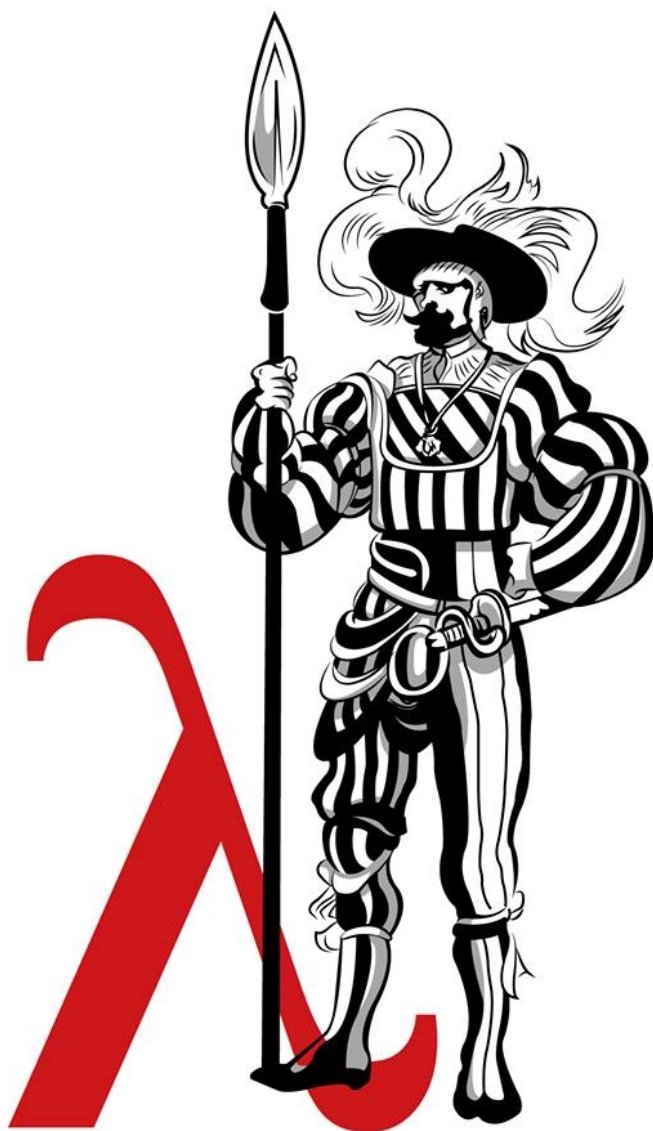




Il B.J.J.

Il dominio di sé in una faticosa trafila
essenziale. Magistrale per lo spirito
lanzicheneco

Luigi Mazzetti di Pietralata



"Dove c'è disagio, c'è la paura. In queste posizioni molto difficili, sei in un piccolo angolo di inferno. E attraverso questa sofferenza quotidiana, che impari a sopravvivere in quelle situazioni. Devi trovarti a tuo agio nelle situazioni scomode. Devi essere in grado di vivere il tuo incubo peggiore.

Il Jitsu ti mette in situazioni in cui devi essere completamente concentrato per trovare una soluzione al problema. Questo allena la mente a costruire la concentrazione, ad aumentare la consapevolezza, e la tua capacità di risolvere i problemi. A volte, non vincerai. Non si può sempre vincere. Ma questo non ha nulla a che fare con la sconfitta."

Rickson Gracie

UN PO' DI STORIA:

Il Jiu-Jitsu brasiliano o BJJ (scritto anche jujitsu o jujutsu) è un'arte marziale di origine giapponese che utilizza essenzialmente leve articolari, torsioni, pressioni e soffocamenti per sottomettere un avversario a terra anche con grandi differenze fisiche, infatti, portando la lotta a terra si riesce ad annullare le differenze fisiche dominando e sottomettendo gli avversari anche più alti e forti.

La parola *jū* in giapponese significa "morbidezza", "dolcezza", e *jutsu*, "arte", "tecnica", da qui come viene soprannominata: arte gentile" o più comunemente "arte suave".

La sua origine secolare, come per quasi tutte le arti marziali ancestrali, non può essere individuata con precisione. Stili di combattimento simili furono ritrovati in diversi popoli, dall'India alla Cina, nel III e nell'VIII secolo. Ciò che è noto è che il suo ambiente di sviluppo e perfezionamento furono le scuole dei samurai, la casta guerriera del Giappone feudale.

