

GESTUALITÀ

"LINGUAGGIO DEL CORPO"



Testo di Mario Campise Presidente Settore Progetti Sociali
Ex Arbitro Internazionale WKMO - WUKF
Testo e grafica Mario Campise - Immagini Derk Fantoni (Svizzera)

(aggiornamento 07-02-2025)

Parte prima

Premessa:

La comunicazione non verbale, detta anche comportamento *non verbale* o linguaggio del corpo, è un mezzo per trasmettere informazioni attraverso espressioni facciali, gesti, contatti, movimenti fisici, postura, apparenza (abiti, gioielli, acconciature, tatuaggi) e perfino volume, timbro e tono della voce.

I comportamenti *non verbali* comprendono circa il sessanta-settantacinque per cento dell'intera comunicazione interpersonale.

La comunicazione *non verbale* può inoltre rivelare quali siano gli autentici pensieri, sentimenti e intenzioni della persona che abbiamo di fronte. Per questo motivo i comportamenti *non verbali* sono definiti rivelatori: ci indicano infatti cosa pensi veramente una persona. Non siamo quasi mai consapevoli della comunicazione *non verbale*, perciò il linguaggio del corpo è spesso più sincero delle asserzioni verbali mirate al conseguimento degli obbiettivi del parlante che lo accompagna.

In ambito sportivo come nel calcio, pallacanestro, pallavolo e non di meno nelle arti marziali, il linguaggio *non verbale* ha un ruolo di estrema importanza per l'arbitro impegnato nella direzione di un match.

Sappiamo tutti che un accentuato grado di emotività condiziona in maniera evidente la comunicazione *verbale* e *non verbale* (*linguaggio del corpo*) in particolar modo durante una manifestazione di karate dove vari elementi di disturbo come: pubblico rumoroso, coach invadenti atleti scorretti, ecc. ecc., mettono a dura prova le capacità comunicative dell'arbitro. Non dobbiamo poi dimenticare che gli atleti impegnati in una prova di Kumite come pure in un Kata, hanno aspettative di giudizio da parte dell'arbitro centrale e arbitro d'angolo atte a non danneggiare le proprie performance mettendo così a dura prova le capacità comunicative dello stesso, pertanto, questo breve prontuario non vuole essere un trattato su un argomento scientifico così complesso come lo studio del linguaggio del corpo ossia linguaggio non verbale e tantomeno un decalogo sulle tecniche arbitrali, ma semplicemente offrire alcune elementari indicazioni pratiche su come meglio gestire la propria funzione sul campo di gara e far sì che atleti, coach, giudici di tavolo e pubblico, comprendano in maniera chiara e determinata la gestualità *non verbale*. A questo scopo il prontuario è arricchito di alcune immagini che spiegano in maniere eloquente cosa si intende per *linguaggio del corpo*.

Parte seconda

Sul Tatami:

Possiamo suddividere il ruolo dell'arbitro impegnato sul tatami i tre differenti aspetti:

- Pratico
- Emotivo
- Formale

1. **L'aspetto pratico**, comporta la conduzione dell'incontro in tutte le sue parti nel rispetto delle regole salvaguardando in primo luogo l'incolumità e la sicurezza degli atleti come: controllo delle tecniche, scorrettezze, l'assegnazione dei punti wazari o ippon che vengono espresse dall'arbitro in parte *verbale* (voce) ed in parte *non verbale* (gestualità). In questo suo compito è coadiuvato dagli arbitri d'angolo e dai giudici di tavolo. Nelle prove di Kata, l'assegnazione dei punti è quasi interamente *non verbale* con alzata del punteggio dopo l'Hantei
2. **L'aspetto emotivo**, e forse la parte meno facile da gestire in quanto si deve fare affidamento alle proprie capacità comunicative non *verbali* e non sempre queste corrispondono a quanto si vuole informare come ad esempio, l'assegnazione di un **IPPON** con il braccio non completamente teso verso l'alto, oppure un **JOGAI** che può confondersi benissimo con un **KIKEN**, un **CHUI** con un **HANSOKU** e via dicendo. È pur vero che l'emotività è una componente soggettiva che non tutti sono in grado di gestire, tuttavia, è consigliabile tenerne conto allo scopo di poterla meglio padroneggiare con piccoli ed efficaci accorgimenti ed un mirato e costante allenamento.
3. **L'aspetto formale**, è un elemento rivelatore del linguaggio *non verbale* di cui l'**UDG** deve assolutamente tenerne conto per il ruolo che le è stato assegnato. Sul quadrato di gara, egli è il "giudice indiscusso" nell'assegnare punti o sanzioni e quindi, la sua gestualità deve essere chiara ed inequivocabile. A volte sui quadrati di gara si possono osservare alcuni "arbitri" impegnati a dirigere una performance di kata propensi ad abbandonarsi inconsapevolmente a posizioni ed atteggiamenti che sono più adeguati a chi si dedica ad una rilassante pennichella pomeridiana piuttosto che ad un **UDG** attento e responsabile del ruolo che le è stato assegnato.

