

20 CONSIGLI PER MIGLIORARE IL TUO JIU-JITSU

di R. Nogueira e M.Dunlop - Traduzione: M.Puccioni

Se ti limiti a leggere gli insegnamenti descritti in questo articolo senza fare nient'altro, non andrai da nessuna parte con la tua tecnica al suolo. I consigli che seguono -utili in tornei con Gi, grappling, MMA e per l'evoluzione personale degli atleti- necessitano di venir studiati e applicati durante gli allenamenti.

Così facendo allora, questo breve testo potrà modificare qualunque cosa stessi facendo, sbagliata che fosse, o semplicemente colmando le tue lacune.

Con l'intenzione precisa di consegnarti una ampia e dettagliata guida (che tu sia o meno un principiante), abbiamo chiesto a molti maestri di questo sport: cosa vorresti aver saputo dall'inizio?

Cosa c'è dietro le medaglie d'oro e i titoli strabilianti?

Quali sono le scorciatoie? E i segreti?

Ognuno di questi luminari del Jiu-Jitsu ha donato una sua ricetta segreta per questo banchetto.

Goditi, dunque, questo manuale se vuoi evolvere: nel Jiu-Jitsu, nella vita, e in qualunque cosa.

1. Allena le tue orecchie

"La prima regola per migliorare il vostro Jiu-Jitsu è quella di non essere mai sordi alla conoscenza altrui" afferma Renzo Gracie.

"E' fin troppo comune osservare dei tipi che considerano se stessi maestri e rifiutano qualunque nuovo insegnamento, ignorando un allievo che gli mostri una novità".

Per crescere e migliorare dovete capire come la gente ragiona e come è pervenuta a quella tecnica; anche se è rozza è compito vostro perfezionarla."

Un chiaro esempio di ciò è il colpo con il quale Gracie sorprese il combattente canadese Carlos Newton al Pride Bushido: "Quasi lo sottomisi con un attacco di leva al piede, grazie a una posizione che mi era stata insegnata da una cintura bianca. Dal suggerimento di quel tale avevo perfezionato e migliorato quella tecnica, da un attacco al ginocchio a quello al piede."

A Renzo non importa se lo studente sia cintura blu, bianca o addirittura qualcuno che non ha mai combattuto: quando ti mostrano qualcosa, chiudi la bocca e apri ben bene le orecchie. "Anche se la mossa magari non è efficiente, il concetto in sé può aiutare il tuo gioco.

Quando non consenti a te stesso di accettare la conoscenza di altri, divieni un insegnante molto limitato" Renzo insegna.

2. Abbi sempre fede nel tuo gioco

Se segui i match MMA di Rodrigo Minotauro, puoi probabilmente ipotizzare quale sia il suo consiglio per fare un miglior Jiu-Jitsu. Atleta roccioso, con sempre qualche carta segreta nella manica, egli dice: "Sforzati di mantenere il controllo sul tuo avversario". Come si fa? Be', la star del Brazilian Top Team suggerisce di ignorare l'orologio e i punti durante i combattimenti. Questa scelta può costare qualche sconfitta all'inizio, ma nel lungo periodo lascerà il fighter 'leggero e rilassato' (definizione di Minotauro). "Non c'è nulla di meglio che lottare con naturalezza e scevri da pressione" afferma. "Il segreto è crederci" aggiunge Wallid Ismail. Il consiglio della cintura nera di Carlson Gracie è basato su tre elementi: resistenza, carattere e voglia di vincere. " Quando la tecnica studiata si preannuncia nell'incontro, la cosa principale è crederci. Per far funzionare la mossa, devi credere che funzionerà. E non contra chi ci sia davanti, perché è qui che risiede la differenza tra il vincente e il perdente. Il vincente infatti non è mai intimidito. Può anche provare paura, ma deve avere qualcosa di più grande dentro, il carattere".

3. Pratica uno sport all'aperto

Calcio, jogging, ginnastica all'aperto, c'è sempre una salutare attività in attesa per l'atleta che si levi il Gi dopo ore passate in palestra. Ci si può immergere in una popolare attività (il surf ad esempio è praticato da nove combattenti brasiliani su 10) o addirittura inventarsi la propria. Questa strategia punta a mantenere il corpo in forma senza stressare il combattente con la routine. "Ogni attività fisica, e non soltanto il Jiu-Jitsu, è utile per far lavorare muscoli e mente, portando il lottatore a capire che, invece di farsi magari uno spinello o qualche altra droga, può sfruttare il suo tempo per fare esercizio" afferma Royler Gracie, che dal 1999 si dedica a scalare la Rocca di Gavea, a Rio de Janeiro "E' un allenamento simile a quello sulle colline Macaco di Teresopolis, che attraversavo con Rickson quando si preparava per dei match MMA" ricorda.

