

## MMA

Le arti marziali miste (AMM; spesso indicate con l'equivalente inglese Mixed martial arts , MMA o portoghese Valetudo) sono uno sport di combattimento a contatto pieno in cui è permesso utilizzare tecniche e colpi di diverse arti marziali/sport di combattimento.

Il combattimento di MMA si svolge sia in piedi che a terra con l'utilizzo di tecniche sia di grappling (portate a terra, strangolamenti, leve articolari) che di striking (pugni, calci, gomitate, ginocchiate). Questo sport permette ad atleti di diverse arti marziali/sport di combattimento di competere tra di loro.

Nel combattimento di MMA gli atleti possono vincere per KO, submission (sottomissione) o per decisione dei giudici. Attualmente la più importante organizzazione al mondo di tornei di MMA è l'americana Ultimate Fighting Championship (UFC).

Le MMA tra tutte le arti marziali/sport di combattimento sono in assoluto il sistema migliore e più efficace per il combattimento reale a mani nude e per la difesa personale e sono particolarmente raccomandate per l'allenamento delle forze di polizia e militari.

### Storia delle arti marziali miste



Pankration era un stile antico di combattimento senza armi.

Le arti marziali miste seguono, nello spirito, la tradizione del pankration, l'antica lotta greca. I Greci antichi introdussero questa disciplina nei Giochi olimpici nel 648 a.C., e alcune manifestazioni pubbliche di combattimenti si ebbero ancora alla fine del XIX secolo. Questi ultimi combattimenti erano scontri di lotta libera nei quali ogni tecnica era ammessa, dalla lotta greco-romana alla lotta libera, dal jujitsu alla luta livre e così via.

Dopo la Prima guerra mondiale, gli scontri di lotta seguivano due filoni principali. Da una parte vi erano le competizioni cosiddette "reali", con combattimenti violenti, dall'altra parte gli scontri hanno iniziato a seguire coreografie, trasformandosi in veri e propri spettacoli, con professionisti che erano al tempo stesso atleti e attori.

In Giappone, nell'ottava decade del ventesimo secolo, Antonio Inoki organizzò una serie di gare di MMA, dalle quali nacquerò prima lo Shootwrestling e, successivamente, le prime organizzazioni di arti marziali miste giapponesi, conosciute come Shooto. Lo Stile di Lotta "Catch Wrestling" influenzò molto la nascita dello Shooto/Shootwrestling. Famosi lottatori di Catch come Karl Gotch e Billy Robinson furono tra gli istruttori di Antonio Inoki, Tatsumi Fujinami, Yoshiaki Fujiwara, Satoru Sayama (meglio noto come "Tiger Mask"), Masami Soranaka, ed Akira Maeda, i quali furono alcuni dei più famosi lottatori professionisti giapponesi di quel periodo. Nel 1997, in Giappone, l'interesse per questo sport sfocia nella nascita dell'organizzazione di arti marziali miste Pride Fighting Championship.

Le MMA hanno ottenuto grande popolarità negli Stati Uniti fino al 1993, quando Rorion Gracie creò il primo torneo detto Ultimate Fighting Championship (UFC). Indubbiamente, la famiglia di Gracie ha giocato un ruolo importante nella creazione di tornei aperti di valetudo e nella loro divulgazione mediatica, rendendo popolare i tornei di MMA, come il famoso UFC.

### Arti marziali miste moderne

Le arti marziali miste moderne hanno le loro radici in due stili di lotta: le competizioni di valetudobrasiliano, e lo shooto o shootwrestlinggiapponese. Queste ultime due discipline in seguito si sarebbero fuse, benché nate separatamente (il valetudo cominciò verso la fine del 1925, quando il campione di jiu jitsu brasiliano Carlson Gracie chiese ad ogni concorrente di competere usando una sola specifica tipologia di lotta - questa fu la cosiddetta "sfida dei Gracie", negli anni successivi, Hélio Gracie e la famiglia di Gracie mantennero questa tradizione). In Brasile, esiste anche uno stile di lotta detto "Luta Livre": La Luta Livre non è la lotta libera olimpica essendo invece simile al Catch Wrestling americano. La Luta Livre si sviluppò comunque in maniera del tutto autonoma, ed è da sempre lo stile rivale del jujitsu brasiliano nelle competizioni di valetudo. Per quanto riguarda lo Shooto/Shootwrestling/Catch Wrestling, lottatori come Kazushi

