

Dispense sulla

Teoria della Potenza

Tratte dal sito del
Maestro Sergio Sergi VI Dan

<http://blackknightstkd.jimdo.com/taekwondo/teoria-della-potenza/>

Teoria della potenza (Him Ui Wolli)

Lo studente principiante potrebbe chiedersi: "Da dove si ottiene la potenza per creare i risultati devastanti attribuiti al Taekwon-Do?".

Questa potenza è ottenuta dall'utilizzo completo del potenziale di un individuo tramite l'applicazione matematico/fisica delle tecniche del Taekwon-Do.

Una persona normale utilizza solamente dal 10 al 20% del suo potenziale.

Chiunque (senza tenere conto dell' altezza, dell'età o del sesso) sia in grado di condizionare se stesso ed utilizzare il 100% del suo potenziale può anche praticare queste tecniche molto potenti.

L'allenamento rigoroso, senza dubbio, condurrà al risultato di una eccellente salute fisica ma non consentirà automaticamente l'acquisto di una straordinaria resistenza o di una forza sovrumana.

L' addestramento nel Taekwon-Do dovrebbe portare all'ottenere un alto livello di forza di reazione, concentrazione, equilibrio, controllo della respirazione e velocità.

Questi sono i fattori che testimonieranno il raggiungimento in un alto grado di energia fisica.



Forza di reazione (Bandong Ryok)

Seguendo il terzo principio di Newton (detto anche terzo principio della dinamica) siamo in grado di affermare che ad ogni azione corrisponde sempre una reazione uguale e contraria.

Quando un'auto urta una parete con una forza di 1000 N (newton, unità di misura della forza), la parete risponde con una forza pari a 1000 N.

Se il tuo avversario si muove verso di te ad alta velocità in caso di contrattacco la forza che lo investirà sarà pari alla somma della forza con la quale egli ti viene in contro più la forza che è posta nel tuo colpo.

Questa combinazione di due forze (quella dell'avversario molto grande e la propria in confronto piccola) darà risultati impressionanti.

Un'altra forza di reazione è quella che scaturisce dall'uso appropriato del proprio corpo; un pugno dato con il braccio destro viene aiutato tirando indietro verso il fianco il braccio sinistro.

In questo modo verrà impiegata la massima potenza.



Concentrazione (Jip Joong)

Applicando una forza d'impatto su una piccola superficie si ha come risultato la concentrazione di essa e come conseguenza l'incremento del suo effetto.

Per esempio la forza dell'acqua uscente da una canna è tanto più grande quanto più piccolo è il foro di uscita; un altro esempio può essere quello degli sci che tramite la loro distribuzione del peso su un'ampia superficie permettono di non sprofondare nella neve. I colpi del Taekwon-Do si concentrano di solito sul filo del palmo aperto o sulle nocche delle dita.

E' molto importante non sprigionare tutta la forza all'inizio ma gradualmente e soprattutto nel punto di contatto con il corpo dell'avversario, la forza deve essere talmente concentrata da produrre un colpo da k.o.

Questo per dire che quanto più breve è il tempo di concentrazione, tanto più grande sarà la potenza del colpo.

E' richiesta la massima concentrazione per muovere simultaneamente ogni muscolo del corpo verso il bersaglio più piccolo.

In conclusione la concentrazione si ottiene in due differenti modi:

il primo consiste nel concentrare ogni muscolo del corpo, specialmente quelli che si trovano intorno ai fianchi e all'addome (teoricamente più lenti di quelli più piccoli situati in altre parti del corpo) in modo da utilizzarlo nel momento opportuno; un secondo metodo consiste nel concentrare quel muscolo verso il punto vitale dell'opponente.

Questa è la ragione per cui i fianchi e l'addome vengono tesi leggermente prima delle mani dei piedi in qualsiasi attacco o difesa. Inoltre bisogna ricordare che questo movimento può essere fatto in due modi: lateralmente e verticalmente.



Equilibrio (Kyun Hyung)

L'equilibrio è di estrema importanza in qualsiasi tipo di sport o movimento.

Nel Taekwon-Do merita una considerazione speciale.

Mantenere sempre il corpo in equilibrio, correttamente bilanciato, in modo che i colpi possano essere efficaci e mortali.

Ugualmente la mancanza di equilibrio può provocare una facile caduta.

La posizione deve essere sempre stabile e flessibile, sia nei movimenti di difesa che di attacco.

L'equilibrio si classifica in stabilità dinamica e stabilità statica, e sono intimamente relazionati al punto che la massima forza può essere prodotta soltanto quando la stabilità statica si mantiene attraverso la stabilità dinamica.

Per mantenere un buon equilibrio il centro di gravità della posizione deve cadere in una linea che passa tra le due gambe quando il peso del corpo si trova distribuito equamente sulle due gambe o sul centro del piede, quando è necessario concentrare la massa del corpo in un solo piede.

Il centro di gravità si può aggiustare conformemente al peso del corpo.

La flessibilità e la mobilità delle articolazioni delle ginocchia, sono molto importanti per mantenere il bilanciamento in un attacco rapido e per recuperarlo immediatamente.