Parte terza

La parola alle immagini:

“Stravaccamento”



(Fig. 1)



(Fig. 2)

Lo stravaccarsi (Fig. 1 e 2) è un segnale territoriale, che può andar bene a casa propria ma non sul tatami.

“Voglia di scappare”



(Fig. 3)



(Fig. 4)

Appoggiarsi alle ginocchia col piede spostato all'indietro (figura 3 e 4) è un segnale intenzionale che si desidera alzarsi e andare via



“Stato d’ansia”



(Fig. 5)



(Fig. 6)



(Fig. 7)



(Fig. 8)



(Fig. 9)



La sequenza delle immagini da 5 a 9, si possono catalogare come segnale di evidente stato d’ansia e di irrequietezza che pone il soggetto in uno stato di tensione alla ricerca continua di una posizione comoda e rilassata e quindi il messaggio che se ne avverte è poco etico e per niente rassicurante nei riguardi degli atleti, coach e pubblico.

Parte quarta

Gestualità codificata in immagini

Shomen Ni Rei L'Arbitro distende le braccia con i palmi rivolti in avanti: segue il saluto al lato d'onore. Shomen Ni Rei <i>L'Arbitro distende le braccia con i palmi rivolti in avanti: segue il saluto al lato d'onore.</i>	 An image of a referee in a dark suit, white shirt, and red tie. He is standing with his arms extended horizontally in front of him, palms facing forward.
Otagai Ni Rei L'Arbitro invita i concorrenti a salutarsi: segue il saluto tra gli Atleti. Otagai Ni Rei <i>L'Arbitro invita i concorrenti a salutarsi: segue il saluto tra gli Atleti.</i>	 Two side-by-side images of the referee. In both, he is standing with his arms extended horizontally to the sides, palms facing forward, in a salute gesture.
Nakae Entriamo nel quadrato di gara. L'Arbitro dopo aver fatto eseguire il saluto agli Atleti, li fa entrare nel quadrato di gara. Nakae <i>Entriamo nel quadrato di gara. L'Arbitro dopo aver fatto eseguire il saluto agli Atleti, li fa entrare nel quadrato di gara.</i>	 An image of the referee standing with his arms extended horizontally to the sides, palms facing down.

Shobu Ippon/Nihon/Sanbon Hajime

Inizia il combattimento.

Dopo aver dato l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.

Shobu Ippon/Nihon/Sanbon Hajime

Inizia il combattimento.

Dopo aver dato l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.



Yame

Stop.

Interruzione o fine incontro.

Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro fa un passo avanti braccio teso e mano a taglio.

Yame

Stop.

Interruzione o fine incontro.

Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro fa un passo avanti braccio teso e mano a taglio.



Moto No Ichi

Tornare al posto iniziale.

L'Arbitro indica la posizione agli Atleti.

Moto No Ichi

Tornare al posto iniziale.

L'Arbitro indica la posizione agli Atleti.



Tsuzukete Hajime

Riprendere il combattimento.

L'Arbitro fa un passo avanti, estende le braccia con il palmo delle mani rivolto verso gli Atleti e nel dire Tsuzukete Hajime volta i palmi paralleli, al tempo stesso fa un passo indietro.

Tsuzukete Hajime

Riprendere il combattimento.

L'Arbitro fa un passo avanti, estende le braccia con il palmo delle mani rivolto verso gli Atleti e nel dire Tsuzukete Hajime volta i palmi paralleli, al tempo stesso fa un passo indietro.



Torimasen

Tecniche non utili per il punteggio.
L'Arbitro incrocia le braccia, aprendole verso l'esterno con i palmi in basso.

