

APPROFONDIMENTO TECNICO-DIDATTICO

leve articolari

lanci

distrazioni



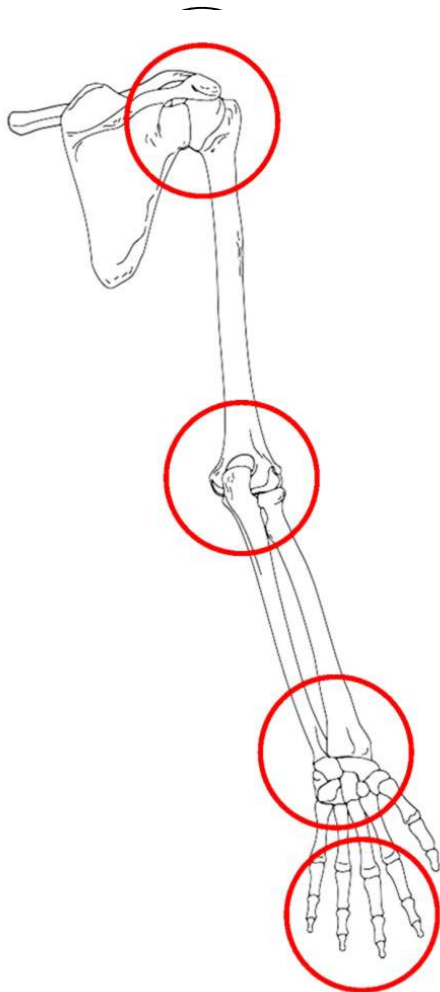
PER L'AVVIAMENTO ALLO STUDIO DEI PROGRAMMI DI 2° e 3° LIVELLO

Fiduciario Regione Umbria M.G.A.

Prof. Attilio Pompilio

METODOLOGIA DELLA LEVA ARTICOLARE

Il corpo umano è una macchina fantastica, perfettamente funzionante in ogni suo componente. Le sue funzioni meccaniche, generano il movimento delle parti adibite a questa funzione: le ossa, i muscoli, i tendini, i legamenti. Il movimento può essere riflesso o ponderato, a seconda degli stimoli nervosi che originano il movimento dei componenti meccanici. Comunque tutto ciò viene originato dall'organo più importante del corpo umano, il più complesso e per certi versi il più affascinante: il cervello. Il cultore delle discipline marziali e della Difesa Personale, deve essere un buon conoscitore delle materie che studiano il



corpo umano, in particolare l'anatomia e la fisiologia. E' estremamente importante, prima di poter studiare qualsiasi tecnica o strategia difensiva, conoscere la composizione del corpo e le sue possibili reazioni, riflesse o ponderate, che scaturiranno dai nostri stimoli impostati sulla parte del corpo interessata dalla nostra tecnica. Un principio molto usato nelle strategie difensive, è quello della leva articolare. Tecnicamente, per leva articolare si intende una tecnica dolorosa impostata a livello delle articolazioni ossee. Anatomicamente, una articolazione è la giunzione mobile di due ossa. Nel nostro caso, le articolazioni che maggiormente ci interessano a livello tecnico per motivi prettamente funzionali sono: la spalla, il gomito, il polso, le dita. Fisiologicamente, esercitare una leva articolare significa forzare meccanicamente l'escursione naturale del movimento anatomico dell'articolazione. Il movimento graduale della leva porta a delle reazioni naturali a livello cerebrale e anatomico quali: dolore originato dalla stimolazione dei recettori posti a livello dei vari componenti muscolo-legamentosi, sub-lussazione originata dal momentaneo distaccamento dei capi articolari ed infine lussazione originata dal definitivo distacco dei capi ossei dalla sede anatomica naturale con conseguenti danni a tutti gli altri componenti articolari. E' chiaro quindi che per tale attività si richiede l'estrema competenza di chi la pratica e soprattutto di chi la insegna. Tale principio tecnico è uno dei basilari nella materia Difesa Personale e forse uno dei più usati, dato che la reazione primaria che provoca è il dolore che insieme alla sorpresa rappresentano gli stimoli che devono essere sempre presenti in una reale strategia difensiva. Questo è essenziale

perché ambedue gli stimoli agiscono direttamente sul cervello dell'aggressore inibendo quella che a livello psicologico chiamiamo "intenzionalità", ovvero la concentrazione vitale che ogni individuo applica prima e durante un'azione ponderata: nel nostro caso l'attacco.