4. Ripeti le tecniche ancora e ancora

Due leader di scuole vincenti sia nel BJJ che nelle MMA, come Andre Pederneiras (Nova Uniao) e Sylvio Bhering (Winner - Bhering) non hanno paura di essere ripetitivi quando assicurano che il motto è insistere, insistere e ancora insistere quando si parla di allenamento tecnico. "La chiave di tutto sta nelle tecniche. Nel Judo gli atleti eseguono 10.000 ripetizioni di proiezioni per ogni allenamento. E' triste vedere che la media della gente del BJJ consideri ciò una perdita di tempo. Noi invece ripetiamo le posizioni base almeno 5 volte durante il riscaldamento iniziale di ogni sessione di pratica." afferma Pederneiras. Il M° Sylvio aggiunge: "Ogni singolo titolo da noi conquistato negli ultimi anni con Mario Reis e Fabricio Werdum è dovuto a questa filosofia: ripetere i fondamentali e applicarli nello sparring sotto attento controllo; uno dei due atleti esegue ogni sorta di attacco (armlock, triangolo etc.) e l'altro cerca di difendere dal blitz", dice il fratello di Marcelo Bhering, che pretende 100 ripetizioni di serie da 90 secondi alla fine dell'allenamento: "In questo modo gli atleti raggiungono l'esaurimento e lasciano che i movimenti fluiscano naturalmente." In fin dei conti, come il M° Jean Jacques Machado insegna, è meglio ripassare una tecnica mille volte, lavorandoci su per un mese, piuttosto che impararne una nuova al giorno. Anche il fenomenale Nino 'Elvis' Schembri è d'accordo con questo consiglio: "Mi convinco sempre di più che si dovrebbe prestare attenzione innanzitutto alle tecniche, dalla cintura bianca alla nera. La cosa principale nel BJJ, uno sport nel quale, io credo, il praticante più tecnico è avvantaggiato, è ripassare le tecniche. Tutti lo fanno nella Boxe, nel Judo etc. ma nel BJJ la gente è un po' pigra, io incluso." Per Nino è da suggerirsi il ripetere 50 volte le tecniche per ogni lato all'inizio dell'allenamento, tre volte a settimana. " E non pensate nemmeno un secondo a fermarvi!" dice sorridendo.

5. Stabilisci delle mete

Negli anni '90, quando era uno dei più forti agonisti di Jiu-Jitsu in circolazione, Ze Mario Sperry aveva un quaderno dove si appuntava le specifiche mete da raggiungere in un dato periodo di allenamento. La cintura nera aveva l'abitudine di staccare le pagine e affiggerle un po' dovunque in casa sua. "Quando andavo in bagno per radermi trovavo attaccata sullo specchio il foglietto con su scritto 'Se vuoi essere il campione, questa settimana hai la seguente mole di lavoro da fare..' e così via" rammenta. Sperry spiega che lo stabilire degli obiettivi aiuta nella valutazione e nel controllo di ciò che si sta facendo in allenamento. "L'ideale sarebbe per il lottatore lo stabilire cosa davvero vuole. Poi passare a trovare il modo di ottenerlo, organizzando il tempo necessario per farlo." Come esempio la cintura nera racconta la volta che si concentrò sull'obiettivo di raggiungere una perfetta condizione fisica. Per far ciò, progettò un allenamento che era basato su diversi esercizi, tipo accosciate, sollevamento pesi e scatti. "Tramite l'elevazione del mio battito cardiaco per mezzo di questo allenamento, io progredii finché non ebbi condizionato il mio corpo a sostenere il ritmo dei combattimenti." Questo controllo costante delle mete consentì al campione del BTT di rimanere concentrato sui suoi obiettivi di carriera, con la certezza sul quanto effettivamente avesse ancora da migliorare per il prossimo futuro.