Torimasen

*Tecniche non utili per il punteggio.
L'Arbitro incrocia le braccia, aprendole verso l'esterno con i palmi in basso.*



Ippon

2 Punti.
L'Arbitro estende il braccio verso l'alto a 45 gradi dal lato dell'Atleta che viene assegnato il punto.

Ippon

*2 Punti.
L'Arbitro estende il braccio verso l'alto a 45 gradi dal lato dell'Atleta che viene assegnato il punto.*



Waza Ari

1 Punto.
L'Arbitro estende il braccio verso il basso a 45 gradi dal lato dell'Atleta che viene assegnato il punto.

Waza Ari

*1 Punto.
L'Arbitro estende il braccio verso il basso a 45 gradi dal lato dell'Atleta che viene assegnato il punto.*



Annullamento

L'Arbitro si volta verso l'Atleta, annuncia (Aka/Shiro), incrocia le braccia, quindi fa un movimento come (Torimasen)

Annullamento

L'Arbitro si volta verso l'Atleta, annuncia (Aka/Shiro), incrocia le braccia, quindi fa un movimento come (Torimasen)



Aiuchi

Tecniche simultanee.

L'Arbitro porta i pugni uniti all'altezza del petto.

Aiuchi

Tecniche simultanee.

L'Arbitro porta i pugni uniti all'altezza del petto.



Hayai

Tecnica in leggero anticipo sull'altra.

L'Arbitro indica all'Atleta, che l'avversario ha realizzato per primo il punteggio, portando le dita della mano destra aperta sul palmo della mano sinistra; se Shiro fosse arrivato primo, sarebbe stato il contrario.

Hayai

Tecnica in leggero anticipo sull'altra.

L'Arbitro indica all'Atleta, che l'avversario ha realizzato per primo il punteggio, portando le dita della mano destra aperta sul palmo della mano sinistra; se Shiro fosse arrivato primo, sarebbe stato il contrario.



Yowai

Tecnica debole.

L'Arbitro segnala la tecnica debole, distendendo il braccio davanti all'Atleta e muovendo il palmo della mano alternato verso il basso e verso l'alto.

Yowai

Tecnica debole.

L'Arbitro segnala la tecnica debole, distendendo il braccio davanti all'Atleta e muovendo il palmo della mano alternato verso il basso e verso l'alto.



Uke

Tecnica parata.
L'Arbitro mette una mano aperta sopra l'altro braccio.

Uke

Tecnica parata.
L'Arbitro mette una mano aperta sopra l'altro braccio.

**Nuke**

Tecnica uscita.
L'Arbitro mette il pugno chiuso di traverso al corpo, per indicare che la tecnica è uscita.

Nuke

Tecnica uscita.
L'Arbitro mette il pugno chiuso di traverso al corpo, per indicare che la tecnica è uscita.

**Ma Ai**

Distanza non corretta: lunga/corta.
L'Arbitro segnala mettendo le mani aperte parallele.

Ma Ai

Distanza non corretta: lunga/corta.
L'Arbitro segnala mettendo le mani aperte parallele.

**Atenai**

Colpo eccessivo.
L'Arbitro segnala all'Atleta che c'è stato un colpo eccessivo.

Atenai

Colpo eccessivo.
L'Arbitro segnala all'Atleta che c'è stato un colpo eccessivo.



Mubobi

Comportamento scorretto.
L'Arbitro segnala con il braccio piegato, verso chi ha commesso la violazione.

Mubobi

*Comportamento scorretto.
L'Arbitro segnala con il braccio piegato, verso chi ha commesso la violazione.*



Jogai

Uscita dall'area di gara.
L'Arbitro segnala l'uscita, indicando con l'indice il limite dell'area di gara.

Jogai

*Uscita dall'area di gara.
L'Arbitro segnala l'uscita, indicando con l'indice il limite dell'area di gara.*



Chui

Ammonizione con penalità.
L'Arbitro dichiara una violazione di categoria, poi indica verso il petto dell'Atleta, che ha commesso la violazione.

Chui

*Ammonizione con penalità.
L'Arbitro dichiara una violazione di categoria, poi indica verso il petto dell'Atleta, che ha commesso la violazione.*



Hansoku

Ammonizione con squalifica.
L'Arbitro dichiara una violazione di categoria, poi indica il viso dell'Atleta, che ha commesso la violazione.

Hansoku

*Ammonizione con squalifica.
L'Arbitro dichiara una violazione di categoria, poi indica il viso dell'Atleta, che ha commesso la violazione.*



Hantei

Riconsiderare il giudizio.
Dopo averne dato le motivazioni, l'Arbitro chiede ai Giudici di riconsiderare la loro opinione.

