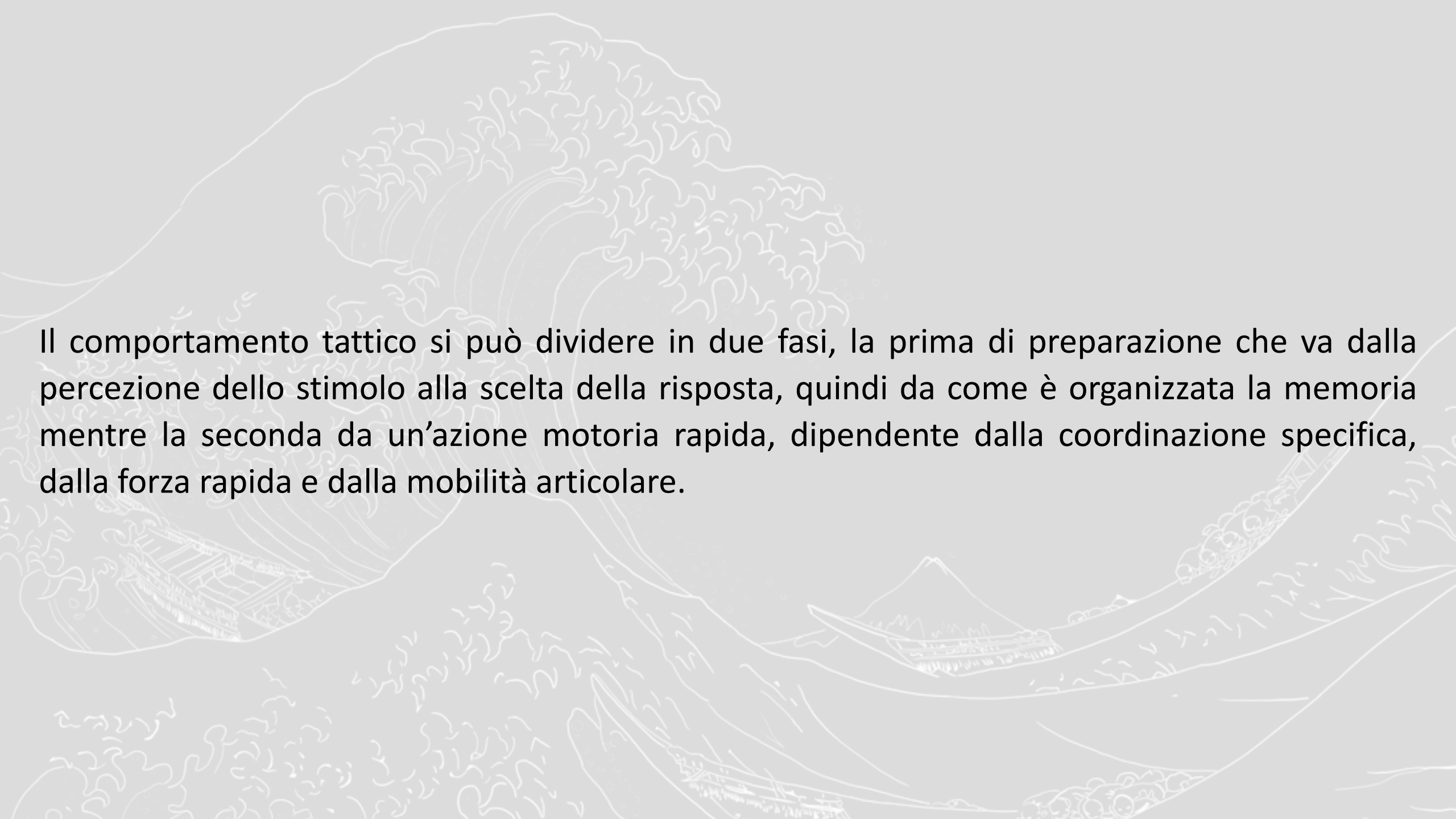


*Considerando tutto ciò ed immaginando di dover affrontare un avversario che ci attacca si dovrà adottare una strategia, insieme di comportamenti tattici che ci consentirà di affrontare il momento situazionale in maniera risolutiva.*