6. Sii dinamico

Amaury Bitteti vede il Jiu-Jitsu come simile agli scacchi: si muove il pezzo pensando già alla prossima mossa. Il due volte campione del mondo (1996-97) afferma che ogni tecnica di attacco durante il match deve essere sempre collegata a altre che nel immediato prosieguo siano indirizzate alla sottomissione o - seguendo il paragone- allo scacco matto. Al fine di raggiungere ciò, Amaury consiglia di organizzare le tecniche di attacco in una progressione logica. Esempio: una proiezione porta a un passaggio di guardia, che poi prosegue in una montada e di lì a uno strangolamento. Le combinazioni sono illimitate; ciò che conta è che il tuo gioco non sia statico. Come nella pubblicità: muoviti di continuo. Trasforma il tuo Jiu-Jitsu in un rullo compressore.

7. Sei un atleta, non un culturista

Il due volte campione mondiale assoluto (2002-03), Marcio 'Pe de Pano', insiste per far capire ai praticanti che non debbono per forza mostrare un fisico super-appariscente. Per la cintura nera il segreto sta, soprattutto nella pratica tecnica e in una buona forma fisica. "Se ti alleni di BJJ, ti devi allenare certo, ma non sobbarcarti di una preparazione fisica mostruosa" commenta. "Se combatti di MMA o di Lotta allora ti potrebbe servire un fisico del genere. Nel BJJ la preparazione fisica non è tutto: uno deve allenarsi per essere un atleta tecnico e condizionato." Quindi non provare cose sciocche.

8. Rinforza la tua presa

La prima cosa da fare per seguire questo consiglio è seguire il suggerimento di Vitor 'Shaolin': stringi forte quella corda! Infatti la realizzazione di questo compito sta nell'usare una robusta corda appesa al soffitto della palestra, con l'obiettivo di rinforzare la presa delle nostre mani sul Gi dell'avversario. E un altro importante dettaglio è che questo esercizio è eccellente per un'altra zona topica per l'atleta: l'addome. Come Shaolin illustra, ci sono tre modi di arrampicarsi sulla corda, ognuno dei quali migliora un determinato gruppo di mosse. Il primo è quando l'atleta procede distanziando poco le prese, cosa che migliora gli strangolamenti eseguiti a mani vicine e braccia piegate. Oppure la salita può essere eseguita a mani rovesciate. Shaolin insegna che si può ascendere con una presa ampia, l'ideale per rinforzare trazioni al suolo con uscita d'anca o qualunque altra posizione che richieda una presa forte a braccia distese. Un consiglio importante è di tenere sempre le gambe sollevate, cosa che irrobustisce gli addominali. "Vai su, pausa qualche istante e poi giù, il tutto sempre con le gambe stese." spiega l'insegnante della Nova Uniao. "La presa ampia è la più dura, perciò la eseguo solo un paio di volte al giorno, 5 volte a settimana. L'altra è più facile, la ripeto 10 volte a settimana, due volte al giorno il lunedì, tre il martedì e così via. E alla fine dell'allenamento, quando le braccia sono già stanche".

9. La Postura è tutto

Allenandosi frequentemente di BJJ, dalle tre alle quattro volte a settimana, l'attenzione dello specialista di preparazione fisica Martin Rooney si è focalizzata su questo semplice ma essenziale dettaglio. "E' qualcosa che ha cambiato come intendo l'allenamento stesso. Non imposta se sulla materassina o in sala pesi, sempre tenere l'attenzione sulla postura. E la cosa più importante, sia che si tratti di un passaggio di guardia o di sollevare un pesantissimo bilanciere. Senza la giusta postura non si eseguono i movimenti correttamente, se ne peggiora l'esecuzione e contemporaneamente si accrescono i rischi per di perdere la salute, o la gara.." Nel caso il lettore sia dubbioso circa il fatto che Martin non è una superstar del BJJ, si ricordi che quello da lui consigliato è lo stesso aspetto dell'allenamento maggiormente enfatizzato da Rickson Gracie. Perciò, indirizza quel collo, schiena eretta e solida e via!

