

ATTITUDINE ALLO SHIAI

di Sotaro Honda Kendo Rokudan
Università del Gloucestershire e Coach squadra inglese
traduzione a cura di: Lorenzo Zago

Attitudine allo Shiai

Parte 1

Introduzione

Nei due precedenti articoli (BKA news Aprile e Giugno 2004), sono state trattate le attitudini al *Ji-geiko* e come deve essere affrontato il *Ji-geiko* nel *Kendo*. In questa e nella prossima BKA news, viene esaminato lo *Shiai* nel *Kendo* da diverse angolazioni. Il *Kendo* può essere sia uno sport competitivo sia *Budo* in accordo con la comprensione che il *Kendo-ka* ha dello *Shiai*, e la propria attitudine al combattimento, all'osservazione ed al suo supporto. Appropriati comprensione ed atteggiamento dello *Shiai* dovrebbero portare ad una migliore conoscenza dell'essenza del *Kendo* come *Budo* e della meravigliosa relazione tra voi e gli altri *Kendo-ka*. Lo scopo di questo articolo (parte 1) è esaminare: 1) lo scopo dello *Shiai* nel *Kendo*, 2) l'atteggiamento dei competitori, 3) l'atteggiamento degli spettatori e dei compagni di squadra e 4) l'atteggiamento degli insegnanti verso lo *Shiai*.

1. Lo scopo dello *Shiai* nel *Kendo*

Shiai letteralmente significa "sperimentare l'un l'altro". Nel *Kendo*, *Shiai* fondamentalmente significa "sperimentare abilità, maniere, attitudini e spirito studiati e appresi in *Keiko*, l'un l'altro in una situazione competitiva".

Inoue (1994, p. 162) spiega, "Lo scopo del *Kendo* moderno è affinare/purificare il proprio cuore che è invisibile attraverso l'allenamento nei *Waza* che sono visibili. Lo *Shiai* nel *Kendo* deve svolgersi in linea con questo proposito". Quindi, come *Kendo-ka*, dobbiamo riconoscere lo *Shiai* come un'importante opportunità per sviluppare le nostre capacità e personalità e per acquisire le corrette attitudini allo *Shiai*.

L'atteggiamento allo *Shiai* degli studenti delle scuole superiori, i quali desiderano solo vincere ad ogni costo, è spesso fortemente criticato in Giappone. E' imbarazzante prendere me stesso come esempio di ciò, essendo stato anche per me, vincere le competizioni, il principale obiettivo quand'ero alle superiori. Il mio *Kendo* a quel tempo non ha mai meritato d'essere elogiato e non mi curavo di cosa si pensasse realmente riguardo ad esso, mi preoccupavo solamente di vincere. Ovviamente, non c'è nulla di sbagliato nel cercare di vincere in *Shiai*. Dovete fare del vostro meglio per vincere, se partecipate ad uno *Shiai* è anche assolutamente maleducato verso l'avversario se combattente senza fare il vostro meglio. Come menzionato prima, comunque, il desiderio di sviluppare l'abilità a vincere e sviluppare una comprensione dell'essenza del *Kendo* e della propria personalità sono strettamente connessi al concetto di *Shiai*, come combattere in *Shiai* ed ai risultati dello *Shiai*. Inoltre, ci sono modi che ci si aspetta uno segua facendo del proprio meglio per vincere in *Kendo* come *Budo*.

I punti seguenti affronteranno le varie attitudini allo *shiai* che ci si attende vengano colte dal punto di vista dei competitori, dei supporters e dagli insegnanti.

2. Attitudini dei competitori allo *Shiai* (prima, durante e dopo lo *Shiai*)

Non è mia intenzione discutere su come combattere in *Shiai*. Ciò dipende da colui con il quale combattete e dalla particolare situazione. Inoltre, una volta iniziato lo *Shiai*, ogni decisione deve essere lasciata al competitore. Spesso è troppo frequente il caso di insegnanti Giapponesi delle scuole superiori dare costantemente suggerimenti o ordini ai propri studenti su come combattere prima e durante lo *Shiai*. Questa è un'azione che ignora l'autonomia degli studenti e intralcia lo scorrevole svolgimento e progresso dello *Shiai* e del *Taikai*. Per mia esperienza, attualmente questo genere di comportamenti non sembrano accadere nei *Taikai* ufficiali, ma possono tranquillamente vedersi negli incontri di pratica. Desidero ora discutere delle attitudini allo *Shiai* che ci si attende debbano essere assunte dai competitori prima, durante e dopo lo *Shiai*.