Impostare una tecnica di leva articolare, richiede quindi una conoscenza a monte della caratteristica anatomica dell'articolazione che si vuole stimolare: ogni articolazione ha delle caratteristiche funzionali specifiche. Ad esempio, in base al movimento che compie, può essere considerata semplice o complessa. In definitiva, se compie un solo movimento (ad esempio il gomito) è considerata semplice: se compie più movimenti (ad esempio il polso) è considerata complessa. Ad ogni movimento fisiologico quindi, si può impostare una tecnica di leva articolare. Tecnicamente, è inoltre possibile applicare tecniche di leva articolare combinando più tipologie di movimento, dopo attenta analisi dei movimenti anatomici dell'articolazione: avremo così tecniche di leva in distensione, in flessione, in torsione e in combinazione tra

questi. In alcuni casi, entrano anche in combinazione durante una tecnica specifica, più articolazioni: ad esempio polso-dita, gomito-spalla. In tutte le tipologie di tecniche, rimane in comune l'obiettivo della strategia: finalizzare l'inibizione della volontà di attacco verso un possibile controllo di un arto o del bloccaggio totale dell'intero corpo dell'aggressore in una sorta di immobilizzazione temporanea. In alcuni casi, l'imposizione in leva di una articolazione periferica, (ad esempio le dita o il polso) inibisce la facoltà d'uso dell'intero arto, impedendo la contrazione dei muscoli addetti al movimento. Tecnicamente, lo studio dell'impostazione di una leva articolare, deve seguire precisi principi anatomici, fisiologici e fisici. In allenamento è essenziale che tale metodica sia "lavorata" in sicurezza: tutte le fasi di esecuzione devono essere fatte con precisione e in progressione, mai di scatto e con violenza eccessiva, avendo costantemente sotto controllo le naturali reazioni dell'avversario che naturalmente cercherà di opporsi al progredire della tecnica di leva mediante la contrazione dei muscoli antagonisti al movimento di impostazione che gradualmente porta all'aumento del dolore sino alla soglia limite in cui l'avversario coscientemente deve dare segno di resa. Naturalmente con l'allenamento a queste particolari metodiche, la soglia di resistenza meccanica e al dolore, riesce ad alzarsi notevolmente rispetto ad un normale soggetto non abituato a "sentire" tali sollecitazioni, quindi spesso le reazioni di un soggetto "normale" sono nettamente diverse da quelle di un soggetto abituato, nello specifico un nostro collega di allenamento. L'allenamento costante porta sicuramente a compiere i movimenti tecnici con estrema precisione e facilità di esecuzione: naturalmente col nostro partner. Questo è corretto per il discorso teorico e didattico, ma non certamente a livello strettamente pratico. Infatti, per quello che è già stato detto in precedenza, ad ogni nostra azione impostata sull'avversario in situazione reale, corrisponde sempre una sua reazione riflessa o ponderata di naturale "difesa" o "fuga" dal movimento che noi intendiamo realizzare. Nel caso specifico delle leve articolari, la loro corretta impostazione segue precise angolature geometriche: se non si portano a determinate angolature i segmenti corporei interessati, non avviene la "chiusura" della leva offrendo sempre all'avversario una via di "fuga" con conseguente possibilità di reazione attiva alla nostra tecnica. In definitiva la leva articolare funziona come un nodo: se non impostiamo il movimento di "legatura" secondo precise angolature, invitiamo l'arto o l'intero corpo dell'avversario ad eseguire un movimento opposto a quello che intendiamo impostare per cui il "nodo" invece di serrarsi stabilmente si scioglie, annullando totalmente la nostra tecnica.

TECNICHE DI PROIEZIONE E DI TRASCINAMENTO A TERRA

Ogni argomento va trattato rivedendo prima sostanzialmente il principio fondamentale a cui è legato, in questo caso agli squilibri e al controllo delle cadute al suolo.