10. Impara dalla sconfitta

Molti lottatori assorbono solo elementi negativi dalle sconfitte. Si deprimono, se la prendono con Dio e col mondo per il risultato e, alcune volte, considerano la loro carriera finita. Leonardo Vieira fa l'esatto opposto. Utilizza le sconfitte (preferibilmente quelle subite durante l'allenamento) per riconsiderare cosa può fare di meglio. "Sono convinto che chi faccia sempre battere tutti i suoi avversari in allenamento in realtà non sta imparando nulla", afferma Leo. Come i bimbi, che apprendono a camminare dai capitomboli, è battendo che il praticante di BJJ migliora la sua arte. Quindi, la cintura nera della Brasa mette sull'avviso sul fatto che i maestri accoppino sempre atleti di livello differente durante gli allenamenti. Così le lotte non sono troppo equanime e si lascia spazio per essere messi sotto duramente. Martin Rooney è d'accordo: "L'atleta che reagisce con sentimenti negativi alla sconfitta non sta imparando l'incredibile lezione che gli viene impartita, e che gli regalerebbe l'opportunità di vincere nel futuro. Non c'è niente di paragonabile a vittoria e sconfitta, eccetto sconfitta e apprendimento" ci informa l'allenatore di Renzo e Riccardo 'Cachorrao'. "Solo tu puoi crescere come atleta tramite le tue stesse reazioni interiori. Credo che la persona più sconfitta sia la più dura da battere. E' di questo che un tipo duro è fatto, è di questo che è fatta una cintura nera" sintetizza. Leo Vieira richiama l'attenzione che le sconfitte subite al di fuori della materassina sono altrettanto fondamentali nel costruire un campione, che in fin dei conti è speciale per via del suo carattere. "Quando c'era bufera nell'aria al tempo della creazione della Alliance, io ero da solo a San Paolo. Ho dovuto passare uno dei peggiori momenti della mia vita. In seguito comunque mi sono ritrovato a essere una persona molto più forte e ho imparato molto sulla vita. Non sarei qui oggi se non mi fosse capitato tutto ciò" afferma con filosofia.

12. Cerca sempre la variante che più faccia al caso tuo di ogni tecnica

Il M° Osvaldo Alves racconta che fino a metà degli anni '70 veniva insegnata un'unica variante dell'armlock, eseguita aprendo la guardia e allargando molto le gambe. "Mi resi conto che questa tecnica era vulnerabile, dato che metteva l'avversario in grado di scappare facilmente e passarci la guardia. Così inventai l'armbar 'arrampicante' " ricorda la cintura rosso-nera. Questa versione dell'armlock è molto più ardua da passare. "Il punto nodale è bloccare non tanto il braccio avversario ma piuttosto la di lui spalla, impedendogli di alzarsi." chiarifica il maestro, che usa il suo polpaccio in pressione sulla spalla del suo sparring partner per impedirgli di sollevarsi. In sintesi: se una certa tecnica non vi va perfettamente a genio, cercate di migliorarla, di adattarla alle vostre caratteristiche fisiche peculiari e al vostro registro tecnico, sempre alla ricerca di nuove varianti della stessa. E' questo che rende il BJJ un'arte in continua evoluzione.

13. La miglior strategia è l'attacco

"io attacco sempre. Quando sono offensivo il mio avversario non può far altro che pensare a difendersi, è così, e io sono protetto" ammaestra Marcelo Garcia. Quale esempio, la cintura nera della Alliance porta i tempi in cui non era in grado di fare guardia aperta. Si limitava a chiuderla sulla schiena avversaria e pregare che il tempo finisse. "Ero atterrito dall'idea di attaccare" considera. Dopo aver riconosciuto questa sua carenza, Marcelo iniziò ad aprire la guardia e provare le spazzate. Si accorse che andando diretto contro l'avversario, finiva per correre molti meno rischi di venire finalizzato di quanti ne incontrava stando sulla difensiva e limitandosi a pochi contro-attacchi. Garcia capì anche che, essendo lui il primo ad attaccare, costringeva i suoi oppositori ad abbandonare la loro strategia. Intensificando il blitz, Marcelo prolungava di conseguenza il suo momento di 'invulnerabilità'. Che dire a chi afferma che attaccare ripetutamente porta l'atleta a stancarsi? "Ciò che realmente stanca è dover resistere tutto il tempo e contrattaccare" Marcelo pensa. In accordo col suo pensiero, la cintura nera fornisce alcuni consigli sulla preparazione fisica per chi, come lui, consideri l'attacco la miglior difesa: "Corsa su scalinate e rampe è la miglior scelta per sviluppare una guardia fantastica" rivela.