Indipendentemente dal livello dello *Shiai*, la cosa più importante è controllare se stessi. Come puoi controllare il tuo avversario senza controllare se stessi? Dovete calmare la vostra eccitazione ad un certo punto prima dello *Shiai*. Durante lo *Shiai* dovete focalizzarvi solo sulla persona di fronte a voi.

Dovete calmare ancora la vostra eccitazione e riflettere chiaramente su come avete combattuto dopo lo *Shiai*. Dovete anche mostrare gratitudine ed apprezzamento all'avversario con il quale avete appena combattuto. E' importante essere in grado di fare tutte queste cose se volete essere bravi in *Shiai* ed apprendere qualcosa dallo *Shiai*.

Descriverò ora questi concetti sottolineandoli più profondamente. Il punto principale prima dello *Shiai* è, prima di tutto, immaginare il vostro miglior *Kendo*, accrescere la vostra fiducia ed iniziare focalizzandovi solo sul vostro incontro individuale (nel caso di incontro a squadra deve essere tenuto presente anche il punteggio della squadra). Qui, se voi pensate troppo a vincere, perderete la pazienza ed inoltre verrete adescati dalle astuzie dell'avversario e comincerete ad attaccare troppo frettolosamente. La fretta fa spreco! Dite a voi stessi che un risultato soddisfacente seguirà se farete del vostro meglio e credete a questo, più che pensare alla vittoria. E'

anche importante conoscere colui contro il quale combattete e che tipo di *Kendo* ha. Indubbiamente ci sono persone che credono non sia un problema contro chi combattono e che solo provando a fare il proprio *Kendo* sia il miglior approccio. Pensare in questo modo è anche importante, specialmente per i principianti che possono utilizzare solo poche tecniche e forse non hanno sufficiente abilità tattica. Per gli altri, raccomando decisamente di accrescere la propria concentrazione, immaginando il proprio miglior *Kendo* in accordo con il tipo di *Kendo* dell'avversario e utilizzando tattiche (ma senza esagerare finendo per confondere se stessi) prima dello *Shiai*. Facendo queste cose ancora e ancora prima, durante e dopo lo *Shiai*, comincerete a realizzare ciò di cui avete bisogno di pensare prima dello *Shiai* e che tattica avrete bisogno di adottare.

Secondo, durante lo *Shiai*, siete spesso portati dalla necessità a modificare la vostra tattica e a controllare lo stress emotivo. Ovviamente questo deve essere fatto in un attimo. La capacità di far fronte a questo non è qualcosa che potete acquisire a sufficienza in *Ji-geiko*, ma potete acquisirlo partecipando agli *Shiai* e accumulando molta esperienza sotto pressione.

Ciò su cui devono concentrarsi i competitori durante lo *Shiai* è: cercare di prendere le decisioni migliori ed esprimere le proprie migliori capacità contro i propri avversari in ogni particolare situazione.

Un'azione, quale osservare lo *Shinpan* a conferma se voi o il vostro avversario avete fatto un punto non deve essere fatta durante lo *Shiai*. Anche se pensate di aver fatto un colpo perfetto, dovete concentrarvi solamente sul vostro avversario fino a che egli non gira occhi e *Shinai* lontano. In uno *Shiai* d'alto livello, entrambe cercherete di controllarvi l'un l'altro e difficilmente potrete vedere un'opportunità per colpire. In questa situazione, il vincitore o lo sconfitto possono essere decisi da un piccolo errore tattico, fatto da uno o dall'altro, come una caduta di concentrazione durante l'incontro. E' importante sviluppare la capacità di tenere la vostra concentrazione per la durata dell'intero incontro e prendere appropriate decisioni sotto pressione accumulando esperienza nello *Shiai*.

