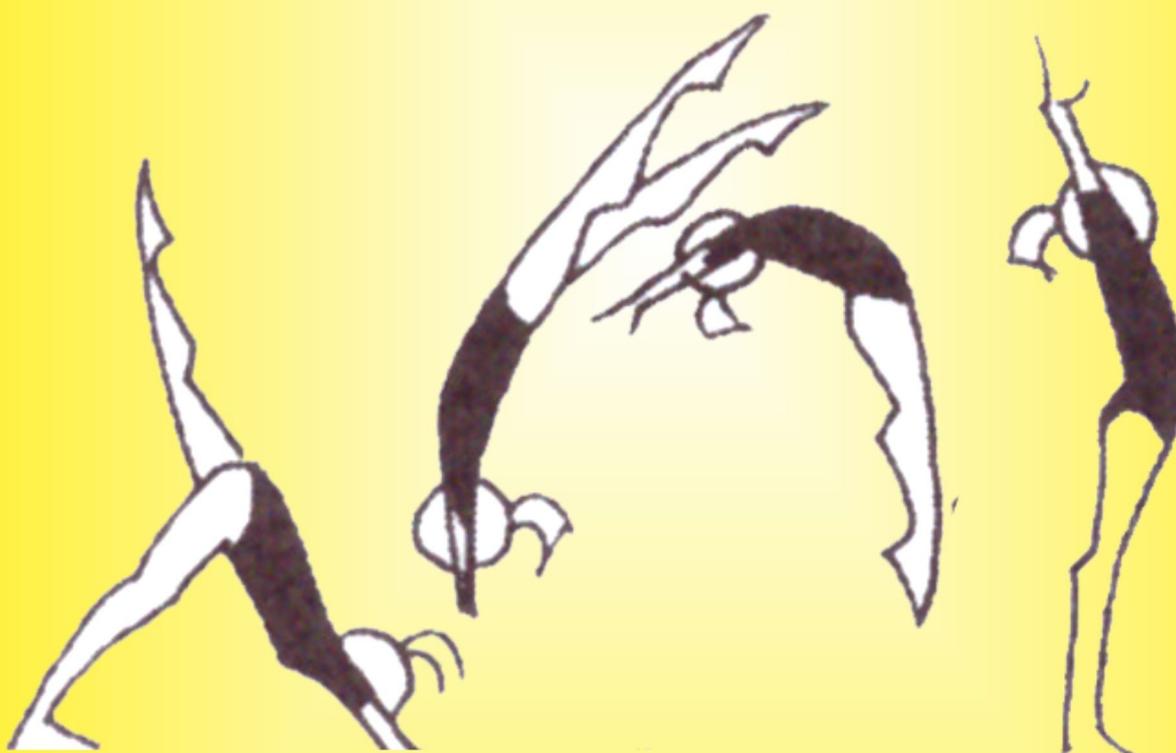


Tesi per il conseguimento del grado di 4° Dang

Viet Vo Dao Italia a.s.d.
a.s.d. Viet Vo Dao Lazio

Viet Vo Dao

Il Percorso e la Propedeutica delle
Tecniche Acrobatiche



anno
accademico
2016 - 2017

Relatore
GM Nguyen Van Viet

Candidato
Marco Pancrazi

*“Where There is a Will...
There is a Way...”*

(Dove c'è una volontà c'è una via)

越武道

Viet Vo Dao Italia a.s.d.

A.s.d. Viet Vo Dao Lazio

Viet Vo Dao

**Il Percorso e la Propedeutica
Delle Tecniche Acrobatiche**

Tesi per il conseguimento del 4° Dang

Anno accademico 2016 - 2017

**Relatore
GM Nguyen Van viet**

**Candidato
Marco Pancrazi**

- <u>Introduzione</u>	9
- <u>Capitolo 1: Cenni di Biomeccanica</u>	11
1.1. Leve del corpo umano	11
1.2. Sistema muscolare, Riscaldamento ed Energia	13
1.3. Biomeccanica delle azioni motorie	15
1.3.1. La posizione d'equilibrio del corpo umano	15
1.3.2. Baricentro del corpo umano	16
1.3.3. Assi e Piani	16
- <u>Capitolo 2: Metodologia dell'Allenamento</u>	19
2.1. Le Capacità Motorie Condizionali e Coordinative	19
2.2. Allenare la Forza muscolare	20
2.3. Ottenere la Rapidità	26
2.4. Sviluppare la Resistenza	28
2.5. Acquisire la Flessibilità	29
2.6. La Stabilità della Colonna Vertebrale	33
2.7. L'allenamento dell'Equilibrio	34
- <u>Capitolo 3: Le Tecniche Acrobatiche</u>	37
3.1 La Verticale	39
3.2. Elementi di Ribaltamento	48
3.3. Elementi acrobatici di salto con rotazione	61
- <u>Capitolo 4: Applicazioni</u>	73
4.1. Applicazioni nell'Arte Marziale	73
4.2. Applicazioni nella Vita Quotidiana	80
- <u>Conclusioni</u>	83
- <u>Fonti</u>	85
- <u>Ringraziamenti</u>	86



Introduzione

Il Viet Vo Dao è sicuramente una delle Arti Marziali più complete al mondo, inglobando in essa tutti gli aspetti tradizionali delle Arti Marziali Vietnamite. Durante il proprio cammino, infatti, il “Vo Sinh” studia tutte le sfaccettature di questa disciplina marziale, partendo dalle più semplici fino ad arrivare a quelle più complesse. Cominciando dalle parate e dai pugni si arriva alle tecniche di gamba, per poi arrivare con il passare del tempo allo studio delle tecniche di difesa personale, dei “Quyên”, delle tecniche di combattimento fino all’uso di vari tipi di armi bianche.

Un altro aspetto che si studia nel Viet Vo Dao e che non è da sottovalutare, è quello delle tecniche di caduta, delle proiezioni e delle tecniche di gamba “Don Chan”, che rappresentano la parte più acrobatica dell’Arte Marziale. Un aspetto che a volte si tende a tralasciare, per motivi di esigenze o gusto. Sarebbe il caso invece, di integrarlo pienamente nel programma di studio, allenandolo parallelamente alle tecniche marziali più tradizionali. Naturalmente si inizia studiando le tecniche basilari, quali caduta indietro, avanti e sul palmo delle mani, semplici prese alle gambe, per poi arrivare alle ribaltate, salti raccolti avanti e dietro, flic flac e forbici al collo di diversa difficoltà. Questo aspetto volge a rendere l’Arte Marziale ancora più efficiente e spettacolare, ed ancor più importante, permette al Vo Sinh di acquisire una consapevolezza di sé stesso molto elevata, sia dal punto di vista mentale, spirituale e fisico. La conoscenza del nostro corpo, la consapevolezza di esso e di come si muove e si comporta nello spazio è fondamentale per ogni essere vivente, innalzando la sua sensibilità e capacità di rispondere prontamente ed ovviare situazioni impreviste e spiacevoli.

Ovviamente è compito del Vo Sinh, se interessato, di approfondire questo aspetto particolare del Viet Vo Dao. Alcuni si focalizzeranno solo sui Quyên o l’energia interna o l’uso delle Armi; il presente lavoro mira ad invogliare più istruttori a mettersi in gioco con i propri allievi e tende a sottolineare il ruolo della componente acrobatica come mezzo che permette al Vo shin di misurarsi con se stesso e con i suoi limiti, che sono eccezionalmente vasti, cercando di abatterli giorno dopo giorno, per arrivare sempre più lontano, fino a riuscire ad esprimersi in movimenti sempre più complessi. E’ importante lavorare sempre per migliorarsi e crescere ed essere coscienti ogni giorno, dello stadio in cui ci troviamo, in modo da non adagiarsi mai e tendere sempre al continuo progresso.

Le tecniche di caduta non vengono giustamente valorizzate dai nuovi praticanti, o spesso considerate come ostacoli quasi impossibili da superare. E' invece importante non trascurare questo aspetto e capire fin dall'inizio, che per una corretta esecuzione di quest'ultime, bisogna far rispettare il principio dell'armonia tra la forza e la flessibilità. Il pavimento rappresenta l'ostacolo: il duro, il forte; mentre noi dobbiamo essere flessibili. Se si rispetta quest'Armonia sarà possibile eseguire tecniche acrobatiche sempre più difficili, ed inconsciamente imparare come uscire da situazioni scomode senza riportare alcun danno fisico. E' ovvio che se si insiste nell'essere rigidi ad impattare contro ostacoli duri, la maggior parte delle volte se ne uscire sconfitti, essendo gli ostacoli, quasi sempre più duri di noi. Come diceva il grande Bruce Lee: "Bisogna essere come l'acqua." E' naturale che questo principio vale per la semplice caduta avanti, come per le cadute su ostacoli, salti raccolti, forbici, ecc.

La finalità di questa tesi, è dare una corretta metodologia di allenamento e propedeutica per l'apprendimento di alcune tecniche acrobatiche specifiche e dimostrare come con l'allenamento assiduo e costante, si possano eseguire tecniche di altissima qualità. Alla base di tutto c'è la volontà, credere sempre in ciò che si è ed in quello che si vuole diventare, senza mai mollare di fronte a nessun ostacolo. Verranno esposti di seguito i principi, fisici e mentali che sono alla base di una corretta esecuzione motoria delle tecniche di caduta, come apprenderle ed eseguirle e come applicarle alla vita marziale e a quella quotidiana.

1. Cenni di Biomeccanica

L'Applicazione delle leggi della fisica, al moto reale, complesso, dei sistemi viventi o biosistemi, prende il nome di Biomeccanica.

Risulta di maggior interesse restringere il campo della speculazione biomeccanica al "biosistema" uomo e prendere successivamente in esame la Biomeccanica Sportiva, come disciplina, che studia il movimento complesso dell'uomo, nel corso dell'esercizio fisico. La scienza biomeccanica, analizzando le cause biologiche e meccaniche del movimento e le loro molteplici interrelazioni, ove conosciute, permette una più razionale conoscenza dei principi dell'azione meccanica dell'esercizio fisico o della tecnica marziale, ed un suo possibile miglioramento e perfezionamento ove necessario. Considerata la eccezionale complessità e variabilità del corpo umano, la biomeccanica prende in considerazione solo quelle parti del corpo umano, e quelle funzioni che hanno interesse nell'esecuzione di un esercizio fisico, utilizzando un modello semplificato di corpo umano chiamato Atleta Biomeccanico. Tale atleta è sinteticamente formato da numerose parti del corpo: Tronco, braccia, gambe, etc. collegate tra loro a formare delle catene biocinetiche, su cui si applicano delle forze che provocano o generano la variazione dei movimenti. La catena biocinetica è formata dall'unione di uno o più elementi, detti Coppie biocinetiche. La Coppia biocinetica è formata da due parti ossee che si muovono in base al tipo di articolazione interessata e nella direzione imposta dai muscoli.

1.1. Leve del Corpo Umano

Lo scheletro, i muscoli e le articolazioni, integrandosi tra loro, rispondono alle principali leggi della fisica. Alla base della meccanica del corpo umano ci sono le leggi che regolano il funzionamento delle leve. La leva, in meccanica è composta da una bacchetta rigida che ruota intorno ad un punto fisso che viene chiamato fulcro. La distanza che c'è tra il fulcro e la forza viene chiamato braccio della forza. Esso può essere o braccio di resistenza o braccio di potenza. Una leva si dice vantaggiosa, se in condizioni di equilibrio, la potenza è maggiore della resistenza.

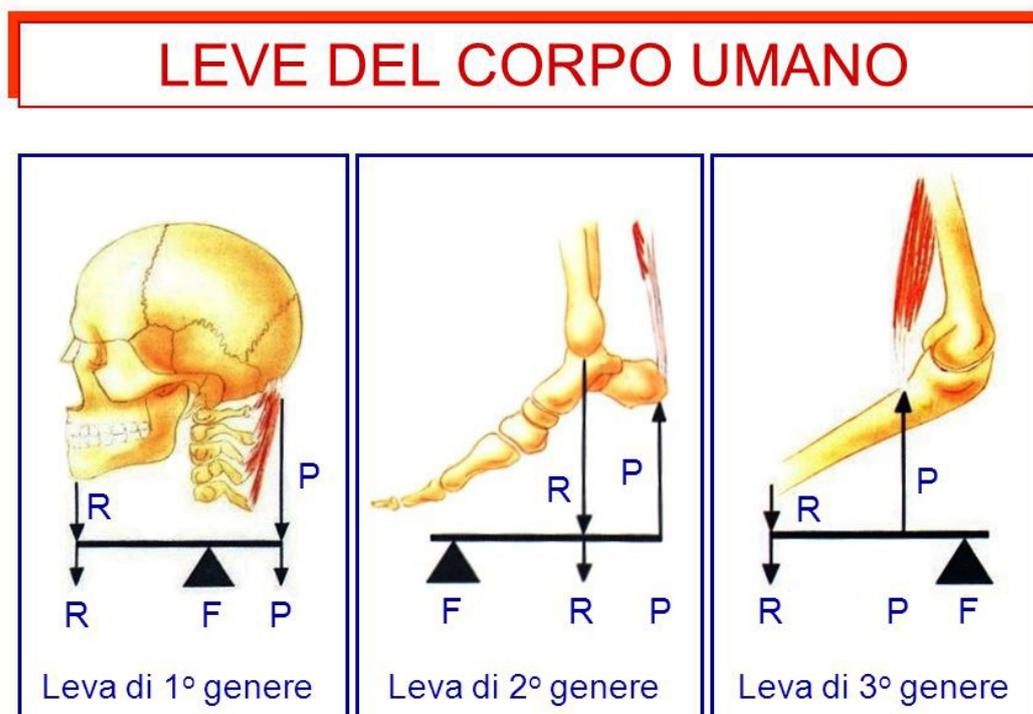
Le leve si distinguono in:

- Leva di primo genere, quando il fulcro si trova tra la resistenza e la potenza (forbici). Essa è vantaggiosa, quando il braccio di potenza è maggiore del braccio di resistenza.

- Leva di secondo genere, quando la resistenza si trova tra il fulcro e la potenza (schiaccianoci). Essa è sempre vantaggiosa, infatti il braccio di potenza è sempre maggiore di quello di resistenza.
- Leva di terzo genere, quando la potenza si trova tra fulcro e resistenza (pinze). Essa è sempre svantaggiosa, infatti il braccio di potenza è sempre minore di quello di resistenza.

Nel corpo umano, per rappresentare le leve, le parti ossee, muscolari e articolari, prendono il posto di potenza, resistenza e fulcro; il fulcro coincide con il piano di rotazione dell'articolazione, la potenza è rappresentata dalla forza muscolare, la resistenza è data dal peso della porzione del corpo che viene spostato. Per braccio di potenza s'intende la distanza tra articolazione e inserzione del muscolo d'azione, mentre per braccio di resistenza si intende la distanza tra l'articolazione e il baricentro della porzione spostata. Qualsiasi movimento che produce un allontanamento o avvicinamento di parti del corpo, agisce secondo le leggi delle leve.

Nel corpo umano si hanno leve di tutti e tre i generi.



Leva di Primo genere: ne è un esempio, l'articolazione tra l'ultima vertebra e il cranio,

quando la testa si sposta indietro, la potenza è data dai muscoli posteriori del collo, la resistenza consiste nel peso della testa, e il fulcro consiste nell'articolazione atlanto-occipitea.

Leva di Secondo genere: ne è un esempio, l'articolazione del piede quando si alza il calcagno. La potenza è data dal muscolo gastrocnemio, la resistenza dal peso del corpo, mentre il fulcro è l'articolazione con il metatarso.

Leva di Terzo genere: ne è un esempio, il movimento di avvicinamento dell'avambraccio al braccio. La potenza è data dal bicipite brachiale, la resistenza dal peso dell'avambraccio, e il fulcro consiste naturalmente nell'articolazione del gomito.

1.2. Sistema Muscolare, Riscaldamento ed Energia.

La contrazione muscolare è determinata da un impulso nervoso, di natura elettrica, che arriva al muscolo tramite una fibra motoria nervosa, che prende contatto con la fibra muscolare mediante la placca motoria. Tutti i muscoli scheletrici (tranne quelli del capo), sono innervati da nervi che hanno origine nel midollo spinale all'interno della colonna vertebrale e che hanno la funzione di trasmettere gli impulsi per le contrazioni muscolari. Le contrazioni muscolari si suddividono in volontarie e involontarie.

La via Volontaria della contrazione ha origine nella corteccia celebrale e attraverso un neurone passa nei segmenti inferiori della spina dorsale, dove un altro neurone elabora lo stimolo e lo trasferisce al muscolo producendo la contrazione. Questa via è chiamata anche VIA PIRAMIDALE.

Dall'altro lato, ogni movimento involontario si compie grazie alla contrazione contemporanea dei muscoli agonisti e all'armonico rilassarsi dei muscoli antagonisti. Questi meccanismi sono di origine spinale e quindi sono una via non volontaria della contrazione, che predispone, coordina, facilita e regola l'effettuazione e lo svolgimento di un movimento involontario. Questa via è anche chiamata VIA EXTRAPIRAMIDALE.

Queste contrazioni muscolari si trasferiscono alla componente scheletrica generando il movimento e le azioni. Le ossa considerate come elementi rigidi collegati mobilmente, hanno il compito, sotto l'azione dei muscoli, di trasmettere il movimento a distanza. I muscoli sono certamente la parte fondamentale dell'atleta biomeccanico, la loro funzione è di convertire l'energia chimica (ATP), in lavoro meccanico o in potenza, mediante la forza. Per sviluppare la forza, cioè produrre lavoro fisico, i muscoli devono contrarsi in condizioni non isometriche e quindi accorciarsi. Quest'azione è detta dinamica, in quanto

con la sua contrazione, contribuisce all'effettuazione di un movimento.

La forza esercitata dal muscolo è funzione diretta della direzione che esso assume in rapporto all'osso su cui esercita l'azione. Per questo molte ossa possiedono voluminose apofisi, consentendo al muscolo di lavorare con angoli più favorevoli, e ridurre l'impiego di energia.

Nel corpo umano il tipo di leva più frequente è quella di terzo grado, ne risulta che dal punto di vista meccanico, il funzionamento di queste leve è svantaggioso e richiede un maggior consumo di energia. Tale svantaggio è però compensato dal fatto che, per raggiungere una data estensione di movimento, è sufficiente un minor grado di accorciamento del muscolo. Questa disposizione strutturale è favorevole invece alla velocità del movimento stesso, in quanto nel tempo che un braccio della leva impiega per compiere un piccolo spostamento, l'altro estremo può compiere un movimento di raggio molto più ampio.

Nella contrazione muscolare si consuma energia, una parte della quale sarà impiegata come lavoro meccanico vero e proprio, mentre una parte sarà dispersa sotto forma di calore, aumento della temperatura corporea e sudorazione.

Tale comportamento da conto della necessità del "riscaldamento muscolare" precedente l'attività fisica, per raggiungere un optimum funzionale. Infatti con i muscoli freddi il sangue circola solo nel 9% dei capillari, successivamente alla contrazione, il calore emesso provoca una dilatazione dei capillari, e il numero di capillari in cui passa il sangue diventa più del 500%, in atleti di buon livello, con conseguente e immediato miglioramento della funzionalità totale del muscolo.

Infatti, riscontriamo: Diminuzione a livello cellulare dell'energia di attivazione, diminuzione degli attriti articolari, aumento dello scambio-gassoso, aumento della frequenza cardiaca, aumento della vasodilatazione e della sensibilità dei recettori nervosi.

Una parte utile di calore sprigionato viene impiegato per fornire energia al nostro corpo, sotto forma di **ATP**, la molecola principale che fornisce energia al nostro sistema. L'energia è fondamentale per consentire al muscolo di produrre lavoro e sprigionare potenza. L'**ATP** può essere prodotta nel nostro organismo da due sistemi ben distinti.

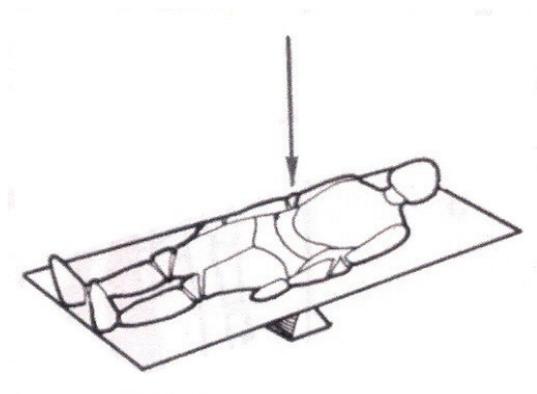
Il primo detto "**VIA GLICOLITICA**", caratterizzata da una piccola quantità di **ATP** prodotto, ma da una velocità elevata di produzione;

Il secondo detto "**VIA OSSIDATIVA o CICLO DI KREBS**", caratterizzato da una gran quantità di **ATP** prodotto, ma da una bassa velocità di produzione.

1.3. Biomeccanica delle Azioni Motorie

1.3.1 La posizione d'equilibrio del corpo umano

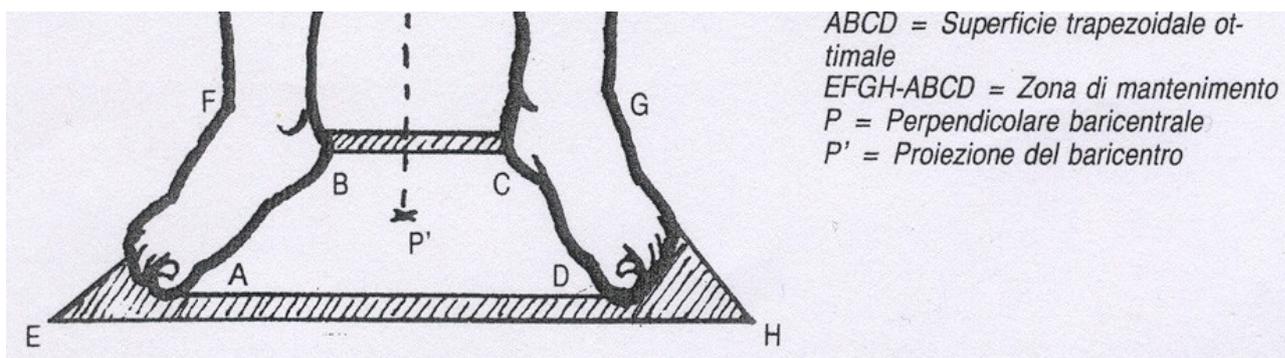
Quando parliamo di posizione di equilibrio di un corpo rigido su un piano orizzontale, la condizione fisica di equilibrio stabile è definita come quello stato di un corpo, per cui una forza orizzontale, applicata ad esso, può provocare solo l'innalzamento del baricentro del corpo.



Nel caso del corpo umano, solamente la posizione di giacitura supina su piano orizzontale, gode di tali proprietà.

Mentre la posizione naturale in piedi, detta di statura eretta, è una posizione di equilibrio instabile di tipo oscillatorio, ciò perché le forze di contrazione muscolare, che equilibrano la forza di gravità agente sul corpo, risultano non essere costanti perché risultanti di un delicato gioco di muscoli agonisti ed antagonisti detti posturali.

L'azione equilibratrice prodotta dai vari gruppi muscolari è governata dai centri nervosi cinestetici: recettori che trasmettono l'informazione riguardo alla tensione a cui sono sottoposte le strutture, governati dal cervelletto. Per tale ragione l'atleta può, utilizzare per il mantenimento della sua stazione eretta, solo l'area detta di appoggio effettivo.



