

## Tesina per il corso di Psicologia dello Sport

(gennaio-febbraio 2005)

Elaborata da Valentina Carretta

La mia tesina verterà sui seguenti argomenti:

- rilassamento
- visualizzazione
- fattori di distrazione
- abilità attentive
- concentrazione

analizzando come i kata nel judo aiutino a sviluppare tutte queste cose con un taglio particolare tipico di ogni kata.

## CHE COS'È IL KATA

Kata è una parola che in giapponese ha due significati principali, ai quali corrispondono due ideogrammi che possono essere utilizzati entrambi per scrivere questa parola:

- “forma” etimologicamente significa tracciare col pennello una somiglianza esatta
- “stampo” etimologicamente significa forma originale fatta di terra.

Il kata è un esercizio della massima importanza nella pratica del judo e di tutte le arti marziali orientali; è una forma di allenamento prestabilito in cui è possibile studiare “l'essenza del judo ed è il modo migliore per ricercarne la Via” (Jigoro Kano<sup>1</sup>). Ogni kata, ce ne sono ben dieci, corrisponde ad un determinato gruppo tecnico o a principi fondamentali e, praticandolo costantemente, il judoka si allena interiormente migliorando l'applicazione della mente nel randori<sup>2</sup>, nello shiai<sup>3</sup> e in tutte le situazioni che la vita gli porrà davanti. Presento di seguito un elenco dei principali ed una breve indicazione su ciò che si studia in ognuno:

1. Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata: creato per sviluppare un corpo armonioso, il fine è il benessere fisico
2. Ju no kata: per comprendere e studiare il “ju” ovvero il principio della cedevolezza (il salice sopravvive indenne ad una copiosa nevicata, la quercia invece si spezza a causa della sua rigidità)
3. Randori no kata: potenziamento tecniche di lancio e controllo

---

<sup>1</sup> Jigoro Kano: fondatore del judo, nato a Mikage nel 1860, morto su un battello che lo riportava in Giappone nel 1938.

<sup>2</sup> Randori: pratica, esercizio libero.

<sup>3</sup> Shiai: incontro arbitrato, combattimento.

4. Kime no kata: studio del “kime” ovvero della decisione
5. Kodokan koshin jutsu: tecniche del combattimento reale con pugnale, bastone e pistola
6. Koshiki no kata: contiene gli elementi esoterici dell’antica scuola; tutto è basato sul principio che presiede l’universo, governato dal continuo alternarsi di due energie contrapposte, ma complementari (ying e yang, positivo e negativo, luce ed ombra, cedevolezza e durezza)
7. Itsutsu no kata: composto da cinque movimenti che esprimono le forme di energia esistenti nel judo, corrispondenti e in armonia con i principi cosmici e l’equilibrio universale.

Un corretto atteggiamento mentale, capacità di concentrazione, controllo del respiro e delle proprie energie psicofisiche, la presa di coscienza del proprio baricentro e da lì tutto ciò che circonda il combattente fino ad arrivare a percepire l’energia dell’avversario sono solamente alcuni degli aspetti che possiamo studiare tramite i kata, dove il primo avversario siamo noi stessi.

## I KATA NEL JUDO

Il kata, come accennato in precedenza, non è solamente una sequenza ben precisa di tecniche da eseguirsi perfettamente, ma un mezzo per allenare anche la mente.

La durata media di un kata è di circa 5-6 minuti, in cui per l’atleta non esiste altro che lui ed il suo compagno, il mondo svanisce, il tempo si ferma, l’unico suono che avverte è il suo respiro (e spesso neanche quello).

I kata vengono insegnati fin dai primi mesi di pratica del judo, si comincia da quelli tecnicamente meno complessi e si sale via via di difficoltà. Il judoka impara, praticando assiduamente, che rilassarsi è fondamentale per la buona riuscita del kata, pian piano la capacità di autocontrollo aumenta e di conseguenza l'ansia diminuisce e, la buona prestazione, permette un incremento della fiducia in se stessi. Questa pratica è molto utilizzata soprattutto nelle dimostrazioni e nelle manifestazioni dove c'è un grande pubblico per allenare gli atleti a mantenere l'autocontrollo.