***Ogni azione tecnica/motoria senza tattica è un'azione lasciata alla casualità.  
In ogni azione tecnica/comportamentale c'è sempre una tattica.***

*La tattica è un comportamento motorio razionale che viene adottato dall'atleta sulla base delle proprie capacità di prestazione (fisiche, psicologiche, ecc) su quelle dell'avversario e sulle condizioni esterne.*





Il comportamento tattico si può dividere in due fasi, la prima di preparazione che va dalla percezione dello stimolo alla scelta della risposta, quindi da come è organizzata la memoria mentre la seconda da un'azione motoria rapida, dipendente dalla coordinazione specifica, dalla forza rapida e dalla mobilità articolare.



*La velocità di risposta è condizionata da tre fattori:*

***1) Capacità coordinative***

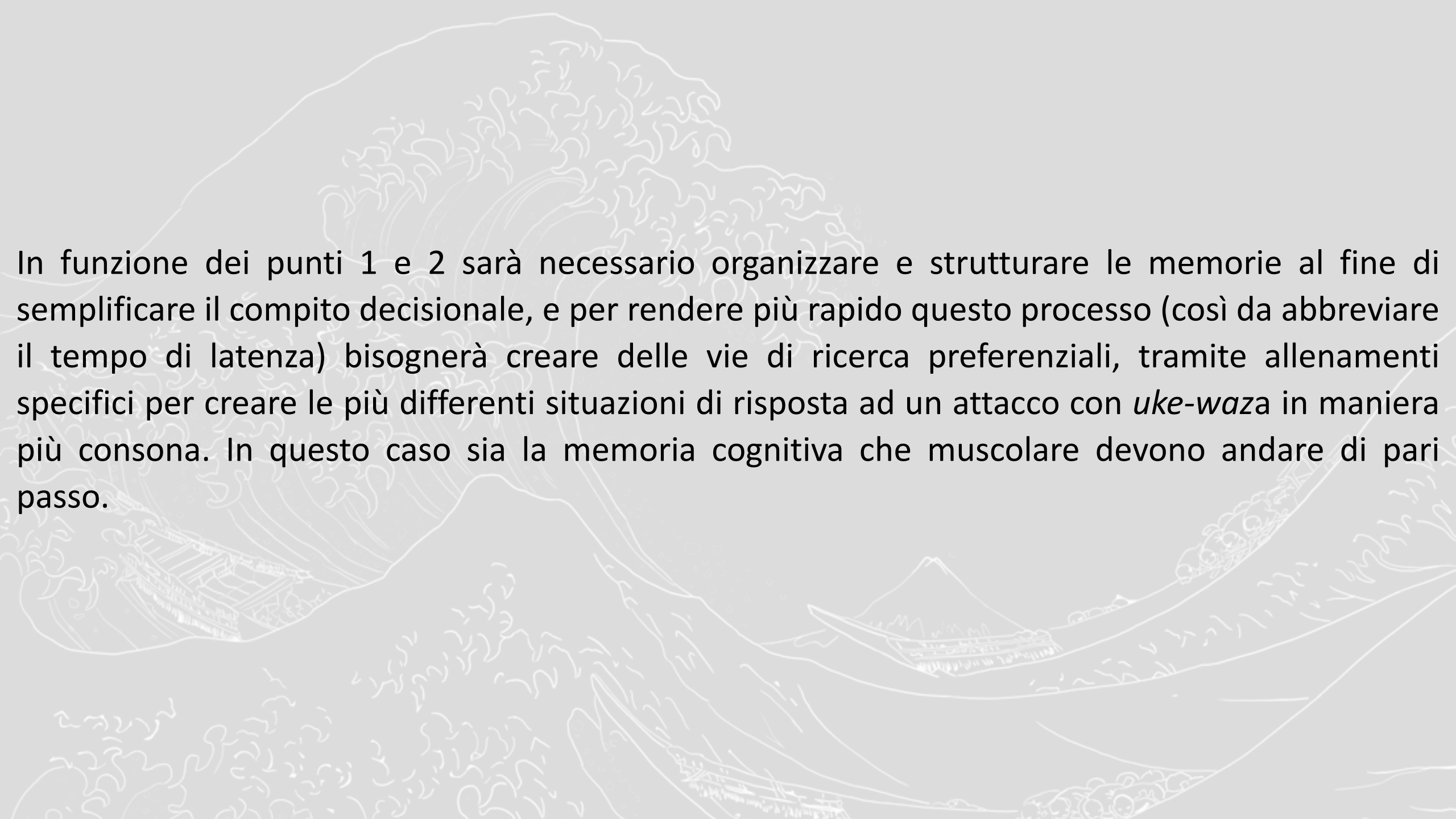
***2) Capacità condizionali***

***3) Mobilità articolari***

*Questa velocità di risposta può essere irrazionale-inadeguata e razionale-adequata. Più la latenza di risposta è breve, più la risposta è immediata. Per diminuire il tempo di latenza e rendere quindi la capacità di reazione rapida, si dovrà preparare l'allenamento programmando ed aumentando le memorie tattiche tecniche.*

***Perché la risposta sia adeguata bisogna analizzare il movimento (yomi), la velocità-tempo (yoshi), istante per istante all'apparire dello stimolo e poiché la risposta dovrà essere razionale bisogna rispondere a dei quesiti:***

- 1) Perché una data risposta anziché un'altra (scelta tattica)
- 2) Che cosa rispondere (scelta tecnica), questa va programmata prima. Il momento del “perché” e del “che cosa” è istantaneo, la decisione viene presa in maniera che, sia la tattica che la tecnica risultino strettamente correlate. Dopodiché la tecnica viene decisa (tecnica in funzione della scelta tattica) con i suoi parametri di tipo coordinativo e condizionale.