Essa consiste in una superficie trapezoidale avente per lati i due piedi, e le linee congiungenti gli alluci e i talloni. Se egli sposterà la sua perpendicolare baricentrale o proiezione del baricentro, all'interno della superficie trapezoidale, egli sarà in equilibrio, se la perpendicolare si allontanerà di poco dalla base di appoggio sarà sempre in equilibrio ma con uno sforzo maggiore dei muscoli equilibranti. Se invece la proiezione del baricentro si allontanerà dalla superficie trapezoidale, la situazione di equilibrio si romperà e l'atleta cadrà a terra. La stabilità dipende quindi da due fattori:

- ◆ L'Ampiezza della base d'appoggio
- ◆ Distanza della perpendicolare del baricentro dal confine della base d'appoggio

1.3.2. Baricentro del corpo umano

La verifica delle leggi della caduta dei gravi evidenzia le seguenti definizioni:

- Il peso di un corpo è la risultante delle forze peso che sono applicate a tale corpo.
- Il centro di gravità o baricentro, è il punto di applicazione di tale risultante.

Il baricentro gode di tutte le proprietà geometriche di un centro di forze parallele. La sua posizione nel corpo umano non dipenderà dunque, né dalla direzione, né dall'intensità delle forze parallele. Essa è determinata, in generale, dalla sua forma geometrica e dalla distribuzione delle masse. In un corpo umano posto in stazione eretta, il baricentro giace su di un piano orizzontale passante per la seconda vertebra sacrale. Nelle donne a causa della diversa distribuzione delle masse del corpo, esso è disposto mediamente più in basso dell' 1-2%, prendendo come 100 l'altezza del corpo.

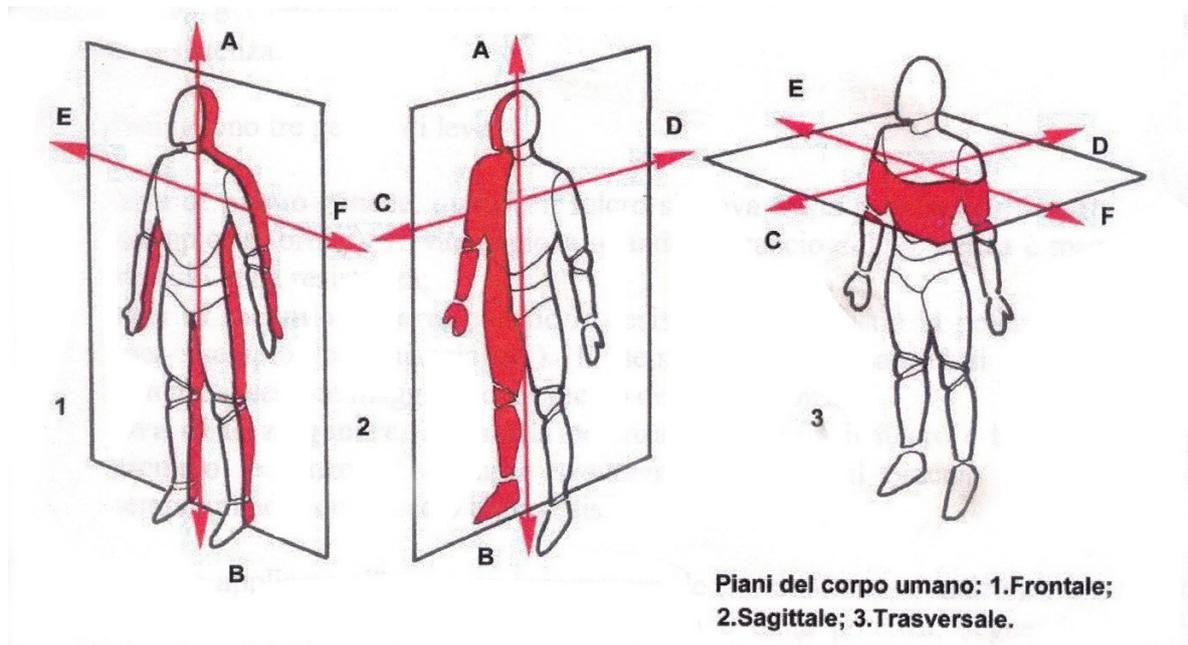
Il punto di inserzione tra superficie d'appoggio e perpendicolare baricentrale nella posizione di stazione eretta, giace all'interno di quella che è stata definita come **“Superficie Trapezoidale Ottimale”**.

1.3.3. Assi e Piani

Il corpo umano è convenzionalmente attraversato da tre Assi e diviso da tre Piani, che si generano direttamente dagli Assi.

Asse FRONTALE, Asse SAGITTALE, Asse TRASVERSALE.

Piano FRONTALE, Piano ORIZZONTALE, Piano SAGITTALE.



L'Asse **FRONTALE** è rappresentato dal segmento AB, viene chiamato anche verticale, ed è l'Asse degli avvitamenti.

L'Asse **TRASVERSALE** è rappresentato dal segmento EF, attraversa il corpo da un lato all'altro ed è l'Asse dei salti giri.

L'Asse **SAGITTALE** è rappresentato dal segmento CD, e viene detto anche Antero-Posteriore.

Il **Piano FRONTALE** divide il corpo in due parti asimmetriche, una anteriore ed una posteriore. Esso si genera dal segmento AB e dal segmento EF.

Il **Piano ORIZZONTALE** divide il corpo in due parti asimmetriche, una superiore ed una inferiore. Esso si genera dal segmento EF e dal segmento CD.

Il **Piano SAGITTALE** divide il corpo in due parti simmetriche ed uguali, sinistra e destra. Esso si genera dal segmento CD e dal segmento AB.



2. Metodologia dell'allenamento

La Preparazione Fisica e il metodo dall'allenamento sono alla base di qualsiasi sport, disciplina, Arte Marziale, se si vuole raggiungere una buona preparazione e un buon livello tecnico. Quando si vogliono affrontare delle tecniche acrobatiche, il ruolo di una corretta preparazione fisica risulta ancor più importante, altrimenti la loro esecuzione sarebbe impensabile. Nella preparazione fisica vanno allenati molti aspetti, per permettere all'atleta di non avere carenze, quali per esempio la forza muscolare, la rapidità, la flessibilità e la resistenza.

Oltre a queste capacità propriamente fisiche, vi è un altro fattore importantissimo, se non fondamentale che non deve mancare per chi vuole approfondire il lavoro sulle tecniche marziali acrobatiche: La Mente.

La mente, come è ovvio, è di fondamentale importanza nel nostro studio, la concentrazione sul gesto da eseguire, la costanza, la determinazione nel non fermarsi di fronte ai primi ostacoli, tutto influisce positivamente o negativamente sul raggiungimento dei nostri obiettivi.

2.1. Le Capacità Motorie Condizionali e Coordinative

Le capacità motorie vengono suddivise in: Condizionali (organico muscolari) e Coordinative (percettivo cinetiche). Le prime dipendono dall'allenamento e dall'estrinsecazione metabolica dei sistemi energetici; le seconde riguardano lo sviluppo, per mezzo dell'esercizio fisico, dei fattori di regolazione e dell'organizzazione del movimento e sono tutte coordinate dal sistema nervoso.

Le Capacità Condizionali sono suddivise in tre differenti tipologie: forza, resistenza e velocità.

La **Forza** comprende:

- **la Forza Massimale**, cioè la massima espressione di reclutamento neuro-muscolare volontario, effettuato per vincere o resistere a un carico esterno;
- **la Forza Resistente**, ovvero la capacità di resistere a un'attività di forza muscolare quando si prolunga lo sforzo nel tempo;
- **la Forza Veloce**, cioè il superamento di resistenze esterne, e avviene con la massima velocità di contrazione muscolare.

La **Resistenza**, espressa per mezzo di un lavoro di durata, mette in moto grosse masse muscolari e sollecita in modo notevole l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, come per esempio nella maratona, nel canottaggio e nello sci di fondo.

La **Velocità**, espressa attraverso la capacità di eseguire azioni motorie nel minor tempo possibile.

Le Capacità Coordinative sono determinate dal controllo e dalla regolazione del movimento da parte del sistema nervoso. Permettono di realizzare azioni motorie efficaci, dalle più semplici alle più complesse. La loro azione è finalizzata ad:

Economizzare, tramite una tecnica esecutiva ottimale, la richiesta energetica tesa a migliorare la possibilità di rendimento sportivo, in particolare nelle specialità dove tale presupposto diventa oggetto di valutazione (es. ginnastica artistica);

Aumentare il rendimento tattico, richiesto nelle discipline dove è necessario prevedere l'evolversi di una determinata azione o addirittura anticipare la risposta. In questi casi, è necessaria una continua elaborazione di risposte e integrazione da parte del sistema nervoso. **Definita come "intelligenza motoria", è la capacità di trovare soluzioni immediate ed efficaci alla risoluzione del problema.**

2.2. Allenare la Forza Muscolare

La forza muscolare può esprimersi in diversi modi ed è infatti strettamente correlata ad almeno altre tre componenti del fitness: la velocità, la potenza e la resistenza muscolare. Tutte e tre queste componenti rivestono un ruolo di primissimo piano nei movimenti di tutti gli animali, in molti sport e, naturalmente, nelle varie discipline della ginnastica e nelle arti marziali. L'allenamento di tali componenti ha un importante significato anche in programmi finalizzati esclusivamente alla salute. La potenza muscolare è correlata alla rapidità con la quale viene svolto un lavoro, come, ad esempio, spostare una massa sia quest'ultima il proprio corpo, una parte di esso, o un oggetto. Per esemplificare, si ha maggior potenza quando:

- a parità di tempo, si ha un maggiore spostamento della massa
- a parità di spostamento, quest'ultimo avviene più velocemente
- a parità di spostamento e tempo si muove una massa maggiore
- una qualsiasi combinazione dei casi precedenti

L'allenamento della potenza deve essere affrontato con la consapevolezza che, se effet-

tuato in modo scorretto, può facilmente essere traumatico e controproducente. Un recente (2002) pronunciamento congiunto dell' American College of Sports Medicine e dell' United States Olympic Committee, propone la seguente consequenzialità metodologica e didattica:

1) Acquisizione di una buona stabilità del rachide mediante il rafforzamento dei muscoli della fascia lombare (addominali, obliqui, lombari, muscolatura dello strato profondo ecc.). I movimenti in cui viene espressa la massima potenza, sono quasi sempre caratterizzati da un coinvolgimento globale del corpo, come accade per esempio nei salti.

Pertanto è indispensabile che la parte "propulsiva" del corpo stesso formi un tutt'uno con le parti restanti. Ciò è possibile solo stabilizzando quella fondamentale e delicata "cerniera" costituita dal tratto lombare. Inoltre, tale stabilizzazione è fondamentale già per svolgere correttamente l'allenamento base della forza nonché, nella ginnastica e nelle arti marziali, per ogni forma di esercitazione tecnica.

2) Acquisizione di una buona tecnica esecutiva degli esercizi di forza (mediante l'allenamento base della forza). L'esecuzione lenta e controllata degli esercizi che caratterizza l'allenamento "base" della forza, ha un duplice significato: funzionale (condizionale) e tecnico (coordinativo). Condizionale, in quanto l'esecuzione intenzionalmente lenta dei movimenti (utilizzando tipicamente intensità dell'ordine di 10 - 12 RM) ha un importante significato preparatorio e protettivo sulle strutture muscolari, tendinee ed ossee che saranno successivamente sollecitate in azioni più dinamiche. Coordinativo, in quanto il corretto apprendimento delle tecniche esecutive è ovviamente facilitato da tempi esecutivi più dilatati (come peraltro sempre avviene in Natura, nell'apprendimento motorio)

3) Allenamento della forza con poche ripetizioni ad alta intensità (e quindi bassa velocità "non intenzionale"). Il passo successivo, nell'allenamento della forza, è quello di utilizzare intensità più elevate, per esempio 6 - 8 RM o anche più. Ciò tuttavia è possibile esclusivamente se il grado di maturazione biologica e tecnica dell'esecutore lo consentono. Pertanto, nell'allenamento di soggetti giovani o poco preparati questo punto deve essere omesso. È importante considerare che utilizzando tali elevate intensità, la velocità esecutiva non è più una libera scelta ma è imposta dal carico. Ovvero, le esecuzioni sono "lente" anche quando l'esecutore intende esprimere la massima velocità.

4) Allenamento della velocità usando i medesimi esercizi del punto 3 ma con bassa intensità e massima velocità esecutiva. A questo punto si affronta l'allenamento specifico del-

la velocità, con esecuzioni veloci degli esercizi di forza utilizzati precedentemente. Con intensità di lavoro e numero di ripetizioni indicativamente dimezzate rispetto a quelle utilizzate per l'allenamento "base" della forza (punto 2) e mantenendo invece lo stesso numero di serie (da una a tre)

5) Esercizi specifici della disciplina eseguiti alla massima velocità possibile, utilizzando intensità da leggere a moderate. Infine, si giunge all'utilizzo delle azioni specifiche della disciplina, ricercando le massime velocità esecutive possibili. A prescindere dal punto 1, che deve sempre e costantemente accompagnare qualunque tipo di preparazione, gli altri punti vanno sviluppati sequenzialmente. Tuttavia, una volta sviluppata interamente la sequenza, le varie componenti (allenamento base della forza, allenamento della forza, allenamento della velocità) vanno incrementate parallelamente, eventualmente privilegiando quelle più pertinenti al contesto della preparazione (competizioni, infortuni ecc.). Ciò è evidentemente possibile solo con la periodizzazione, dedicando, per esempio, una seduta ad ogni componente nell'arco del microciclo. Uno schema esemplificativo al riguardo può essere il seguente: lunedì, allenamento base della forza; mercoledì, allenamento della velocità; venerdì allenamento della forza (o della resistenza).

Una parentesi va fatta sul rapporto esistente tra la forza ed il peso corporeo. La riduzione del peso corporeo è legata al concetto di forza assoluta e relativa. Prendendo ad esempio un atleta di sollevamento olimpico, o del getto del peso, l'importanza della componente forza massima aumenta con l'incremento del sovraccarico che deve essere spostato. È facile notare che gli atleti che si impongono a livello prestativo su queste categorie sono atleti più pesanti, dovuto per lo più alla massa muscolare, rispetto ad atleti leggeri; questo di regola vale in tutte quelle specialità in cui gli atleti hanno a che fare con elevate resistenze addizionali. In questi casi, indipendentemente dal peso corporeo, si tratta di sviluppare la più elevata quantità di forza che ogni singolo atleta sarà in grado di generare; un concetto che fu introdotto nella metodica sportiva sovietica per descrivere tutto questo fu "concetto di forza assoluta". Se però è il proprio corpo che deve essere spostato, come nella ginnastica acrobatica, salti e sprint, e come nel caso di nostro interesse nelle arti marziali, soprattutto nella pratica di forme e nella parte acrobatica, il concetto a cui ci si riferirà sarà quello di "forza relativa", cioè della forza che un allievo sviluppa in relazione al proprio peso corporeo. Per forza assoluta si intende la forza massima che un atleta riesce ad esplicare in un certo movimento, indipendentemente dal suo

peso corporeo. Il valore di forza relativa si ottiene semplicemente dividendo la forza assoluta per la massa corporea e corrisponde alla forza per ogni kg di massa corporea (forza relativa = forza assoluta / peso corporeo).

"Secondo Saziorski, "un ginnasta può eseguire la croce agli anelli se la sua forza relativa ammonta approssimativamente ad 1 kg o più per ogni Kg. di peso corporeo.

Nella Tabella seguente troviamo il rapporto tra la forza degli adduttori del braccio di Asarjan e Schachli (1971) e il loro rispettivo peso corporeo.

Nome	Forza <u>statica</u> massima degli adduttori del braccio in Kg	Peso corporeo del ginnasta	Forza oltre il proprio peso in Kg	Forza relativa
Asarjan	89	74	15	1,22
Schachlin	69,2	70	-0,8	0,98

Osservazione: Asarjan (più volte campione del mondo agli anelli) ha effettuato in una progressione da 5 a 6 croci in sospensione. Schachlin ha potuto eseguire questo elemento in una progressione soltanto 1-2 volte

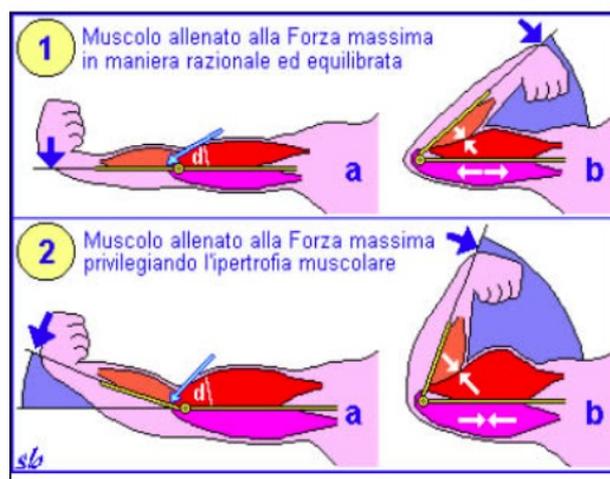
La forza relativa diminuisce man mano che il peso del corpo aumenta eccessivamente, sia per fattori ipertrofici sia per fattori legati ad un'alimentazione inadeguata. L'allenamento di forza per lo sviluppo della forza veloce, per quelle discipline in cui viene chiamata in causa principalmente la forza relativa, quali appunto le arti marziali, dovrebbe essere costruito in modo tale da elevare la forza anche senza eccessiva ipertrofia muscolare. Ciò si verifica quando si preferiscono piccole o medie resistenze, che possono essere superate con elevata velocità. L'elevata tensione muscolare necessaria per l'aumento di forza viene prodotta mediante la contrazione muscolare "esplosivamente" rapida.

Infatti, se prendiamo ad esempio i ginnasti, questi per lo sviluppo della loro forza relativa preferiscono dei sovraccarichi al peso del loro corpo (manubri, giubbotti pesanti) dal 3 al 5% del peso corporeo.

Il mezzo principale per allenare la forza relativa è costituito da un allenamento di forza appropriato.



Da sinistra in alto, sovraccarico utilizzando anelli di 250g l'uno per l'allenamento delle braccia e del tronco, già utilizzati nel passato. In basso un giubbotto zavorrato. A destra, in alto, troviamo l'immagine di una Ghira antica, oggi nota come Kettlebell, fatta in pietra nell'antica Cina, in basso un'immagine delle armi chiamate mazze melone, utilizzate ancora oggi in allenamento nelle discipline che lo prevedono. Un eccessivo aumento ponderale di massa risulta oltremodo sconveniente, per fattori di viscosità interna del muscolo e per fattori legati ad una meccanica muscolare, come si vede nel seguente schema.



Un muscolo ipertrofico esprime più forza nella fase iniziale del movimento in quanto il braccio di leva (d) delle fibre periferiche è più favorevole (Fig. 2a). In fase di massima flessione avviene il contrario a causa della forma sferica del muscolo che disperde le forze verso l'esterno. Inoltre la notevole massa muscolare impedisce di effettuare il movi-

mento

completo (Fig. 2b).

Se a questo si aggiunge un tipo di lavoro muscolare che nel tempo ha accorciato i muscoli si riduce ulteriormente la capacità di escursione sia in estensione che in flessione. La minore estensibilità muscolare influisce negativamente anche sulla possibilità di esprimere movimenti più ampi e veloci, fattore totalmente negativo in tutte le discipline marziali.

Per questi motivi si consiglia un metodo di lavoro a carico naturale che si identifica nel complesso di esercizi nei quali il carico assunto è costituito dal peso del corpo stesso dell'atleta. L'utilizzazione del carico naturale negli atleti di alta prestazione è, comunque, limitata. Può essere usato nell'allenamento per mantenere e sviluppare la forza veloce, che nel nostro caso è assai necessaria, ma trova dei limiti nello sviluppo della forza massima. Per ovviare a questo problema si usa il metodo con uso di sovraccarichi. Nelle esercitazioni a sovraccarico rientrano tutte quelle pratiche di allenamento nelle quali la muscolatura viene stimolata a vincere resistenze, opportunamente scelte e graduate, che si aggiungono al peso delle masse corporee.

Gli esercizi consigliati sono i classici esercizi che effettuiamo in palestra con i nostri allievi, dalle trazioni alla sbarra, ai piegamenti sulle braccia, a quelli sugli arti inferiori, fino al lavoro di isometria, tutti esercizi di potenziamento, a carico naturale o con l'integrazione di piccoli pesi al massimo di 2-3 Kg, per non incombere in una ipertrofia muscolare, che ci bloccherebbe, impedendoci i movimenti veloci e reattivi.

Occorre inoltre convincersi che un esercizio "a carico naturale" può essere un punto d'arrivo, la cui elevata o elevatissima intensità richiede o richiederebbe un approccio ed un percorso prudente e progressivo, modulato mediante l'utilizzo di "sovraccarichi". Un percorso che consenta non solo ai muscoli ma a tutte le strutture interessate (ossa, tendini, legamenti) di adattarsi progressivamente. Non per tutti il lavoro a carico naturale è immediato, per alcuni soggetti potrebbe risultare troppo pesante, per cui si consiglia di lavorare con sovraccarichi. Il punto fondamentale è comprendere che un "sovraccarico" può benissimo rappresentare una riduzione del carico che si avrebbe in un'esercitazione "a carico naturale" o con attrezzature che non consentono una differenziazione sufficientemente fine, favorendo quindi un lavoro più sicuro e graduale per determinati soggetti.

2.3. Ottenere la Rapidità

«Con il termine di velocità, in quanto capacità condizionale, intendiamo la facoltà di effettuare azioni motorie in un tempo minimo ed in determinate condizioni. Queste premesse sottintendono che la realizzazione dello scopo dura poco tempo e che non si produce affaticamento. Secondo la scuola tedesca di Meinel e Schnabel (1977), la velocità si identifica con la rapidità che è più appropriata come definizione in quanto non dà luogo a confusione con il termine fisico di velocità e, inoltre, consente di classificare meglio i movimenti. Anche la velocità, come le altre capacità motorie, è strettamente correlata allo sviluppo complessivo dell'individuo ed in particolare alla sua maturazione fisiologica; rispetto alle altre qualità motorie, ha una minore allenabilità, ma può essere migliorata sensibilmente fra i 6 e i 13 anni.

La velocità dipende da diversi fattori fondamentali:

- il tempo latente della reazione motoria;
- la velocità di ogni singolo movimento;
- la frequenza dei movimenti;
- l'ampiezza dei movimenti.

Tutte le esercitazioni che mirano al miglioramento della velocità si ispirano a due criteri fondamentali:

- A. esercizi la cui esecuzione sia possibile ad un ritmo massimale;
- B. successione di prove che non conducano ad un calo, anche momentaneo e comunque rilevante, della prestazione.

I parametri di esecuzione sono: la durata della prova, il tempo di recupero, il numero delle ripetizioni.

La durata deve permettere di non modificare la velocità dell'esercizio che deve essere massimale e non diminuire in modo molto marcato verso la fine della prova. La pausa dovrà essere sufficientemente lunga per far sì che non si verifichi una riduzione significativa dell'eccitabilità del sistema nervoso centrale. Se l'atleta non è più in grado di mante-

nere la velocità delle prove precedenti, si consiglia di interrompere l'allenamento specifico, poiché è molto probabile che ogni ulteriore esercitazione serva a migliorare unicamente la resistenza alla velocità.

L'allenamento della velocità deve essere effettuato nella parte iniziale della seduta, dopo un riscaldamento che deve evitare un eccessivo affaticamento. Ciò vuol dire che, l'allenamento della velocità ha effetto quando il soggetto non è stanco e può sfruttare in pieno le sue possibilità energetiche. Per lo stesso motivo è necessario un recupero, che permetta il ripristino completo, tra un esercizio e l'altro. La fatica, infatti, compromette la capacità di produrre intensità elevate e, soprattutto, abbassa le capacità di apprendimento dell'atleta.