Lo scopo della sua creazione era dovuto al fatto che, sul campo di battaglia o durante qualsiasi scontro, un samurai poteva ritrovarsi senza spade o lance, necessitando quindi di un metodo efficace di auto difesa senza l'utilizzo delle armi. Poiché i colpi traumatici non erano sufficienti in questo ambiente di combattimento, in quanto i samurai indossavano armature, le tecniche proiezioni, e quelle delle leve articolari, così come le tecniche dei soffocamenti iniziarono a guadagnare spazio grazie alla loro efficacia.

Il Jiu-Jitsu, quindi, nacque dalla sua opposizione al kenjitsu e alle altre arti cosiddette rigide, in cui i combattenti portavano spade o altre armi.

L'arte marziale prese nuove direzioni quando un famoso istruttore della scuola giapponese Kodokan decise di conquistare il mondo e dimostrare l'efficacia dei suoi strangolamenti e delle sue tecniche di sottomissione contro avversari di ogni taglia e stile di lotta, il suo nome era Mitsuyo Maeda, figlio di un lottatore di sumo nato nel villaggio di Funazawa, città di Hirosaki, Aomori, Giappone, il 18 novembre 1878, e morì a Belém do Pará il 28 novembre 1941.

Eterno difensore delle tecniche di autodifesa del Jiu-Jitsu, Maeda si imbarca per gli Stati Uniti nel 1904, in compagnia di altri insegnanti della scuola di Jigoro Kano, fondatore del Judo.

All'epoca, grazie ai legami politici ed economici tra Giappone e USA, le tecniche giapponesi trovarono grandi estimatori sul suolo americano, ad esempio nel 1904, il presidente Theodore Roosevelt prese lezioni dal giapponese Yoshitsugu Yamashita.

Negli USA, l'agile giapponese cominciò a collezionare numerose vittorie in molti combattimenti, potendo così dimostrare l'efficacia del JJ, lotto in diversi paesi come Inghilterra, Belgio e Spagna, dove la sua nobile postura diede origine al soprannome che lo rese famoso, Conte Koma.

Nel luglio del 1914, secondo i rapporti, il coraggioso giapponese alto 1,64 metri e 68 kg sarebbe atterrato in Brasile per mettere radici e cambiare la storia di questo sport.

Maeda si stabilì a Belém do Pará. Per dimostrare l'efficacia delle tecniche di JJ, un giorno affrontò la sfida di un capoeirista conosciuto come "Pé de Bola", che era alto circa 1,90 m e pesava quasi 100 chili. Maeda lo vinse sottomettendo il campione di capoeira, da quel momento iniziarono numerose sfide atte a confermare la potenzialità del JJ.

Fu Koma, inoltre, a promuovere il primo campionato di Jiu-Jitsu nel paese, un festival di combattimenti e sfide per promuovere questo sport sconosciuto dove si riunivano specialisti di varie arti di combattimento, Boxe, Lotta libera Capoeira Taekwondo etc etc.

Nel 1917, un adolescente di nome Carlos Gracie (1902-1994) vide per la prima volta, a Belém, un'esibizione di un giapponese capace di dominare e sottomettere i giganti della regione. Amico di suo padre, Gastão Gracie, Maeda accettò di insegnare al ragazzo irrequieto l'arte di difendersi. Nelle sue lezioni insegnò a Carlos e ad altri brasiliani i concetti della sua arte che prevedeva sia in piedi, che a terra, approfittare la forza dell'avversario a proprio favore utilizzando il principio di azione /reazione.

Un classico movimento, per avvicinarsi all'avversario, era l'uso di calci bassi e/o gomitate per confondere l'avversario, abbassando di livello si penetrava dentro l'avversario prendendo le gambe (tecnica chiamata Baiana) e si proiettava a terra l'avversario, per poi progredire nella lotta fino alla sottomissione dell'avversario che poteva avvenire per resa o per svenimento o per lussazione di un arto .

Studente fedele, Carlos Gracie abbracciò il Jiu-Jitsu una volta per tutte e, con rammarico di sua madre che sognava di vedere suo figlio un diplomatico, iniziò a instillare anche nei suoi fratelli l'amore per quest'arte di lotta.

Carlos aprì, nel 1925, la prima accademia di Jiu-Jitsu della famiglia Gracie. Sui giornali lo spot era un capolavoro di marketing: "Se vuoi avere un braccio rotto, cerca la palestra Gracie".

Il grande maestro Gracie avrà 21 figli, 13 dei quali diventeranno cinture nere. Ciascun membro della famiglia cominciò quindi a rafforzare l'arte e ad aggiungere un altro anello alla catena creata dal grande maestro Carlos, fondatore e guida del clan, nonché primo membro della famiglia a lanciarsi in una lotta senza regole, che lui chiamava "Vale Tudo".