Hantei

*Riconsiderare il giudizio.
Dopo averne dato le motivazioni, l'Arbitro chiede ai Giudici di riconsiderare la loro opinione.*



Hikiwake

Parità.
L'Arbitro incrocia le braccia poi le estende mostrando il palmo delle mani.

Hikiwake

*Parità.
L'Arbitro incrocia le braccia poi le estende mostrando il palmo delle mani.*



Encho Sen/Sai Shiai Shobu Hajime

Inizia l'estensione/incontro supplementare.
Dopo aver dato l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.

Encho Sen/Sai Shiai Shobu Hajime

*Inizia l'estensione/incontro supplementare.
Dopo aver dato l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.*



Kiken

Rinuncia/Assente.

L'Arbitro indica la posizione dell'Atleta che rinuncia o che è assente.

Kiken

Rinuncia/Assente.

L'Arbitro indica la posizione dell'Atleta che rinuncia o che è assente.

**Shikaku**

Squalifica e abbandono dall'area di gara.

L'Arbitro punta prima il viso dell'Atleta che ha commesso il fallo; poi indica l'uscita dall'area di gara.

Shikaku

Squalifica e abbandono dall'area di gara.

L'Arbitro punta prima il viso dell'Atleta che ha commesso il fallo; poi indica l'uscita dall'area di gara.

**Soremade**

Fine incontro.

L'Arbitro estende il braccio con il palmo in avanti.

Soremade

Fine incontro.

L'Arbitro estende il braccio con il palmo in avanti.

**Aka/Shiro No Kachi**

Il Rosso/Bianco, Vince.

L'Arbitro estende il braccio verso l'alto a 45 gradi dal lato del vincitore.

Aka/Shiro No Kachi

Il Rosso/Bianco, Vince.

L'Arbitro estende il braccio verso l'alto a 45 gradi dal lato del vincitore.



Fukushin Shugo

Chiamata dei Giudici.

L'Arbitro estende il braccio in avanti e poi lo piega verso di se.

Fukushin Shugo

Chiamata dei Giudici.

L'Arbitro estende il braccio in avanti e poi lo piega verso di se.

Appendice Quarta: Segnali usati dai Giudici di sedia (Fukushin)

		
Ippon/Kachi	Waza Ari	Aiuchi
		
Uke	Nuke	Yowai



Ma Ai



Mienai



Jogai (piccoli colpi sul tatami)



Hikiwake



Torimasen



Mubobi:
(rotazione in senso orario)



Atenai



Chui



Hansoku

Parte quinta

Appendice I: Terminologia e Significato:

Shomen Ni Rei:	Saluto al lato d'Onore.
Otagai Ni Rei:	Saluto tra i Contendenti ed Arbitri.
Nakae:	Entriamo nel quadrato di gara.
Shobu Ippon/Nihon/Sanbon Hajime:	Inizia l'incontro ufficiale a 2/4/6 punti.
Yame - Stop, fermarsi.	
Moto No Ichi :	Tornare al posto iniziale.
Tsuzukete Hajime:	Riprendere l'incontro.
Tsukete:	Continuare a combattere.
Torimasen:	Tecniche non valide per il punteggio.
Waza Ari Awasete Ippon:	2 Wazaari = 1 Ippon.
Ippon - 2 punti.	
Waza Ari:	1 punto.
Aiuchi:	Tecniche simultanee.
Hayai:	Tecnica in leggero anticipo sull'altra.
Yowai:	Tecnica debole.
Uke:	Tecnica parata.
Nuke:	Tecnica uscita.
Ma Ai:	Distanza non corretta (lunga/corta).
Atenai:	Contatto eccessivo.
Mubobi:	Comportamento scorretto.
Jogai:	Uscita dall'area di gara.
Chui:	Ammonizione con Penalità.
Hansoku:	Ammonizione con Squalifica.
Atoshi Baraku:	Ancora un po' di tempo, prima del termine.
Hantei:	Giudizio.
Hikiwake:	Parità.
Encho Sen:	Ancora un minuto o la prima tecnica valida.
Sai Shihai:	Incontro supplementare.
Shobu Hajime:	Inizia l'estensione dell'incontro.
Kiken:	Rinuncia/Assente.
Soremade:	Fine incontro.
Shikaku:	Squalificato e abbandonare l'area di gara.
Aka/Shiro No Kachi::	Rosso (Bianco) vince.
Fukushin Shugo:	Chiamata dei Giudici di sedia.