E' evidente che si può effettuare un gesto rapido solo quando la contrazione avviene in assenza di importanti resistenze esterne, dal momento che una crescita di una resistenza da vincere implicherebbe, per forza di cose, una progressiva riduzione della rapidità del gesto. Tutti i gesti rapidi effettuati avendo come unica resistenza il peso stesso dei segmenti corporei coinvolti, oppure il peso dei segmenti più un relativo sovraccarico sono considerati come gesti con scarsa o nulla resistenza. Quest'ultimi sono quelli che riguardano sia il Viet Vo Dao, che l'acrobatica in generale in quanto si lavora solo con il peso del proprio corpo. L'unico peso minimo che si potrebbe avere è durante l'uso delle Armi.

I pesi aggiuntivi, per appesantire il nostro corpo sono molto utili, perché lavorando con dei pesi, di qualche chilo, sulle braccia o sulle gambe si aumenta il peso corporeo, e quindi i muscoli si formano e si potenziano per spostare quel determinato peso, e per renderlo più forte e più rapido possibile, quindi una volta tolti i piccoli pesi il gesto risulterà ancor più fluido ed efficace. Ci accorgeremo che il nostro corpo ha aumentato la propria velocità di esecuzione rispetto a prima.

Nel nostro caso per rapidità, si intende soprattutto rapidità negli arti inferiori, perché più si è veloci e reattivi e più i colpi e le tecniche verranno eseguite con minor difficoltà. Infatti una volta che inizia la fase di volo, si deve essere più veloci possibile nell'eseguire la tecnica e tornare a terra altrimenti il movimento risulterà pesante e lento. Un banalissimo esempio è rappresentato dalla ruota senza mani: se le gambe sono lente ad arrivare a terra, non si riuscirà mai a finire la tecnica; verrà spontaneo mettere le mani al suolo, perché la forza di gravità tenderà a spingerci verso il basso, mentre se si riesce ad essere

veloci, e a contrastare la forza di gravità opponendo una forza uguale e contraria o magari appena maggiore, si eseguirà la ruota senza mani con nessuna difficoltà.

Per allenare la rapidità si devono fare tutti gli esercizi che permettono di esprimere un elevato dinamismo esecutivo, ma di breve durata e con pause lunghe. Un esempio sono una serie di scatti per 20 metri, al massimo della velocità, con 20 secondi di pausa tra l'uno e l'altro. Come già detto in precedenza, nel Viet Vo Dao, i gruppi muscolari che più devono essere allenati alla rapidità, sono i muscoli della gamba e cioè quadricipite, bicipite femorale, gastrocnemio.

2.4. Sviluppare la Resistenza

La resistenza può essere intesa come la facoltà di contrastare l'affaticamento. Essa, quindi, è fondamentalmente un'espressione della forza muscolare e si può definire come la facoltà dell'organismo di resistere ad un impegno muscolare prolungato, contrastando la fatica. Generalmente si distinguono tre tipi di capacità di resistere alla fatica:

- La resistenza generalizzata;
- La resistenza generale;
- La resistenza specifica;

Il primo tipo non fa riferimento a nessuna specialità sportiva in particolare, e rappresenta la capacità generica di tutti gli organi, gli apparati ed i sistemi dell'organismo di lavorare a lungo ad intensità non elevata. La resistenza generalizzata è legata all'efficienza del sistema cardiocircolatorio e alla utilizzazione delle fonti aerobiche di produzione dell'energia necessaria per la contrazione muscolare.

La resistenza generale è invece già orientata verso una determinata specialità sportiva.

Si parla, invece, di resistenza specifica quando si fa riferimento alla capacità dell'atleta di eseguire un determinato lavoro in uno sport specifico.

Gli esercizi di resistenza generale debbono provocare un affaticamento leggero: si intercalerà una pausa inizialmente ottimale, la cui durata sarà in seguito ridotta. Per assicurare l'incremento della resistenza generale, occorre aumentare sistematicamente ed in

modo multilaterale gli sforzi da imporre all'organismo.

Per questa ragione in primo luogo occorre rivolgere l'attenzione ai seguenti punti:

- Adattamento iniziale dell'organismo (esecuzione di corse lente e medio-veloci nel tempo);
- Miglioramento della capacità di rendimento cardiaco (lavoro ad intervalli ad intensità quasi massima e con pause di intervallo brevi);
- Miglioramento della possibilità di resistere alle esercitazioni sulla capacità coordinative (giochi ginnastici o giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro);
- Miglioramento delle possibilità di resistere alle esercitazioni sulla forza (utilizzo di attrezzi leggeri come palle mediche, ecc.).

Anche nelle attività marziali e acrobatiche, la capacità di resistenza dipende dalla possibilità di sopportare a lungo degli esercizi ginnici, come camminare, correre, saltare ecc.

Entrando nello specifico, secondo studi recenti, in ginnastica artistica la resistenza è la capacità di eseguire molti esercizi, senza fare errori tecnici. Questo concetto è valido anche nelle arti marziali.

La capacità di eseguire a lungo degli esercizi fisici ciclici si sviluppa attraverso le modificazioni del ritmo, della velocità, nonché della tecnica degli esercizi richiesti.

La resistenza ai movimenti aciclici (ai quali appartengono quasi esclusivamente gli esercizi marziali e acrobatici) si sviluppa attraverso la frequente ripetizione degli esercizi stessi.

La qualità della resistenza è determinata dal funzionamento di strutture di controllo e soprattutto dalla capacità funzionale del sistema cardio-circolatorio, del metabolismo e del sistema nervoso, e della coordinazione degli organi e sistemi. Viene inoltre influenzata dalla forza psichica e dalle capacità di coordinare i movimenti (è negativa per esempio la presenza di contrazioni muscolari associate).

2.5. Acquisire la Flessibilità

Per Mobilità Articolare o Flessibilità, si intende la capacità di compiere movimenti articolari con la massima ampiezza. Essa dipende in modo principale dal grado di estensibilità

dei muscoli che circondano l'articolazione, ma anche dalla conformazione anatomica delle superfici articolari, dall'età (l'infanzia è il periodo in cui si riscontra un più alto livello di mobilità), dalla temperatura esterna ed interna, dallo stato di salute dell'organismo e del suo affaticamento. E' difficile classificare questa qualità tra la categoria delle capacità condizionali o coordinative, poiché essa presenta caratteristiche proprie delle capacità condizionali, ma dipende anche in larga misura da fattori coordinativi.

La mobilità articolare è un presupposto fondamentale per una corretta esecuzione tecnica dei movimenti, nonché per una maggiore economia del dispendio energetico.

Quando l'Artista Marziale possiede un elevato grado di mobilità, potrà eseguire i suoi movimenti più rapidamente, con più facilità e disinvoltura e l'esecuzione motoria sarà più coordinata senza che si verifichi un aumento del lavoro muscolare.

Un insufficiente sviluppo di questa capacità, invece, incide negativamente sull'apprendimento delle azioni motorie sia dal punto di vista tecnico che estetico; si possono, inoltre, manifestare eventuali infortuni e viene anche limitato l'incremento delle altre capacità motorie quali la velocità, la coordinazione. Inoltre gli atleti poco preparati sotto questo aspetto, lavorano con una più elevata tensione di forza che provoca un aumento del dispendio energetico e un anticipo dell'affaticamento.

Non per questo, il lavoro sulla mobilità deve essere esasperato, specialmente in età precoce, poiché può portare ad una eccessiva ed irreversibile deformazione delle articolazioni alterando il portamento ed influenzando negativamente sulle altre capacità motorie.

Entrando nello specifico vediamo le componenti che interessano l'aumento della mobilità articolare. L'atto motorio è limitato quindi, oltre che dalla struttura ossea, dalla massa muscolare, dalla capsula, dai legamenti, dai tendini e dai propriocettori insiti nei muscoli e nell'articolazione stessa.

Le singole ossa per consentire il movimento delle varie parti del corpo, sono reciprocamente collegate per mezzo di articolazioni nelle quali i segmenti scheletrici sono uniti attraverso l'interposizione di un tessuto connettivo (sinartrosi) oppure scorrono direttamente l'uno sull'altro (diartrosi). Tra le sinartrosi abbiamo le articolazioni che si stabiliscono tra le ossa della volta cranica, oppure le articolazioni dei corpi vertebrali (dischi intervertebrali). Le diartrosi, data la loro conformazione, permettono una maggiore possibilità di movimento rispetto alla sinartrosi.

La mobilità articolare di un individuo viene limitata anche e soprattutto dall'elasticità dei suoi muscoli, intendendo per elasticità la lunghezza massima che può raggiungere il mu-

scolo e la sua capacità di riprendere, dopo questa deformazione, la sua primitiva configurazione.

E' proprio intervenendo sull'apparato muscolare che si può aumentare l'ampiezza di movimento. L'atto motorio è dovuto alla contrazione di determinati muscoli che viene accompagnata dalla distensione dei loro antagonisti; la limitazione del movimento è dovuta soprattutto alla difettosa capacità degli antagonisti di distendersi.

Una delle cause essenziali di questa limitazione risiede nel sistema nervoso, sotto la cui influenza possono mutarsi considerevolmente le proprietà di elasticità del muscolo.

Bisogna far sì che venga aumentata la capacità di estensibilità del muscolo senza però ritardare il suo ritorno alla posizione di riposo, per cui è consigliabile alternare sempre ad esercizi di allungamento, esercizi per l'incremento della forza in modo tale da poter mantenere un certo tono muscolare.

I tendini sono le strutture, che rappresentano la parte terminale del muscolo (tramite i tendini il muscolo permette il movimento delle ossa), sono costituite da fasci di fibre collagene. Il collagene è una proteina fibrosa prodotta da cellule denominate fibroblasti. Questo tessuto è dotato di grande resistenza ma non di attive proprietà contrattili. Se il tendine, infatti, si potesse contrarre e distendere, annullerebbe la funzione muscolare, poiché la contrazione del muscolo porterebbe solamente ad una distensione del tendine.

Oltre a fattori di tipo anatomico-fisiologico, nel determinare il grado di mobilità articolare di un soggetto intervengono altre cause dovute a diverse condizioni esterne e allo stato dell'organismo; tra queste ricordiamo l'orario in cui si svolge l'allenamento e la temperatura esterna ed interna. E' nota la difficoltà che incontrano gli atleti a riscaldarsi in ambienti freddi o di prima mattinata; in questo caso gli esercizi specifici di flessibilità vanno inclusi alla fine dell'allenamento mirante all'attivazione generale dell'organismo ed è anche consigliabile indossare opportuni indumenti che tengano la muscolatura al caldo.

Il grado di umidità incide negativamente sulla mobilità, inoltre le eventuali limitazioni post-traumatiche obbligano ad una particolare metodica di esercitazioni in modo tale che il soggetto possa regolare l'intensità e l'entità di esecuzione. Gli stati di affaticamento riducono gli indici di flessibilità come anche gli stati emotivi influenzano questa capacità.

Fattori condizionanti la mobilità sono anche:

- età: la mobilità articolare diminuisce con il progredire dell'età se non viene convenientemente mantenuta per mezzo di un'opportuna attività;
- sesso: le donne presentano un maggior grado di mobilità rispetto ai maschi;
- predisposizione: la mobilità articolare è anche una caratteristica costituzionale ed ereditaria; inoltre essa non è uguale in tutti i settori del corpo (per esempio chi possiede una buona mobilità al cingolo scapolo-omerale, non sempre presenta un' altrettanto buona mobilità a livello coxo-femorale o viceversa).

La flessibilità può essere manifestata da diverse forme. Innanzitutto può essere dinamica o statica. Entrambe possono essere a loro volta, attive o passive. Per flessibilità statica si intende quando, raggiunta una posizione di massimo allungamento, tale posizione viene mantenuta stabile nel tempo. Per flessibilità dinamica invece si intende quando, i segmenti corporei si spostano ripetutamente, provocando una mobilitazione più o meno ampia delle articolazioni interessate.

Ora analizziamo un po' più dettagliatamente le quattro espressioni della flessibilità:

- un soggetto esprime Flessibilità Statica Attiva quando, dopo aver assunto una posizione rivolta a distendere un determinato gruppo muscolare, fissa quest'ultima nel punto di massimo o quasi stiramento che gli è possibile, mediante la contrazione attiva di altri determinati muscoli e mantiene la posizione stessa per un certo tempo;
- un soggetto esprime Flessibilità Statica Passiva quando, raggiunta la posizione tramite lo stiramento passivo, per gravità o per l'aiuto di un partner, di un determinato distretto muscolare, mantiene la posizione per un certo tempo;
- un soggetto esprime Flessibilità Dinamica Attiva quando, mobilita un'articolazione, per interventi attivi della muscolatura agonista e per conseguente estensione della muscolatura antagonista interessata;
- un soggetto esprime, infine, Flessibilità Dinamica Passiva quando, un gruppo muscolare relativo a una determinata articolazione viene disteso, grazie all'azione del peso dei diversi segmenti corporei e per la stessa azione della forza di gravità.

Delle varie tipologie di stretching appena citate, lo stretching statico passivo è probabilmente quello che rappresenta il miglior compromesso fra efficacia e sicurezza ed è senz'altro quello su cui, almeno inizialmente, conviene basare un programma di allenamento della flessibilità. Le esercitazioni statiche sono quelle, ad oggi, maggiormente dif-

fuse, perché permettono di allungare i propri distretti muscolari, più facilmente, inibendo i fusi neuromuscolari e quindi evitando la contrazione dei muscoli interessati che avviene prima dell'allungamento. In questo modo essendo più rilassati si riesce a raggiungere una scioltezza maggiore, e con minor fatica. Per quanto concerne la scelta degli esercizi, occorre considerare principalmente tre fattori: l'isolamento del muscolo o del gruppo muscolare che si desidera allungare, la creazione di una leva favorevole che consenta di graduare in modo fine la tensione senza richiedere particolari impegni in altri distretti, ed il grado di rischio (evitando per esempio torsioni indebite delle articolazioni o di eseguire gli esercizi senza aver opportunamente riscaldato i muscoli). Anche la respirazione gioca un ruolo significativo e deve essere regolare e profonda, inspirando lentamente col naso ed espandendo l'addome, per poi trattenere un attimo il respiro ed espirare lentamente dalla bocca. Per ogni esercizio è opportuno eseguire da 2 a 5 ripetizioni di circa 20" ciascuna ed ogni esercizio deve essere eseguito raggiungendo (e poi abbandonando) la posizione di massimo allungo (il massimo allungamento consentito al muscolo senza che sia superata la soglia del dolore) in modo lento e controllato.

Questa modalità di stretching è inoltre ideale per essere utilizzata in abbinamento all'allenamento della forza, coinvolgendo gli stessi gruppi muscolari impegnati negli esercizi di forza. La padronanza di questa tecnica di allungamento, ampiamente esaustiva nella grande maggioranza delle situazioni e delle finalità, è anche il preliminare indispensabile per affrontare tecniche di allungamento più sofisticate, più efficaci ma anche più problematiche.

La flessibilità è molto importante per evitare traumi, siano essi muscolari, per esempio lo stiramento, ma anche alle articolazioni e traumi più in generale. Per lo studio delle tecniche acrobatiche marziali, la scioltezza riguarda ogni distretto corporeo, puntualizzando magari un po' di più sulla scioltezza degli arti inferiori. E' bene fare mobilità articolare sia prima dell'allenamento, per scaldare, sciogliere ed attivare il nostro corpo, e dopo l'allenamento per rilassare ed allungare i muscoli dopo il lavoro fatto. Gli esercizi consigliati sono facilissimi, infatti gli stessi esercizi che si eseguono in palestra, durante una lezione di Viet Vo Dao, sono perfetti e fanno al caso nostro. Lo stretching che noi facciamo in palestra è più che sufficiente, iniziando a scaldare la parte superiore del corpo fino ad arrivare agli arti inferiori.

2.6. La Stabilità della Colonna Vertebrale

La stabilità della colonna (e si fa riferimento soprattutto alla parte più mobile e delicata:

il tratto lombare) è uno degli obiettivi fondamentali della preparazione fisica ed una premessa imprescindibile a tutte le Arti Marziali e alla ginnastica sportiva. La “tenuta”, come viene indicata nel gergo tecnico, è in definitiva il frutto della tonicità e dell’efficienza dei muscoli che circondano il tratto lombare della colonna ed il bacino. Tale tonicità deve essere ricercata con un lavoro sistematico che, in virtù delle particolarità morfo-funzionali dei distretti interessati, si discosta in parte dalle linee guida e dalle metodologie per lo sviluppo generale della forza. Una prima differenza importante risiede nell’ampiezza dei movimenti che, in questo caso, non va estesa - come invece deve avvenire per gli altri distretti - alla massima escursione. Un’altra differenza significativa riguarda l’intensità, che difficilmente, in questi casi ed in conseguenza della molteplicità delle articolazioni interessate (intervertebrali), può essere graduata opportunamente con l’ausilio di pesi, macchine, elastici ecc. Di conseguenza, normalmente, si preferisce non utilizzare questi ultimi e ricercare l’intensità della contrazione in modo soggettivo, con le eloquenti informazioni propriocettive associate soprattutto alle tensioni isometriche (parte finale dei movimenti o “bloccaggio” delle posizioni). Per queste ragioni, gli esercizi finalizzati alla stabilità del rachide devono essere sempre eseguiti in modo lento e controllato, con grande attenzione all’impegno con cui vengono svolti. Tali esercizi devono essere una costante, possibilmente giornaliera dell’allenamento e accompagnare il praticante in ogni fase della sua preparazione, indipendentemente dalle finalità di quest’ultima.

Come per gli altri gruppi muscolari, anche gli esercizi per la tenuta vengono eseguiti in serie di ripetizioni, inframezzati da opportuni tempi di recupero. L’intensità delle esercitazioni deve essere regolata dall’esecutore in modo tale da raggiungere l’affaticamento in 15-20 ripetizioni.



2.7. L’allenamento dell’Equilibrio

L’Equilibrio può considerarsi una condizione di organizzazione dinamica, attraverso la

quale il corpo ristabilisce e mantiene una posizione. Oltre ad una componente istintiva concorrono fattori sensoriali, psicologici, biomeccanici e fisiologici.

L'equilibrio, quindi, può essere definito come la "giusta posizione" tra tutte le possibili da assumere, per cercare di mantenere il baricentro all'interno della base d'appoggio, sia in forma statica, equilibrio statico, che con il corpo in movimento, equilibrio dinamico.

I fattori sensoriali che concorrono alla ricerca dell'equilibrio giungono dalla periferia e si dirigono verso i centri di controllo. Le segnalazioni di maggiore rilievo giungono ai centri di controllo mediante dei propriocettori, che sono:

- ◆ ricettori tendinei;
- ◆ ricettori muscolari;
- ◆ ricettori tattili;
- ◆ ricettori visivi;
- ◆ ricettori vestibolari.

Negli specialità acrobatiche e molto frequentemente nelle arti marziali, il corpo dell'atleta è in un'attitudine di volo; quindi è evidente una carenza di segnalazioni poiché mancano le sensazioni di contatto e di pressione, di conseguenza l'orientamento e l'equilibrio del corpo nello spazio risultano più difficoltosi. Per questo motivo gli elementi realizzati con fase di volo presentano maggiori difficoltà di apprendimento.

In base a queste considerazioni, l'equilibrio si può inserire tra le capacità coordinative, in quanto presuppone, mediante l'acquisizione di coordinazioni complesse, il miglioramento dei processi di apprendimento motorio. E' strettamente vincolato alle capacità condizionali, quali la forza, che è determinante per poter mantenere le posizioni e gli atteggiamenti.

Possiamo evidenziare quattro forme di equilibrio:

- ◆ *Equilibrio indifferente*: si realizza nel caso in cui l'asse di rotazione attraversa o si trova nel baricentro corporeo, per cui, esaurita, l'azione della forza che ha provocato lo spostamento del corpo, la nuova posizione non cambia.
- ◆ *Equilibrio stabile*: si ha quando il vincolo o asse di rotazione si trova al di sopra o sulla verticale del baricentro corporeo. Ogni spostamento angolare del corpo attorno all'asse di rotazione, tenderà ad essere annullato dalla forza-peso che ristabilirà la precedente posizione.
- ◆ *Equilibrio instabile o labile*: si ha quando il vincolo o asse di rotazione si trova al di sotto del baricentro corporeo. In questa condizione ogni piccolo spostamento in-

torno al vincolo del corpo provoca un ritorno nella posizione di equilibrio stabile.

- ◆ *Equilibrio metastabile*: si ha quando un corpo nelle condizioni di equilibrio instabile gode di un maggior grado di stabilità, avendo una base di appoggio più ampia. Nell'acrobatica è la condizione più frequente.

Nell'acrobatica e nelle arti marziali l'equilibrio è un presupposto fondamentale per la riuscita degli elementi che richiedono cambiamenti repentini degli atteggiamenti corporei e presentano rotazioni del corpo attorno agli assi corporei in appoggio o in fase di volo. Per migliorare le capacità di equilibrio si proporranno esercizi con situazioni mutevoli e usando attrezzature diverse. Queste esercitazioni si potranno così riassumere:

- ◆ esercizi con spostamenti rapidi (balzi, ecc.);
- ◆ esercizi su basi d'appoggio ridotte ed elevate da terra (linea tracciata al suolo, panca, travi);
- ◆ esercizi con occhi bendati;
- ◆ percorsi con ostacoli;
- ◆ esercizi al trampolino elastico per aumentare il controllo del corpo in volo.

3. Le Tecniche Acrobatiche

Volgendo uno sguardo attento agli stili tradizionali vietnamiti, quali per esempio il Vo Co Truyen, si può notare come in alcuni Quyen in particolare o nei Song Luyen vi sia un ampio uso delle tecniche acrobatiche. Durante l'esecuzione di stili quali l'ubriaco, la forma del serpente o della scimmia, o in Song Luyen più avanzati, quali per esempio il Song Luyen Ba or il Kiem vi è spesso l'uso di tecniche acrobatiche. Dai calci in volo agli agganci, passando per ribaltate, flic-flac, salti giri avanti e indietro ed a volte anche avvitamanti, ognuno di questi elementi è richiesto per portare la tecnica ad un livello superiore. L'uso delle tecniche acrobatiche nelle arti marziali può avvenire per motivi diversi. Per fini dimostrativi, e quindi per rendere la tecnica più estrema e spettacolare; per dare una interpretazione personale ad un Quyen e renderlo più proprio, come avviene di solito in Quyen tradizionali dello stile della sciammia o dell'ubriaco, oppure per renderla più efficace, come nel caso dei Song Luyen. A volte una difesa da una tecnica specifica di attacco con l'aggiunta di un movimento acrobatico può risultare più efficace e metterci in condizione di effettuare un pronto contrattacco nei confronti del nostro avversario (in seguito verranno presentati alcuni esempi).

Purtroppo per una serie di motivazioni diverse non sempre questo accade; spesso una volta che queste forme vengono tramandate in Occidente si tende a semplificarle. Può succedere perché i Vo Sinh apprendendo la forma in età avanzata e non avendo mai lavorato sulla parte acrobatica magari decidano di semplificare un movimento sostituendolo con una semplice caduta; a volte può succedere per altri motivi. I vari problemi di età e scioltezza o quelli di tipo psicologico, non devono rappresentare un impedimento almeno al "tentare", sicuramente sono essi dei limiti per la persona, ma vanno affrontati con tenacia cercando di lavorare il più duramente possibile per superarli. E' ovvio che un bambino o un adolescente che inizia la pratica marziale e l'allenamento è favorito ad apprendere le tecniche acrobatiche rispetto ad un adulto, ma questo non vi deve scoraggiare.