Terzo, è importante anche prendere l'abitudine di riflettere su come avete combattuto dopo ogni *Shiai*. Nel caso in cui avete l'incontro successivo poco dopo, si raccomanda che riflettiate sul precedente *Shiai* rapidamente e semplicemente e siate pronti per il successivo. E' frequente il caso in cui non ricordate come avete combattuto se eravate molto nervosi o avete vinto in un incontro lungo e molto tirato. E' molto importante, comunque, riflettere su come avete combattuto quando eravate sotto forte pressione. Sarebbe ideale se poteste vedere un video che qualcuno ha ripreso. Se ciò non è possibile, chiedere commenti alle persone che stavano guardando, e riflettere ancora su come avete combattuto.

Nello *Shiai* ci sono sempre vincitori e vinti.

Ciò a cui dobbiamo mirare è diventare un buon vincitore ed un buon perdente. Come l'autore (2003, p.141) discusse altrove, un buon vincitore significa uno che combatte con lo spirito di *Sei-sei-doh-doh* (lealmente), è modesto ed ha una comprensione del significato dello *Shiai*. Anche se uno vince uno *Shiai*, è consapevole dei sentimenti dello sconfitto e mai esibisce la propria vittoria. Un buon sconfitto è una persona che non ha vinto lo *Shiai*, ma serenamente mostra la stessa attitudine e comprensione come un buon vincitore. In altre parole, un cattivo vincitore è qualcuno che esibisce la propria vittoria e un cattivo sconfitto è colui che manifesta la propria frustrazione come risultato della sconfitta e non può elogiare la vittoria dell'avversario. Queste sono persone che hanno perso l'essenza dello *Shiai* in *Kendo*.

Noi siamo in grado di fare lo *Shiai* ed apprendere qualcosa dallo *Shiai* perché ci sono altri competitori con i quali possiamo combattere, *Shinpan* che giudicano il nostro *Shiai*, persone che supportano il nostro *Shiai*: chi registra gli incontri, i cronometristi e chi mette i nastri. Noi non dobbiamo mai scordare lo scopo dello *Shiai* ed esprimere la nostra gratitudine a queste persone.

3. Attitudine allo *Shiai* di Spettatori e Compagni di Squadra

In un *Taikai*, non ci è consentito dare ai competitori supporto vocale e consigli, o fare rumori per incoraggiarli, ci è invece permesso incoraggiarli solo battendo le mani. Gli spettatori ed i compagni di squadra devono considerare quindi che competitori e *Shinpan* possano focalizzarsi solamente sullo *Shiai* nello *Shiai-jo* e permettere che lo svolgimento del *Taikai* proceda scorrevolmente. E' assolutamente comprensibile che ognuno voglia dare ai competitori il massimo supporto ed incoraggiamento, acclamando e dando suggerimenti. Comunque, come detto sopra, tutte le decisioni una volta iniziato lo *Shiai* devono essere lasciate ai competitori. Inoltre, ci si aspetta che i competitori dimostrino forza mentale fronteggiando tutte le situazioni stressanti da soli per come essi vivono lo *Shiai*.

La cosa più noiosa per gli *Shinpan* in *Shiai* è il flash delle macchine fotografiche. E' comprensibile che vogliate prendere delle fotografie dei membri del vostro club che combattono e che desideriate che qualcuno ne scatti del vostro combattimento, ma lo *Shinpan* può perdere un momento critico se scattate una foto col flash quando i competitori attaccano.

Competitori, *Shinpan*, spettatori e gli officials del *Taikai* devono avere tutti la sensibilità di desiderare che il *Taikai* sia una magnifica esperienza, della quale tutti possano gioirne. Applaudire con tutto il vostro cuore e manifestare considerazione ai *Shinpan* sono attitudini che lo spettatore deve adottare.