Metodi di caduta e auto-caduta al suolo

Questo argomento andrebbe inserito negli esercizi di sensibilità e propedeutici e potrebbe essere tranquillamente inserito anche nel programma di 1° livello trattando gli argomenti che riguardano le metodiche al suolo. Per questo livello, naturalmente l'evoluzione ci porta a renderlo un argomento basilare vero e proprio. Rifacendosi ai principi delle arti marziali, dobbiamo distinguere due casi:

- 1) **TECNICA DI CADUTA** (quando la caduta è provocata da un lancio, un trascinamento o una proiezione)
- 2) **TECNICA DI AUTOCADUTA** (quando la caduta al suolo è volontariamente decisa come strategia di uscita da una situazione di rischio).

Tecniche di caduta: fondamentalmente, le tecniche di caduta rispettano le 4 direzioni fondamentali:

- 1) FRONTALE E ROTOLATA IN AVANTI
- 2) INDIETRO
- 3) LATERALE DX E SN

Naturalmente sono conosciute benissimo dai praticanti di arti marziali, quindi non c'è bisogno di ulteriori disquisizioni. In sede di pratica vanno revisionate e all'occorrenza studiate per gli allievi privi o deboli di questo principio, è necessario l'uso di tappeti o tatami per ovvie ragioni di sicurezza.

Tecniche di auto-caduta: in questo caso utilizzeremo praticamente le stesse, limitandoci a quelle in avanti e indietro, chiaramente debitamente modificate e adattate.

Vista la natura del concetto di auto-caduta, la scelta della tipologia di tecnica deve essere quella dei "rotolamenti": quindi **rotolamento in avanti e rotolamento indietro**. Questo per favorire la dinamica dell'uso che si deve fare delle tecniche e soprattutto delle loro applicazioni operative.

L'altra prerogativa pratica essenziale deve essere la classificazione di "caduta morbida", cioè che non deve essere come le altre che di base servono ad attutire l'impatto del corpo col suolo dopo una proiezione, ma una soluzione di uscita da una posizione di rischio ad una sicura mediante un semplice rotolamento del corpo. Questo deve essere eseguito in modo tale da dare il vantaggio di essere eseguito tranquillamente su superfici naturali senza l'ausilio di tappeti o tatami.

Tecniche di proiezione e trascinamento al suolo

Anche in questo caso è utile il riferimento ai principi tecnici delle arti marziali, specialmente se gli allievi ne sono già a conoscenza, per gli altri è utile un lavoro di impostazione basilare di tali principi, in proposito è bene specificare e puntualizzare:

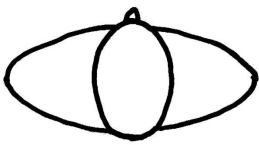
- # **PROIEZIONE:** si intende la definizione di una tecnica che mediante l'applicazione fisica di un sistema di leve fisiche con fulcro sull'anca in combinazione con appropriate azioni di squilibrio portano a lanciare (proiettare) il corpo dell'avversario mediante il suo sollevamento con una traiettoria pressochè circolare in posizione schienata al suolo, in modo deciso e netto (azioni tipiche del judo e della lotta).
- # **TRASCINAMENTI:** altri sistemi per provocare la caduta dell'avversario al suolo che non richiedano le stesse caratteristiche tecniche della proiezione, per facilità di comprensione

vengono classificati come “trascinamenti” (rotolamenti e rovesciamenti con un punto di fulcro al suolo, provocati da semplici trazioni, spinte, rotazioni compresi gli effetti squilibranti delle leve articolari, azioni tipiche del ju jitsu e dell’aikido).

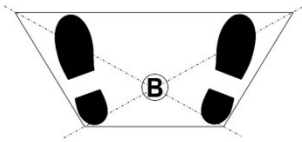
- # LANCI: per nostra praticità di comprensione e data la promiscuità accertata dalle esperienze vissute con gli allievi dei nostri corsi, useremo questo termine generico che li raggruppa tutti.