Proprio per questo motivo da Settembre 2016, ad inizio anno accademico, è stato deciso di creare un gruppo di lavoro con l'obiettivo di tramandare ai Vo Sinh giovani e meno giovani il giusto approccio alle tecniche acrobatiche. Insieme al M°Nguyen Daniele è iniziato questo percorso, mirato ad un insegnamento didattico, propedeutico e graduale dei mo-

vimenti acrobatici, dai più semplici ai più complessi, ottenendo dei risultati incredibili anche su soggetti che fino ad età avanzata non avevano minimamente lavorato su questo aspetto specifico. Con la perseveranza e la dedizione tutto è possibile, persone in età adulta hanno raggiunto livelli straordinari.

Ovviamente tutto quello di cui abbiamo parlato finora può avvenire solo dedicandosi assiduamente alla pratica, sia a livello fisico sia mentale. L'allenamento fisico, e il potenziamento sono un "MUST"; è impossibile parlare di movimenti acrobatici se ogni singolo muscolo del corpo non è pronto a darci la forza esplosiva di cui abbiamo bisogno o se non è in grado di mantenere una tenuta del corpo perfetta. A volte capita di sentire allievi che vogliono imparare la verticale o la ribaltata senza aver mai fatto un minimo di potenziamento specifico. E' impossibile. Ogni seduta di allenamento deve includere un forte lavoro di condizionamento e potenziamento di tutti i muscoli del corpo, focalizzandoci sui muscoli della "Cintura Addominale" in primis, che sono i muscoli più importanti nella ginnastica artistica e nell'acrobatica. Ovviamente essi comprendono tutti i muscoli della parete Addominale Frontale, gli Obliqui, e i Muscoli lombari. L'ottimo stato di forma della fascia anteriore e posteriore degli addominali non deve essere mai tralasciata; essa ci permette di mantenere la tenuta necessaria per eseguire i nostri salti ma anche a prevenire infortuni alla colonna vertebrale. Oltre a questi ovviamente si deve prestare particolare attenzione ai muscoli degli arti inferiori, necessari per avere le spinte adeguate all'esecuzione dei movimenti in volo.

Infine bisogna sottolineare, prima di entrare nello specifico della didattica di apprendimento delle tecniche acrobatiche, che esse non sono solo utili ai fini marziali. Ci aiutano ad avere una migliore conoscenza di noi stessi, infatti la consapevolezza del nostro corpo nello spazio durante movimenti rotatori intorno ai vari assi aumenta la nostra capacità di reagire positivamente ad imprevisti inaspettati. Chi non è in grado di sapere dove si trova, magari dopo un semplice giro intorno all'asse sagittale, perdendo lucidità potrebbe aumentare il rischio d'infortunio.

Per esperienza personale posso inoltre affermare che più volte sono stato in grado di ovviare a situazioni di alto rischio sia nel mio mondo lavorativo che nella vita di tutti i giorni e questo lo devo soprattutto alla forte conoscenza di come il mio corpo si compor-

ta nello spazio, rendendomi in grado di restare lucido anche nelle situazioni più estreme (di seguito verranno esposti alcuni esempi a riguardo).

Le Tecniche Acrobatiche sono tutte quelle tecniche evolute, caratterizzate da una fase di volo. Durante la loro esecuzione, in tutte, vengono distinte tre fasi principali:

- 1- lavoro a terra
- 2 - esecuzione in volo
- 3 - ritorno a terra

Se dovesse mancare una di queste tre fasi, la tecnica non può essere considerata acrobatica. Nella prima fase di lavoro a terra, vengono eseguiti dei movimenti, che possono essere considerati preparatori fino ad arrivare all'appoggio dell'ultimo piede, detto di Stacco. Una volta che anch'esso si è sollevato da terra si è passati alla seconda fase, detta di Volo in cui il corpo non tocca terra con nessuna parte di esso. In questa fase si esegue la tecnica acrobatica vera e propria, un calcio, un forbice volante o un salto, per poi tornare a terra per realizzare la terza fase. Questa fase è fondamentale per ammortizzare la caduta ed evitare di riportare conseguenze indesiderate. Le Tecniche acrobatiche, come tutte le tecniche in generale si dividono in tecniche semplici e complesse.

Per comodità le suddivideremo in tre categorie:

- TECNICHE DI BASE
- TECNICHE INTERMEDIE
- TECNICHE AVANZATE

Di seguito verranno illustrate le varie tecniche e citate le più importanti accompagnandole da una breve descrizione. Verranno poi approfondite nell'esecuzione, solo alcune di esse.

3.1. La Verticale

La verticale, chiamata anche hand-stand non rappresenta semplicemente un esercizio fine a se stesso, ma rappresenta (in particolar modo nel mondo dell'acrobatica) un elemento di base, fondamentale e di transizione. Molti movimenti, infatti, in que-

sta disciplina passano proprio per la verticale.

Generalmente, un atleta in grado di eseguire un'ottima verticale, con molta probabilità acquisirà una consapevolezza corporea necessaria per apprendere altre skills/abilità di livello superiore, questo perché una verticale basata su una corretta parametrizzazione (che vedremo più avanti) porta a:

- ◆ un miglioramento/condizionamento generale sia nell'ambito della forza degli arti superiori che della mobilità articolare (entrambi parametri fondamentali per progredire in skills più avanzate)
- ◆ maggiore sensibilizzazione nell'allineamento dei segmenti corporei e controllo generale del corpo.



Uno dei fattori principali per eseguire una verticale con il miglior allineamento possibile è rappresentato dalla mobilità articolare. Come si può osservare nella figura accanto, una ridotta mobilità articolare (che può essere di diversa natura, in rari casi anche genetica), in particolare a livello scapolare e glenomeroale (quindi un angolo inferiore ai 180° di flessione totale delle spalle) comprometterà in partenza ogni vostro tentativo di eseguire una verticale in appoggio con il miglior allineamento possibile dei vari segmenti, aumentando le forze sulle spalle, sull'addome e sulla bassa schiena, rendendo la tenuta più faticosa di quanto sia eseguendola in presenza di una completa mobilità articolare.

In molti casi una ridotta mobilità a livello delle spalle potrebbe essere dovuta a una presenza di squilibrio muscolare e in particolare ad una maggiore tonicità di alcuni muscoli che agiscono su questa articolazione e alla debolezza di altri. Un esempio potrebbero essere i muscoli pettorali, in particolare il piccolo pettorale, che se eccessivamente tonico deprime anteriormente la scapola riducendo quindi il range di movimento in flessione della spalla. Detto ciò potrebbe essere necessario dedicarsi in questo caso ad esercizi di stretching generale e in particolare per i muscoli pettorali e al rinforzo di altri muscoli come trapezio e romboidi che assumono un ruolo attivo nell'apertura delle spalle. Numerosi sono gli esercizi utili a tale scopo, alcuni

di essi possono essere (oltre al normale stretching passivo dei muscoli pettorali), le classiche circonduzioni delle spalle a braccia tese o il volta braccia eseguito con bacchetta o con una banda elastica. Gli esercizi di stretching passivo dovrebbero essere eseguiti costantemente, preferibilmente alla fine di ogni allenamento, quando i muscoli sono ben caldi, mentre esercizi di stretching attivo come le circonduzioni delle braccia possono essere inseriti nella fase di warm-up (riscaldamento generale). Il riscaldamento deve coinvolgere non solo le spalle ma anche le articolazioni di gomiti, polsi, colonna vertebrale e gambe.

Inutile infine elencare tutti i buoni motivi per non bypassare la fase di riscaldamento. Si ricorda che, oltre ad avere un'azione preventiva contro gli infortuni, favorisce il risveglio generale del corpo e dei muscoli, compresi quelli stabilizzatori.

Infine è necessario precisare che potrebbe essere utile allenare questa abilità, tutti i giorni se è possibile, dando però sempre la priorità alla forma, specialmente nella fase di apprendimento.

Qui di seguito sono riportati alcuni parametri fondamentali da tenere bene a mente, nel momento in cui eseguite una verticale libera per un giusto allineamento del corpo:

- ◆ le braccia completamente estese in blocco articolare
- ◆ e mani spingono via dal pavimento, la testa si incassa e le orecchie si avvicinano alle spalle. (Trapezio, elevatore della scapola, grande e piccolo romboide hanno un ruolo attivo nell'apertura delle spalle)
- ◆ il bacino in retroversione (glutei e addominali contratti, attivazione del muscolo trasverso dell'addome cercando di portare l'ombelico in dentro)
- ◆ punte dei piedi che puntano verso l'alto (polpacci e muscoli delle gambe contratti)

Durante l'esecuzione della verticale il corpo è rigido in massima tenuta, ma nonostante tutto, è in continuo movimento grazie al lavoro svolto dai muscoli dell'avambraccio che permettono piccoli movimenti di controllo dell'equilibrio, attraverso la pressione costante delle dita sul pavimento.

Di seguito alcuni esercizi propedeutici e complementari utili alla progressione di questo elemento nella maniera corretta:

Esercizi propedeutici:

- ◆ Hand-stand con le gambe in squadra (piedi su spalliera o su rialzo)
- ◆ Hand-stand a 45°
- ◆ Wall Hand-stand (verticale al muro)
- ◆ Free Hand-stand (verticale libera)



Esercizi complementari:

- ◆ Tenute in hollow o a barchetta, utile ad apprendere la posizione di retroversione del bacino e il rinforzo del core addominale (la zona lombare deve rimanere a contatto con il pavimento)
- ◆ Tenute/ spinte al muro in hollow, decubito prono (portare il bacino in retroversione creando uno spazio tra pavimento e addome)
- ◆ Capovolta
- ◆ Pike push up (piegamenti sulle braccia per il rinforzo dei muscoli degli arti superiori)



I complementari non dovranno essere trascurati, in quanto sono fondamentali sia per l'apprendimento della giusta postura da mantenere durante la verticale sia per il rinforzo dei muscoli degli arti superiori.

Evitare di tentare subito un approccio con la free hand-stand se non si possiedono i requisiti giusti e se non si è in grado di rispettare i parametri fondamentali poiché si rischierebbe di apprendere uno schema motorio/posturale del tutto errato che richiederà successivamente, tempi e sforzi maggiori per poter essere corretto rispetto a quanto ce ne vorrebbero per impararlo correttamente sin dall'inizio. Se si possiede la forza necessaria e si è in grado di eseguire correttamente la wall hand-stand è possibile partire tranquillamente da questa, affiancandovi comunque gli esercizi complementari.

Si può giungere in posizione di wall hand-stand, camminando in dietro con le mani sul pavimento, mentre si sale sempre di più con i piedi sul muro fino ad arrivare nella posizione verticale. Le mani dovrebbero raggiungere una distanza di pochi centimetri dalla parete. Inizialmente si potrà avere qualche difficoltà a ridurre tale distanza, specie in casi di ridotta mobilità (del quale abbiamo già specificato l'importanza), in questo caso bisognerà insistere sulla mobilità. Personalmente sconsiglio di allenare inizialmente la wall hand-stand nella versione con la schiena rivolta verso il muro, in quanto non permette di memorizzare e mantenere la giusta postura, tendendo a farvi inarcare in avanti, mentre cercate la parete con i piedi. Nella wall hand-stand (pancia a muro) si dovrà cercare di mantenere il contatto con la parete solo con gli alluci e imparare a bilanciarsi sulla parte posteriore del palmo della mano nonché sulla punta delle dita. Esistono diversi tipi di grip o per meglio dire "metodi di appoggio" delle mani al suolo da poter adottare:

- ◆ Dita e palmo della mano completamente estesi e a completo contatto con il suolo
- ◆ Mano leggermente arcuata con appoggio della parte posteriore del palmo della mano e la punta delle dita
- ◆ Dentata: appoggio completo del palmo della mano e leggera flessione delle dita

Quest'ultimo consente di esprimere maggior forza con i muscoli dell'avambraccio offrendo un maggior controllo e più punti di appoggio (le punte delle dita, la parte anteriore del palmo della mano e quella posteriore).

Quando si sarà acquisita una certa confidenza con la verticale al muro, si potrà ini-

ziare ad allontanare da questo, prima una per volta e poi entrambe le gambe, cercando di mantenere l'equilibrio e la giusta postura. In questa fase, sarà importante aver appreso la capovolta (esercizio complementare), utile ad uscire in sicurezza in caso di caduta dalla posizione di wall hand-stand. Si deve evitare di cadere di lato e di uscire in maniera scomposta. Non bisogna demoralizzarsi se all'inizio le tenute non supereranno 1-2 secondi, si dovrà solo continuare ad allenare ed allenare sempre la forma corretta per aumentare gradualmente la durata della tenuta.

Quando si sarà in grado di mantenere una verticale distanziati dal muro per almeno 15-30 secondi si potrà iniziare ad allenare la verticale libera in varie sedute e con diverse tenute di pochi secondi (in genere la metà del tempo massimo di tenuta). Lo scopo di dimezzare i tempi massimi di tenuta è quello di dare priorità alla forma, evitando sia il cedimento tecnico (quando la forma corretta viene a mancare) che il cedimento muscolare.

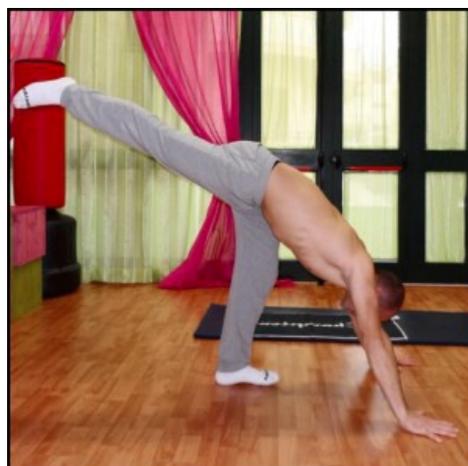
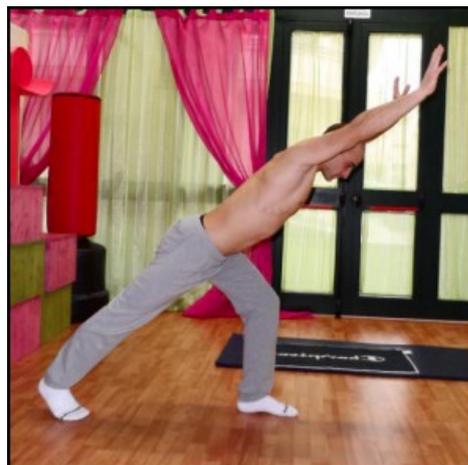
Uno dei modi più "semplici" per raggiungere la posizione di verticale libera è il Kicking-up.

Il kicking up (o calciata su) altro non è che un movimento composto da un affondo su una gamba portata in avanti e lo slancio dell'altra in estensione dietro di noi. Anche qui è importante rispettare dei parametri fondamentali. Un kicking up eseguito in maniera scomposta e scoordinata tenderà a compromettere la stabilità una volta raggiunta la posizione di verticale sulle mani, costringendoci ad effettuare movimenti di compensatori e di correzione con un inutile spreco di energia.

Il vero scopo nell'eseguire il kicking up, è solo quello ribaltare il proprio corpo di 180° dopo aver assunto preventivamente la postura che si ha nella verticale e cercando di mantenerla il più simile possibile durante l'intero movimento. Ecco i parametri da tener presente mentre vi apprestate ad eseguire tale movimento:

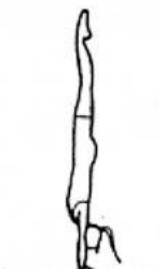
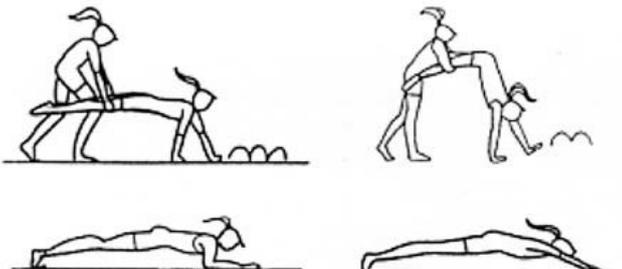
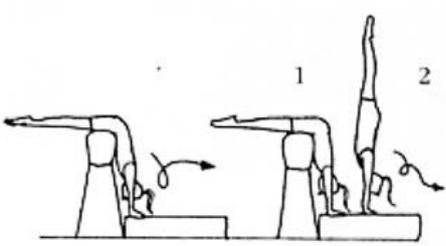
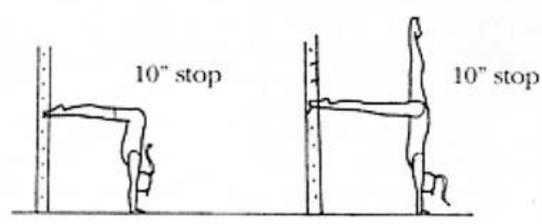
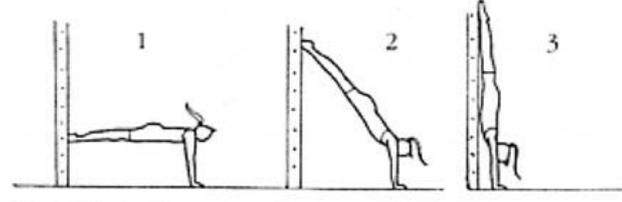
- ◆ Portare gli arti superiori in completa estensione sopra la testa
- ◆ Spingere le spalle verso l'alto avvicinandole alle orecchie
- ◆ Addome contratto
- ◆ Eseguire un affondo su una gamba mantenendo l'altra in estensione dietro di voi
- ◆ inclinare il corpo in avanti portando le mani verso il pavimento e allo stesso tempo sollevare la gamba estesa (mantenere l'allineamento braccia, busto, gamba durante l'intero movimento)

- ◆ Una volta toccato il suolo con le mani, calciare con moderazione e controllo la gamba rimasta giù portandola in alto verso l'altra.



Bisogna cercare di completare (e non saltare) i vari step, che permetteranno sempre più, di progredire verso quello che sarà il vostro primo vero obiettivo: eseguire una verticale in appoggio sulle mani non solo bella da vedere, ma con una maggiore consapevolezza corporea che aiuterà anche nella progressione verso gli elementi più difficili.

Scheda Riassuntiva: VERTICALE

<p>Elemento Tecnico: verticale ritta</p> 	
<p>PREPARAZIONE FISICA E DIDATTICA DI INSEGNAMENTO</p>	<p>TECNICA ED ASSISTENZA</p>
	<p>— Tenere il compagno all'altezza delle cosce.</p>
	<p>— Tenere la posizione.</p>
	<p>— Tronco - arti superiori allineati.</p>
	<p>— Angolo tronco - arti inferiori a 90°.</p>
	<p>— Corpo in tenuta.</p>
<p>ERRORI TIPICI</p> <ul style="list-style-type: none"> — Segmenti corporei non perfettamente allineati. — Mancanza di tenuta. 	

3.2. Elementi di Ribaltamento

Sono quegli esercizi in cui il corpo dell'atleta esegue una rotazione non superiore ai 180° con passaggio dagli arti superiori a quelli inferiori e viceversa, passando così da una posizione ad un'altra diametralmente opposta, con fase di volo.

La fase di volo può essere determinata dall'azione propulsiva degli arti superiori e di quelli inferiori e le spinte degli arti stessi possono essere simultanee o successive.

Questi esercizi possono essere composti da una prima fase di ribaltamento ed una seconda di rovesciamento (ruota saltata); da una prima fase di rovesciamento e da una seconda di ribaltamento (rondata, ribaltata); da due fasi di ribaltamento (flic-flac avanti o indietro).

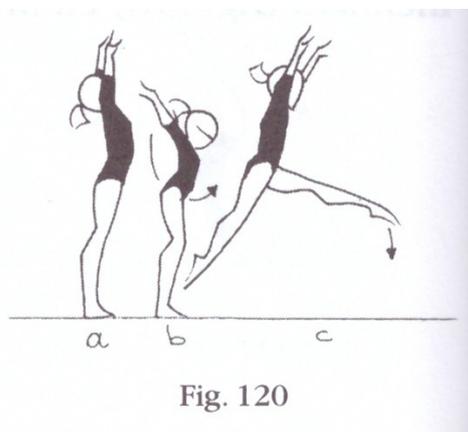
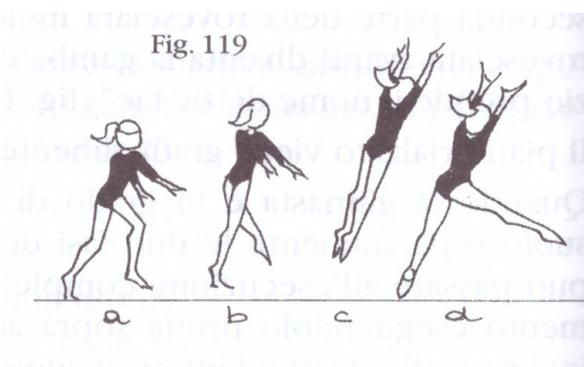
Possono essere eseguiti sul piano frontale (a destra e a sinistra), e sul piano sagittale (avanti e indietro).

Risulta comodo, per evidenziare alcune azioni tipiche di questi esercizi, suddividere le varie fasi di rincorsa, spinta e arrivo al suolo.

I ribaltamenti vengono generalmente eseguiti dopo una rincorsa, per fare in modo che il corpo dell'atleta acquisti velocità orizzontale che, combinandosi con la direzione verticale data dalla spinta degli arti, determini la parabola ottimale del corpo in fase di volo.

Le azioni che si compiono nella rincorsa costituiscono quindi una delle fasi fondamentali del ribaltamento e cioè della spinta degli arti.

La rincorsa, effettuata con appoggi non troppo ravvicinati, si collega con il ribaltamento tramite l'azione speciale del presalto che è un salto che serve, appunto, per modificare l'azione della corsa nonché per coordinare il movimento degli arti inferiori con quelli superiori, per caricare gli arti inferiori, per creare le condizioni ottimali per l'impostazione del movimento che segue.



Dopo alcuni passi di rincorsa si esegue un salto con lo stacco di un piede e il ritorno

sullo stesso, mentre la gamba libera può assumere varie posizioni: flessa avanti, elevata avanti, sollevata dietro; gli arti superiori sono in alto con tutti i segmenti allineati (fig. 119).

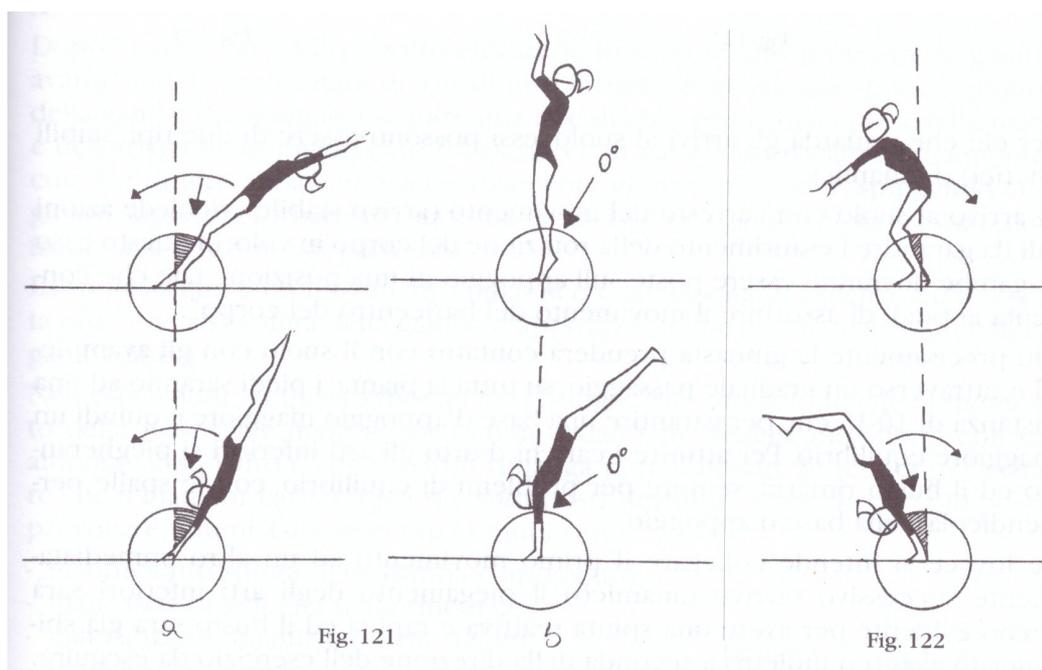
Il presalto può essere eseguito anche con la partenza da fermi; in questo caso, dopo una spinta verso avanti-alto a piedi pari unito, si arriva al suolo su un arto solo, l'altro elevato avanti, braccia in alto (fig. 120).