Sakuraba, Enson Inoue e Rumina Sato hanno perpetuato questo stile in epoca recente con eccellenti risultati. Rumina Sato vinse un incontro in soli cinque secondi con una leva al braccio volante (vedi illustrazione all' inizio di questo articolo). Enson Inoue sconfisse Randy Couture, vincitore di cinque titoli UFC, e Kazushi Sakuraba si meritò il nomignolo di "Cacciatore di Gracie" dopo aver sconfitto ben quattro membri della famosa famiglia Gracie. Randy Couture è un esempio di un atleta che ha sviluppato uno stile tutto suo, usando la sua esperienza agonistica di lotta greco-romana, che si è rivelata molto utile per sviluppare tecniche vincenti nella fase di "clinch". Altro atleta di rilievo è stato Frank Shamrock, che partendo dal pancrase (una forma di shootwrestling) ha sviluppato un suo stile che lo ha reso uno degli atleti più completi nel panorama di MMA.

Oggi giorno le competizioni di Arti Marziali Miste si svolgono in una maggiore sicurezza rispetto al passato: prima, infatti, le regole erano molto poche, era ammesso quasi ogni tipo di colpo o di tecnica (nella fattispecie, gli unici colpi vietati erano quelli ritenuti "sleali": colpi ai genitali e dita negli occhi) e l'unica "protezione" che veniva usata erano i guanti (in alcuni casi, nemmeno quelli). Adesso invece prima di ogni incontro un team specializzato di medici spalma sul viso dei due combattenti una particolare pomata che serve a chiudere (in maniera molto sommaria) i tagli che possono verificarsi sul volto; inoltre nell'intervallo tra un round e l'altro i medici devono controllare le condizioni dei lottatori e fermare l'incontro se ritengono che uno di loro non sia nelle condizioni fisiche di continuare il match. Per quanto riguarda le protezioni, è obbligatorio l'uso di un paradenti, bendaggi sotto guanto e sospensorio. Alcuni colpi sono vietati e per questo il concetto di combattimento vero e proprio ne risulta un po' snaturato: ad esempio è vietato dare una ginocchiata in volto all'avversario se questi si trova a terra o in ginocchio (cosa che per molti combattenti risulterebbe quasi istintivo fare), non è permesso colpire alla schiena o dietro la testa, per questo alle volte un lottatore non si preoccupa troppo di esporre questi punti, cosa che invece in un combattimento reale risulterebbe fatale. A onor di ciò, il termine tecnico che si usa per indicare due lottatori che si affrontano è match (ovvero abbinamento/incontro), anche se spesso i telecronisti, per far scaldare il pubblico usano il termine fight (combattimento).

Ciò nonostante le MMA riscuotono grande successo - basti guardare un qualsiasi evento UFC: ci sono migliaia di spettatori ogni volta, e i prezzi dei biglietti non sono sempre economici (infatti Dana White, presidente della UFC, ha definito le MMA "The fastest growing sport", che si può tradurre come "lo sport che sta crescendo più velocemente"), i lottatori, inoltre, benché limitati da regole nel combattimento, sono comunque atleti di altissimo livello e intraprendono dure sessioni di allenamento prima di ogni match.