NOTE

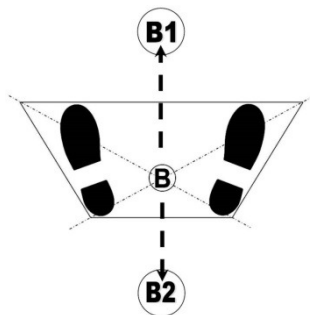
Tecnica di lancio: con questo termine si intendono tutte quelle metodiche che a causa di sbilanciamento dovuto ad applicazioni di stimoli fisici vari costringe la struttura corporea dell’aggressore a raggiungere in modo controllato il suolo.



Analizzando basicamente questo concetto tecnico, dobbiamo ribadire la stretta connessione esistente con i principi di equilibrio e squilibrio. In particolare se il copro dell’aggressore è in equilibrio stabile, ogni tentativo di lancio risulta inefficace. Solo al raggiungimento di una sua posizione di equilibrio instabile il tentativo di lancio risulterà possibile.



L’opportunità favorevole per effettuare un lancio è quindi quando con una azione precisa di squilibrio si provoca l’uscita della proiezione del baricentro dalla base di appoggio dei suoi piedi mediante azione di trazione (avanti) o spinta (indietro).

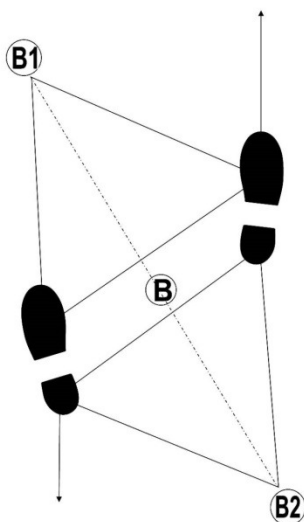


Questo chiaramente rappresenta la teoria didattica di apprendimento della metodica del lancio, ma ovviamente in pratica di applicazione, è molto diverso.

Questo è dovuto alla naturale reazione che l’aggressore cosciente della nostra azione andrà a fare per bloccarla. Eseguendo la nostra azione come nello schema mediante una trazione o una spinta, sentendosi sbilanciare, logicamente l’aggressore recupererà la posizione stabile semplicemente facendo un passo in avanti o indietro, vanificando lo squilibrio.

Quindi la metodica specifica del lancio deve essere particolarmente studiata, sia a livello biomeccanico che strategico-tattico. In particolare ciò che complica l’effettuazione di un lancio, è il prevenire o lo sfruttare le reazioni logiche e naturali che l’aggressore organizzerà. Le reazioni possibili saranno:

- ▷ Ritrarsi bruscamente dalla nostra azione
- ▷ Fare semplicemente un passo in avanti o indietro assumendo una solida posizione statica
- ▷ Aggrapparsi a noi per evitare di cadere.



Queste reazioni possono essere evitate prevenendole o sfruttandole adeguatamente come vedremo.

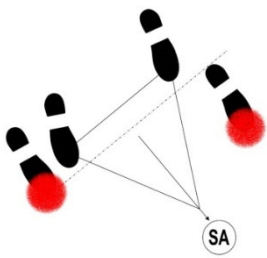
Controllo e sfruttamento della direzione di squilibrio

Rispettando la didattica corretta per questo tipo di argomento, è bene prima comprendere il concetto teorico del funzionamento delle forze fisiche che entrano in gioco applicate alla dinamica del movimento che interesserà la forza peso della struttura corporea del soggetto da lanciare, le forze che causeranno lo squilibrio e le direzioni su cui dovranno essere dirette.

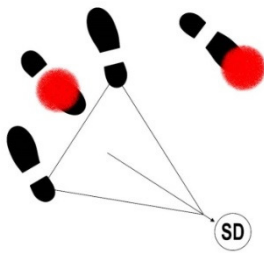
Sappiamo che impostando una trazione, il soggetto tenderà a spostarsi in

avanti nella nostra direzione; quando il suo spostamento comincerà ad essere eccessivo (baricentro che esce dalla base di appoggio) il “sentire” di cadere in avanti lo porterà ad avanzare il piede relativo al lato dove è stata applicata la trazione.