Per mantenere la velocità orizzontale (acquistata con la rincorsa), necessaria per l'esecuzione del ribaltamento, il salto non svilupperà troppo in altezza, ma piuttosto in lunghezza ed il corpo sarà quindi inclinato avanti attento a non verticalizzare troppo le spalle, cosa questa che porterebbe, appunto, ad un salto verso l'alto.

Per ciò che concerne la spinta degli arti, responsabili della fase di volo caratteristica di questi esercizi, alcuni concetti fondamentali sono da ritenere uguali sia per gli arti inferiori che per quelli superiori.

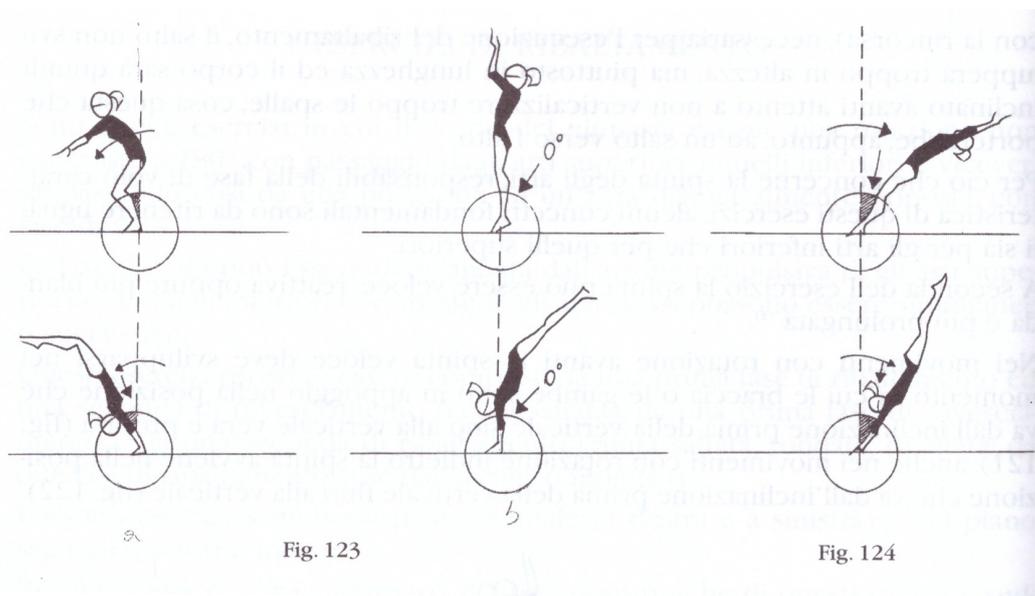
A seconda dell'esercizio la spinta può essere veloce, reattiva oppure più blanda e prolungata.

Nei movimenti con rotazione avanti la spinta veloce deve svilupparsi nel momento in cui le braccia o le gambe sono in appoggio nella posizione che va dall'inclinazione prima della verticale sino alla verticale vera e propria (fig. 121); anche nei movimenti con rotazione indietro la spinta avviene nella posizione che va dall'inclinazione prima della verticale sino alla verticale (fig. 122).



La spinta prolungata avviene, invece, nel momento che va dalla verticale sino alla

posizione che prevede l'inclinazione dopo la verticale nei movimenti con rotazione in avanti (fig. 123) e in quelli con rotazione indietro (fig. 124).



La differenza delle caratteristiche temporali del meccanismo di spinta dipende oltre che dalla velocità della rincorsa, anche da quella di esecuzione dell'esercizio e dall'energia potenziale della superficie d'appoggio deformata (trampolino, pedana, suolo).

Per ciò che riguarda gli arrivi al suolo, essi possono essere di due tipi: stabili (statici) o dinamici.

“L'arrivo al suolo con l'arresto del movimento (arrivo stabile), richiede azioni tali da garantire l'esaurimento della rotazione del corpo in volo; in questo caso le gambe dovranno essere poste sull'appoggio in una posizione tale che consenta ai piedi di assorbire il movimento del baricentro del corpo”.

Più precisamente il ginnasta prenderà contatto con il suolo con gli avampiedi e, attraverso un graduale passaggio, su tutta la pianta; i piedi saranno ad una distanza di 10-15 cm. Per garantire una base d'appoggio maggiore e quindi un maggiore equilibrio. Per attutire i carichi d'urto gli arti inferiori si piegheranno ed il busto rimarrà, sempre per problemi di equilibrio, con le spalle perpendicolari alla base d'appoggio. Se invece si intende collegare il primo movimento ad un altro immediatamente successivo (arrivo dinamico) il piegamento degli arti inferiori sarà meno evidente per avere una spinta reattiva e rapida ed il busto sarà già sbilanciato avanti o indietro a seconda della direzione del movimento da eseguire.

Nell'acrobatica moderna alcuni elementi, come la rondata o la ribaltata, si considerano preliminari indispensabili per collegare lo stesso esercizio più volte o per ese-

guire esercizi più complessi come i salti con rotazione e per questo saranno da privilegiare gli arrivi dinamici per non sensibilizzare a spinte non finite e per abituare alla continuità di collegamento.

RIBALTATA AVANTI

E' un esercizio di ribaltamento che prevede una rotazione di 360° attorno all'asse trasverso. Essa è composta da una prima fase di rovesciamento (il passaggio per la verticale) ed una seconda fase di ribaltamento (dalla verticale alla stazione eretta con fase di volo), (fig. 140).

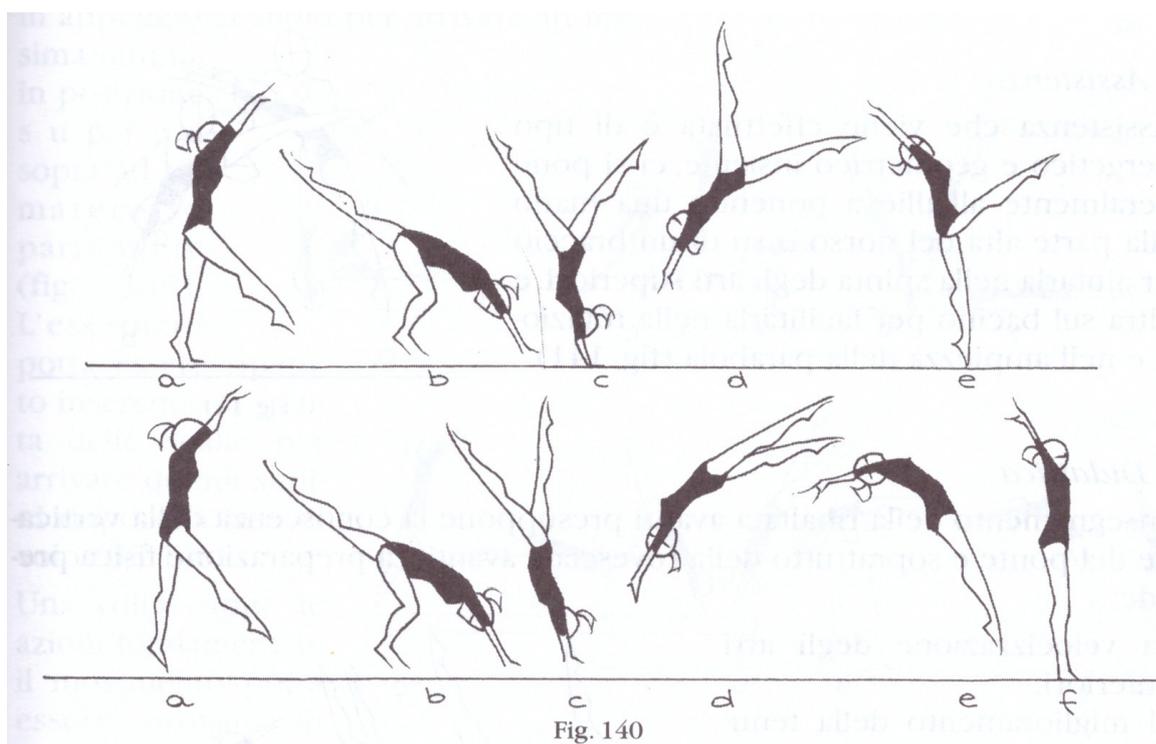


Fig. 140

TECNICA:

Dopo il presalto, proseguendo con lo sbilanciamento avanti, piegare e spingere con la gamba avanti e posare le mani al suolo per raggiungere, di passaggio, l'appoggio ritto rovesciato con gli arti inferiori divaricati sagittalmente e contemporaneamente spingendo con gli arti superiori eseguire la fase di volo con il corpo in atteggiamento lungo.

L'arrivo alla stazione eretta può avvenire su entrambi gli arti inferiori o soltanto su di uno con l'altro elevato avanti; nel primo caso la riunione avviene in fase di volo per cercare di mantenere invariata il più possibile la velocità di rotazione.

E' importante, per la buona riuscita dell'esercizio, mantenere una ottima velocità d'esecuzione; per questo si deve curare la velocità della rincorsa, lo sbilanciamento

del corpo in avanti durante il presalto, l'azione rapida di slancio e spinta degli arti inferiori, l'eventuale riunita ritardata degli arti inferiori per l'arrivo al suolo. La velocità acquisita con l'esecuzione di tale elemento potrà anche essere trasferita all'esercizio ad esso immediatamente collegato.

Maggiore sarà la velocità esecutiva e più efficace e facilitata risulterà la spinta delle spalle.

Gli errori più comuni sono:

- ◆ Avanzamento delle spalle al momento dell'appoggio rovesciato (posa delle mani vicina);
- ◆ Scarso dinamismo degli arti inferiori;
- ◆ Insufficiente o incompleta spinta degli arti superiori;
- ◆ Mancanza di tenuta.

ASSISTENZA:

L'assistenza che viene effettuata è di tipo energetico e geometrico insieme; ci si pone lateralmente all'allievo ponendo una mano sulla parte alta del dorso o su di un braccio per aiutarla nella spinta degli arti superiori, e l'altra sul bacino per facilitarlo nella rotazione e nell'ampiezza della parabola (fig. 141).

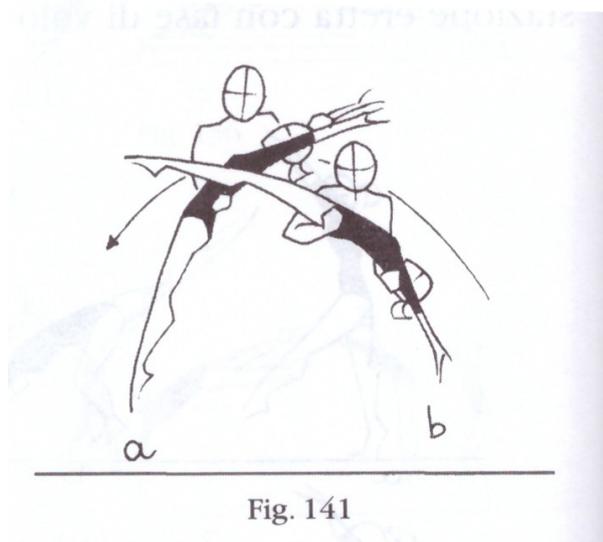


Fig. 141

DIDATTICA:

L'insegnamento della ribaltata avanti presuppone la conoscenza della verticale e del ponte e soprattutto della rovesciata avanti. La preparazione fisica prevede:

- ◆ La velocizzazione degli arti inferiori;
- ◆ Il miglioramento della tenuta;
- ◆ Il potenziamento degli arti superiori.

Il potenziamento degli arti superiori verterà soprattutto sulla intensificazione degli esercizi per la spinta di spalle.

Oltre agli esercizi più classici per il potenziamento degli arti superiori, l'esercizio specifico che dovrà essere appreso è quello della verticale-spinta (fig. 142).

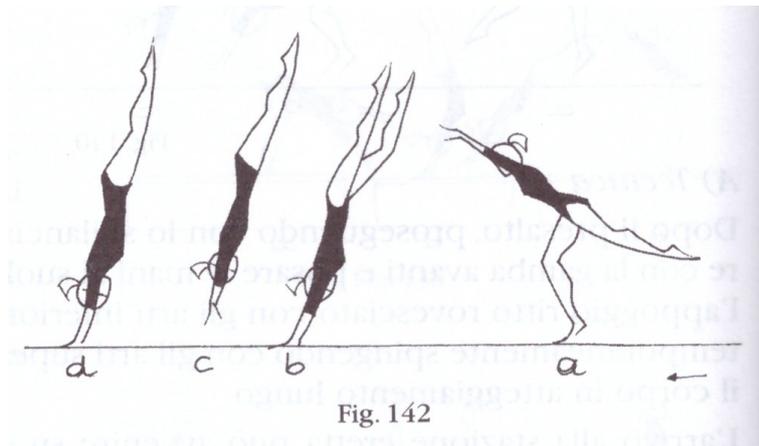


Fig. 142

L'esercizio prevede nello stesso istante della posa delle mani al suolo, contemporanea allo slancio-spinta degli arti inferiori, una spinta delle spalle a braccia ritte, in modo da ottenere un rimbalzo per tornare, dopo la spinta, sempre in verticale.

L'esercizio presuppone un'ottima tenuta del corpo, per controllare l'arrivo in verticale che non sia né arcato né squadrato. L'esercizio può essere facilitato posando le mani su una pedana o su di un trampolino

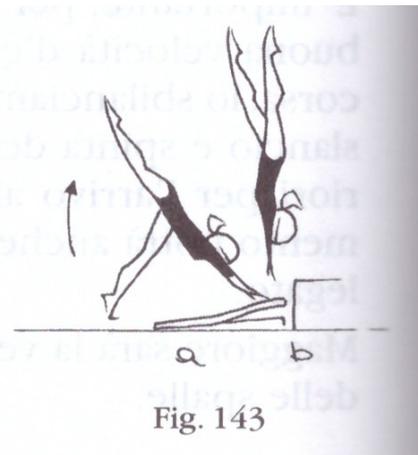


Fig. 143

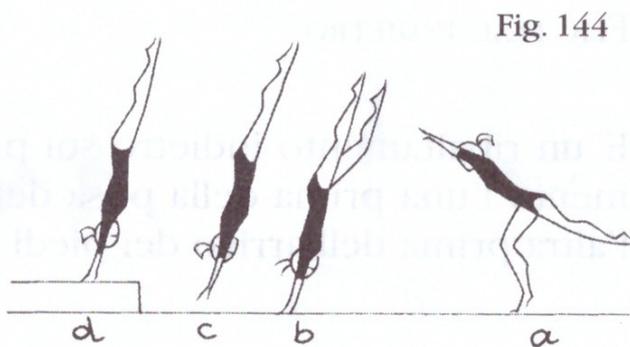


Fig. 144

in modo da sfruttare l'elasticità del mezzo per sentire bene il movimento (fig. 143), oppure potrà essere intensificato qualora l'arrivo, dopo la spinta, venga richiesto sopra ad un tappeto o un qualsiasi piano leggermente rialzato (fig. 144).

Per il controllo del corpo e per l'allineamento dei segmenti corporei l'atleta potrà eseguire una verticale con le mani in appoggio per arrivare, in massima tenuta, in posizione supina sopra ad un

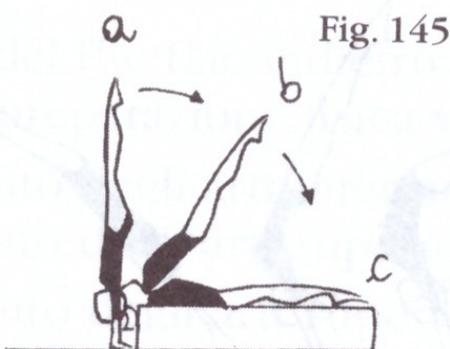


Fig. 145

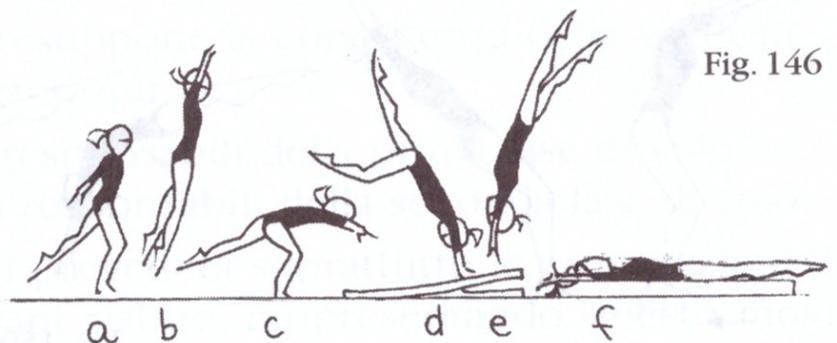
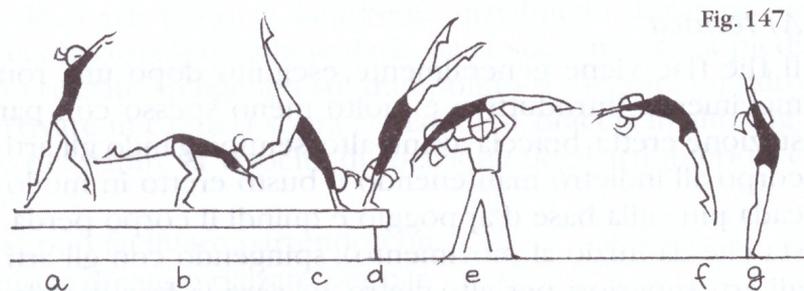
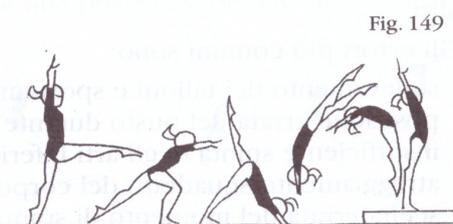
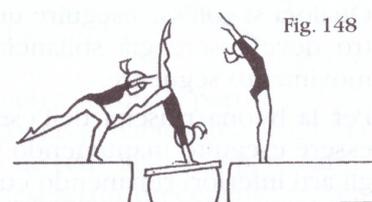


Fig. 146



materasso paracadute (fig. 145). L'esercizio potrà essere ripetuto inserendo la spinta delle spalle per arrivare quindi supini dopo una fase di volo (fig. 146).

Una volta capite le azioni fondamentali, il movimento potrà essere provato in forma globale, partendo da un piano rialzato per arrivare con i piedi al suolo (fig. 147).



Il piano verrà gradualmente abbassato, ma prima di arrivare all'esecuzione al suolo il movimento potrà essere eseguito poggiando le mani su di un trampolino, ma in modo che l'appoggio delle mani e dei piedi risulti alla stessa altezza (fig. 148). La traiettoria che il baricentro dovrà seguire è la stessa dell'esecuzione al suolo, ma ci si potrà avvalere della risposta elastica del trampolino per rendere più facile la spinta delle spalle.

L'esercizio si può ripetere collegando la ribaltata con il presalto e poi con la rincorsa. Infine, una volta acquisita stabilmente la tecnica al suolo, qualora si volesse intensificare la spinta delle spalle, si potrebbe richiedere l'esecuzione su di un piano rialzato in salita o con l'arrivo dei piedi su di un piano rialzato (fig. 149).

FLIC FLAC INDIETRO

E' un ribaltamento indietro sul piano sagittale composto da due fasi di ribaltamento, l'una prima della posa delle mani (dalla stazione eretta alla verticale) e l'altra prima dell'arrivo dei piedi (dalla verticale alla stazione eretta) (fig. 150).

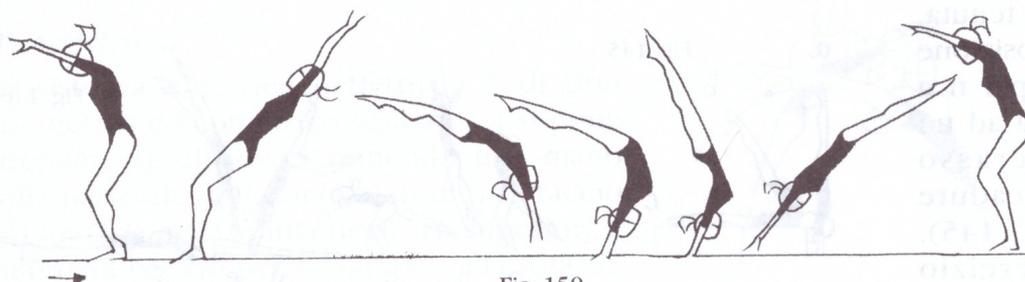


Fig. 150

TECNICA:

Il flick flack viene generalmente eseguito dopo una rondata o dopo un altro movimento introduttivo e molto meno spesso con partenza da fermo. Dalla stazione eretta, braccia avanti-alto, semipiegando gli arti inferiori, sbilanciare il corpo all'indietro mantenendo il busto eretto in modo che il baricentro non cada più sulla base d'appoggio e quindi il corpo perda l'equilibrio (cosa questa che dà inizio al movimento); spingendo con gli arti inferiori e slanciando gli arti superiori per alto-dietro, iniziare la fase di volo con il corpo ad arco; poggiare le mani al suolo e non appena il baricentro ha oltrepassato la base di appoggio (a seconda della velocità di rotazione) con un'azione di courbette tornare alla stazione eretta con arti inferiori semipiegati, braccia avanti-alto.

Qualora si volesse eseguire una serie di flic flac, all'arrivo dei piedi il baricentro deve essere già sbilanciato all'indietro per iniziare immediatamente il movimento seguente.

Per la buona riuscita dell'esercizio, lo sbilanciamento indietro iniziale deve essere eseguito mantenendo tutta la pianta del piede a terra e semipiegando gli arti inferiori rimanendo con il busto eretto e senza che le ginocchia si spostino in avanti superando la verticale nei confronti dei piedi. In caso contrario nella fase di spinta, durante la distensione degli arti inferiori ed il conseguente allineamento della coscia sulla gamba, si determinerebbe un'inclinazione avanti anziché all'indietro con conseguente parabola di volo del corpo avanti-alto.

Gli errori più comuni sono:

- ◆ Sollevamento dei talloni e spostamento avanti delle ginocchia;
- ◆ Posizione errata del busto durante lo sbilanciamento;
- ◆ Insufficiente spinta degli arti inferiori;
- ◆ Atteggiamento squadrato del corpo in fase di volo;
- ◆ Scelta errata del momento di spinta degli arti superiori

ASSISTENZA:

Ci si dispone lateralmente all'allievo e si pongono le mani una al dorso e l'altra sulla parte alta delle cosce per guidarlo nella giusta traiettoria e per aiutarlo nell'elevazione (fig. 151).

