

Hojo Undo

una panoramica

Di Sensei Bakkies Laubscher – IOGKF Sud Africa . Tradotto dalla versione Inglese da Andrea Ramberti



Ottavo Dan e leggendario Insegnante di Karate, Sensei Bakkies Laubscher utilizza la sua incredibile conoscenza della scienza applicata allo sport e la sua vasta esperienza nell'insegnamento per diffondere la sua istruzione, pareri e metodi sull'addestramento all'Hojo Undo.

INTRODUZIONE

La maggior parte di noi ha familiarità con l' 'Hojo Undo' del nostro Karate, ma per varie ragioni, non sempre gli diamo il giusto peso, perdendo così i benefici e la valorizzazione che l'Hojo Undo potrebbe portare al nostro Karate. Questo articolo è rivolto ad un ampio pubblico e quindi cercherò di renderlo il meno tecnico possibile e di utilizzare un linguaggio semplice che tutti possano comprendere.

Per esperienza so che molti praticanti conoscono come utilizzare la diversa attrezzatura, ma che non la utilizzano efficacemente e in modo regolare! È sempre stata una mia preoccupazione il fatto che a tutti i nostri Gasshuku di alto profilo, non abbiamo sufficienti attrezzature per l'Hojo Undo da utilizzare. Nel 1979 a Poole, e in qualche ulteriore Gasshuku negli anni 80, abbiamo sempre avuto un numero di 'Chi'shi' sufficiente per i partecipanti, essendo forse appena sufficiente per i vari gruppi di addestramento.

Gli allievi mi dicono che utilizzano i 'Chi'shi' ogni giorno regolarmente, ma io non vedo nessun miglioramento nella loro potenza e velocità dopo lunghi periodi di allenamento, come ad esempio tra un esame e il successivo per il passaggio di Dan. La risposta è semplice: "Se continuiamo a fare ciò che facciamo di solito, nello stesso modo in cui lo facciamo, resteremo come siamo sempre stati!" Se la routine è la stessa, con i 'Chi'shi' dello stesso peso ogni giorno, non diventeremo più forti o potenti! Non voglio andare nel dettaglio tecnico dell'ipertrofia muscolare – ci basta sapere che le

singole fibre muscolari si ingrandiscono con un allenamento alla resistenza costruttivo, con il conseguente aumento di forza, velocità e potenza.

Di recente ho condotto un mini Gashuku in Olanda dove ero stato invitato per condurre l' 'Hojo Undo' – era disponibile un numero di 'Chi'shi' sufficiente , ma dai feedback che ho ricevuto, gli studenti hanno compreso in modo differente come si passa da "Junbi Undo" a "Hojo Undo" a "Sanchin" a "Kihon" a "Kakie" a "Kata Bunkai" – ovvero il Karate Goju Ryu!

COMPRENDERE COSA FACCIAMO E PERCHÉ

Noi pratichiamo "Karate Do Tradizionale di Okinawa, - queste sono le parole essenziali del nostro obiettivo principale o "Missione" – supportato da un "Un'Insieme di Valori", i "Dojo Kun".

"Karate Tradizionale" – originalmente praticato come un metodo di combattimento senza armi per sopravvivere a una minaccia fisica in un ambiente civile. Questo implica che si debba essere fisicamente in grado di gestire se stessi.

"Do" – ("*Michi*", "*La Via*") enfatizzata specialmente a partire dalla Seconda Guerra Mondiale, quando gli Alleati, occupando il Giappone, proibirono la pratica delle Arti Marziali Giapponesi che incitavano il militarismo. Il significato base è quello di adoperarsi per la pace – con se stessi e l'universo.

(Continua a pagina 10)

(Continua da pagina 9)

“Do” ha un differente significato nelle diverse culture, ma l’essenza rimane la stessa, quella che si manifesta nel “Dojo Kun” - praticare un’arte marziale letale per “scoprire” e ottenere il controllo sui propri limiti e potenzialità, con un obiettivo di longevità.

A parer mio, dobbiamo guardarci dall’affrontare un’arte di combattimento troppo filosoficamente, in modo accademico e teorico – francamente, teorie ed ipotesi non funzionano sulla strada – **padronanza di sé** combinata a **velocità, potenza e strategia** funzionano! (Uno può/deve anche aggiungere **fortuna**, ma solo nel contesto dell’annotazione del famoso golfista, Lee Trevino: “**Più pratico, più sono fortunato!**”).