- 3) Il *come* (anticipo / incontro / uscita)
- 4) Il *quando* (scelta del tempo)



In funzione dei punti 1 e 2 sarà necessario organizzare e strutturare le memorie al fine di semplificare il compito decisionale, e per rendere più rapido questo processo (così da abbreviare il tempo di latenza) bisognerà creare delle vie di ricerca preferenziali, tramite allenamenti specifici per creare le più differenti situazioni di risposta ad un attacco con *uke-waza* in maniera più consona. In questo caso sia la memoria cognitiva che muscolare devono andare di pari passo.

## COMPORTAMENTO TATTICO/STRATEGICO

Come scritto nel capitolo precedente, per applicare correttamente una tecnica (uchi – uke – geri ecc..) bisogna adottare/avere una strategia/tattica che ci porti alla meta, adottare quel comportamento intelligente per superare gli ostacoli situazionali.

Nel karate gli elementi base in tutte le strategie si fondano su tre concetti e dimensioni: lo *Yomi*, lo *Yoshi* ed il *Maai*.

**Yomi** è l'arte di prevedere l'avversario, l'arte di penetrare di leggere il pensiero altrui. Nel caso di un kumite o scontro reale è la capacità di prevedere l'attacco o movimento e percepire l'istante di kyo. La capacità di anticipare i movimenti dell'avversario è legata sia alla capacità intuitiva personale sia ad un allenamento specifico.

**Yoshi** il ritmo: non è altro che entrare nei movimenti ritmici e nella cadenza dell'avversario per trovare una situazione di vuoto fisico, di apertura della guardia.

**Maai** la distanza: essa rappresenta il vero fulcro dell'azione, fondamentale per portare in modo efficace qualsiasi tecnica, sia di braccia che di gamba, sia a lunga che corta distanza (vedi scheda "tecnica"). Nel nostro caso valutare la distanza di risposta ad un attacco (uke).