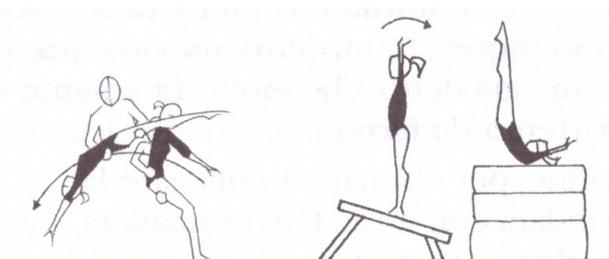


Fig. 151

Fig. 152

DIDATTICA:

L'esecuzione del flic flac indietro presuppone la conoscenza della verticale e del ponte. La preparazione fisica verterà su:

- ◆ Potenziamento degli arti inferiori responsabili della prima fase di volo;
- ◆ Potenziamento degli arti superiori responsabili della seconda fase di volo.

Il potenziamento degli arti superiori prevederà soprattutto le esercitazioni di courbette al suolo o su piani rialzati,

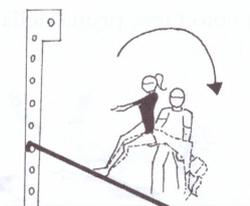


Fig. 153

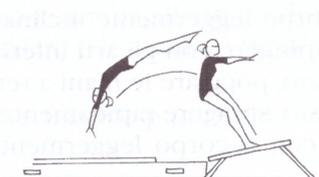


Fig. 154

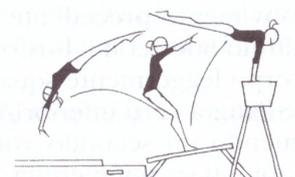


Fig. 155

rappresentando questo movimento la completa seconda parte del flic flac.

Per facilitare il lavoro degli arti inferiori sarà bene inizialmente lavorare sul trampolino elastico ed in un secondo tempo sulla pedana: dalla stazione eretta piedi uniti, dorso ad un piano rialzato spingendo sul trampolino si eseguirà un salto verso dietro-alto per arrivare in candela sopra i materassi, braccia in alto (fig. 152); l'esercizio è utile per capire la velocità di rotazione degli arti inferiori e l'elevazione del corpo.

La prima fase di volo si può facilitare partendo con i piedi sopra ad un piano inclinato o rialzato per partire con il baricentro più alto e sfruttare la sua favorevole traiettoria verso il basso per ribaltare il corpo all'indietro pur con una spinta minima degli arti inferiori (fig. 153).

Il movimento completo potrà quindi essere richiesto, ma ancora facilitando la spinta degli arti inferiori con l'utilizzo di un trampolino inclinato all'indietro sul quale partire per poi poggiare le mani, dopo la fase di volo, su di un materasso paracadute (fig. 154). Se si vuole incrementare la velocità di esecuzione (che all'inizio però sarebbe difficilmente controllabile) si può eseguire l'esercizio precedente partendo con le mani in appoggio su di un cavallo posto davanti al trampolino: dopo il rimbalzo sul trampolino, spingendo indietro con gli arti superiori, sbilanciare il corpo indietro ed eseguire il flic flac (fig. 155).

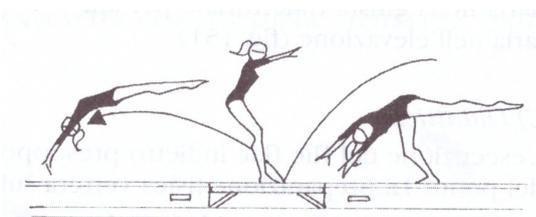


Fig. 156

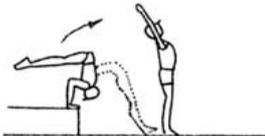
In questo modo il baricentro, partendo da una posizione più elevata, acquista maggiore energia potenziale rispetto alla partenza da fermo che si trasformerà in maggiore energia cinetica.

L'esercizio risulterà utile anche per abituare l'atleta ad eseguire il flic flac dall'arrivo di un salto o comunque da un altro movimen-

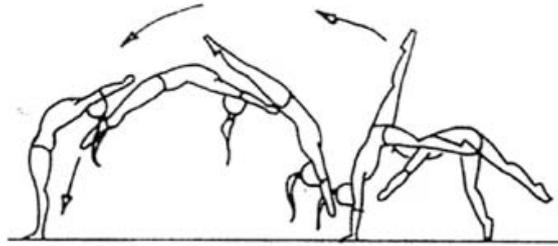
to, cosa, questa, utilissima tenendo conto, come già detto, che molto raramente questo ribaltamento viene eseguito con partenza da fermo.

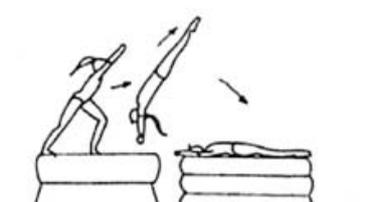
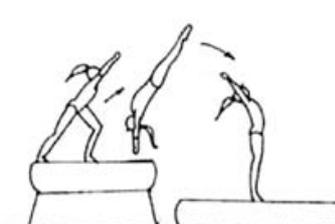
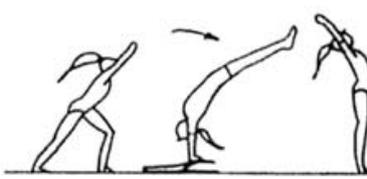
Infine, per abituare a collegare la rondata con il flic flac in maniera facilitata, si può predisporre un piano rialzato su cui eseguire la rincorsa e la posa delle mani della rondata, un trampolino su cui eseguire l'arrivo della rondata e l'immediata spinta per il flic flac, e un altro piano rialzato su cui posare le mani del flic flac ed eseguire l'arrivo (fig. 156); ovviamente i piani rialzati ed il trampolino devono essere posti alla stessa altezza.

Schede Riassuntive: I RIBALTAMENTI

Elemento Tecnico: kippe	
PREPARAZIONE FISICA E METODICA DI INSEGNAMENTO	SUGGERIMENTI SULLA TECNICA E SULL'ASSISTENZA
 <p>Potenziamento arti superiori.</p>	<p>— Il capo non poggia a terra.</p> <p>— Eventuale assistenza: una mano su di un avambraccio, l'altra sulla parte alta del dorso.</p> <p>— Terminare la spinta sugli arti superiori con lo sguardo rivolto alle mani.</p>
 <p>Partendo in appoggio con i piedi su di un piano rialzato: spingere con gli a/s e slanciare gli a/i.</p>	
 <p>Partendo da un piano rialzato: eseguire con tempo di kippe un ponte, per poi arrivare ritti in piedi.</p>	
 <p>Eeguire il movimento con l'appoggio delle mani su di una pedana elastica.</p>	
<p>ERRORI TIPICI — Non terminare la spinta o spinta insufficiente arti superiori. — Slancio degli arti inferiori incompleto o corpo squadrato nella fase di volo.</p>	

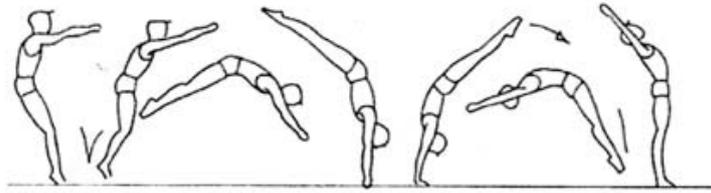
Elemento Tecnico: ribaltata avanti



PREPARAZIONE FISICA E DIDATTICA DI INSEGNAMENTO	TECNICA ED ASSISTENZA
<p>Mobilità articolare cingolo scapolo-omerale</p>  <p>Potenziamento spinta arti superiori.</p>  <p>Su di un piano rialzato: spinta a/s sulla verticale, cadere supini su una pila di tappeti.</p>  <p>Togliere alcuni tappeti ed eseguire il movimento completo. Aumentare via via il numero dei tappeti.</p>  <p>Eeguire il movimento con l'appoggio delle mani su di una pedana elastica.</p> 	<p>— Sguardo rivolto alle mani.</p> <p>— Eventuale assistenza: una mano che afferra un avambraccio, l'altra alle spalle.</p>

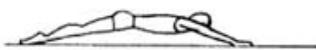
ERRORI TIPICI — Cedere sulle spalle o non terminare la spinta sugli a/s.
 — Flettere il capo in avanti.

Elemento Tecnico: flic-flac avanti



**PREPARAZIONE FISICA
E METODICA DI INSEGNAMENTO**

**SUGGERIMENTI SULLA
TECNICA E SULL'ASSISTENZA**

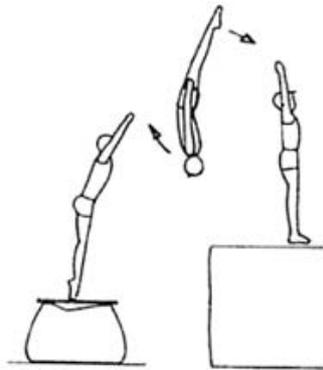


Tenuta del corpo.

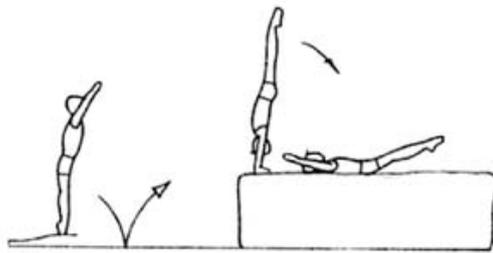


Potenziamento
spinta arti
superiori.

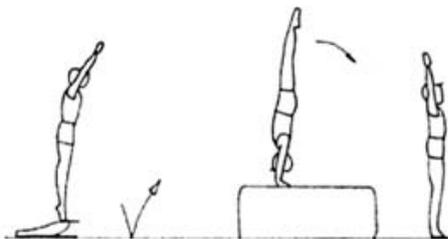
Al trampolino o mini tram-
polino: salto giro teso
avanti.



Partendo da ritti
in piedi su di una
pedana elastica:
rimbalzo a terra,
arrivo in vertica-



le, ritta rov. su una pila di tappeti, spingere con gli arti
superiori e cadere supini.



Con una pila di tap-
peti posta trasversal-
mente, eseguire il
movimento pog-
giando le mani sui
tappeti. Diminuire di

volta in volta l'altezza del piano rialzato.

— Corpo perfettamente in
tenuta.

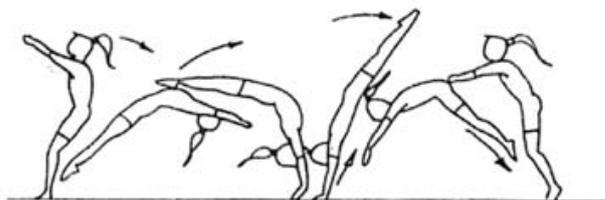
— Poggiare le mani il più
presto possibile al fine di
evitare una parabola al-
ta.

— Sguardo rivolto alle ma-
ni.

— Cercare di posare i piedi
il più vicino possibile al
punto ove in preceden-
za erano poggiate le ma-
ni.

ERRORI TIPICI — Primo volo troppo alto.
— Spinta insufficiente sugli arti superiori.
— Corpo squadrato.

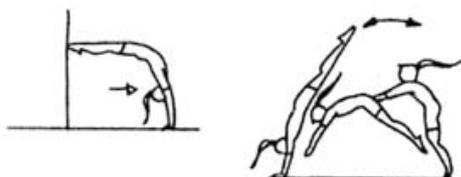
Elemento Tecnico: flic-flac indietro



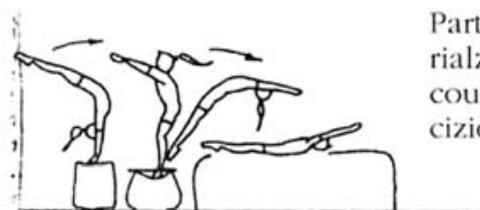
**PREPARAZIONE FISICA
E METODICA DI INSEGNAMENTO**

**SUGGERIMENTI SULLA
TECNICA E SULL'ASSISTENZA**

Al trampolino o mini trampolino: serie di courbette.



Partendo da una pedana o mini trampolino.



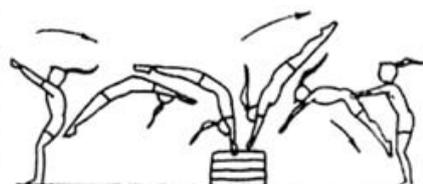
Partendo da un piano rialzato: eseguire una courbette e stesso esercizio precedente.

— Sbilanciare il corpo indietro, le ginocchia non si spostano in avanti.

Eeguire il flic-flac con posa delle mani su di un piano rialzato e cadere proni, poi a corpo proteso dietro.



— Assistere il ginnasta con una mano al bacino, l'altra nella parte alta del dorso.



Posa delle mani su una pila di tappeti via via sempre più bassa.

ERRORI TIPICI

- Spinta errata arti inferiori (ginocchia avanti).
- Spinta insufficiente arti superiori (azione di courbette).

3.3. Elementi Acrobatici di Salto con Rotazione

Sono quegli elementi in cui, grazie ad un'azione di spinta degli arti inferiori, il corpo assume l'attitudine di volo e contemporaneamente ruota intorno all'asse trasversale (avanti e indietro) o sagittale (a destra e a sinistra). Nella fase di volo il corpo, variando il suo atteggiamento (raggruppato, squadrato o teso) può regolare la velocità angolare (più le masse si avvicinano all'asse di rotazione più diminuisce il momento d'inerzia).

La spinta può essere di un solo arto (ruota o ribaltata senza mani) o di entrambi (salti giro avanti e indietro, salto tempo), come successivi o simultanei possono essere gli arrivi.

Possono essere eseguiti con partenza da fermi oppure dopo una rincorsa e presalto e comunque dopo movimenti introduttivi anche acrobatici.

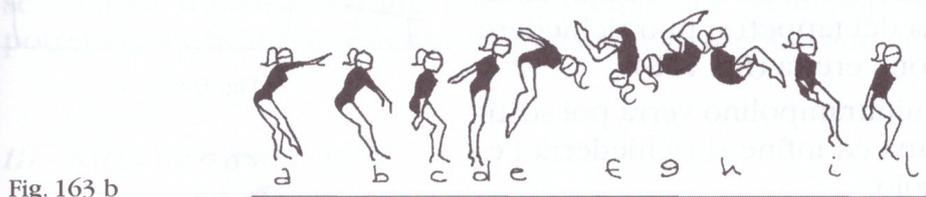
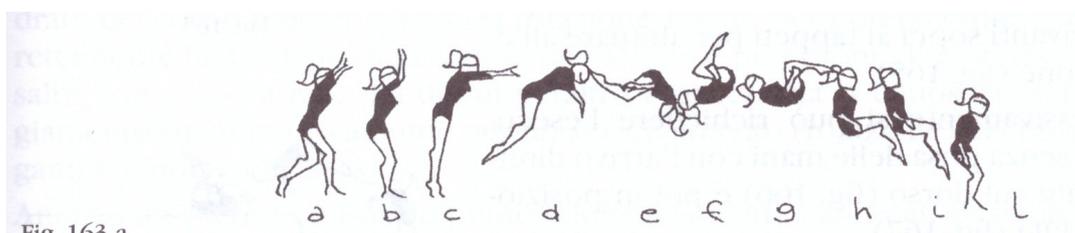
SALTO GIRO AVANTI

E' un salto acrobatico con rotazione avanti di 360° attorno all'asse trasverso che può essere eseguito con il corpo flesso, carpiato o teso.

SALTO GIRO AVANTI RAGGRUPPATO

TECNICA:

L'esercizio viene generalmente eseguito dopo una breve rincorsa e battuta a piedi pari uniti e dopo un altro movimento introduttivo (per esempio la ribaltata); proprio a seconda dei vari movimenti preparatori del salto e cioè dalla posizione che il corpo assume al termine dell'esercizio precedente nonché da quello che poi lo seguirà, il salto avanti può essere eseguito con diverse tecniche. Più precisamente può essere eseguito con la tecnica "tradizionale" (fig. 163a) o con la tecnica a "braccia dietro" (o con semicirconduzione) denominata anche "tecnica russa" (fig. 163b).



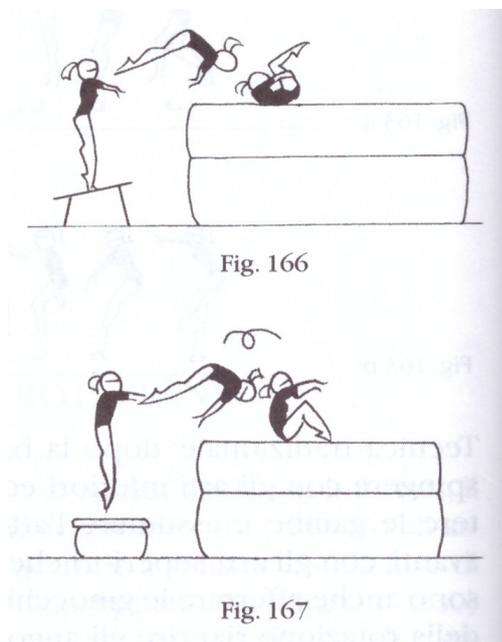
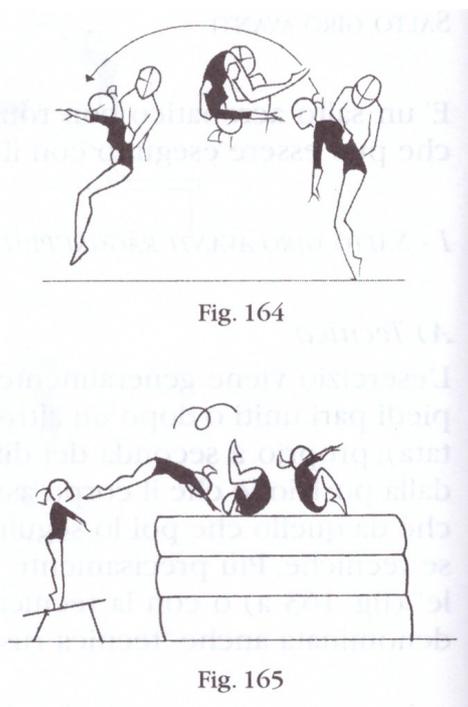
Tecnica tradizionale: dopo la battuta a piedi pari uniti, arti superiori in alto, spingere con gli arti inferiori ed immettere il corpo in attitudine di volo; flettere le gambe e assumere l'atteggiamento di massima raccolta, capo flesso avanti, con gli arti superiori che vengono slanciati velocemente in basso (possono anche afferrare le ginocchia) per concorrere alla rotazione; superati i $\frac{3}{4}$ della rotazione riaprire gli angoli tra i segmenti corporei in modo da arrivare al suolo in posizione eretta, arti inferiori semipiegati. Il momento esatto di apertura del corpo dipende dall'altezza del salto e dalla velocità di rotazione.

Gli errori più comuni sono:

- Eccessivo sbilanciamento avanti delle spalle al momento dello stacco;
- Insufficiente spinta degli arti inferiori;
- Posizione del corpo non in massima raccolta;
- Scelta sbagliata sul momento dell'apertura del corpo all'arrivo.

ASSISTENZA:

Ci si dispone lateralmente all'allievo ponendo una mano sull'addome e l'altra sul dorso per aiutarla nell'elevazione e nella rotazione; al momento dell'arrivo si può anche afferrare il braccio più vicino dell'allievo per sostenerlo fino alla fine (fig. 164).



DIDATTICA:

La preparazione fisica per l'esecuzione del salto giro prevede il potenziamento degli arti inferiori responsabili della fase di volo.

L'impostazione del salto prevede l'utilizzazione del minitrampolino (per l'aumento della fase aerea) posto davanti ad una serie di tappeti paracadute sovrapposti: inizialmente si richiederà l'esecuzione di una semplice capovolta avanti sopra ai tappeti per abituare all'elevazione (fig. 165).

Successivamente si può richiedere l'esecuzione senza la posa delle mani con l'arrivo direttamente sul dorso (fig. 166) e poi in posizione seduta (fig. 167).

Una volta assimilata l'ultimo esercizio, diminuendo l'altezza dei tappeti si può richiedere l'arrivo in stazione eretta (fig. 168).

Ovviamente il minitrampolino elastico verrà poi sostituito dalla pedana ed infine si richiederà l'esecuzione al suolo.

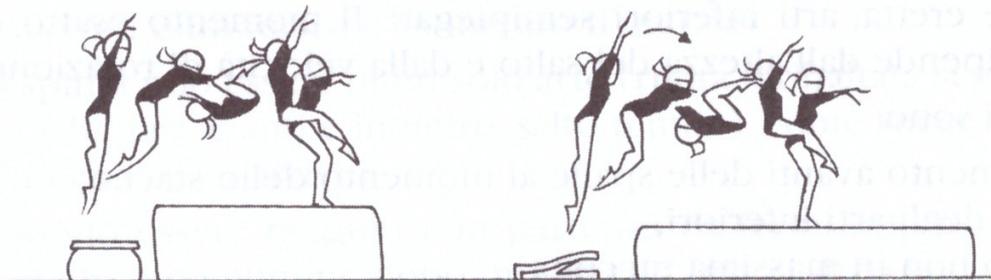


Fig. 168

SALTO GIRO AVANTI CARPIATO

Il salto giro avanti carpiato (con corpo a squadra) prevede la stessa tecnica esecutiva di quello raggruppato, ma dal momento che l'atteggiamento squadrato del corpo rende più lenta la rotazione, il salto per potersi sviluppare correttamente ha bisogno di maggiore elevazione e precisione di gesti rispetto al salto con corpo a raccolta di cui peraltro è necessaria la conoscenza; l'atteggiamento squadrato si assume per un avvicinamento (rotazione) del busto alle gambe e non viceversa.

Anche l'assistenza ed i principi metodologici-didattici sono gli stessi del salto raggruppato con l'accortezza di evitare il passaggio con l'arrivo seduti poiché se l'allievo

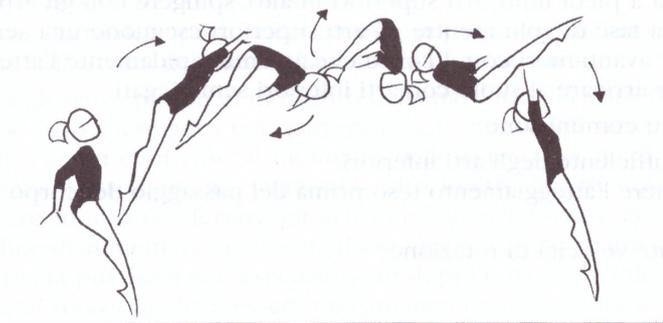


Fig. 169

dovesse arrivare con l'anticipo dei piedi rispetto al bacino, si potrebbe verificare

un'estensione forzata dell'articolazione delle ginocchia.

SALTO GIRO AVANTI TESO

Il salto avanti teso è un salto piuttosto complesso che richiede una elevata velocità di rotazione ed un perfetto controllo del corpo durante la fase di volo.