Era il 1924, a Rio de Janeiro, quando Carlos Gracie affrontò il lavoratore portuale Samuel, un noto atleta di capoeira vincendo e diventando un legenda dell'epoca

Helio Gracie ,uno dei suoi fratelli, fu anche lui un grande lottatore che apportò grandi innovazioni tecniche a questa arte di lotta ,grazie al suo spirito indomabile, che non corrispondeva alla sua corporatura la quale era esile, fu un divulgatore del BJJ.

In linea con la tattica di Conde Koma, i Gracie continuarono, a Rio de Janeiro, a sfidare capoeiristi portuali e bulli di ogni origine e dimensione, campioni di altre arti marziali o sport da combattimento. Se in piedi questi bruti facevano paura, a terra diventavano facili prede delle chiavi articolari o strangolamenti che portavano alla vittoria la maggior parte delle volte in queste sfide . Famosa fu sempre la rivalità tra accademie di BJJ e Lotta libera portando i rispettivi praticanti a vere sfide sia sulle spiagge di Ipanema o sulle strade di Rio de Janeiro.

Le vittorie della famiglia in combattimenti senza regole si accumularono e divennero leggende e titoli sulle prime pagine. Oltre alle sfide, si rafforzarono i campionati tra praticanti, con regole esclusive del Jiu-Jitsu, forniti da decine di accademie diverse. Negli anni '60, quando Carlson Gracie aveva già raccolto il testimone da suo zio Helio come prima linea del clan nelle MMA, fu compiuto un passo importante verso il consolidamento del Jiu-Jitsu sportivo. Nel 1967 fu creata la Federazione Guanabara Jiu-Jitsu, a Rio de Janeiro, su autorizzazione della Confederazione sportiva nazionale del paese.

Il presidente della Federazione era Helio Gracie e il presidente del Consiglio consultivo era Carlos. Il suo primogenito, Carlson, era il direttore del dipartimento tecnico.

Negli anni '90 l'arte ha conosciuto un nuovo boom. Su due fronti: creato da Rorion Gracie nel 1993, l'Ultimate Fighting Championship ha dato il via al BJJ

mediatico conosciuto oggi come MMA. A partire dall'idolo Royce Gracie, e con il sudore versato da fratelli e cugini come Rickson, Renzo, Ralph, Royler, Ryan, Carley, hanno chiaramente dimostrato che il BJJ e il saper lottare spalle a terra portava la vittoria certa su avversari che non conoscevano questa arte da combattimento. Il Jiu-Jitsu venne consacrato come arma di combattimento e dopo il successo nelle MMA/UFC fu portato dentro nell'esercito Americano e insegnato nei reparti speciali come i Berretti Verdi Ranger Navy Seal.

Su un altro fronte, Carlos Gracie Jr. Ha seguito il lavoro del padre organizzando campionati e rafforzando l'arte come sport regolamentato. Così, nel 1994, è stata creata la Federazione Internazionale di Jiu-Jitsu e la Confederazione Brasiliana di Jiu-Jitsu, affiliata al Comitato Olimpico Brasiliano, che oggi promuove tornei per più di 3mila atleti provenienti da più di 50 paesi, come i Mondiali Campionato, che si tiene ogni anno dal 1996.

Un secolo dopo lo sbarco del Conte Koma in Brasile, il Brazilian Jiu-Jitsu può oggi essere praticato dall'Alaska alla Mongolia, da Abu Dhabi al Giappone.

Dopo questa breve introduzione storica vorrei in modo più specifico parlando di cosa e' concretamente il BJJ.

COSA INSEGNA IL BJJ:

Prima di tutto il BJJ **insegna l'autodifesa**, infatti come abbiamo letto precedentemente, il BJJ nasce come arte di autodifesa contro avversari più grandi e più forti. Il BJJ insegna a perseverare di fronte alle difficoltà e a mantenere la calma sotto pressione pensando in un modo strategico, quindi il BJJ insegna e fortifica una **Resilienza Mentale** e una **Mente Strategica**. Il BJJ con i suoi allenamenti rigorosi e impegnativi, promuove le interazioni con i camerati di allenamento e i Maestri, creando ed insegnando così, la **disciplina** personale, il **rispetto** per gli altri, l'**autostima**, l' **autocontrollo** e **fiducia in se stessi**.