14. Non dimenticare di migliorare la tua difesa

Nonostante la strategia d'attacco suggerita da Marcelo Garcia, Rillion Gracie insiste sull'importanza di allenare la 'fuga' (difesa) dalle finalizzazioni (sempre tenendo a mente che potrebbe essere comunque l'altro ad attaccarci per primo). "Osservate le performance di Roger agli ultimi Mondiali. Ha sofferto di fronte a subitanei attacchi all' inizio degli scontri, ma è stato in grado di difendersi da maestro e poi contrattaccare." Ricorda Rillion. Il Maestro dell' accademia Gracie Leblon dice che impraticandosi con la difesa, l'atleta impara a capire esattamente cosa può provare il suo avversario in situazioni di difficoltà. "Imparare a difendere bene migliora l'attacco. Se il leone sa che la sua preda può fuggire, la catturerà in maniera molto più accurata" esemplifica. Per praticare la difesa nel Jiu-Jitsu, Rillion consiglia il lettore di dimenticare la propria forza. "Allenate la pazienza. Usate il peso corporeo e la forza del leverage", spiega. "Iniziate a praticare la difesa prima possibile, per risvegliare l'istinto di sopravvivenza nel vostro animo di guerrieri".

15. Ci vuole lo stretching

Da quando era un bambino, Antonio Schembri è abituato a fare stretching tutti i giorni. E non se ne è mai dovuto lamentare, a differenza di quei suoi avversari che, col tempo e la pratica, ha cominciato a finalizzare nelle maniere più varie. "Io sono molto elastico, e infatti eseguo sempre una prolungata sessione di stretching prima e dopo ogni allenamento. Alcune persone sono rigide, non lo amano, ma lo stretching è essenziale, specialmente di glutei, gambe, spina e lombari" ci dice l'atleta della Chute Boxe. Secondo 'Elvis' Schembri, lo stretching è vitale anche per migliorare la guardia. "Ciò che io noto durante le gare è che tutti se la cavano bene nelle posizioni dominanti ma non molti, comprese le cinture nere, sanno fare bene guardia. Quindi, al di là dello stretching che migliora il nostro non farsi passare, l'atleta deve organizzarsi una routine di training tale che possa insistere nell'allenare ogni singola variante: guardia a farfalla, guardia chiusa, con i ganci dentro etc. Non si può consentire al tipo che abbiamo di fronte di andare oltre la linea delle nostre ginocchia, altrimenti ci toccherà poi inventarsi qualcosa di clamoroso per impedirgli di passare" Insegna Schembri. A sentire Fabio Gurgel, il livello delle competizioni oggi è così equilibrato che i piccoli dettagli possono fare la differenza nel definire come finirà un match. Dando per scontato che tu abbia, o impavido lettore, già prestato attenzione alla tecnica e alla preparazione fisica, il capo della Alliance richiama la tua attenzione su un 'dettaglio' che può trasformarti in un gigante delle materassine: "Io consiglio sempre i miei allievi di parlare a se stessi. L'auto-valutazione permette all'atleta di conoscersi meglio, scoprendo le proprie qualità e difetti. Diventa così conscio del suo istinto, sviluppa fiducia in se stesso e non si perde d'animo. In questo modo può disegnare una tattica ideale" analizza Gurgel, e quindi descrive l'attitudine mentale con cui si dovrebbe entrare sul ring (o materassina) "L'auto-conoscenza del combattente deve trasformare la gara in qualcosa di piacevole. Il Praticante di BJJ si deve divertire in un campionato. E' così che tutto diventa facile".

17. Simulate ostruzioni e fughe

"Quando ero all'accademia Carlson Gracie, mi allenavo sempre con dei partner che mi attaccavano a piena forza. La cosa brutta di allenarsi in un'accademia è che tutti vogliono combattere soltanto a mille, e così non ti abitui a un avversario che sia ostruzionistico in gara" puntualizza Ricardo de la Riva, insistendo sul duro lavoro di cui si dovette sobbarcare per sviluppare il proprio gioco in occasione nello scontro con il giapponese Yuki Nakai nel Settembre 2004. Il suo suggerimento di conseguenza è di simulare lotte dove l'avversario né prova a passare né a finalizzare; lottare contro qualcuno molto tecnico o che scappa.

Anche Marcelo Garcia ha un consiglio per le situazioni difficili (ma opposte): rilassarsi e respirare. "Il combattente deve sapere come rilassare e allungare tutte le sue membra, oltre che respirare nella maniera corretta, per il momento in cui si trovi sotto, schiacciato e pressato dall'avversario" afferma il campione del mondo dei pesi medi. Per imparare come uscire da certe dure situazioni, Garcia invita a fare pratica di guardia con partner d'allenamento molto più pesanti.