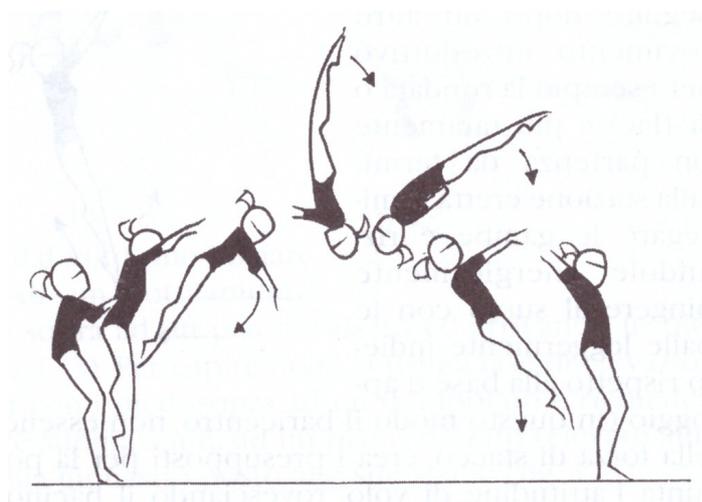


Fig. 170

Il salto avanti teso necessita di una energica spinta degli arti inferiori per l'altezza della parabola e soprattutto un'elevata velocità di rotazione che il corpo assume anche con altri movimenti che precedono l'elemento stesso (vd. ribaltata o un altro salto teso).

Dalla battuta a piedi uniti, arti superiori in lato, spingere con gli arti inferiori ed iniziare la fase di volo mentre gli arti superiori eseguono una semicirconduzione per avanti-fuori con il corpo che assume rapidamente l'atteggiamento lungo per arrivare al suolo con arti inferiori semipiegati.

Gli errori più comuni sono:

- ◆ Spinta insufficiente degli arti inferiori;
- ◆ Non assumere l'atteggiamento teso prima del passaggio del corpo alla verticale;
- ◆ Insufficiente velocità di rotazione.

DIDATTICA:

Per impostare il salto avanti teso è necessaria la conoscenza dei salti eseguiti con il corpo a raccolta e a squadra e l'uso del trampolino per sensibilizzare le azioni di rotazione e di apertura del corpo.

SALTO GIRO INDIETRO

E' un salto acrobatico con rotazione indietro di 360° attorno all'asse trasverso che può essere eseguito con il corpo flesso, carpiato o teso (fig. 171).

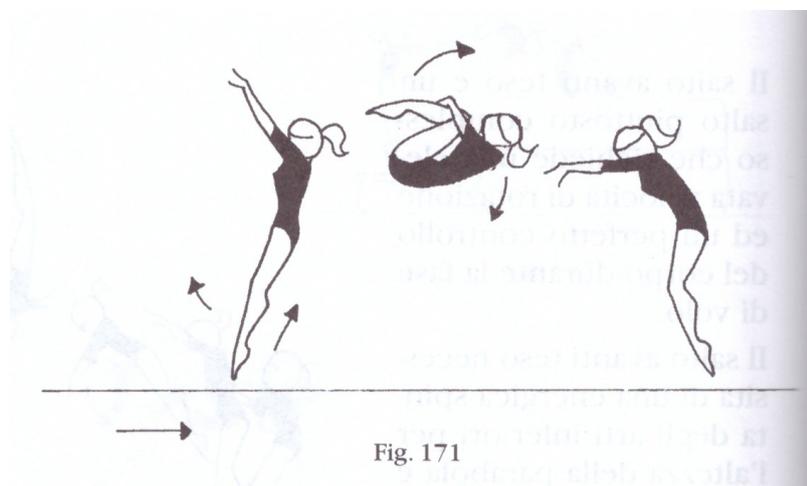


Fig. 171

SALTO GIRO INDIETRO RAGGRUPPATO

TECNICA:

L'esercizio viene spesso eseguito dopo un altro movimento introduttivo (per esempio la rondata o flic-flac) e più raramente con partenza da fermi. Dalla stazione eretta semipiegare le gambe e rizzandole energicamente spingere al suolo con le spalle leggermente indietro rispetto alla base d'appoggio (in questo modo, il baricentro, non essendo sulla linea della direzione della forza di stacco, crea i presupposti per la possibilità di rotazione) e, raggiunta l'attitudine di volo, rovesciando il bacino flettere le gambe avanti e chiudere il corpo a massima raccolta; superati i $\frac{3}{4}$ della rotazione riaprire gli angoli tra i segmenti corporei in modo da ritornare in stazione eretta, arti inferiori semipiegati, busto eretto, braccia in alto.

Il momento esatto dell'apertura del corpo per prepararsi all'arrivo dipenderà comunque dall'altezza del salto e dalla velocità di rotazione.

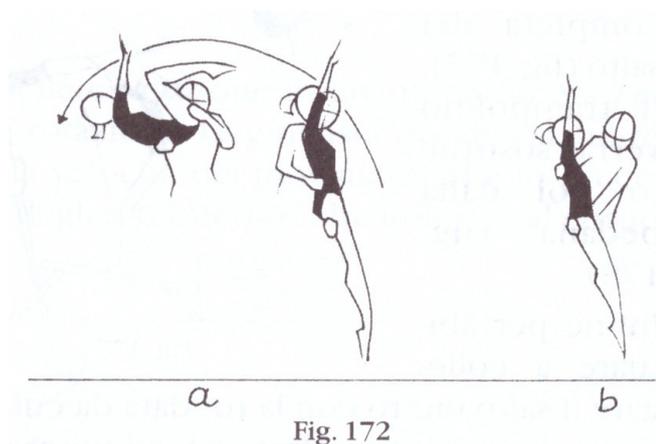
L'azione degli arti superiori al momento della partenza può variare a seconda se esso è eseguito con partenza da fermo o dall'arrivo di un altro movimento, ma in ogni caso al momento dello stacco dei piedi dal suolo le braccia devono essere in alto. Durante il salto, inoltre, gli arti superiori possono rimanere in alto o afferrare gli arti inferiori per forzare la chiusura del corpo al fine di aumentare la velocità di esecuzione anche se in realtà quest'ultima tecnica è più usata nell'esecuzione di doppi o tripli salti dove, appunto, la velocità di rotazione deve essere massimamente incrementata.

Gli errori più comuni sono:

- ◆ Eccessivo sbilanciamento indietro delle spalle;
- ◆ Insufficiente spinta degli arti inferiori;
- ◆ Rotazione del corpo non in massima raccolta;
- ◆ Apertura anticipata o ritardata del corpo all'arrivo.

ASSISTENZA:

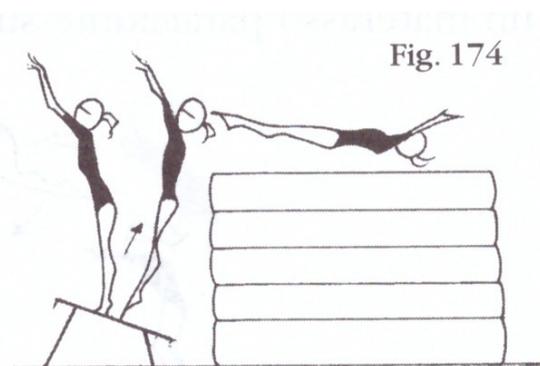
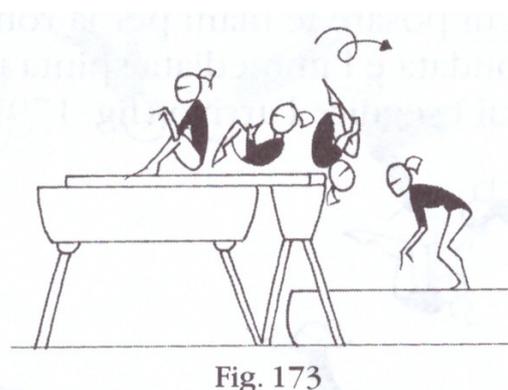
Ci si dispone lateralmente all'allievo e lo si facilita energeticamente e geometricamente ponendo una mano sul dorso e l'altra sul bacino; l'allievo all'arrivo può essere anche sostenuto afferrando con una mano il suo braccio più vicino (fig. 172° a,b).



DIDATTICA:

La preparazione fisica per l'esecuzione del salto giro vede soprattutto il potenziamento degli arti inferiori responsabili della fase di volo. L'impostazione del salto può iniziare richiedendo l'esecuzione di un rotolamento indietro partendo da supini sopra ad un piano rialzato ed arrivando in piedi su di un piano più basso (fig.173).

Per capire bene la prima fase di elevazione si può far partire il nostro allievo con i piedi sopra ad un trampolino e richiedere, dopo un rimbalzo, di arrivare supino sopra ad un piano rialzato (elevato almeno all'altezza delle spalle dell'atleta) posto dietro di lui (fig. 174).



L'impegno successivo sarà quello di eseguire, partendo come l'esercizio precedente, direttamente un rotolamento indietro (fig. 175). Lo stesso esercizio può anche essere proposto partendo con le mani in appoggio sopra di un cavallo posto davanti al minitrampolino (fig. 176a,b).



Fig. 175

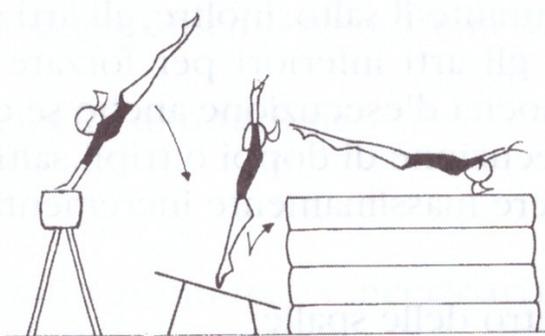


Fig. 176a

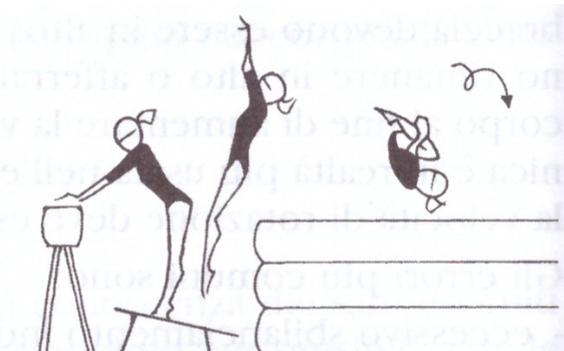


Fig. 176b

Una volta acquisita la tecnica dello sbilanciamento e dell'elevazione e capita la posizione raggruppata del corpo, diminuendo l'altezza dei tappeti paracadute, si può richiedere l'esecuzione completa del salto (fig. 177). Il trampolino verrà poi sostituito dalla pedana (fig. 178).

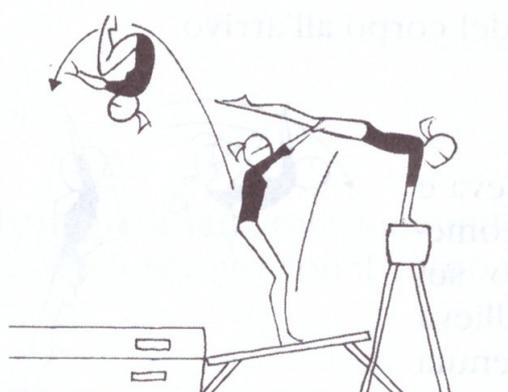


Fig. 177

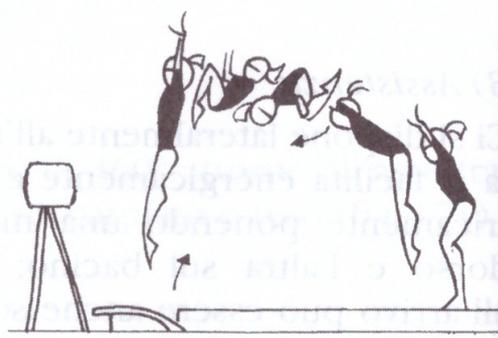


Fig. 178

Infine per abituare a collegare il salto dietro con la rondata da cui è generalmente preceduto, si può predisporre un piano rialzato su cui posare le mani per la rondata, un trampolino su cui eseguire l'arrivo della rondata e l'immediata spinta per il salto dietro, ed un materasso paracadute su cui eseguire l'arrivo (fig. 179).

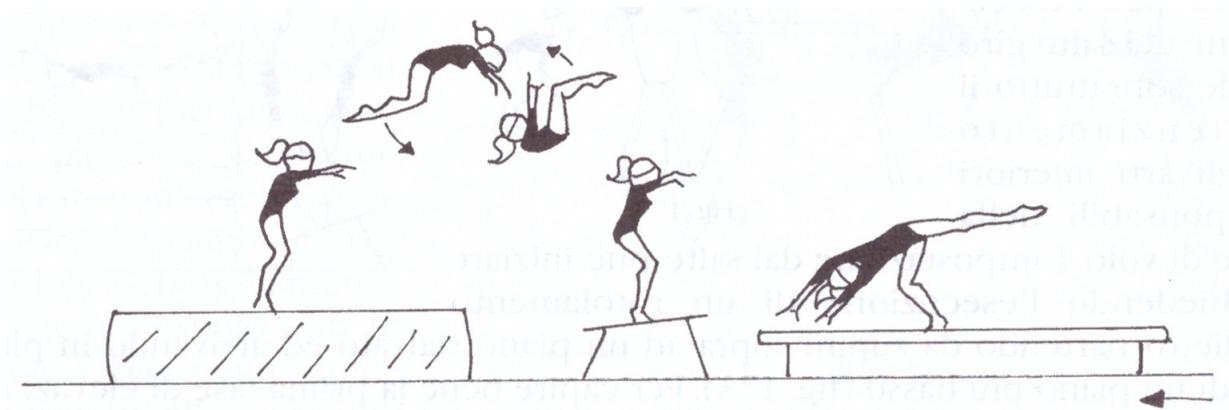


Fig. 179

SALTO GIRO INDIETRO CARPIATO

Il salto giro indietro carpiato (con corpo squadrato) prevede la stessa tecnica di quello raggruppato (di cui peraltro se ne presuppone la conoscenza), con l'unica differenza che richiede una maggiore elevazione e precisione di gesti. Anche l'assistenza e la metodologia di insegnamento sono le stesse del salto a raccolta.

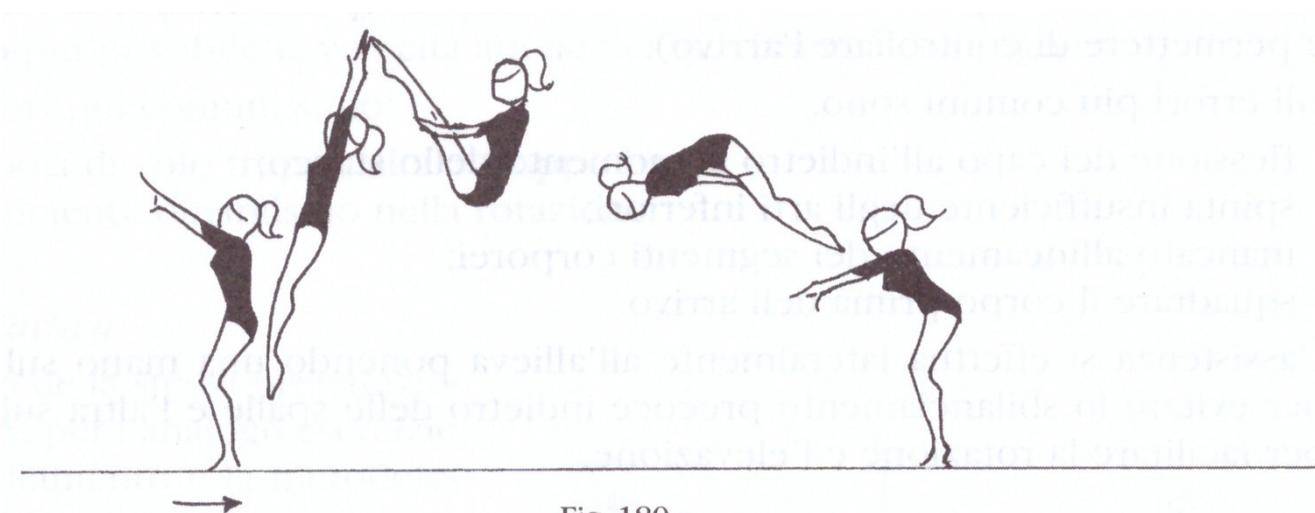


Fig. 180

SALTO GIRO INDIETRO TESO

Questo salto risulta ancora più difficile in esecuzione in quanto la lunghezza delle leve va a sfavore della velocità di rotazione. L'allievo riesce a stabilire la parabola ottimale del salto grazie alla velocità dei movimenti che lo precedono e alla spinta immediata e reattiva degli arti inferiori che immette il corpo in fase di volo.

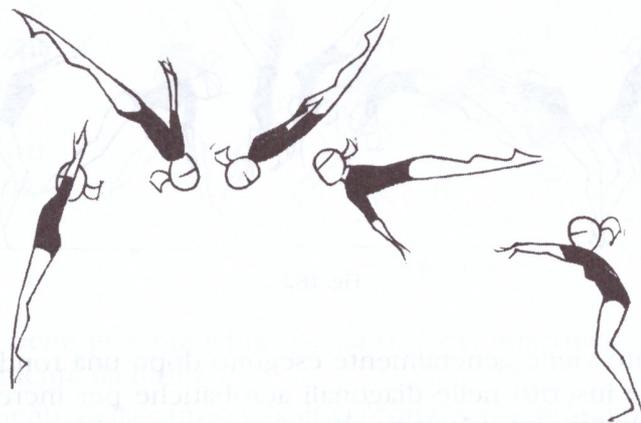


Fig. 181

Durante la fase di volo la velocità angolare può essere variata, grazie al diverso rapporto tra arti superiori-tronco e più precisamente al momento dello stacco gli arti superiori si indirizzano verso l'alto (per favorire l'elevazione) e nel proseguire il giro il corpo si allinea con esse (per favorire la velocità di rotazione) e nella parte finale si portano fuori-alto (per rallentare la rotazione e permettere di controllare l'arrivo).

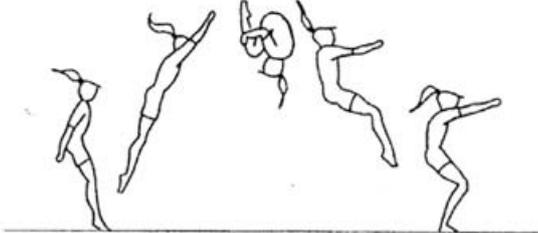
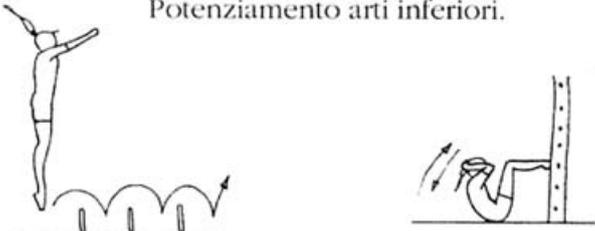
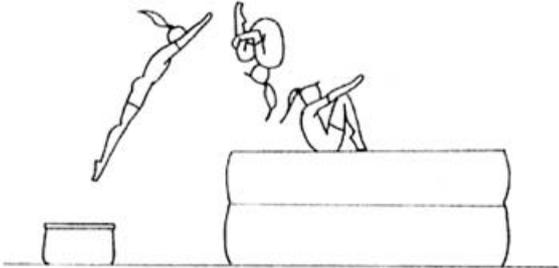
Gli errori più comuni sono:

- ◆ Flessione del capo all'indietro al momento dello stacco;
- ◆ Spinta insufficiente degli arti inferiori;
- ◆ Mancato allineamento dei segmenti corporei;
- ◆ Squadrare il corpo prima dell'arrivo.

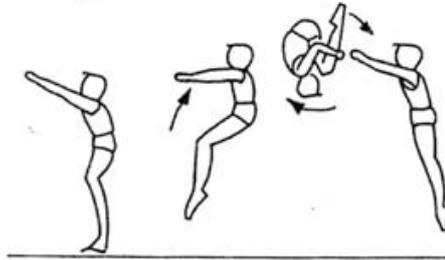
L'assistenza si effettua lateralmente all'allievo ponendo una mano sul dorso per evitare lo sbilanciamento precoce indietro delle spalle e l'altra sui glutei per facilitare la rotazione e l'elevazione.

DIDATTICA:

L'apprendimento del salto teso presuppone la conoscenza del salto raggruppato e carpiato; per sensibilizzare il mantenimento dell'allineamento del corpo durante il salto si può utilizzare il piano rialzato da cui partire per aumentare la fase di volo e sensibilizzare alla rotazione.

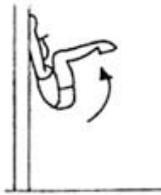
<p>Elemento Tecnico: salto giro avanti raggruppato</p> 	
<p>PREPARAZIONE FISICA E METODICA DI INSEGNAMENTO</p>	<p>SUGGERIMENTI SULLA TECNICA E SULL'ASSISTENZA</p>
<p>Potenziamento arti inferiori.</p>  <p>Potenziamento addominali.</p>   <p>Al mini trampolino: tuffo e rotolamento su di una pila di tappeti. Poi salto giro arrivando di schiena, poi seduti. Abbassare il piano dei tappeti ed arrivare in piedi. Sostituire il mini trampolino con una pedana elastica. Assimilato bene il movimento, si può eseguire prima sulla striscia facilitante, poi al suolo.</p>	<p>— Terminare la spinta sui piedi.</p> <p>— Mantenere la chiusura angolo tronco-arti inferiori senza l'aiuto delle braccia.</p>
<p>ERRORI TIPICI — Elevazione insufficiente. — Anticipata o ritardata apertura angolo tronco-arti inferiori.</p>	

Elemento Tecnico: salto giro indietro raggruppato



**PREPARAZIONE FISICA
E METODICA DI INSEGNAMENTO**

**SUGGERIMENTI SULLA
TECNICA E SULL'ASSISTENZA**



Potenziamento arti inferiori e addominali.

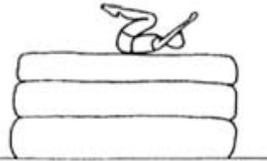


Con il mini trampolino: saltare in alto dietro, arrivo supino su una balza di tappeti.

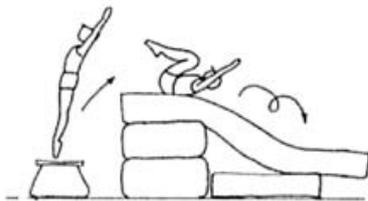
— Terminare la spinta sugli arti inferiori.

— Sguardo rivolto avanti.

Come es. precedente, con arrivo a corpo flessso.



— Dopo la fase di volo, cadere di schiena sul tappeto (NO prima con il bacino).

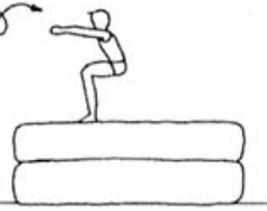


Come es. precedente, inserire un rotolamento sul piano inclinato.

— Eventuale assistenza: una mano al bacino, l'altra sotto le cosce.

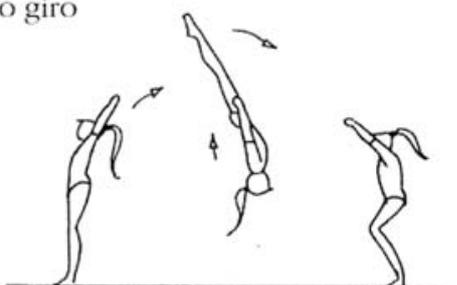
Diminuendo di volta in volta l'altezza dei tappeti, eseguire il salto giro indietro con arrivo a corpo raccolto, poi ritti in piedi.

Sostituire in seguito il mini trampolino con una pedana elastica per poi passare definitivamente al suolo.



ERRORI TIPICI — Non terminare la spinta sugli arti inferiori.
— Chiusura anticipata angolo arti inferiori - tronco.