Negli incontri a squadre, la corretta etichetta riguarda i membri del team, il manager e il coach, guardare o aspettare il proprio incontro in *Seiza*. E' poco opportuno, comunque, fare uno *Shiai* se restati seduti in attesa del vostro turno e continuare a massaggiare i piedi intorpiditi mentre state guardando in attesa. Anche questo non è un bel vedere. Oggi, è abitudine per i membri della squadra, manager a coach restare in *Seiza* solo quando *Senpo* e *Taisho* combattono (e anche quando c'è lo spareggio) e il compagno che farà l'incontro successivo aspetta in piedi (ovviamente tutto questo non si applica a chi ha difficoltà a restare in *Seiza*). Negli incontri a squadre, è importante sentirsi totalmente coinvolti quando osservate il combattimento del vostro compagno. Sebbene precedentemente ho detto che dai competitori ci si aspetta facciano fronte a tutte le situazioni da soli, quando tutti i membri della squadra diventano "uno" e supportano i loro compagni di squadra, come stessero anch'essi combattendo, il competitore sentirà la forza di questo supporto dietro di se e questo gli darà coraggio e fiducia. Se sentirete veramente come se anche voi combatteste, vi troverete a muovere le mani e la parte superiore del corpo a dispetto della vostra volontà osservando ogni azione del vostro compagno di squadra. Negli incontri a squadra la propria vittoria personale è la vittoria di ognuno.

4. L'attitudine allo *Shiai* dell'insegnante

E' responsabilità degli insegnanti far sì che i membri del loro *Dojo* combattano lealmente, incoraggiandoli e fornendo loro delle risposte. La cosa importante per gli insegnanti da dimostrare nel *Keiko* nel proprio *Dojo* è come combattere e sostenere in modo corretto. Quando vengono date indicazioni, gli insegnanti devono considerare di fornire l'appropriata quantità di indicazioni in funzione del livello dei praticanti. Secondo Aoki (1996), è molto più efficace se l'indicazione è data immediatamente dopo ogni performance nella pratica. Nel caso dello *Shiai*, comunque, il suggerimento bisogna che venga dato al momento giusto quando i propri membri sono pronti a riceverlo, tenendo conto del risultato e del contenuto dello *Shiai*, della personalità di ognuno, della situazione e così via.

5. Sommario

Dovrebbe essere ora chiaramente evidente che lo *Shiai* non è tutto nel *Kendo*, ma un'altra parte di esso. I risultati dello *Shiai* non mostrano tutto di un *Kendo-ka*. Ciò che è importante è il modo in cui un *Kendo-ka* si esprime attraverso il proprio *Keiko*, combatte in *Shiai*, riflette sullo *Shiai* e si avvicina nuovamente al *Keiko*, aspirando a segnare l'*Ippon* che egli sogna. Ciò dipende totalmente dall'attitudine di ogni *Kendo-ka* se egli sviluppa carattere attraverso lo *Shiai*. Desidero segnalare anche che è importante provare a divertirsi nel proprio *Shiai* senza pensare troppo ossessivamente su ciò di cui si è discusso in questo articolo. Lo *Shiai* è divertente ed eccitante. Non c'è nulla di sbagliato a pensare a questo.

Ci sembra di essere al settimo cielo quando realizziamo l'*Ippon* che avevamo sognato. Chi ha sperimentato questo sogna di avere sempre più questa sensazione, facendo *Keiko* molto duramente, ripetendo la stessa pratica centinaia di volte o addirittura migliaia.

E' mia speranza che molti *Kendo-ka* cominceranno ad interessarsi a prendere parte agli *Shiai* e che i *Taikai* diventino eventi affascinanti, quando molti *Kendo-ka* hanno l'opportunità di imparare e sperimentare molti preziosi elementi da aggiungere al proprio *Kendo*.

Nel prossimo articolo, desidero introdurre alcuni modi di fare pratica di *Shiai* nel *Dojo*. Desidero anche introdurre alcune forme di pratica di *Shiai* che riguardano l'allenamento per la squadra e spiegare gli obiettivi che stanno dietro e queste pratiche di *Shiai*.

Riferimenti

Aoki, T. (1996) 'Sports to Kokoro –Shinrigaku-Shiten- (Sports and Mind –Psychological Views)', in S. Nisugi et al (eds) *Sports-Gaku no Shiten (Views of Sports Study)*, pp. 114-128. Kyoto: Showa-do Publishing Co., Ltd.