“Karate Do Tradizionale” deve essere un equilibrio tra il fisico, competenze nel combattimento e la non-violenza, adoperandosi per la pace.

OSSERVAZIONI GENERALI SULL’ALLENAMENTO SUPPLEMENTARE

Caratteristiche Fisiche richieste per l’allenamento del Karate

Le principali caratteristiche di base di abilità fisica (abilità nel combattimento) richieste per il Karate-ka sono: **Forza** (vedi definizione di Potenza di seguito), **Potenza Anaerobica**, **Resistenza Muscolare**, **Agilità**, **Resistenza Cardiovascolare** e **Flessibilità**.

L’allenamento supplementare è praticato:

- per sviluppare ed incrementare l’abilità nelle categorie sopra elencate, con lo scopo ultimo di aumentare la potenza;
- per prevenire infortuni;
- per rafforzare le articolazioni utilizzate nelle tecniche specifiche per il Karate, preparando muscoli, tendini e legamenti – il Karate usa molte tecniche frustate (snat techniques), così come leve articolari, dobbiamo dunque preparare le articolazioni per questo genere di movimento – per esempio., i sollevamenti su panca rinforzano i muscoli, ma non necessariamente le articolazioni, e non sviluppano né ‘kime’ né ‘muchimi’; invece l’allenamento con i ‘chi’shi’ e il ‘kongoken’ è composto principalmente da movimenti circolari che preparano le articolazioni per lo *snat* (effetto frusta), ‘kime’ e ‘muchimi’.
- Le mani e braccia sono la nostra “prima linea di

contatto” con l’avversario – dando un pugno, afferrando o infilzando (p.es.nukite). Esse dovrebbero essere specificatamente sviluppate per essere in grado di fare ciò.

- Per sviluppare le qualità specifiche del Karate, come ‘kime’ e ‘muchimi’.



Sensei Bakkies in allenamento col Kongoken



(Continua a pagina 11)

(Continua da pagina 10)

Principi di allenamento per la potenza e la forza

Definizione di potenza:

Potenza = un'equilibrata combinazione di forza e velocità.

- la quantità di forza prodotta durante una contrazione del muscolo può essere variata o dosata variando il numero di unità motorie coinvolte o:
- cambiando la frequenza a cui i nervi motori sono attivati o
- una combinazione di entrambi.

Per aumentare la forza e quindi la potenza, c'è bisogno di un allenamento alla resistenza, essendo i componenti principali:

- resistenza dinamica, quando si cerca di spostare il corpo o un oggetto attraverso un ROM (Range Of Movement) – nel Dojo, possiamo usare:
- **Resistenza manuale** (usando un compagno, **Kakie**),
- **Pesi** (bilancieri, manubri, **Chi'shi, Kongoken**), e
- **Macchinari per la resistenza** (molte varianti, **Makiwara**),
- **Allenamento pliometrico**, che utilizza il riflesso di estensione ed il ciclo di estensione-richiamo per ottenere contrazioni più potenti (il salto del compagno e l'allenamento con la banda di gomma sono probabilmente i migliori esempi)

Dato che l'allenamento del Karate è lungo e intensivo, si può realmente imparare e beneficiarne (al contrario del sopravvivere semplicemente) se si ha sufficiente resistenza cardiovascolare e muscolare per resistere a molte ore di allenamento con un inteso carico di lavoro.

Chi è il nostro cliente e come lo/la trattiamo?

I nostri allievi scelgono di frequentare un Dojo per imparare un'arte marziale e non disciplina ginnica. Quindi, allo scopo di raggiungere l'obiettivo della potenza nei nostri studenti, dobbiamo utilizzare quello che abbiamo a disposizione:

'Junbi Undo', 'Hojo Undo' e 'Kumite' (Forza,

Resistenza Muscolare e Flessibilità)

'Kihon', 'Kumite' e 'Kata' (Agilità, Resistenza Cardiovascolare) e 'Sanchin' (Potenza Anaerobica)

Linee guida per l'allenamento di base:

- concentrarsi sul coinvolgimento del maggior numero possibile di articolazioni in un singolo esercizio, e.g. concentrandosi esclusivamente sul bicipite non gioverà realmente al tuo 'Tsuki', infatti, potrebbe portare ad uno squilibrio dello sviluppo strutturale e muscolare e quindi a danni fisici (molti praticanti di Karate soffrono di dolori alle spalle – osservandoli nelle loro tecniche di braccia, si vede che la concentrazione è solo sui muscoli frontali, non c'è stabilità o bloccaggio dei muscoli pelvici e delle spalle e dei glutei, il braccio fluttua lontano dall'articolazione della spalla perché i muscoli laterali sono rilassati, ecc.).
- mantenere nell'attività del Karate specifiche applicazioni per i movimenti delle articolazioni mentre ci si esercita, e.g. colpendo e bloccando impugnando un manubrio.
- Utilizzando esercizi che lavorino al meglio per il karate – alternare muscoli agonisti e antagonisti & tendini delle articolazioni, e.g. alternando movimenti di spinta a movimenti di trazione.
- Alternare tra carichi pesanti, minor numero di serie e ripetizioni a carichi più leggeri, maggior serie e ripetizioni maggiori. Carichi più leggeri e velocità maggiori sviluppano potenza, dato che questo rende più semplice al corpo l'attivazione di un più grande numero di fibre muscolari e aumenta la percentuale di sviluppo della forza.
- Variare tra i tipi di esercizi e l'intensità di esecuzione degli esercizi.
- Varia il tuo regime regolarmente – il corpo si adatta rapidamente a un tipo di allenamento ed entra nella modalità 'sleep', e quindi non ci sono progressi
- Concediti il giusto tempo di recupero! Non puoi fare serie pesanti ogni giorno, non puoi fare Kata inferiori ed esercizi di routine ogni giorno con la stessa intensità.
- Non è così importante 'Cosa' fai, ma 'Come' fai ciò che fai. La parola d'ordine negli affari è fare "La cosa Corretta Correttamente" – ti puoi mantenere impegnato con attività fisiche che potreb-

(Continua a pagina 12)

(Continua da pagina 11)

- Non cercare di migliorare in breve tempo utilizzando sostanze chimiche!
- Non c'è un'attività perfetta per ognuno – ogni individuo ha bisogno di enfatizzare in modo diverso le diverse attività. E.g., se sei dotato di una particolare potenza nel sollevamento, dovrai enfatizzare maggiormente gli esercizi di flessibilità, agilità e cardiovascolari.
- La nutrizione e lo stile di vita sono fondamentali per ogni progresso fisico! Non puoi guidare un'automobile utilizzando un combustibile inferiore o errato e aspettarti di ottenere comunque dei buoni risultati!

PROGRAMMA DI APPLICAZIONE PRATICA

Concludiamo con possibili programmi che possono essere applicati privatamente o in gruppo, usando per esempio i 'Chi'shi' e il sacco.

I 'Chi'shi' sono facilmente realizzabili, ogni membro del vostro Dojo può/dovrebbe avere dei 'Chi'shi'

personali a casa – di differenti pesi. Non andrò nello specifico per la realizzazione dei 'Chi'shi', ma per ulteriori dettagli sentitevi pure liberi di contattarmi.

Anche per dei chiarimenti sulla corretta esecuzione degli esercizi con i 'Chi'shi', non esitate a contattarmi. È una categoria a sé stante. Tieni sempre a mente che un allenamento sbagliato è dannoso e controproducente per il tuo progresso, per esempio, se usi l'effetto pendolo per sollevare il 'Chi'shi' verso l'alto, invece dei muscoli del polso e del braccio, non aumenterai la tua forza. C'è anche una differenza tra il bilanciare un 'Chi'shi' pesante e controllarlo con il corretto muscolo e articolazione.

Di seguito è riportato uno schema di un regime di allenamento settimanale per istruttori e cinture nere. Ogni programma dovrebbe durare 20 – 40 minuti, in modo che possa essere adottato nei corsi – ovviamente adattandolo al livello degli allievi, aumentando o diminuendo le serie e/o le ripetizioni. Potrebbe essere sufficiente eseguirlo anche solo due o tre giorni a settimana durante le lezioni ordinarie.

(Continua a pagina 13)



(Continua da pagina 12)

Lunedì, mercoledì e venerdì:

Fase di riscaldamento

Inizia con 15 minuti di 'Junbi Undo', esegui le fasi di riscaldamento/allungamento e di respirazione. Quindi esegui il tuo esercizio di 'Neko Undo' nel modo seguente:

- 1 serie da 10, lentamente – respira in avanti, di lato e dietro, quindi
- 3 serie da 10, continue, come un pendolo, con un minuto di recupero tra ogni serie.

