## Dati generali

|  |  |
| --- | --- |
| Titolo del film | The Game Changers |
| Regista / Director | Louie Psihoyos |
| Paese di produzione | Stati Uniti d’America |
| Data di uscita | 19 gennaio 2018 in USA e Germania |
| Produttori | Joseph Pace, James Wilks |
| Executive Producers | Un grande team di persone, tra cui: James Cameron, Arnold Schwarznegger, Jackie Chan, Lewis Hamilton, Novak Djokovic e Chris Paul |
| Attore principale | Il documentario è introdotto e concluso da James Wilks, che fa anche da narratore e intervistatore; seguono poi anche commenti e interviste ad altre persone di spicco, come Scott Jurek e Patrik Baboumian. |

## Genere: Documentario – Sportivo

* Eventuale fonte letteraria (è tratto da un libro?): **NO**.
* Nome degli sceneggiatori: **Mark Monroe** come “*writer*” principale, **Joseph Pace** e **Shannon Kornelsen** come co-sceneggiatori.

## Trama, ambientazione, personaggi

### La trama in breve:

Il film-documentario sportivo viene introdotto dal professionista di arti marziali miste James Wilks che, a seguito di un incidente, ha effettuato delle ricerche riguardo la dieta ottimale per mantenere il corpo in forma anche “*dall’interno*”, andando ad approfondire in particolare le diete vegetariane e vegane.

Ricerca quindi questo tipo di diete nella storia, come ad esempio quella dei gladiatori romani, e anche nella realtà contemporanea intervistando diversi atleti e altre persone di successo come Scott Jurek (ultramaratoneta statunitense vegano) e Patrik Baboumian (strongman ed ex-bodybuilder iraniano).

Procede anche la ricerca in ambito scientifico, con l’intervista Scott Stoll, “*team physician*” della squadra olimpionica degli USA e a Walter Willet, professore di epidemiologia e nutrizione.

Lo scenario si sposta in seguito a parlare dei problemi inerenti l’industria della carne e dei derivati di latte e formaggio, e poi anche l’impatto ambientale che ha l’agricoltura per il bestiame, come fenomeni di deforestazione e delle eccessive emissioni di anidride carbonica.

Alla fine, dopo essersi ripreso dall’infortunio, James Wilks riprende le sue lezioni di autodifesa, cominciando anche a spiegare come difendersi “*all’interno*” del corpo.

### Descrizione del protagonista

James Wilks è un professionista di alti marziali miste inglese, nato il 5 aprile 1978 a Leicestershire, in Inghilterra.

È alto 1.86 m e pesa 77 kg (12 stone): questo lo rende un *peso welter* nell’MMA. Oltre a questo sport, è cintura nera in taekwondo, cintura marrone in Brazilian Jiujitsu ed è un istruttore in Combat Submission Wrestling e in Jeet Kune Do, un tipo di arte marziale ibrida creata da Bruce Lee.

Nel campo delle MMA, dove era anche conosciuto come “*Lightning*”, cioè “fulmine” in inglese, ha sconfitto diversi avversari di un certo spessore, spesso per sottomissione. Egli smise di perseguire la sua carriera nelle MMA nel 2012, quando diversi infortuni gli avrebbero rischiato la paralisi, se avesse continuato a combattere.

Come lui stesso scrive sulla pagina ufficiale del documentario, Wilks vede il corpo umano come una macchina potente avente la capacità di eccellere in diverse aree, quali forza, velocità, vigore e recupero.

Considera la difesa personale come una capacità fondamentale da avere. Ha scoperto l’importanza della difesa personale “*dall’interno*”, cioè attraverso anche una dieta vegana, sana ed equilibrata, solo dopo essersi forzatamente fermato nella carriera delle arti marziali a causa dei suoi infortuni. Da quel momento, ha dimostrato tanta curiosità per ricercare il vero tipo di dieta corretta per lui, oltre a pazienza e disciplina per perseguirla.

### Descrizione degli altri personaggi sportivi

All’interno del documentario sono presenti tantissime persone di rilievo in ambito sportivo, tra cui l’ultramaratoneta Scott Jurek, la velocista Morgan Mitchell, il bodybuilder professionista Arnold Schwarznegger, il pilota automobilistico Lewis Hamilton.

??? [Ci sarebbe da vedere il film]

## Fonti

### Dati generali e trama del docu-film presi da:

* [Pagina principale](https://gamechangersmovie.com) del sito di *The Game Changers*
* [Pagina ufficiale](https://gamechangersmovie.com/the-film/) del film dal sito di *The Game Changers*
* [Lista completa del cast e della crew](https://www.imdb.com/title/tt7455754/fullcredits/) del film da IMDb.com
* Pagine [italiana](https://it.wikipedia.org/wiki/The_Game_Changers) e soprattutto [inglese](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Game_Changers) di Wikipedia

### Descrizione di James Wilks ripresa da:

* Sito ufficiale dell’[UFC](http://www.ufc.com/JamesWilks)
* [Pagina di James Wilks](https://en.wikipedia.org/wiki/James_Wilks) su Wikipedia inglese
* [Pagina ufficiale del docu-film](https://gamechangersmovie.com/the-film/), dove Wilks parla apertamente della sua mentalità e della storia del cortometraggio