Honda, S. (2003) Budo or Sport? Competing Conceptions of Kendo within the Japanese Upper Secondary Physical Education Curriculum. Ph.D. Thesis. Unpublished Paper.

Inoue, M. (1994) *Kendo to Ningen Kyoiku (Kendo and Human Education)*. Tokyo: Tamagawa University Press.

Attitudine allo Shiai

Parte 2

Introduzione

Nel precedente articolo, ho parlato delle attitudini allo *Shiai* relativamente a competitori, sostenitori ed insegnanti. Riflettendo brevemente su questo, il *Kendo* può essere sia un mero sport competitivo sia *Budo* secondo la comprensione che il *Kendo-ka* ha dello *Shiai*, e la sua attitudine al combattimento, all'osservazione ed al sostegno. Essere in grado di godere dello *Shiai*, costruire una meravigliosa relazione con gli altri e rendere memorabile un *Taikai* dipende dalla vostra attitudine allo *Shiai*. In questo articolo, introdurrò alcuni modi di praticare *Shiai* nel vostro *Dojo* e lo scopo per ogni metodo. Introdurrò anche alcune pratiche di *Shiai* da farsi per l'allenamento della squadra. E ancora, spiegherò inoltre cosa ci si attende imparino i membri della squadra attraverso la pratica dello *Shiai* e come e con quale attitudine il team Inglese di *Kendo* intende combattere nei vari *Taikai* internazionali.

Pratica dello Shiai nel Dojo

Desidero qui spiegare tre tipi di pratica di *Shiai*. Il primo è un reale metodo di pratica di *Shiai* basato su regole e regolamenti ufficiali dello *Shiai*. Gli altri due sono diversi da quelli ufficiali e la pratica di *Shiai* si svolge utilizzando regole modificate con in mente particolari obiettivi.

1-1. Diverse fasi di pratica di Shiai (specialmente per principianti)

E' importante per i responsabili di *Dojo* organizzare regolarmente pratica di *Shiai* nel loro *Dojo* così che i principianti possano fare esperienza di *Shiai* ed apprendere le regole e l'etichetta essenziali per lo *Shiai*. E' anche utile per i responsabili di *Dojo* sia osservare come stanno progredendo i principianti sia analizzare su cosa sarà necessario lavorare. E' tutto tempo perso comunque fare pratica di *Shiai* utilizzando solo uno *Shiai-jo* nel *Dojo* ed i membri del *Dojo* perdono più tempo in attesa che combattendo. Il seguente esempio di varie fasi di pratica di *Shiai* dipende probabilmente dal numero di *Kendo-ka* in grado di arbitrare. Se possibile, comunque, sarebbe meglio cominciare dividendo i membri del *Dojo* in un paio di gruppi, avendo un arbitro per ogni mini *Shiai-jo* e facendo pratica di *Shiai* in un'atmosfera rilassata. Facendo così, i componenti del *Dojo* possono fare esperienza con molti *Shiai* ruotando con un tempo limitato.

Al livello dei principianti, una volta iniziato lo *Shiai*, essi sono solo in grado di focalizzarsi su attacco e difesa e non riescono ad avere il tempo per pensare a regole e maniere anche se le hanno totalmente comprese quando non stavano combattendo. E' importante per i responsabili di *Dojo* creare molte opportunità per i principianti per sperimentare lo *Shiai* ed apprendere regole ed etichette facendo errori e venendo corretti durante ogni pratica di *Shiai*. Ovviamente è altresì necessario che i responsabili di *Dojo* diano anche indicazioni riguardo a punti tecnici e tattici (al momento opportuno).