Prenditi 5 minuti di recupero.

Fase di esecuzione

Prendi il tuo 'Chi'shi' più pesante (circa 8% - 10% del tuo peso corporeo), scegli due o tre esercizi ad una mano con il 'Chi'shi' (a seconda della tua condizione, degli anni di allenamento, etc.) e segui il seguente schema:

Primo esercizio:

- 1 serie da 20 ripetizioni per ogni braccio
- Un minuto e mezzo di recupero
- 1 serie da 15 ripetizioni per ogni braccio
- Un minuto e mezzo di recupero
- 1 serie da 10 ripetizioni per ogni braccio

5 minuti di recupero e scioglimento delle braccia

Quindi esegui il secondo esercizio come quello appena elencato, quindi 5 minuti di recupero e parti con il terzo esercizio sempre come sopra.

Fase di raffreddamento

Termina eseguendo i Kata 'Gekki Sai Dai' a velocità normale, enfatizzando le tecniche e la potenza. Quindi fai 10 minuti di allungamento.

Martedì e giovedì

Fase di riscaldamento

Inizia con 15 minuti di 'Junbi Undo', esegui le fasi di riscaldamento/allungamento e di respirazione. Quindi esegui la tua 'Corsa tra le braccia' ('la scalata' – la spiegai al Budosai di Okinawa nel 2008) seguendo

questo schema:

1 serie da 20, lentamente – piede anteriore tra la mani, gamba posteriore distesa il più possibile verso dietro, mantieni i glutei e i muscoli addominali in una semi tensione, ma consenti ai glutei di essere scattanti.

3 serie da 30, continue, con mezzo minuto di recupero tra ogni serie

Prenditi 5 minuti di recupero.

Fase di esecuzione

Scegli uno o più Kata ed esegui il seguente programma:

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente possibile dando **sempre enfasi alla potenza**. A seguire immediatamente,
- Colpisci di pungo il sacco oscillante, continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente possibile dando **sempre enfasi alla potenza**. A seguire immediatamente,
- Colpisci il sacco, utilizzando esclusivamente 'mae geri', continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente che puoi dando **sempre enfasi alla potenza**. A seguire immediatamente,
- Colpisci il sacco, utilizzando le sole braccia, continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi

(Continua a pagina 14)

(Continua da pagina 13)

la seconda il più velocemente che puoi dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,

- Colpisci il sacco, utilizzando esclusivamente 'mae geri', continuamente per un minuto – prova a non fermarti, continua a colpire e a muoverti – controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Un minuto e mezzo di recupero

- Esegui i Kata due volte – la prima lentamente e a piena potenza, un minuto di recupero, e quindi la seconda il più velocemente che puoi dando sempre enfasi alla potenza. A seguire immediatamente,
- Colpisci il sacco, con braccia e gambe, continuamente per un minuto, utilizzando esclusivamente 'tsuki' e 'mae geri' - prova a non fermarti, continua a colpire, a calciare e a muoverti, controlla sempre la tua distanza e rimani concentrato.

Fase di raffreddamento

Termina con il Kata 'Sanchin', eseguito lentamente e a potenza media. Esegui esercizi di allungamento per 10 minuti.

CONCLUSIONE

Ci sono un'infinità di programmi che puoi formulare da solo seguendo queste linee guida, utilizzando tutti gli attrezzi del 'Hojo Undo' allo stesso modo degli attrezzi ginnici. Spero che questo articolo possa motivare e ispirare istruttori e allievi.

Troppe volte ho incontrato istruttori e allievi intenti nel reinventare la ruota, elaborando le proprie teorie e ipotesi sui vari aspetti della nostra arte. Abbiamo a nostra disposizione un'incredibile quantità di moderne conoscenze scientifiche del corpo umano, della nutrizione e dei meccanismi delle prestazioni del fisico. **Abbiamo inoltre un enorme patrimonio di esperienza nella IOGKF in vari campi** – dovremmo utilizzarli molto di più.

BAKKIES LAUBSCHER

Bibliografia:

Essentials of Strength Training and Conditioning. Editor: Thomas R. Baechle, EdD, CSCS
National Strength and Conditioning Association Journal, June 2002, Vol. 1 no. 6
National Strength and Conditioning Association Journal, March 2005, Vol. 4 no. 2
Karate Do My Way of Life. Gichin Funakoshi, 1975
Modern Bujitsu and Budo. Donn F. Draeger 1874