*La conoscenza di questi concetti /dimensioni ci viene utile, anzi è fondamentale, nell'applicazione dei vari comportamenti tattici/strategici che vedremo più avanti.*

*Un altro concetto che racchiude queste tre dimensioni è il **mikiri**, verificare: studiare l'avversario, il come si muove, la distanza ecc., questo atteggiamento mentale serve ad intuire ed a conoscere la cadenza/ritmo dell'avversario, come usa la distanza, che tipo di tattica adotterà, leggere l'intenzione. Nel mikiri risiedono i tre concetti elencati in precedenza.*

## COMPORAMENTI TATTICI

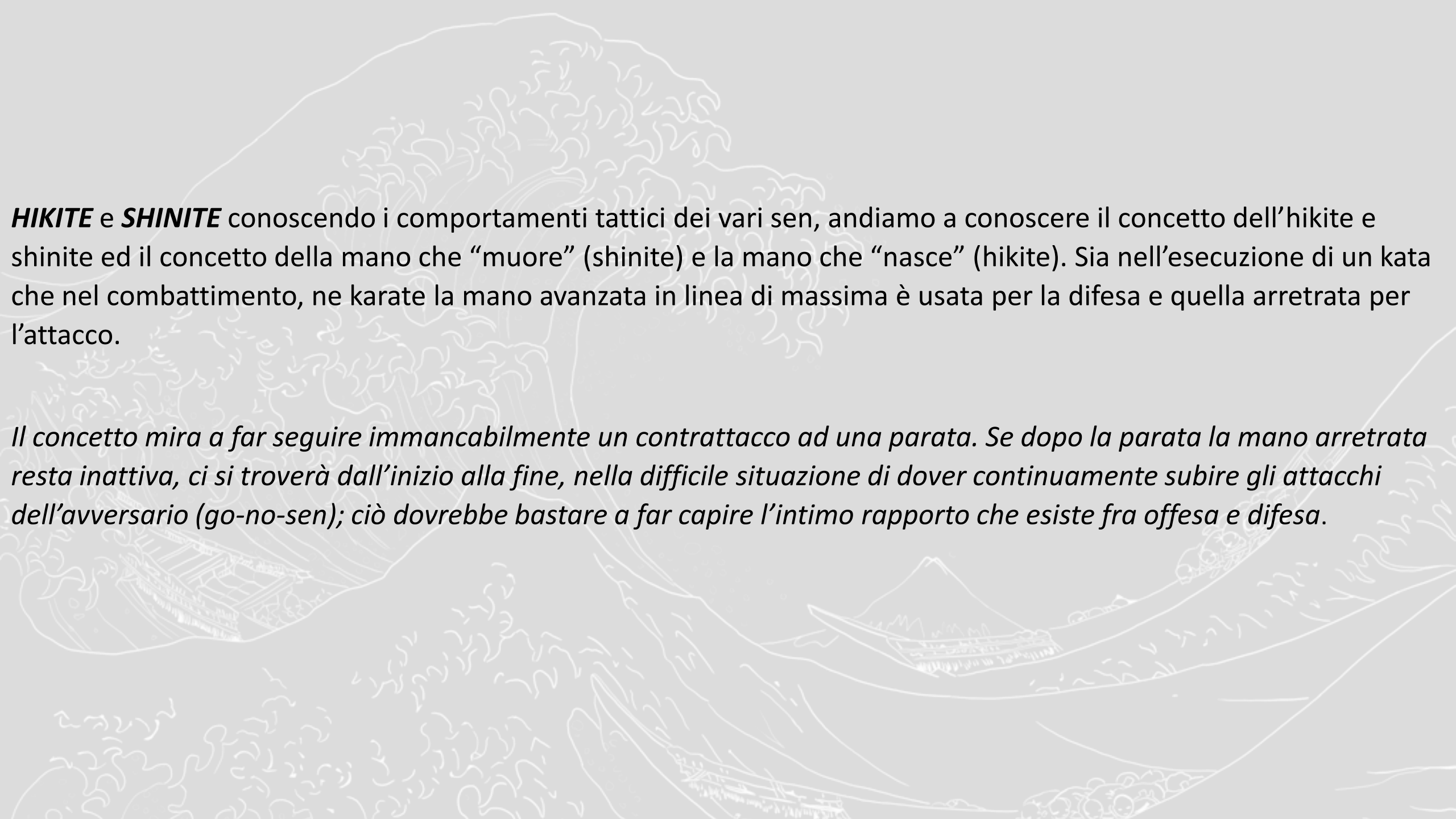
In funzione dello studio dell'avversario(mikiri), si dovranno adottare dei comportamenti tecnico/tattici adeguati in risposta alla situazione.