A questo punto il soggetto ha ritrovato la posizione stabile “di forza” con la gamba avanzata che farà da “puntello” e annullerà la nostra trazione e quindi il tentativo di squilibrio. Tecnicamente su questa direzione (frontale) non è più possibile applicare alcuna tecnica di lancio. La biomeccanica ci insegna che la direzione di squilibrio (come nello schema) è data da un ipotetico triangolo avente la base coincidente con una linea immaginaria che collega i piedi del soggetto e la linea di squilibrio è data dall’altezza del triangolo che si forma dall’unione dei lati. Dall’incrocio ideale dei due lati (cateti) con la perpendicolare (altezza) della base del triangolo, si crea il punto (B1), cioè la proiezione del baricentro iniziale (B) dove applicare sostanzialmente la tecnica di lancio. Materialmente questo avviene se lo squilibrio iniziale in trazione semplicemente frontale, che come visto a causa della reazione non funziona, combinando una seconda forza di rotazione imperniata sul piede esterno di tori, impostata sul lato (dx o sn) dove si intende indirizzare il lancio, si creerà la posizione B1 libera dalla possibilità di opposizioni della gamba avanzata ed aperta alla tecnica di lancio. Ovviamente, come da schema, occupandosi di uno sbilanciamento indietro, basta ribaltare il tutto di 180°.



Negli altri due schemi è raffigurato il caso dello squilibrio in avanti mediante il posizionamento dei piedi di uke e di tori (evidenziati) idoneo per effettuare la tecnica di lancio in avanti e indietro.

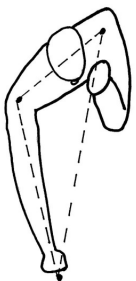


Per facilità di comprensione, si sono prese come riferimento due tipologie di lancio tipiche con squilibrio in avanti e con squilibrio indietro.

Rapportando gli esempi a tecniche di lancio conosciute e comprensibili, possiamo riferirle al “tai otoshi” e al “o soto gari” del judo. Naturalmente i punti SA e SD rappresentano le direzioni di squilibrio avanti e indietro su cui impostare i lanci.

Rendere i lanci operativi

Una volta acquisiti i concetti basilari di tutte le componenti fisiche e tecniche, bisogna arrivare alle applicazioni operative. Per prevenire sostanzialmente le reazioni dell’aggressore, conosciamo già le basi dei concetti tecnici da sfruttare: le tecniche di distrazione. Nella strategia applicativa, come peraltro si evince dal programma di 2° livello, è previsto di inserire su ogni movimento difensivo una “distrazione” relativa all’effetto psico-fisico che vogliamo causare e al movimento tecnico che vogliamo applicare per neutralizzare l’attacco.



Per facilità di comprensione, schematizziamo l’evento di un attacco tipo molto comune e facilmente “lavorabile”, ad esempio un pugno diretto al viso, specificando che gli attacchi vanno eseguiti evitando le forme canoniche delle arti marziali, ma stilizzando il normale attacco “da strada”.

Una volta eluso l’attacco, si inserisce una tecnica di distrazione, in modo simultaneo o in rapida successione all’attacco. In molti casi, a seconda della strategia, addirittura si applica la distrazione anticipando l’attacco stesso. Sappiamo quindi che questo annulla il potenziale reattivo dell’aggressore creandoci una nicchia temporale dove inserire il nostro movimento tecnico difensivo. Nel caso dei lanci, rende possibile l’effettuazione del movimento tecnico stesso e per quel che ci riguarda più direttamente in caso di difesa reale, impedisce le due reazioni di uke più rischiose: il ritrarsi e l’irrigidirsi violentemente che ci potrebbe squilibrare e l’aggrapparsi che potrebbe trascinarci al



suolo insieme a lui.

Analizzando attentamente le varie casistiche di eventi avvenuti, si è riscontrato che il lancio scelto come prima opzione difensiva non è molto vantaggiosa ai fini del risultato ottimale, salvo chiaramente per gli specialisti. Per rimediare parzialmente a questa evenienza e in base al risultato operativo che dobbiamo ottenere, secondo la mia modesta esperienza vissuta in particolare nell'attività interdisciplinare, ho evidenziato 3 tipologie di lancio su cui è possibile far allenare tutti gli allievi, in particolar modo i "non specialisti", con risultati soddisfacenti.