Dopo che i principianti iniziano a comprendere regole ed etichette, la pratica dello *Shiai* continua verso un modo più formale e i principianti dovranno imparare nuove cose come *Jogai Hansoku*, *Wakare* e come prendere una posizione vantaggiosa nell'area di *Shiai*. E' anche importante per i responsabili del *Dojo* creare un'opportunità per i principianti fare esperienza di combattimento sotto pressione con tutti che li osservano. Dopo aver preso confidenza con questo tipo di pratica di *Shiai*, i membri di livello intermedio devono essere incoraggiati ad arbitrare mentre i responsabili di *Dojo* osservano e supportano lo scorrevole svolgimento della pratica di *Shiai* ed arbitraggio. Questo non significa solo incoraggiarli ad imparare come arbitrare, ma ha lo scopo di incoraggiarli ad apprendere che cos'è *Ippon* e dove ci sono opportunità di attacco.

1-2. Shiai con un Handicap

Ci sono alcuni modi di fare pratica di *Shiai* modificando le regole e dando ai più esperti un handicap se c'è una grossa differenza di livello tra i membri. Questo non è solo per evitare che lo *Shiai* finisca in pochi secondi, ma anche, modificando le regole, i leaders del *Dojo* possono intenzionalmente far sì che i membri del *Dojo* realizzino certi punti che si vuole vengano imparati. Per esempio, gli esperti possono essere invitati ad usare solo *Tobikomi-men* e *Debana-men*. Facendo così, i meno esperti possono fare *Shiai* con i più esperti con fiducia. I meno esperti sono invitati a provare ad usare tutte le tecniche di cui sono in possesso senza esitazione. Allo stesso tempo viene data loro l'opportunità di imparare come usare *Ashi-sabaki*, *Tai-sabaki* e la *Shinai* per controllare e difendersi dall'attacco dei più esperti (non ci si può attendere al loro livello l'uso degli *Oji-waza*). Essendo solo *Men* l'obiettivo al quale possono essere attaccati, essi saranno in grado comportarsi con i membri più esperti senza confusione e con fiducia. Dall'altro lato, i membri esperti sono obbligati a focalizzarsi su come creare le opportunità per eseguire *Tobikomi-men* e *Debana-men*. I principianti tendono ad essere particolarmente difensivi alla sola minima intenzione di attacco dell'avversario ed i loro attacchi di *Men* tendono ad essere piuttosto grandi. Nel caso in cui un esperto ed un principiante provano ad attaccare *Men* l'un l'altro nello stesso momento, l'esperto finirà per colpire la *Shinai* del meno esperto che sta caricando anche se l'attacco del più esperto è più veloce. Attraverso questo tipo di pratica di *Shiai*, i più esperti sono in grado di studiare molte cose come la distanza e quando e come attaccare il meno esperto.

1-3. Shiai modificato

In questo *Shiai* con handicap, i membri del *Dojo* vengono divisi in due gruppi. Un gruppo è il lato degli attaccanti e l'altro dei difensori. Il tempo dello *Shiai* va dai 30 ai 60 secondi. Il lato degli attaccanti deve cercare di fare *Ippon* utilizzando ogni mezzo di attacco senza preoccuparsi degli *Oji-waza* durante questo breve periodo. D'altro canto, i difensori dovranno focalizzarsi solo sulla difesa utilizzando *Ashi-sabaki*, *Tai-sabaki* e controllo con *Shinai*. Vittoria e sconfitta vengono decise quando il lato attaccante fa *Ippon* o il lato difensore tiene la difesa per l'intera durata dello *Shiai*. Questa pratica di *Shiai* sarà utile per i membri del *Dojo* per sviluppare le loro capacità nei *Renzoku-waza* (attacchi ripetuti), *Tai-atari*, fare finte di attacco e attacchi di sorpresa, e difesa. Nel

caso in cui il lato di difesa abbia maggior esperienza del lato di attacco, ma l'area nella quale il lato difesa può muoversi è limitato. Nel caso invece è il lato d'attacco ad aver maggior esperienza del lato di difesa, gli obiettivi che si potranno attaccare saranno limitati. Il lato attaccante non deve cadere nella trappola di cominciare ad attaccare leggero e agitando la *Shinai* a caso avendo come risultato di eccitarsi esageratamente ed esercitarsi troppo duramente. Lo scopo di questa pratica di *Shiai* non è solo di competere pensando a vittoria o sconfitta, ma di acquisire e sviluppare capacità nei *Renzoku-waza*, *Tai-atari*, fare finte di attacco e attacchi di sorpresa, e difesa. E' compito del leader controllare e correggere ogni metodo di attacco e difesa che siano contro l'essenza del *Kendo*.