Il primo comportamento tecnico-tattico nelle parate è il go-no-sen il secondo è il tai-no-sen, per terzo il sasoi waza ed il concetto dell'*hikite* e *shinite*.

**GO-NO-SEN** è la classica situazione di parata e contrattacco, in questo comportamento o meglio scelta tattica, bisogna tenere presente che tra la parate ed il contrattacco (classico gyaku tzuki) ci sarà un tempo, uno stato di vuoto kyo fisico il quale può essere sfruttato dall'avversario a nostro sfavore, a meno che non si acquisisca con allenamenti specifici una dinamicità essenziale per eludere il contrattacco avversario.

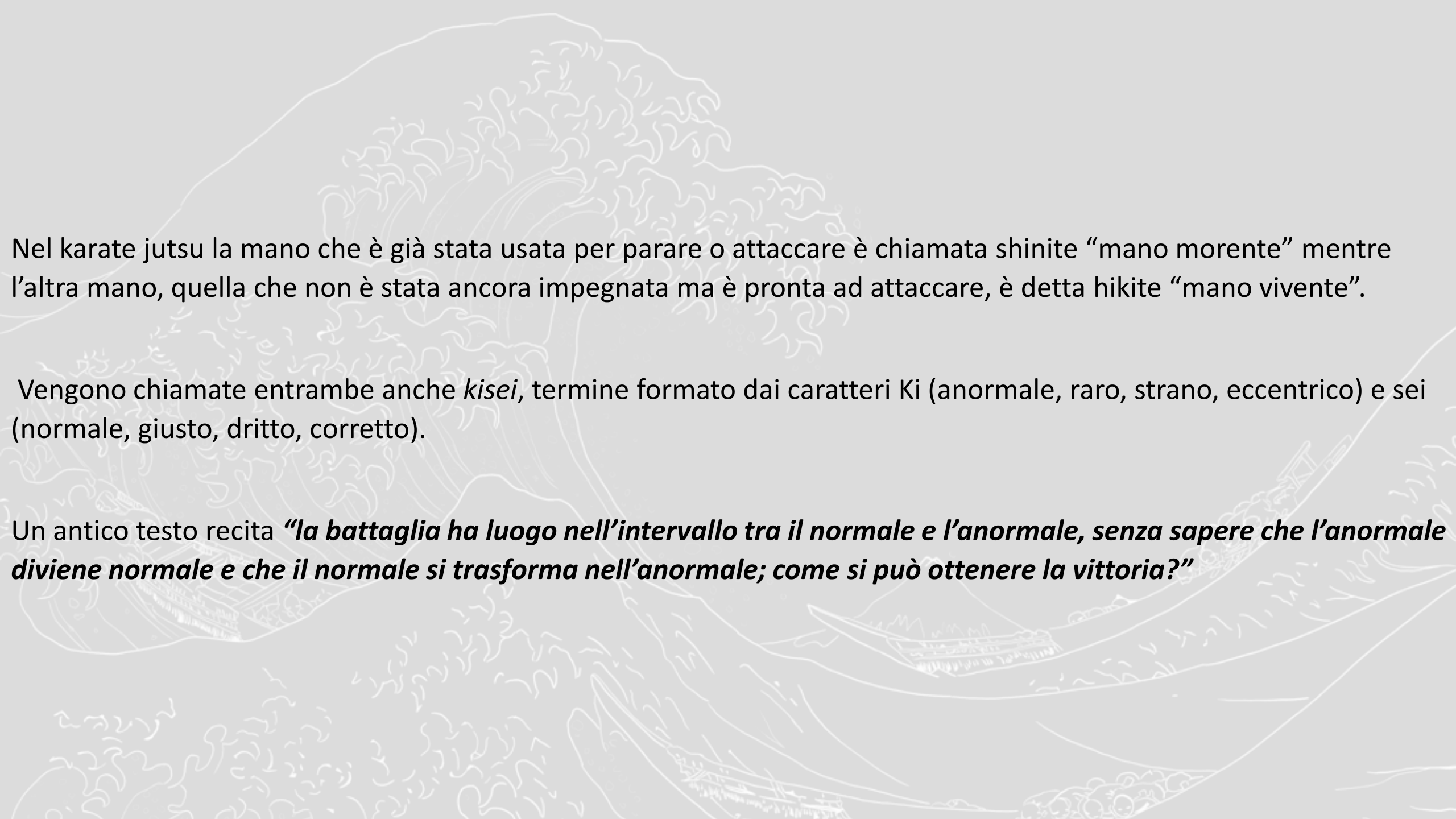
**TAI-NO-SEN** andare verso/incontro, rompere la distanza sia con il corpo che con le braccia, è quella fase del kumite in cui non si sta fermi sul posto ad aspettare il colpo, ma si va incontro all'avversario, parando ed attaccando simultaneamente. Questo principio/tattica insegna a muoversi in sintonia con l'avversario e parare in anticipo, deviando o bloccando gli attacchi.