Inoltre, il tallone del piede posteriore non deve mai staccarsi da terra al momento dell'impatto.

Non solo è necessario per mantenere l'equilibrio ma anche per produrre la massima

potenza nel punto d'impatto.



Controllo della respirazione (Hohup Jojul)

Una respirazione controllata incide non solo sulla resistenza e la velocità, ma può anche controllare il corpo quando si riceve un colpo ed aumentare la potenza di un colpo diretto verso l'avversario.

Con la respirazione controllata, che consiste nel fermare la respirazione nel momento in cui il colpo è lanciato in un determinato punto di pressione del corpo, si può evitare la perdita dei sensi e il soffocamento.

A questo risultato si giunge solo dopo un costante allenamento.

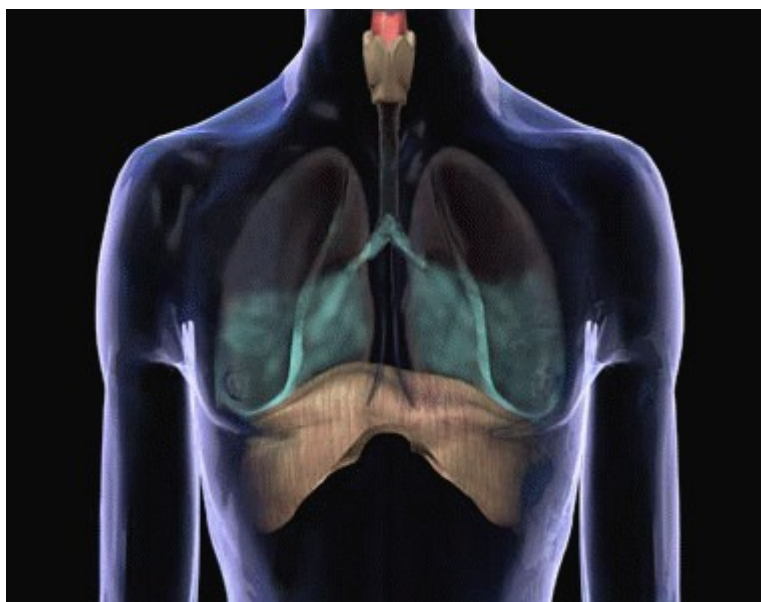
Una forte espirazione al momento dell'impatto e l'interruzione del respiro durante l'esecuzione di un movimento, tendono a concentrare una grande tensione nell'addome per imprimere più potenza nel momento in cui si lancia il colpo, mentre una inspirazione lenta aiuta a preparare il movimento successivo.

Un'importante regola da ricordare: mai inspirare durante l'esecuzione di una parata o di un colpo lanciato verso l'avversario; questo non solo impedisce di realizzare il movimento correttamente ma causa anche una perdita di potenza.

Gli studenti dovrebbero regolare il respiro nascondendo qualsiasi segno di stanchezza.

Un abile combattente porterà sicuramente un attacco quando capisce che il suo avversario è esausto.

Una sola respirazione è necessaria per ogni singolo movimento ad eccezione del movimento continuato.



Massa (zilyang)



Il massimo dell'energia cinetica o della forza si ottiene dal peso del

corpo e dalla velocità, per questo motivo è molto importante aumentare il peso del corpo nell'esecuzione di un colpo.

Non c'è dubbio che questo si ottenga dalla rotazione dei fianchi; i muscoli dell'addome si contraggono offrendo una maggiore spinta.

I fianchi si devono muovere nella stessa direzione dell'attacco o della parata.

Un altro metodo per aumentare il peso del corpo consiste nell'utilizzare la flessione delle ginocchia.

Questo si ottiene alzando leggermente i fianchi nel momento di esecuzione del movimento e abbassandoli al momento dell'impatto, in modo tale da far ricadere il peso del corpo sulla zona colpita.

Attraverso lo studio della parte teorica e di quella pratica possono essere ottenuti risultati impressionanti.

||

Velocità (sokdo)

La velocità è l'elemento più importante della forza o della potenza. Scientificamente la forza è uguale alla massa per l'accelerazione:

$$F=M \times A \text{ o } P=M \times V$$

Se passiamo lateralmente la mano attraverso la fiamma di una candela, non produciamo nessun effetto.

Contrariamente la candela si spegne con un attacco di

pugno controllato o un calcio che si fermi a pochi centimetri dalla fiamma.

Secondo la teoria dell'energia cinetica qualsiasi oggetto aumenta di peso e di velocità, durante un movimento discendente.



Questo stesso principio si applica nel Taekwon-Do, per questo motivo nel momento dell'impatto la posizione della mano si trova normalmente più bassa rispetto alla spalla e la posizione del piede più bassa rispetto a quella dei fianchi mentre il corpo sta in aria. La forza di reazione, il controllo del respiro, l'equilibrio, la concentrazione e il rilassamento dei muscoli non devono essere ignorati. Questi fattori contribuiscono alla velocità e nel momento in cui agiscono contemporaneamente con movimenti elastici e ritmici, devono essere correttamente coordinati per produrre la massima potenza nel Taekwon-Do.