NOTE

Perché 3 lanci: a prescindere dall'ovvia convenienza metodologica e didattica, in base alle teorie scientifiche che regolano la DP moderna, abbiamo appreso quanto sia importante considerare definitivo e quindi essenziale il lavoro mentale, quindi il cervello con le sue potenzialità, per la corretta preparazione condizionante di tutte le nostre azioni tecniche. Nella DP moderna ogni risposta deve essere immediata e risolutiva. La regola "...massimo risultato con minimo impegno energetico..." ci deve indirizzare proprio a questi concetti. In fase operativa, il pensare inteso come pianificare o scegliere la tipologia di risposta in fase di aggressione, è controproducente. In questo caso la nostra reazione sarebbe talmente rallentata che soccomberebbe sicuramente all'attacco repentino e improvviso dell'aggressore. In alcuni casi la necessità di "pensare" favorirebbe addirittura la reazione di "congelamento", il pensare troppo a cosa fare spesso ci fa "non fare" nulla.

Sostanzialmente, quando per fare una azione abbiamo il cervello troppo carico di soluzioni, lo sottoponiamo all'effetto "computer": se troppo carico di file, si rallenta, spesso si blocca (impalla). Meglio avere a disposizione pochi file di facile consultazione e messa in pratica.

Quindi la teoria: *"..non serve avere a disposizione molte tecniche da usare rischiando la difficoltà di scelta, meglio una o poche tecniche simili per ogni tipologia di movimento difensivo da selezionare soggettivamente e automatizzarle a dovere.."*. Un esempio: per una tipologia di attacco usare lo stesso movimento difensivo adeguato a due direzioni (dx-sn, avanti-dietro, alto-basso).

Tecniche di lancio consigliate per l'operatività

Focalizzando la nostra metodologia e didattica sulle regole da osservare per il corretto apprendimento degli allievi, ricordiamo 3 fattori determinanti per l'operatività:

- 1) MASSIMA DETERMINAZIONE
- 2) MINIMO DISPENDIO DI ENERGIE
- 3) MINIMO TEMPO DI REAZIONE

Per attuare questo, dobbiamo capire cosa impara l'allievo e come. La scienza della psicologia dell'apprendimento delinea le strategie da seguire, che in parte troviamo nei nostri corsi. Ma l'esperienza sul campo è sempre determinate, come il fare frutto dei successi e soprattutto degli insuccessi, che ci devono sempre spingere a riflettere ed elaborare nuove strategie. Per questo cerchiamo sempre quando presentiamo e insegniamo strategie, tattiche e movimenti difensivi che siano:

- ▷ FACILI DA APPRENDERE IN AMBIENTE DI FORMAZIONE
- ▷ FACILI DA RICORDARE E ATTUARE SPONTANEAMENTE IN AMBIENTE OPERATIVO.

Per questo ho selezionato, relativamente all'argomento in oggetto, 3 tipologie di lanci derivati da tecniche appartenenti al programma tecnico del judo. Ovviamente sono modificate e adattate per esigenze operative che vedremo più avanti:

- 1) SPAZZATA (riferita al de ashi barai)
- 2) ROVESCIMENTO IN AVANTI (riferito al tai otoshi)
- 3) ROVESCIMENTO INDIETRO (riferito al o soto otoshi)

Analisi applicativa e operativa

Queste 3 tecniche sono state selezionate per la facile realizzazione anche da parte di non specialisti e da allievi poco esperti (volendo anche di 1° livello) e inoltre si prestano vantaggiosamente alle modifiche e adattamenti, non necessitano di prese agli indumenti di uke e del suo stretto contatto per essere eseguite, minima richiesta di impegnativi movimenti di squilibrio e carico sull'anca, promiscuità di tipologie di uke e di tori, buon controllo delle reazioni di uke specialmente dell'aggrapparsi a tori per trascinarlo a terra.



Spazzata: può essere applicata con contatto e prese su uke o senza, su più traiettorie interessanti piede, caviglia e polpaccio, può essere applicata in sinergia ad una tecnica di percussione alla gamba e a tecniche di leva articolare. Molto versatile anche come distrazione.