**SASOI WAZA** (shikkake waza) è un atteggiamento che consiste nell'invitare l'avversario ad attaccarci mostrando volontariamente un kyo fisico, per far sì che egli ci attacchi in quel determinato punto, ed organizzare così una risposta nel nostro caso di uke, più rapida e precisa. La differenza con le altre due è che nel sasoi waza già si determina in via teorica il punto di attacco, non si conosce però con quale tecnica ed arto colpisca l'avversario, ma ho già risolto un'incognita



**HIKITE** e **SHINITE** conoscendo i comportamenti tattici dei vari sen, andiamo a conoscere il concetto dell'hikite e shinite ed il concetto della mano che “muore” (shinite) e la mano che “nasce” (hikite). Sia nell'esecuzione di un kata che nel combattimento, ne karate la mano avanzata in linea di massima è usata per la difesa e quella arretrata per l'attacco.

*Il concetto mira a far seguire immancabilmente un contrattacco ad una parata. Se dopo la parata la mano arretrata resta inattiva, ci si troverà dall'inizio alla fine, nella difficile situazione di dover continuamente subire gli attacchi dell'avversario (go-no-sen); ciò dovrebbe bastare a far capire l'intimo rapporto che esiste fra offesa e difesa.*

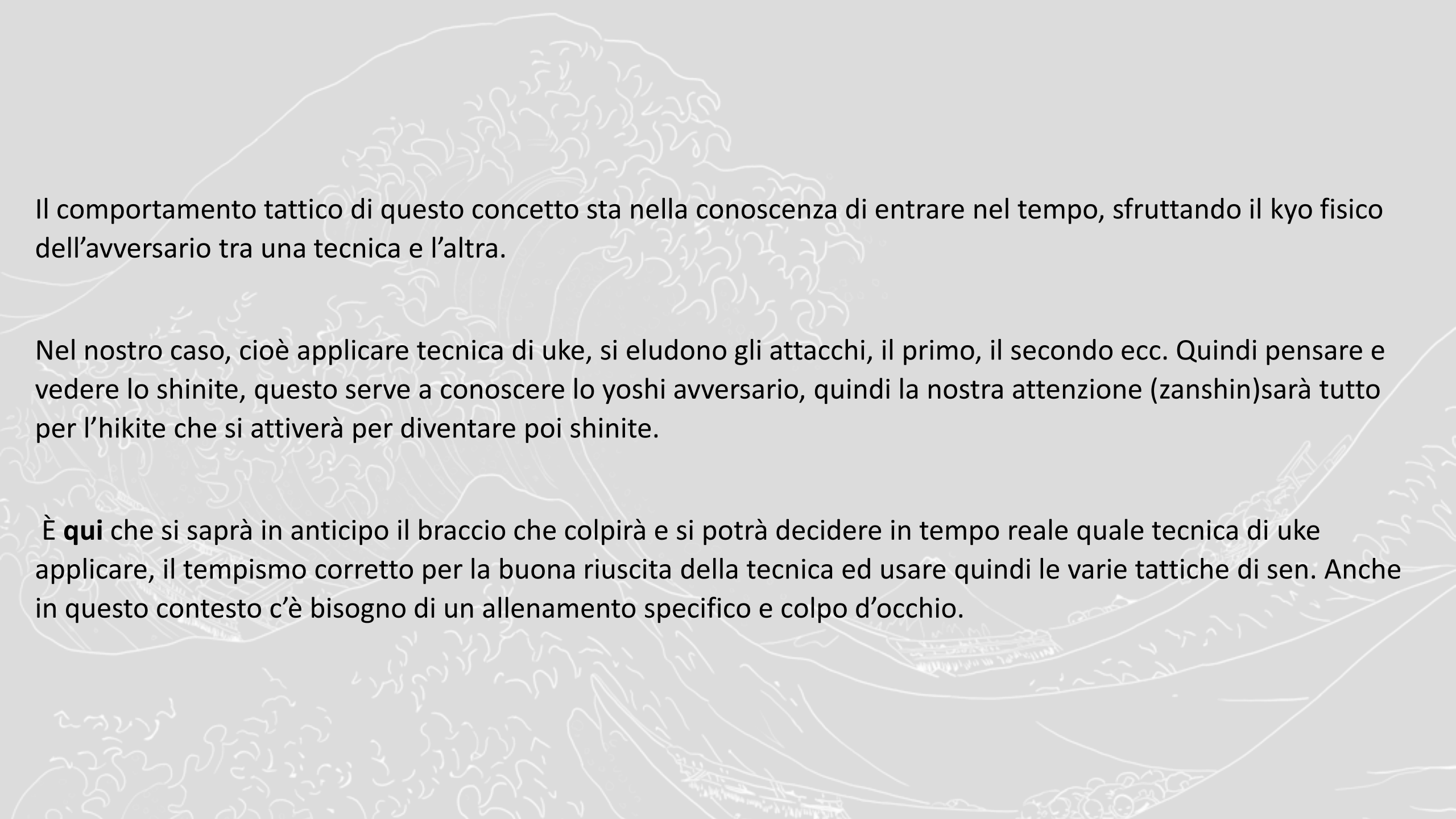