I BENEFICI DEL BJJ:

Il praticante del BJJ avrà certamente una eccellente forma fisica, aumentando la **Forza, la Forza esplosiva, la resistenza, la flessibilità e la coordinazione**. Migliora la capacità di **concentrazione**, della **pazienza** e della **risoluzione di problemi** in situazioni di grosso disagio psicofisico, così come la creazione di **una mente pragmatica e strategica**. Chi pratica il BJJ viene inserito in una **comunità** dove si creano **forti legami sociali** e **senso di appartenenza**. Infatti allenandosi giornalmente e duramente sudando, soffrendo e avvolte infortunandosi, tutti insieme, si creano quei legami di rispetto reciproco, ammirazione e con una sana competizione, tutto il gruppo può elevarsi crescendo tecnicamente e fortificando i caratteri dei partecipanti, creando così una coesione nel gruppo una " Famiglia".

BJJ SPORTIVO.

Il BJJ è diventato nel tempo, grazie alla federazione del Grande Maestro Carlos Jr. Gracie, una attività agonistica, dove esistono 8 categorie di età Adulti (Fino a 30 Anni) e i Master suddivisi in Master 1,2,3,4,5,6 e 7. Tutte le categorie di età sono suddivise in sotto categorie di peso, esiste anche la possibilità di una Categoria di peso chiamata Assoluti dove non esiste differenze di peso. Quindi anche persone non più giovani, ad esempio come me, ma con spirito guerriero ancora forte e combattivo, possono cimentarsi in lotte e tornei vivendo così l'emozione della sfida e dello scontro, sentendo l'adrenalina scorrere nelle proprie vene. Chi pratica la competizione nel BJJ è una piccolissima percentuale dei praticanti del BJJ , infatti il lottatore agonistico deve avere delle caratteristiche che molti non hanno, come la capacità di mettersi in discussione , una forte volontà di Lotta e Vittoria una grande sopportazione alla sofferenza dovuta agli allenamenti fisici e tecnici estenuanti, coraggio, oltre ad una capacità di elaborazione delle sconfitte. Posso dire personalmente che insegna più una sconfitta che cento vittorie in quanto la sconfitta, se avviene in un carattere competitivo e' il combustibile necessario per migliorarsi tecnicamente in uno sport che non conosce la fine , infatti nessun praticante del BJJ anche ad altissimo livello potrà dire " lo so tutto" .

COME SI SVOLGE UNA LEZIONE DI BJJ:

Si inizia ad un orario preciso ci si allinea per ordine di graduazione dalla cintura nera fino alla bianca con il Maestro di fronte allo schieramento che fa il saluto. Dopo di che c'è il riscaldamento circa 15 minuti tra movimenti naturali e specifici i quali si incontrano nella lotta. Poi il Maestro spiega la tecnica della settimana e si inizia a ripetere in coppia la tecnica mostrata, anche per questa fase si spendono dai 15/20 minuti. Dopo di che inizia a un allenamento specifico della tecnica mostrata dal Maestro, qui già si inizia a lottare con una intensità medio bassa la quale si concorda con il proprio "coppio", dopo di che passati i 20/30 minuti ci si prepara ai " Randori" liberi dove si finalmente si lotta e ognuno imposta i combattimenti secondo una propria strategia di allenamento, di solito sono 5/6 round da 5 minuti con 1 minuto d'intervallo. Finisce la lezione nuovamente ci si mette in fila, il Maestro fa il saluto e dal primo all'ultimo ci si stringe la mano ringraziandosi per l'allenamento fatto . Poi e' un classico, sedersi sul tatami e parlare un po' delle tecniche un po' delle gare, avvolte ci si prende in giro per errori fatti nell'allenamento si scherza e si parla del più e del meno questo avviene solitamente tra i più graduati.

TIPI DI LOTTATORI:

Nel Bjj abbiamo due distinte figure, nella considerazione che un buon lottatore dovrà essere capace di ricoprire entrambi i ruoli, ma certamente secondo un istinto naturale che si basa certamente sulle caratteristiche fisiche di ogni praticante avremo Chi fa guardia (Guardiero) e chi passa la guardia (Passador) . Il **Guardeiro** lotterà spalle a terra utilizzando diversi tipi di guardia nei quali esistono infinita di tecniche d'inversione o di finalizzazione. Il **Passador** dovrà concentrarsi utilizzando le tecniche apprese per passare la guardia (oltrepassare la linea del bacino) stabilizzando la posizione e progredendo nella lotta con sottomissioni.

Una lotta di Bjj è una vera partita a sacchi tra due lottatori, infatti il più astuto, il più bravo il più strategico, riuscendo ad imporre il suo “ Gioco” avrà certamente più possibilità di vincere il suo avversario.