Un'altra regola fondamentale è che i lottatori devono essere dello stesso peso (o quasi), per garantire questo esistono infatti delle categorie di peso (le cosiddette "Weightclass") che cambiano di federazione in federazione, ma generalmente sono le seguenti:

Categoria di peso	Limiti di peso in lb (misura americana)	Equivalente in kg
Lightweight (pesi leggeri)	da 146 a 155 lb	70kg circa
Welterweight (pesi Welter)	da 156 a 170 lb	77 kg circa
Middleweight (pesi medi)	da 171 a 185 lb	84 kg circa
Light Heavyweight (pesi massimi-leggeri)	da 186 a 205 lb	93 kg circa
Heavyweight (pesi massimi)	da 206 a 265 lb	120 kg circa
Super Heavyweight (pesi ultra-massimi)	da 266 lb in su	da 120 kg in su

In alcune federazioni esistono altre categorie come la Featherweight, Bantamweight o Flyweight (sotto i 50 kg).

Il concetto di Arti Marziali Miste si può riassumere nel pensiero di **Bruce Lee**: *"il miglior combattente non è un pugile, un karateka o un judoka. Il miglior combattente è qualcuno che si può adattare a qualsiasi stile di combattimento"*.

Un atleta di MMA quasi sempre si allena in più di una disciplina, per essere preparato alla varietà di stili di lotta che ogni avversario diverso può utilizzare; in linea generale ci si allena in almeno una disciplina di "striking" (ovvero dove si usano principalmente colpi), tipo boxe, kickboxing, muay thai etc. e una di "grappling" (prevalenza di prese), quali grappling, ju-jitsu, judo, sambo o wrestling (inteso nella sua accezione anglosassone come lotta composta da leve articolari, proiezioni e prese, escludendo di fatto la forma teatralizzata che si intende comunemente in Italia col termine *wrestling*).

Non esiste un'arte marziale migliore di un'altra, spesso ciò che determina il risultato di un incontro, è la bravura del combattente stesso, o l'efficacia dei suoi allenamenti (indipendentemente dall'arte marziale), la condizione fisica e mentale in cui si trova al momento dell'incontro.

### **MMA dilettantistiche**

Nell'anno 2010 la FILA (la Federazione internazionale della lotta olimpica) ha introdotto le MMA-COMBAT GRAPPLING che sono una forma di Mixed Martial Arts (MMA) dilettantistica. La FILA è la prima Federazione sportiva internazionale riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale (CIO) ad occuparsi di MMA.

Le MMA-Combat Grappling, per tutelare l'incolumità fisica dei combattenti, prevedono delle regole più restrittive rispetto alle MMA professionistiche e l'uso obbligatorio di equipaggiamento protettivo che include casco protettivo per la testa, paratibiae e guanti a dita scoperte che permettono di afferrare l'avversario per l'applicazione di tecniche di Grappling.

In Italia le MMA-Combat Grappling sono gestite dalla Federazione Italiana Grappling (FIGR) riconosciuta dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM) del CONI.

### **Sicurezza**

Per quanto riguarda la sicurezza degli atleti, le statistiche dimostrano che la frequenza di KO nelle competizioni di MMA è più bassa rispetto alle competizioni di boxe e, da studi effettuati (Johns Hopkins University), è risultato che nelle competizioni di MMA vi è un minore rischio di lesioni traumatiche al cervello rispetto ad altri sport di combattimento che prevedono colpi alla testa

MMA è uno sport da combattimento, comprendente una grande gamma di tecniche: pugni, calci, ginocchiate, gomitate, proiezioni, lotta a terra, leve articolari e strangolamenti. MMA in parole povere è un regolamento in cui gli atleti coinvolti utilizzano forme

di confronto stilistico ed interdisciplinare quali : Judo Lotta Libera e Greco-romana, Karate, Muay Thai, Jiu Jitsu Brasiliano, Pugilato, Kick Boxing ecc.

Le arti marziali miste sono uno sport di contatto regolamentato nel quale gli atleti possono vincere per KO, sottomissione o per decisione dei giudici.

L'uso delle MMA, cioè della miscelazione di più arti marziali e/o sport da combattimento, hanno creato dei super atleti estremamente preparati

da un punto di vista atletico, tecnico e tattico strategico. Può essere praticato da uomini e donne utile per mantenersi in forma, considerato

che la tecnica viene sempre preceduta da una adeguata preparazione fisica è adatta a chi ha poco tempo vuole impararlo ai fini di difesa personale.