Pratica di *Shiai* nell'allenamento della Nazionale

La pratica di *Shiai* per i membri della nazionale durante l'allenamento degli stessi implica incontri modificati, incontri a squadra e incontri a gruppi di categoria su base omogenea. La pratica di *Shiai* è importante per selezionare i membri della squadra che parteciperà ai vari *Taikai* internazionali. Più importante, comunque, è farla con lo scopo di sviluppare capacità tecniche e tattiche, formare un gruppo di lavoro e sviluppare uno spirito combattivo più forte, ed inoltre per consolidare l'attitudine appropriata del *Kendo-ka* attraverso la pratica di *Shiai*. Desidero ora introdurre tre tipi di pratica di *Shiai* da utilizzare nell'allenamento del gruppo e lo scopo di ognuna di esse.

2-1. *Shiai* da 3~5 minuti

In questa pratica di *Shiai*, non interessa quanti punti fai o quanti ne subisci, i competitori continuano a combattere fino a quando termina il tempo dello *Shiai*. Il tempo dello *Shiai* è abitualmente da 3 a 5 minuti, ma questo cambia secondo il numero dei membri della nazionale e degli ospiti, dei loro livelli, delle loro condizioni fisiche del momento, e dal tipo di *Taikai* al quale la squadra parteciperà. Lo scopo di questa pratica di *Shiai* è di fornire ai membri della nazionale l'opportunità di combattere a volontà, far sì che i loro corpi ricordino cosa significa lo *Shiai* da 3~5 minuti, far sviluppare la loro concentrazione affinché non si distruggano qualunque cosa succeda e far sviluppare la propria forza spirituale in modo da non cedere mai nel combattimento fino al suo termine.

Nello *Shiai*, talvolta accade che gli arbitri non alzino al bandierina sebbene un atleta pensi di aver portato una tecnica perfetta. Può anche accadere che l'avversario faccia un *Kendo* strano, violento o fastidioso. Qualunque cosa può accadere durante lo *Shiai*. Qualunque cosa accada però, che sia l'essere infastidito all'arbitraggio o dal *Kendo* e dall'attitudine dell'avversario, il risultato è sempre non essere in grado di praticare il proprio *Kendo*. E' impossibile controllare l'avversario senza avere il pieno controllo di se stessi.

2-2. *Shiai* condizionato

Questa pratica di *Shiai* inizia con un atleta già in possesso di un *Ippon* e solo 60~90 secondi di tempo al termine dello *Shiai*. Lo scopo di questa pratica di *Shiai* è di sviluppare la capacità tattica dei membri della squadra di come combattere in questo tipo di situazione e far comprendere loro quali tecniche necessitano apprendere per gestire questo tipo di situazione, anche per imparare a combattere senza perdere la testa e far sviluppare loro uno spirito che "non molla mai". Come ho descritto nell'articolo precedente, credo che, una volta iniziato lo *Shiai*, tutte le decisioni devono essere lasciate ai competitori. Perciò, io non dico nulla ai membri della squadra sul da farsi durante questo tipo di pratica. Ovviamente li avvertirò se diventano troppo ansiosi di vincere e combattono in un modo che va contro lo spirito del *Kendo*, che li farebbe retrocedere nel loro *Shiai* prima che il tempo dello *Shiai* sia terminato, e manifestare cattive abitudini ad altri a causa del proprio risultato insoddisfacente. Inoltre do loro suggerimenti quali "tu puoi fare o hai fatto questo in questa situazione" "puoi avvantaggiarti (ti sei avvantaggiato) se fai così" e "devi approfondire questa tecnica se vuoi fare ciò". Non è mia intenzione tenere segreti questi suggerimenti, ma devo ometterli a causa dello spazio limitato. Il tempo dello *Shiai* in questo tipo di pratica è abbastanza breve. I componenti della squadra devono perciò combattere ancora ed ancora a brevi intervalli. Essi sono anche invitati a mantenere un pensiero positivo e prendere parte al successivo *Shiai* qualunque cosa sia successa nel precedente. Infatti l'intervallo tra gli *Shiai* si accorcia come uno o il proprio team guadagna la vittoria. Questo tipo di pratica è davvero importante per allenare la capacità di mantenere un feeling positivo prima di uno *Shiai*.