Mi è capitato diverse volte, prima di una dimostrazione, di parlare con dei ragazzi molto nervosi a causa della presenza del pubblico e dei genitori in platea i quali mi rendevano partecipe dei loro timori e della loro paura di sbagliare. Rispondevo di stare tranquilli perché, se anche avessero sbagliato, nessuno fra il pubblico se ne sarebbe accorto perché nessuno praticava il judo, l'importante era mantenere la calma e la concentrazione e proseguire nell'esercizio. Si tranquillizzavano e, dopo il saluto e l'entrata<sup>4</sup>, dimenticavano tutte le loro preoccupazioni.

Mentre si progredisce nello studio dei kata, ci si sposta dal piano della perfezione tecnica ad altri piani (lascio al lettore definirli).

Tori e uke non devono più solamente eseguire le tecniche perfettamente, ma devono diventare una cosa sola, muoversi e respirare all'unisono al di là dello spazio e del tempo. Devono eseguire il kata non solo con il corpo, ma soprattutto con la mente, infatti, la pratica costante di questo esercizio, porta ad aumentare la capacità di concentrazione e la durata.

---

<sup>4</sup> Ogni kata inizia con il saluto al lato d'onore (pubblico, arbitro, esaminatori ...), il saluto fra gli atleti e un passo avanti che porta tori (colui che esegue la tecnica) e uke (colui che subisce la tecnica) dentro l'area di gara.

La concentrazione non migliora forzando la mente a fare attenzione, ma liberando la mente dalle distrazioni, facendo sì che essa sia immersa nel presente. I fattori di distrazione in questo momento sono molteplici, quelli esterni sono ad esempio il pubblico, gli arbitri, il brusio delle chiacchiere sugli spalti, quelli interni possono essere legati al pensiero proiettato nel futuro e non al presente, all'insicurezza per una preparazione ritenuta non ottimale (col passare degli anni, personalmente, mi sono accorta che più proseguo nello studio dei kata più mi accorgo che la preparazione è importante fino a un certo punto; alcune volte non prepararsi non vuol dire essere degli sprovveduti, ma avere una marcia in più, perché si desidera interiorizzare la tecnica e non solamente eseguirla perfettamente perché la tecnica raggiunge la sua massima espressione solamente quando è tua).

I due judoka devono fondersi l'uno nell'altro e ciò è possibile solo se entrambi sono rilassati (questo stato si raggiunge quando la tecnica è interiorizzata e l'attenzione non è più focalizzata sull'esecuzione materiale), solo così può sprigionarsi l'energia nei loro movimenti (con energia non si intende rigidità, ma flessibilità; il ju-do è infatti la Via della cedevolezza, della flessibilità). Il rilassamento si ottiene attraverso la respirazione, non è quindi strano che alla base delle arti marziali orientali spesso troviamo la meditazione zen.

Per rendere questi concetti più chiari ai non praticanti vorrei invitarvi a leggere con attenzione e a visualizzare nella vostra mente queste parole:

"Il judo ha la natura dell'acqua. L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. E' indomabile e penetra ovunque. E' permanente ed eterna come lo spazio e il tempo.

Invisibile allo stato vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in ghiaccio ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti. Eccola turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate".

*Maestro Gunji Koizumi (1886-1964) VIII Dan*

Per lo studio dei kata una pratica molto diffusa e molto efficace è quella della visualizzazione poiché, se tori e uke non hanno la possibilità di incontrarsi fisicamente in palestra, permette loro lo stesso di proseguire nello studio e perfezionarsi. La visualizzazione, associata e dissociata, permette di “guardare” il kata da diversi punti di vista e migliorare la prestazione nonostante manchi la parte corporea. Infatti, proseguendo nello studio dei kata, lo studio attraverso la visualizzazione acquista sempre maggior rilievo, spostandosi il livello di perfezione richiesto nell’esecuzione da quello fisico a quello mentale.

“Nei dojo d'arti marziali esistono numerosi gesti che conducono alla concentrazione, il modo di sistemare i propri indumenti, le proprie calzature, il modo di salutare entrando: tutti questi gesti sono kata! La maniera di comportarsi è kata. Il comportamento influenza la coscienza: a comportamento giusto, coscienza giusta".

*Taisen Deshimaru*