Elemento Tecnico: salto giro
indietro teso



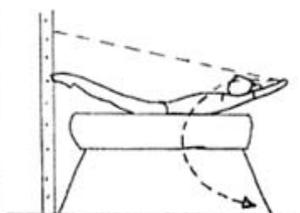
**PREPARAZIONE FISICA
E METODICA DI INSEGNAMENTO**



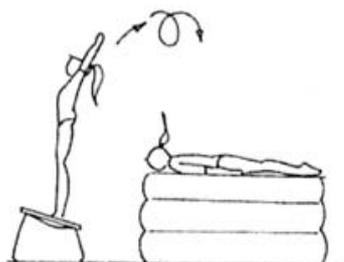
Potenziamento arti inferiori.



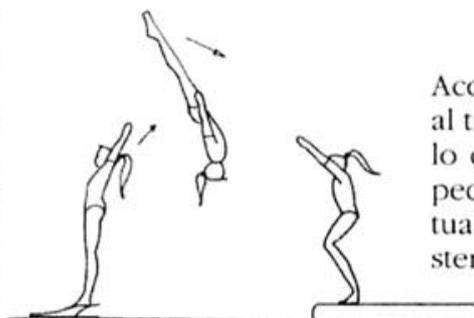
Tenuta del corpo.



Azione degli arti superiori con
gli elastici.



Al mini trampolino: eseguire il salto giro indietro a corpo teso arrivando con il corpo in posizione prona su di una pila di tappeti paracadute. Abbassare poi l'altezza della pila.



Acquisito il movimento al trampolino, eseguirlo con l'ausilio di una pedana elastica (eventualmente con assistenza).

**SUGGERIMENTI SULLA
TECNICA E SULL'ASSISTENZA**

- Terminare l'azione di spinta con gli arti inferiori.
- Slanciare gli arti superiori per avanti alto.
- Sguardo rivolto avanti.
- Al termine della spinta, quando il corpo si trova in posizione rovesciata, abbassare velocemente gli arti superiori verso le cosce.
- Eventuale assistenza: una mano dietro il bacino l'altra sotto le cosce.

ERRORI TIPICI — Non terminare l'azione di spinta con gli arti inferiori.
— Corpo non in tenuta.

4. Applicazioni

Come già accennato in precedenza in molti stili tradizionali Vietnamiti, come per esempio il Vo Co Truyen, vi è un ampio uso delle tecniche acrobatiche all'interno di Quyen di livello superiore (Hau Quyen, Xa Quyen, Stile dell'Ubriaco). Questo è anche visibile nell'esecuzione dei vari Song Luyen (vedi: Song Luyen Vat, Song Luyen Ba, Song Luyen Kiem). Dagli esempi in precedenza citati possiamo vedere come la componente acrobatica è parte integrante dell'Arte Marziale tradizionale. A volte la presenza di movimenti di ribaltamento o di salto giro può avvenire solo ai fini coreografici, molte volte invece tendono a rendere la tecnica di difesa personale ancora più efficace.

4.1. Applicazioni nell'Arte Marziale

Durante l'allenamento domenicale con il Maestro Viet, ormai dallo scorso Settembre, si è iniziato a dare maggiore risalto a questo tipo di lavoro, istituendo un gruppo di lavoro focalizzato appunto, al permettere ai Vo Sinh più giovani e non, e a quelli che nel loro passato hanno avuto meno possibilità di lavorare sull'aspetto acrobatico, di fare un ulteriore step di miglioramento e coltivare insieme ad istruttori più esperti questo particolare aspetto dell'Arte Marziale.

Qui sotto una serie di scatti durante una sessione di propedeutica per la Verticale.



Mentre di seguito possiamo vedere alcuni passaggi del lavoro sulla Ribaltata con conseguente applicazione su una Tecnica di Song Luyen.



Il lavoro svolto con gli allievi sta avendo risultati veramente sorprendenti. Anche Vo Sinh che inizialmente presentavano difficoltà di apprendimento maggiori, con la pratica, la determinazione e il lavoro costante hanno raggiunto dei traguardi incredibili.

Proseguendo nella lettura ci si soffermerà nel fare una breve analisi della terza tecnica del Song Luyen Vat, affrontando sia l'esecuzione con difesa tramite una tecnica di caduta base, sia quella con l'intervento di una tecnica acrobatica, ponendo in risalto i benefici di quest'ultima nei confronti della prima.

Verrà poi fatto lo stesso sulla quarta tecnica di Song Luyen Ba, vedendo tre modi diversi per poter effettuare una difesa efficace, partendo da una caduta base e salendo progressivamente di difficoltà ed efficacia.

Infine, saranno riportate alcune testimonianze personali su episodi di vita quotidiana, e come la conoscenza delle tecniche acrobatiche sia stata la chiave per uscire indenne da situazioni non facili.

APPLICAZIONI NEL SONG LUYEN VAT

Il “Song Luyen Vat”, è un combattimento simulato di tecniche di lotta e proiezioni. Nelle foto allegate verrà illustrata la terza tecnica di “Song Luyen Vat” mostrando sia l’esecuzione tradizionale che quella con applicazioni acrobatiche. Si potrà vedere come essa diventi molto più reale, efficace e molto più spettacolare. Per la loro perfetta riuscita, non basta conoscere le tecniche marziali, o le tecniche acrobatiche perfettamente, ma è importante avere anche una sincronia ottima con il compagno.

ESECUZIONE CON CADUTA SEMPLICE

La tecnica inizia partendo di fronte al proprio compagno in posizione Trung Binh Tan, entrambi i Vo Sinh sono in presa con la mano destra al bavero del kimono del compagno, mentre la mano sinistra blocca il braccio dell’avversario all’altezza dell’articolazione del gomito. Il compagno si libererà della presa al bavero portando in leva il braccio destro dell’avversario che eseguirà una rotazione di 90° attorno al proprio asse longitudinale, verso la sua sinistra. In questo momento l’allievo che esegue la leva si appresterà a spazzare la gamba posteriore dell’altro Vo Sinh, coordinandosi con un tagliomano esterno a braccio sinistro. Il Vo Sinh che subirà la spazzata eseguirà una caduta saltata sul palmo delle mani con rotazione attorno all’asse longitudinale (anche detto asse frontale) di 180° e conseguente arrivo a terra.

L’esecuzione è mostrata nelle foto alla pagina seguente.



La nota negativa dell'effettuare questo tipo di caduta a terra sta nel fatto che a tecnica finita si è in forte svantaggio rispetto all'avversario per due motivi: il primo è il fatto che si è a terra e quindi l'azione di rialzarsi in piedi risulterebbe lenta, l'altro è che si danno le spalle al compagno che potrebbe contrattaccare in qualsiasi modo e momento. E' inutile sottolineare il fatto di evitare in tutti i modi (in una situazione reale) di cadere a terra; le conseguenze potrebbero essere veramente spiacevoli.

ESECUZIONE CON SALTO GIRO

L'esecuzione della terza tecnica di Song Luyen Vat risulterà, almeno nella parte iniziale, identica, fino all'istante poco prima dalla spazzata. Nel momento in cui si sta per subire la spazzata alla gamba posteriore, invece di ruotare di 180° e cadere a terra, effettuare una rapida flessione ed estensione degli arti inferiori per immettersi nella fase di volo ed iniziare un salto giro indietro. Il salto giro manderà a vuoto la spazzata dell'avversario. Al

termine del salto si arriverà in piedi, pronti a difendersi da un eventuale altro attacco o a contrattaccare, iniziando immediatamente la successiva tecnica di Vat.



Il vantaggio di questa seconda soluzione, l'inserimento di un salto giro indietro per difendersi da una spazzata alla gamba posteriore che inevitabilmente causerebbe un atterramento, porta dei benefici piuttosto ovvi. Il primo, anche se solo a livello spettacolare, è rappresentato da un palese miglioramento visivo e coreografico della tecnica. In più è inutile dire che l'esecuzione della tecnica ne acquista in fluidità e velocità. Il secondo, è appunto, che a differenza della tecnica di difesa con caduta a terra, dopo il salto giro indietro, si atterrerà in piedi e di fronte al nostro avversario. Così facendo si potrà essere reattivi e rispondere positivamente a un ulteriore attacco, immettendosi rapidamente nella successiva tecnica di lotta, la numero quattro.

APPLICAZIONI NEL SONG LUYEN BA

Il "Song Luyen Ba", è un combattimento simulato di tecniche di attacco e contrattacco.

Nelle foto presentate di seguito verrà illustrata la quarta tecnica di attacco, attacco con pugno circolare sinistro e pugno dritto destro, con conseguente difesa, mostrando sia l'esecuzione semplice che quella con applicazioni acrobatiche. Anche qui si potrà notare come essa diventi molto più efficace, reale e spettacolare.

ESECUZIONE TECNICA

La quarta tecnica di Song Luyen Ba inizia fronte al compagno, in posizione da combattimento. Il primo attacco sarà un pugno circolare sinistro, che il compagno schiverà prontamente. Sarà seguito da un pugno dritto destro che questa volta verrà bloccato con entrambe le mani. Dopo il bloccaggio, con un rapido movimento di rotazione, il braccio verrà portato in leva facendolo ruotare sul piano sagittale. Questo è il momento chiave della tecnica. Se non si è abbastanza veloci ad uscire dalla leva il braccio potrà subire gravi infortuni o più probabilmente ne risulterà un danno parziale o totale all'articolazione scapolo-omerale. Il modo per uscire da questa leva è quello di effettuare, almeno, una rotazione di 180° in avanti intorno all'asse trasverso.



Questa rotazione in avanti intorno all'asse trasverso rappresenta, nella sua esecuzione, il modo per incrementare la componente acrobatica nella tecnica stessa. Per essere più chiari:

- ◆ La rotazione si può effettuare in modo semplice, quindi ruotando solo di 180 ° in avanti attorno all'asse trasverso, per poi iniziare una caduta pesante con successivo arrivo a terra, sguardo all'avversario.
- ◆ La rotazione può essere intensificata ulteriormente, eseguendo un ribaltamento in avanti, quindi una rotazione di 360 ° in avanti attorno all'asse trasversale, invece della semplice caduta pesante. Il braccio sinistro, che in questo caso è libero, si può poggiare a terra durante la rotazione, in modo da effettuare una ribaltata in avanti ad un solo braccio. Questa versione è la più comune durante l'esecuzione del Song Luyen Ba.
- ◆ Per i più esperti, una volta che il braccio viene portato in leva, flettere e stendere rapidamente gli arti inferiori ed immettere il corpo in fase di volo. Si effettuerà così, una rotazione completa in avanti intorno all'asse trasverso. Alla fine del salto giro in avanti si atterrerà in piedi con gli arti inferiori leggermente flessi. Questa terza variazione esclude l'utilizzo del braccio libero per la spinta a terra.

Nella prima versione, quella più semplice, e che il maggior numero di Vo Sinh sceglie di fare, vi è uno svantaggio veramente importante, quello che al termine della rotazione il corpo sarà a terra totalmente inerme e potrebbe essere soggetto a un successivo attacco dell'avversario. Questa è una soluzione completamente svantaggiosa, soprattutto se riportata a eventuali applicazioni reali. Ovviamente è la più semplice e la più comune tra i praticanti di Viet Vo Dao che non hanno mai lavorato sull'aspetto acrobatico. È una soluzione fortemente sconsigliata e si suggerisce, quindi, quantomeno di lavorare e provare la seconda variante cioè quella del ribaltamento in avanti con spinta su un solo braccio. E' un movimento di difficoltà media, anche perché verrà sfruttata la rotazione iniziata dall'avversario per portare in leva il braccio; questo aiuterà notevolmente nell'eseguire il ribaltamento in avanti. E' quasi inutile menzionare che una buona conoscenza della ribaltata in avanti è fondamentale. Questa variazione, ovviamente, arricchisce l'esecuzione tecnica, dandole più fluidità, spettacolarità ed efficacia. Vi è la possibilità di una terza soluzione, quella del salto giro in avanti. È una soluzione che va adottata qualora si sia impossibilitati ad usare il braccio sini-

stro libero per la spinta a terra. Nella vita reale, può succedere per vari motivi, per esempio un braccio ferito o che ha subito danni in una tecnica di difesa precedentemente eseguita, oppure si sta brandendo qualche oggetto nella mano sinistra che non si può o non si vuole lasciare. In questi casi si sceglierà di uscire dalla leva effettuando un salto giro in avanti. Tra i tanti benefici di quest'ultima soluzione, riscontriamo il fatto di essere messi in condizione di poter effettuare un pronto contrattacco nei confronti dell'avversario. Come già detto più volte, in una situazione reale, bisogna evitare in tutti i modi di arrivare con la schiena a terra. Inoltre la spettacolarità scenica e la fluidità nell'esecuzione tecnica subiscono un notevole incremento.

4.2. Applicazioni nella Vita Quotidiana

Per esperienza personale posso affermare che più volte sono stato in grado di uscire da situazioni di alto rischio, sia nel mio mondo lavorativo che nella vita di tutti i giorni e questo lo devo soprattutto alla forte conoscenza di come il mio corpo si comporta nello spazio, rendendomi in grado di restare lucido anche nelle situazioni più estreme. Proprio per questo motivo mi piacerebbe riportare, in prima persona, un paio di episodi accaduti realmente, in cui è possibile notare quanto sopra citato sia vero.

“Tutti i giorni, per motivi lavorativi, la mia vita è in costante pericolo. In ambito lavorativo sono uno Stuntman: mi occupo della realizzazione e dell'esecuzione di tutte quelle scene ad alto rischio nel settore cinematografico. In tutte quelle scene in cui l'incolumità dell'attore viene messa a rischio, è lì che viene chiesto il mio intervento.



Ovviamente non tutti i giorni si è a rischio di vita; alcune volte si deve realizzare una semplice sparatoria o una colluttazione, altre volte le scene possono essere più delicate, come per esempio una caduta da 15 metri, oppure ricostruire lo scenario di un investimento con un'auto. Ovviamente è tutto fatto in modo reale, da noi Stuntman. Potete ben capire come sia di fondamentale importanza sia avere un fisico e una mente costantemente allenati, sia studiare in modo approfondito come il corpo si muove nello spazio, come può reagire ad ogni sollecitazione esterna, prevista o imprevista e proprio a que-

sto riguardo lo studio dell'acrobatica è stato una chiave fondamentale.

Proprio qualche tempo fa eravamo impegnati nella ricostruzione di una scena in cui un'auto sopraggiungeva a forte velocità investendo un passante ed uccidendolo. Nonostante tutte le protezioni che si possano indossare sotto gli abiti di scena, il rischio è molto alto. L'auto, anche se guidata da un altro Stuntman professionista, arrivava ed impattava il mio corpo ad una velocità che si aggirava intorno i 50 km/h. In questo istante, il mio corpo, dopo aver ricevuto l'impatto, iniziava una serie di rotazioni attorno all'asse frontale (asse degli avvitamenti) ruotando sopra il tetto dell'auto e arrivando fino al cofano posteriore fino a cadere a terra. E' chiaro a tutti che nell'eseguire tutte queste rotazioni (credo di aver ruotato 3 o forse 4 volte prima di arrivare a terra), e d'altronde su un'auto in movimento, se non si è consapevoli del proprio corpo e di come esso si stia comportando nello spazio, è veramente semplice "perdersi in aria" (così si dice in ginnastica) e cadere a terra in modo scomposto e disordinato e riportare danni più o meno rilevanti. La mia esecuzione è stata impeccabile, ricevendo i complimenti di tutti.

Poco dopo, dal momento che la Regia aveva bisogno di un'altra inquadratura dell'arrivo a terra, un altro Stuntman doveva eseguire una scena simile, ma molto più semplice. Doveva partire già sul tetto della macchina, effettuare una sola rotazione intorno all'asse frontale e cadere a terra. L'automobile in quell'occasione era pressoché ferma, forse 10 km/h. Questo ragazzo durante la sua performance ha perso l'orientamento in aria impattando al suolo con la testa in modo rovinoso. Le conseguenze, per fortuna non sono state permanenti, trauma cranico e piccolo ematoma interno, ma è stato comunque portato in ospedale ed è rimasto, sotto osservazione, per un mese. Questo è successo perché questa persona aveva un forte background in sport da combattimento e in altre specialità sportive, ma non aveva mai lavorato con il proprio corpo sulle rotazioni in volo intorno ai vari assi. Questo l'ha portato a perdere lucidità durante il gesto tecnico, smarrendo l'orientamento e non capendo come e dove il corpo fosse al momento dell'impatto a terra".

"Un altro esempio che voglio portarvi, accadde anni fa. Ero alla guida del mio scooter, pioveva a dirotto, ero su una via principale e stavo approcciando un incrocio con una via secondaria. Da quest'ultima fuoriuscì un'auto non rispettando il segnale di stop. L'impatto fu inevitabile. La ruota anteriore del mio scooter impattò il cofano anteriore dall'auto; ovviamente il mio mezzo, al momento dell'incidente, si bloccò contro la macchina, cedendomi tutta l'energia cinetica accumulata dalla velocità di percorrenza e im-

mettendomi in una fase di volo. Al termine della fase di volo, più o meno 15 metri dopo il punto d'impatto, sono arrivato con i piedi al suolo e poi mi sono seduto a terra. Quello che è successo nella fase di volo, io non lo so, non lo ricordo, non l'ho realizzato; è successo talmente in un istante che non ho avuto nemmeno il tempo di prendere decisioni. Quello che però è realmente successo è del tutto chiaro. Il mio corpo trovandosi in quella situazione, ed essendo talmente abituato a effettuare rotazioni intorno all'asse trasversale, automaticamente e in modo inconscio, una volta immesso in fase di volo, si è chiuso in raccolta per effettuare un salto giro in avanti. La risultante è stata, uscire da quell'incidente in modo indenne”.

Gli esempi sopra citati, credo siano una chiara testimonianza di come, anche nella vita di tutti i giorni, sia possibile applicare queste tecniche per oltrepassare ostacoli e uscire da situazioni scomode.

Tutto questo è stato possibile grazie alla Ripetizione costante di movimenti con rotazioni intorno ai vari assi corporei a alla successiva assimilazione di tali movimenti.

È da sottolineare come la Ripetizione di questi gesti tecnici giorno dopo giorno, inneschi dei meccanismi a livello celebrale, nervoso e neuro-muscolare che portano l'atleta ad eseguirli in modo istintivo e quasi senza l'azione volontaria. Si parla appunto di Somatizzazione del movimento, un fenomeno inconscio che coinvolge il corpo. Quando si dice “Somatizzare un Movimento” si intende che lo si è fatto talmente proprio da non richiedere necessariamente l'intervento decisionale per eseguirlo.

Conclusioni

L'Argomento trattato in questa tesi è un argomento che dovrà essere costantemente sviluppato e aggiornato, lo studio continuerà nel tempo per apprendere e trovare nuove metodologie e didattiche di lavoro, sia per una ricerca personale, che per stimolare tutti i Vo Sinh che vorranno intraprendere questa strada, e metterli in condizione di poter apprendere le tecniche acrobatiche in modo sicuro e costruttivo. Non bisogna mai tralasciare la preparazione fisica ed avere un fisico atletico, esplosivo, che assista nelle cadute e negli arrivi e soprattutto bisogna avere una padronanza assoluta di tutte quelle tecniche di cadute base che si imparano nel Viet Vo Dao e che sono alle base dell'evoluzione acrobatica.

L'impegno verterà nel rendere più accessibili a tutti queste tecniche e queste applicazioni, lavorando con delle solide basi di propedeutica, sia per apprendere i movimenti in sicurezza, con adeguate protezioni e tecniche di assistenza, sia per aiutare a superare i blocchi mentali che inizialmente sembrano insormontabili.

Tutti i Vo Sinh all'inizio di un determinato percorso sono stati dei principianti, anche i migliori, e come tutti anche loro hanno avuto delle difficoltà nell'apprendere anche le tecniche più semplici; ma con la buona volontà, la dedizione si può riuscire dove altri falliscono. La curiosità di mettere alla prova il corpo umano, giorno dopo giorno, e vedere cosa può riuscire a fare e dove può arrivare, spingono a una continua ricerca sia per sé stessi che per il prossimo.

Non bisogna mai dimenticare uno dei Principi Fondamentali del Viet Vo Dao: "Sviluppare una volontà d'acciaio e vincere le difficoltà". Questo deve essere l'approccio mentale.

In secondo luogo, ma non meno importante, c'è invece un Obbligo, che non deve essere tralasciato da chiunque decida di iniziare questo percorso, esso dice: "L'Allievo veglia sul suo stato di salute evitando un super allenamento". E' importante ascoltare il nostro corpo e quando lo si sente affaticato, quando ci chiede riposo è bene ascoltarlo. Qualcuno scrive che il corpo umano è la macchina perfetta, questo non significa che bisogna abusarne o sottoporlo a stress estremi e costanti. Il recupero è parte della crescita marziale e di vita.

Spero sia chiaro il perché dello studio, soprattutto, di questo genere di tecniche, non vo-

lendo sminuire le altre sfaccettature della nostra bellissima Arte, che dovranno essere studiate in parallelo, ma penso che ogni Istruttore, ogni Maestro debba, in un determinato momento della propria strada, decidere di specializzarsi in qualcosa in particolare e contribuire nella diffusione delle sue conoscenze verso i Vo Sinh più giovani.

Mi auguro che questa tesi possa essere utile a tutti quei praticanti che vogliono percorrere questo arduo cammino e che decideranno, nel loro percorso, di mettersi più in gioco con sé stessi, capendo e tenendo in considerazione tutto quello che vi è alla base delle Tecniche Acrobatiche nell'Arte Marziale, ma anche la loro corretta esecuzione.

In conclusione, ringrazio il VIET VO DAO che, dopo più di vent'anni di pratica, ormai rappresenta una parte vitale di tutti i giorni. Lo ringrazio perché oltre a darmi una preparazione fisica, mi mette in una condizione mentale e spirituale che in molti casi fa la differenza. Giorno dopo giorno, calcio dopo calcio, ha forgiato il mio Spirito e mi ha reso l'uomo che sono oggi. Grazie davvero.

Spero che in futuro molti e molti altri Vo Sinh possano avvicinarsi a questa stupenda Arte della Vita e gustarne i benefici.

Fonti

- A. Sacripanti, (1989), Biomeccanica del Judo
- A. Manoni, (1992), Biomeccanica e Divisione strutturale della Ginnastica Artistica
- P. Bellotti, (2000), Allenamento Sportivo
- B. Grandi, (1989), Didattica e Metodologia della Ginnastica Artistica
- G. Gottardi, (1987), Avviamento alla Ginnastica Artistica
- C. Luppino, (2005), Ginnastica Artistica Femminile, Tecnica, Didattica, Metodologia e Assistenza.
- Cartoni-Putzu, (1990), Ginnastica Artistica Femminile
- M. Monticelli, (1984), Il Mini Trampolino Elastico nella Ginnastica Artistica
- Articoli Vari dalla rivista “Il Ginnasta”
- Weineck, J. – L’allenamento ottimale – Calzetti Mariucci Ed. – 2001

Fonti Web:

- La verticale - A.S.D. Kines Ginnastica Artistica Roma
- La verticale - Calisthenics Evolution Skills
- Uniroma4.it
- Federginnastica.it – Project_Work_P.F._FGI
- Uisp.it
- F.G.I. - Guida tecnica per la ginnastica Centri Coni di avviamento allo sport – 1997
- American College of Sports Medicine. (2001). Youth strength training. Current comments from the American College of Sports Medicine.
- ICPESK 2015: 5th International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy

Ringraziamenti

Alla realizzazione di questo lavoro hanno contribuito varie persone che ho il piacere di ringraziare: il GM Viet per la sua presenza ed ispirazione; Roberta De Pero per la consulenza e la revisione delle bozze; Daniele Nguyen paziente compagno d'allenamento; Stefano Targa per l'impaginazione e tutti i compagni di palestra per la loro disponibilità.

Grazie a tutti !