2-2. *Shiai* a squadra

Questa pratica di *Shiai* è la più vicina allo *Shiai* reale, adottando le regole ufficiali, ha la stessa dimensione dell'area di quella ufficiale ed ha tre arbitri. Lo scopo di questa pratica è di far fare ai membri della squadra l'esperienza di *Shiai* in un'atmosfera la più simile ad un vero *Taikai* internazionale, e far loro imparare come devono combattere come team, come devono combattere in varie situazioni in ogni posizione dentro la squadra e come supportarne i loro componenti. Infatti, come combattere come squadra è maggiormente enfatizzato in questo tipo di pratica di *Shiai*. Nell'incontro a squadre, vincere il proprio *Shiai* non significa che uno abbia fatto il proprio lavoro perfettamente. Come passare il bastone dello spirito combattivo al successivo competitor della propria squadra è egualmente importante.

Detto altrimenti, uno ha passato il bastone con successo se fa in modo che il successivo senta che tu hai fatto il tuo meglio. Fare il proprio meglio idealmente significa che hai combattuto in modo che tu non senti che dopo lo *Shiai* dovevi o non dovevi fare questo o uno avrebbe potuto fare quell'altro. In realtà, comunque, questo è molto difficile o forse è praticamente impossibile da acquisire. Riguardo i componenti la squadra, essi devono fare *Keiko* e fare pratica di *Shiai* insieme per lungo tempo e devono conoscere il miglior *Kendo* di ognuno. Devono anche vedere, d'altra parte, se gli altri compagni stanno provando o meno a fare il proprio miglior *Kendo* in *Shiai*.

In squadra, quindi, il passare con successo il bastone dello spirito combattivo non si basa sul se o meno essi hanno potuto fare il miglior *Kendo* in *Shiai*, ma avviene solo quando uno dei membri fa sentire al successivo che egli ha provato a fare il suo *Kendo* migliore.

Per supportare gli altri membri del team, ai compagni si richiede di cambiare il loro modo di pensare e “fare del proprio meglio” per supportare i propri compagni qualunque sia il risultato di ognuno dei membri (vedi BKA news di Agosto su come sostenere i compagni negli incontri a squadra).

Ciò su cui ho posto maggior enfasi e speso maggior tempo nella pratica antecedente al 12° Campionato Mondiale di *Kendo* fu come ogni membro dovesse provare a fare del proprio meglio in ogni situazione in ogni posizione all'interno della squadra e come passare il testimone dello spirito combattivo, supportandosi l'un l'altro e combattendo come gruppo. Infatti, ritengo che sia la squadra maschile sia la femminile abbiano combattuto entrambe magnificamente e che tutti i membri della squadra abbiano conosciuto la forza e la debolezza di ognuno, incoraggiandosi ed aiutandosi reciprocamente, e siano cresciuti attraverso la pratica dello *Shiai* a squadra.

3. Conclusione

Lo *Shiai* è stato visto sotto diverse angolature in entrambe gli articoli. Ciò che desidero enfatizzare ancora è, come descritto nel sommario del precedente articolo, che lo *Shiai* non è tutto nel *Kendo*, ma solo una parte di esso. Ma non desidero sminuire lo “*Shiai*”, dicendo che è solo una parte del *Kendo*, esso ne è comunque una parte importante. Mi darà grande soddisfazione, se i *Kendo-ka* si avvicineranno senza pensieri negativi riguardo allo *Shiai* e senza nutrire idee sbagliate riguardo lo scopo e la natura dello *Shiai*, venendo ad una comprensione più profonda degli effetti dello *Shiai* e della pratica di *Shiai* anche grazie a questi due articoli.