18. Provaci!

Jean Jacques Machado ama risvegliare la creatività dei suoi allievi. Il maestro organizza 'sessioni di laboratorio' durante gli allenamenti alla sua accademia a Los Angeles, durante le quali mostra al gruppo un movimento, chiedendo ai presenti di studiarlo e di presentarne una difesa la settimana successiva. "Ci sono molti modi di arrivare a un obiettivo. Io amo che i miei allievi usino la loro creatività e trovino nuove vie per raggiungerlo." spiega. In altri termini, Jean Jacques non fa dei suoi apprendisti jiu-jitsu dei semplici 'ripetitori di mosse'. Tramite il piantare semi di sperimentalismo nelle sue lezioni, la cintura nera ha dato alla luce intere classi di studenti che sono atleti creativi e innovativi. Leo Vieira apprezza la metodologia di Jean Jacques, ma la presenta sotto un altro aspetto: "Osservate i bambini lottare. Notate come essi siano costantemente ridendo e saltando qua e là. Così è come io amo combattere. I bimbi inventano, creano mosse inaspettate che, se adattate al Jiu-Jitsu degli adulti, possono davvero dare ottimi frutti. Insegnare ai bambini è una gran fonte di apprendimento per me".

19. Massima costanza

Anche per il campione ADCC del 1999, Jean J. Machado, niente è più importante della costanza e regolarità negli allenamenti. Non sparire dalla palestra è quindi tratto determinante dell'evoluzione dell'atleta, che deve evitare di saltare settimane intere per poi tentare disperatamente di recuperare con un sovra-allenamento. Praticamente ognuna delle superstar in Gi sa nel profondo del suo cuore ciò che ci illustra 'Pe de Pano': "Il segreto è la regolarità: allenarsi ancora e ancora e ancora. Meglio due volte al giorno, se possibile. Dato che io ho iniziato tardi, mi sono risolto a frequentare pomeriggio e sera." Stando a quanto lui ci dice, la regolarità porta a evolversi e a evitare gli infortuni. "Per via del fatto che mantenete l'allenamento, il corpo si abitua allo sforzo. E' stato quando ho cominciato a intervallare abbandoni e riprese che mi sono infortunato spesso." finisce di spiegarci. Sostenitore del concetto, Vitor 'Shaolin' ci spiega: " Oltre che allenarsi spesso, si devono diversificare gli allenamenti e capire che c'è una cosa chiamata riposo. Dunque, se l'allenamento del pomeriggio è più lento, approfittane per recuperare. Anche se il tuo corpo non reagisce bene all'allenamento mattutino ma ti rendi conto che è molto utile, alzati un po' prima per riscaldarti bene e preparare il corpo allo sforzo. Pratica il tuo training più duramente la sera ma non farlo finire troppo tardi, oppure te ne andrai a letto troppo teso e pensando solo al BJJ, senza poi riposare abbastanza o addirittura per niente".

20. Porta rispetto e rifletti

Il rispetto e l'impegno sono estremamente importanti per Ricardo de La Riva: "L'idea è quella di arrivare con una mente aperta e di praticare con divertimento, e non certo semplicemente per vincere in allenamento. Devi rispettare, soprattutto, non solo l'accademia e gli insegnanti, ma anche i tuoi compagni di pratica, in fin dei conti ti sono essenziali" afferma il maestro. Secondo Martin Rooney, il saluto porta dei grandi benefici di cui talvolta non ci si accorge. "In tutti gli sport, gli atleti creano rituali per allontanare l'energia negativa. Comunque, mi rendo conto che molti principianti di BJJ ignorano questo fatto, forse intendendo l'arte marziale soltanto come una maniera per difendersi, un gioco di vittoria e sconfitta" dice. Martin si riferisce al semplice atto tradizionale dell'inchino. Associato da secoli alle arti marziali, questo gesto può venir inteso come non solo una mera dimostrazione di rispetto e un segno che il combattimento è iniziato. Come ci spiega l'allenatore americano, il momento dell'inchino è una grande opportunità di concentrarsi. Il movimento di saluto segnala l'inizio della pratica, quindi che tutti i pensieri o attitudini negative devono essere messe da una parte - o fuori della palestra. "Sviluppa una forte connessione mentale in modo che la tua mente sia attivata dal saluto che si fa all'inizio. Come in ogni sport, se la tua testa non è pronta a praticare, imparare una qualunque cosa è impossibile" conclude Rooney.