Rovescimento in avanti: può essere applicata con minimo contatto con uke, con particolari accorgimenti può essere prevenuto il rischio dell'aggrappamento. Si possono usare diverse direzioni di entrata oltre quella canonica. Assicura una base stabile sui piedi durante l'esecuzione, richiedendo azione predominante delle braccia che possono operare anche senza prese agli indumenti di uke.



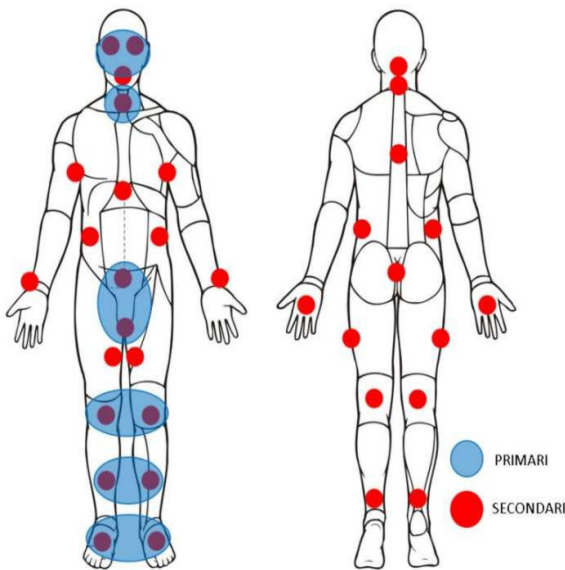
Rovescimento indietro: stesse caratteristiche applicative delle altre due, in più permette di essere potenziata con azione potente di falciata della gamba interna sul retro o di entrambe le gambe di uke mantenendo l'appoggio stabile di entrambe i piedi sul terreno. Ottima opzione nel caso operativo di portare al suolo un soggetto per essere controllato o ad esempio perquisito e ammanettato (3° livello).

APPROFONDIMENTO SULLE TECNICHE DI DISTRAZIONE

Percussioni, digitopressioni, stimolazioni dei punti sensibili

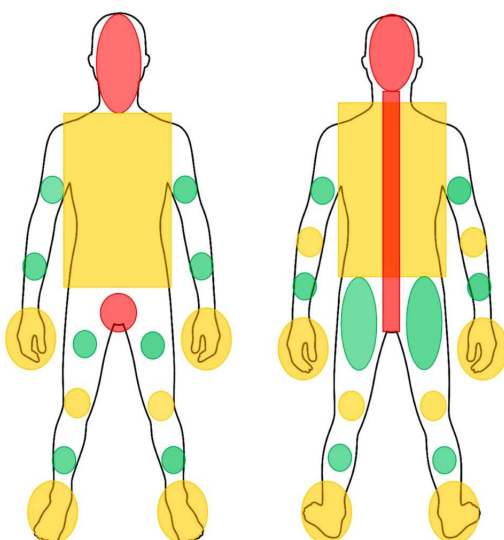
I movimenti funzionali di ogni tipologia di tecnica, vanno naturalizzati al massimo e condizionati al raggiungimento istintivo del bersaglio voluto in modo pressochè automatizzato. Questa metodica si esegue tramite appositi esercizi di sensibilizzazione, propedeutici e di condizionamento. È fondamentale stabilire 3

livelli di altezza dei bersagli: alto, medio, basso sulla figura dell'aggressore stabilendo che devono essere raggiunti logicamente con le sezioni degli arti deputati a queste tecniche nel modo più naturale e congeniale ad ogni allievo. Automatizzare quindi la priorità operativa dei bersagli (primari e secondari).