SVOLGIMENTO DI UNA LOTTA:

La lotta di BJJ, che ricordo può essere fatta con il Kimono (Gi) o senza Kimono (No Gi) inizia sempre in piedi, chi è forte nel fare guardia cercherà di chiamare una guardia e da lì iniziare a sviluppare le sue strategie, chi è un passatore di guardia dovrà proiettare a terra il suo avversario per poi iniziare il passaggio di guardia. Come detto, più volte l'obiettivo del BJJ è la sottomissione portando alla resa il proprio avversario che dimostrerà la resa battendo con le mani o con i piedi tre volte sul tatami o sul corpo di chi sta portando una finalizzazione. A volte dovuta alla bravura dei lottatori non è possibile arrivare ad una finalizzazione per tanto la Federazione ha creato una serie di punteggi i quali tengono in considerazione le progressioni durante la lotta i punti sono i seguenti:

Proiezioni, inversioni (da spalle a terra si sale portando spalle a terra chi stava passando la guardia, 2 Punti. **Passaggio di guardia** i punti sono 3, **ginocchio sulla pancia** di chi sta spalle a terra 2 Punti, **Montada** (quando ci si trova sopra l'avversario con il corpo dell'avversario tra le nostre gambe) **e presa di spalle** (quando abbiamo il nostro avversario con la sua schiena nel nostro petto e le nostre gambe lo bloccano) 4 Punti . Queste due ultime posizioni sono il massimo del dominio, infatti, se si arriva a questo punto la finalizzazione è quasi certa.

FASCE NEL BJJ:

Nella categoria degli adulti le cinture sono 5, Bianca Blu Viola Marrone e Nera. In questa disciplina di lotta non è come altre arti marziali Judo, Karate etc etc il progredire è molto lento proprio perché è una disciplina molto tecnica dove c'è la necessità di creare degli istinti che durante la lotta e sotto pressione escano in automatico. Tenzialmente e dipendendo dalla scuola la permanenza in cintura bianca sono da un anno e mezzo ai due , cintura blu dai due ai tre, viola due anni marrone due anni. Durante il tempo l'allievo secondo la sua bravura guadagna un grado fino ad un massimo di 4 gradi dopo di che è pronto per la promozione. Nei competitori il discorso è differente se l'alunno è un talento e vince molti campionati e titoli importanti il professore accelererà il processo di promozione per portarlo quanto prima nella categoria più importante, la nera. Dalla nera in poi i primi tre gradi si guadagnano ogni tre anni, a partire dal 3 grado fino al 6 grado ogni 5 anni dal 6 al 7 grado deve passare 7 anni dopo di che si cambia la cinta e diventa rossa e nera dopo altri 7 anni la fascia diventa bianca e rossa e per arrivare all'ultima cintura Coral ci vogliono 10 anni quindi presa la nera per arrivare alla cintura Coral il massimo per una cintura nera ci vogliono 48 anni. Le maggiori desistenze avvengano nelle fasce blu e viola arrivare a cintura nera è una piccolissima percentuale di chi inizia. Lo sport è molto impegnativo e agli inizi molto frustrante.

CONCLUSIONI:

Il BJJ è uno sport di lotta molto impegnativo ma con costanza e perseveranza ti regala molte soddisfazioni in quanto è l'unico sport da combattimento che utilizza tecniche altamente mortali o altamente invalidanti, che una volta portato l'avversario alla resa, ti regala sensazione di dominio e potere sull'avversario, perché sai che in situazioni reali estreme e di sopravvivenza avresti annientato la minaccia.

Il BJJ è l'unico sport da combattimento in cui ogni allenamento i praticanti lottano realmente, questo permette di essere sempre pronti sapendo cosa fare se sei costretto ad un confronto fisico nella vita di tutti i giorni.

PALMARÉS

Luigi Mazzetti di Pietralata, classe 1962, ha iniziato non più giovane (47 anni) ed è cintura nera 2 gradi con diversi titoli di cui elenchiamo solo i più importanti.

CAMPIONATO EUROPEO CON KIMONO

ORO

2013 Cintura Blu Master 4

2015 Cintura Viola

2019 Cintura Nera Master 6

2023 Cintura Nera Master 7

ARGENTO

2014

2016

2018

2022

CAMPIONATO EUROPEO SENZA KIMONO

ORO

2023 Cintura Nera Master 7

ARGENTO

2013 Cintura Blu Master 4

2018 Cintura Marrone Master 5

2019 Cintura Nera Master 6

CAMPIONATO INTERNATIONAL MASTER CON KIMONO

ORO

2017 Cintura Marrone

2018 Cintura Marrone

CAMPIONATO MONDIALE

BRONZO

2016

2017

Ha vinto inoltre 19 campionati minori su 75 disputati.