Nel karate jutsu la mano che è già stata usata per parare o attaccare è chiamata shinite “mano morente” mentre l’altra mano, quella che non è stata ancora impegnata ma è pronta ad attaccare, è detta hikite “mano vivente”.

Vengono chiamate entrambe anche *kisei*, termine formato dai caratteri Ki (anormale, raro, strano, eccentrico) e sei (normale, giusto, dritto, corretto).

Un antico testo recita ***“la battaglia ha luogo nell’intervallo tra il normale e l’anormale, senza sapere che l’anormale diviene normale e che il normale si trasforma nell’anormale; come si può ottenere la vittoria?”***





Il comportamento tattico di questo concetto sta nella conoscenza di entrare nel tempo, sfruttando il kyo fisico dell'avversario tra una tecnica e l'altra.

Nel nostro caso, cioè applicare tecnica di uke, si eludono gli attacchi, il primo, il secondo ecc. Quindi pensare e vedere lo shinite, questo serve a conoscere lo yoshi avversario, quindi la nostra attenzione (zanshin) sarà tutto per l'hikite che si attiverà per diventare poi shinite.

È **qui** che si saprà in anticipo il braccio che colpirà e si potrà decidere in tempo reale quale tecnica di uke applicare, il tempismo corretto per la buona riuscita della tecnica ed usare quindi le varie tattiche di sen. Anche in questo contesto c'è bisogno di un allenamento specifico e colpo d'occhio.



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE !**