

IL JUDO COME METODO DI DIFESA PERSONALE NEI CORSI DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE.

Oggi più che mai si sente l'esigenza di sicurezza nelle nostre città ; dai piccoli centri alle grandi città, i fatti di cronaca nera che vengono portati a conoscenza attraverso i media parlano di violenza Gratuita che molto spesso coinvolgono le donne e i bambini. Le cause sono le più varie anche se Sicuramente l'apertura delle frontiere ha portato maggiori pericoli, le forze dell'ordine sono insufficienti per contrastare questi fenomeni o per essere capillarmente presenti nel territorio . L'esigenza quindi di difendere se stessi o i propri cari in caso di aggressione si fa sempre più impellente da qui una forte richiesta, soprattutto nelle città, dei corsi di difesa personale organizzati dalle molteplici palestre di arti marziali e non .

Il Judo e in particolare la FILJKAM possono giocare un ruolo importantissimo in questo settore; il Judo perché arte marziale di difesa per eccellenza e la FILJKAM in quanto organismo riconosciuto dal C.O.N.I. e quindi dallo Stato, tanto più la Federazione che comprende le altre discipline Marziali quali Karate, Ju Jitsu e Aikido che sono parte integrante di qualunque programma di Difesa personale.

Da qui la mia idea, sviluppata ed iniziata nel 2005 che attraverso l'insegnante di Judo dislocato nei vari centri si possa anche costruire assieme ai colleghi delle altre discipline Federali una collaborazione affinché i corsi di difesa personale in particolari quelli che vedono coinvolti gli enti pubblici come i comuni siano strutturati professionalmente in maniera tale che ogni disciplina apporti al corso le sue competenze tecniche suddividendo quindi le lezioni per argomento tecnico e trovando così anche dei punti di intesa e collaborazione con i colleghi delle altre discipline; dove gli attacchi di calcio e pugno prerogativa del Karate siano combinati con le difese e i principi di cedevolezza del Judo, mentre nella parte finale dei corsi quando i corsisti hanno raggiunto una certa abilità tecnica l'intervento di un esperto di Ju – Jitsu che spiegherà le molteplici varianti e combinazioni tecniche ed in particolare la difesa da strada.

Ogni corso deve prevedere un momento di discussione con i/le corsiste e l'ente pubblico che organizza o patrocina l'iniziativa e un intervento di un responsabile delle forze dell'ordine per spiegare quali sono le leggi che coinvolgono questo settore. Nella nostra iniziativa è previsto anche l'intervento di un responsabile di una azienda polizia privata che darà dei suggerimenti riguardanti La sicurezza nella propria abitazione e nel posto di lavoro.

Questi corsi che sono normalmente organizzati a titolo gratuito sono un'ottima opportunità perché se strutturati ed organizzati bene fanno conoscere la nostra realtà e la nostra disciplina avvicinando alle nostre palestre parecchie persone che altrimenti mai si penserebbero di frequentare un corso di Judo .

Il fatto poi che ci sia una collaborazione tra colleghi di varie arti marziali; cosa che in passato risultava molto difficile per la forte conflittualità, concorrenza o semplicemente perché ognuno voleva credere che la disciplina praticata era la migliore, la più efficace o la ricetta dell'invincibilità, fa sì che le persone che si avvicinano possano trovare un ambiente serio professionale ed aperto al dialogo con l'esterno .

L'insegnante di Judo con una buona esperienza maturata nella scuola del centro Olimpico di Ostia abituato a collaborare con i colleghi del suo settore soprattutto nelle iniziative organizzate dai vari comitati può fare da coordinatore nel strutturare le lezioni con gli altri insegnanti facendo diventare Il Judo il collante o meglio il fulcro del corso.

Ben consapevoli che nessuno vuol far credere che un corso di difesa personale di uno, due o tre mesi sia la ricetta per l'invincibilità, ma solo dare delle nozioni che possano aumentare le proprie conoscenze tecniche aiutando così a sentirsi più sicuro l'individuo aumentando la capacità di valutare e calcolare gli eventuali rischi e reagire, cosa che viene ribadita più volte alle corsiste. Inoltre l'introduzione nelle lezioni di esercizi ginnici, stretching o quant'altro possa far risultare le lezioni più varie ed interessanti aumenta le possibilità per avvicinare le persone alla nostra

disciplina o alla possibilità di far seguire al corso di primo livello uno del secondo o del terzo , per ultimo; cosa che abbiamo constatato un ulteriore modo per socializzare scambiare opinioni aprire il nostro dojo (palestra) ad esterni .

Maestro Direttore Tecnico
Marco Dotta cintura nera 5°dan Judo