Sensibilizzare le metodiche di percussione: automatizzare il gesto motorio simultaneamente al tipo di percussione adeguato all'effetto che deve provocare. Non dimentichiamo che in questo argomento, oltre al fattore psicologico derivato dalla reazione che scaturirà dall'applicazione di ogni tecnica, gioca un ruolo determinante il fattore legale. Bisogna operare in campo formativo per sensibilizzare al massimo l'effetto operativo sulla minima lesività possibile (...non è possibile confermare nella realtà operativa l'obbligo di non lesività

di queste azioni...). Per questo si eviteranno le metodiche di percussione "a sfondamento" con pesante impatto sul bersaglio, privilegiando quelle a mano aperta, specialmente su zone particolarmente sensibili e scoperte, ed effettuate con metodica a "frustata" che in pratica abbia un impatto di minima durata temporale sul bersaglio, un rapido richiamo che favorisca una veloce ripetizione all'occorrenza, e provochi un efficace effetto shock.



BERSAGLI

ROSSO: ALTO RISCHIO—NO

ARANCIO: MEDIO RISCHIO—CAUTELA

VERDE: BASSO RISCHIO—LIBERO

NOTE

Effetto shock: questo tipo di effetto combina la momentanea disfunzione funzionale della parte colpita dovuta al dolore acuto profondo con interessamento corticale sulla concentrazione del soggetto. All'occorrenza l'effetto può essere accentuato doppiando in rapida successione il colpo sulla stessa zona o in un'altra. Lo stesso si ottiene colpendo simultaneamente due zone particolarmente sensibili "kyusho" anche non localizzate nello stesso distretto corporeo. Questo artificio è più accusato a livello corticale e può causare il cedimento momentaneo delle gambe. Questo effetto è tipico della metodica a "frustata" delle percussioni e finito l'effetto non dà segni di lesività preoccupante.

Per ulteriore sensibilizzazione da parte degli allievi, è bene focalizzare l'importanza di saper classificare automaticamente la tipologia di bersaglio e la tipologia di percussione o stimolazione da applicare. Didatticamente è utile usare

schemi e tabelle che figurino chiaramente il problema e siano di facile assimilazione. La pratica e l'esperienza faranno il resto. Altro fattore importante, il continuo controllo e revisione delle azioni o delle evenienze problematiche che accidentalmente possano accadere, in allenamento e in ambiente operativo. Ogni evento problematico deve essere fatto presente, analizzato e risolto con la supervisione dell'insegnante insieme alla totalità del gruppo.

Lo schema è chiaramente comprensibile e di facile assimilazione. Ogni colore va abbinato a una tipologia operativa di percussione o stimolazione delle zone da interessare. Questa è una base didattica operativa utile per un possibile lavoro successivo con uso di attrezzi coadiuvanti e contundenti (3° livello).

NOTE

Percussione e stimolazione: le applicazioni operative nella realtà, facendo riferimento allo studio approfondito dei kyusho (branca delle arti marziali tradizionali che studia i punti vitali e sensibili del corpo), vengono concentrate su "zone" del corpo dove vengono situati i bersagli da colpire. Ogni zona può comprendere la localizzazione di almeno un punto vitale o sensibile di kyusho e colpendolo lo si stimola adeguatamente all'effetto che ci interessa provocare. I modi con cui si può "stimolare" un punto sensibile possono essere: percussione, digitopressione, penetramento. Questi metodi possono essere eseguiti con azioni adeguate di mani e piedi, braccia gambe e testa. La percussione è la metodica più nota e praticata, nel nostro caso abbiamo appurato come.

La digitopressione è particolarmente utile quando l'attacco dell'aggressore ci obbliga al corpo a corpo, ad esempio al suolo. La risoluzione tramite una percussione potrebbe risultare impossibile o insufficiente, dato lo spazio ristretto per una giusta escursione del gesto meccanico della percussione. Quindi, individuato un punto accessibile di kyusho può essere digitato (comprimere con le dita, la mano, il mento, un gomito ecc.) o penetrato (con uno o due dita) provocando lo stesso effetto shock di cui abbiamo parlato sopra.

La conoscenza e la gestione corretta di questi argomenti risulta particolarmente importante e va curata adeguatamente dall'insegnante nella metodologia-didattica. A mio avviso bisogna anche abbinare delle nozioni almeno basilari di metodiche di "primo soccorso" per eventuali piccoli problemi derivati da un uso scorretto ma mai grave delle applicazioni operative: questo risulta vantaggioso alla sensibilizzazione degli allievi verso questi argomenti.