

Dichiarazione

I modelli teorici cognitivisti sullo stress e sul coping hanno posto in particolare luce la valutazione delle proprie risorse in relazione alle sfide ambientali: si vuol porre l'accento, in questa motivata dichiarazione, sull'importanza di esperienze rieducative realizzate con la finalità dello sviluppo di quelle strategie del "far fronte" attraverso l'uso delle arti marziali. Arti che non sono affatto delle tecniche di aggressione o addirittura di sopraffazione, ma discipline del corpo per costruire una *disciplina della mente*, coltivate in origine dai guerrieri Samurai per lo sviluppo dell'autocontrollo e del coraggio di fronte alla morte. Modi per imparare proprio a contenere l'agire l'aggressività, per migliorare le capacità di concentrazione ed anche di relazione con l'altro; è un confronto sostanzialmente con se stessi, per una maggior conoscenza dei propri limiti, e pure per cercare di superarli se possibile, senza interesse verso il conflitto con il mondo circostante. Si sa che il praticante all'inizio può essere interessato al confronto con l'altro attraverso l'incontro-scontro fisico (e mentale), ma nel tempo si mira al raggiungimento di uno stato d'animo diverso, per cui il conflitto agonistico perde valore, e si cerca soprattutto di ottenere un *bridging* educativo, il trasferimento in altre parole di quanto appreso nel vissuto dell'azione in palestra in ambiti della vita quotidiana.

Queste considerazioni teoriche preliminari di chiaro taglio educativo, buono per tutti, assumono connotazione marcatamente riabilitativa se calate nelle esperienze *con soggetti in difficoltà neuropsichiatrica*. Va tenuto presente che l'interesse della medicina e della psicologia occidentale verso le arti marziali in genere è relativamente recente ma ha già prodotto interessanti trials clinici e sperimentali ed anche rassegne concettuali e di metanalisi.

In particolare, ritengo vi siano effetti positivi di trainings con l'impiego di arti marziali per la crescita dell'autocontrollo, con l'addestramento ad una miglior previsionalità delle proprie azioni, ricorrendo così sempre meno all'acting-out come meccanismo di difesa; sostengo anche il senso dell'uso delle arti marziali per pazienti con disregolazione degli impulsi e con poche capacità di mentalizzazione, dunque inadatti a setting psicoterapeutici: le discipline orientali in genere rappresentano ausilio rilevante per il controllo del movimento e del respiro, e facilitano il contatto con il proprio mondo interno.

Forti di queste consapevolezze teoriche, in questi anni nel territorio di Pomezia (Roma), sono state attuate alcune esperienze rieducative con arti marziali, e fin dal 2008 presso i locali dell'Associazione Futuro onlus, si sono avviati corsi di Ju Jitsu, di tipo *integrato*, cioè coinvolgenti persone adulte con disabilità prevalentemente psichica, i loro parenti, gli educatori, i volontari, ed anche ragazzi facenti parte della palestra di arti marziali diretta dall'istruttore Daniele Boldini.

Questa è, se vogliamo, la disciplina madre delle "antiche arti giapponesi da guerra", l'arte dei Samurai, con tracce della sua esistenza che si spingono addirittura fin oltre 2500 anni fa, e da cui sono derivate nel tempo il Judo, il Karate e l'Aikido. In grande espansione ora anche in Italia, con un numero di praticanti in continua crescita, anche per motivi connessi all'apprendimento della difesa personale, Ju Jitsu appare come tecnica completa, che prevede il combattere corpo a corpo con proiezioni (che è la base del Judo), a distanza con colpi di braccia e gambe (che è la base del Karate) ed a sfruttare la forza e l'energia dell'avversario (alla base dell'Aikido). Nota come *Arte dell'adattabilità e della cedevolezza*, dal nome originale giapponese "il morbido vince il duro", più che della forza di cui si dispone, qui conta l'abilità di sfruttare la forza che proviene proprio dall'avversario: diciamo che più l'altro cerca di colpirti forte, maggiore sarà la forza che gli si

ritorcerà contro: un principio di base quindi è l'applicare una determinata tecnica proprio nell'ultimo istante dell'attacco che si subisce, appunto con morbidezza e cedevolezza, in modo che l'avversario non si accorga della difesa in atto e finisca per trovare davanti a sé il vuoto.

E' chiaro, dunque, che questo tipo di arte marziale risulta particolarmente congrua, in quanto è proprio ben proponibile anche a chi si sente fin da subito con poca forza, diciamo debole nel corpo e nella mente: perché quello che fa da buona sponda, su cui valersi, è proprio la forza dell'altro. realizzabile con altri tipi di arti marziali.

Tutto ciò fa sì che la pratica dello Ju Jitsu debba essere annoverata tra gli strumenti riabilitativi grupपाल che possono essere impiegati, con personale esperto, per crescite neuropsicologiche di soggetti disabili con Disordini del Neurosviluppo, per compromissioni cognitive e disturbi della sfera emozionale.

In fede

Roberto MILETTO,

neuropsichiatra infantile

responsabile unità operativa di neuropsichiatria infantile (TSMREE)

ASL Roma H

Distretto di Pomezia

Pomezia, 30 maggio 2015





ASS. FUTURO ONLUS

TEL/FAX 069108843

WWW.futuropomezia.it

VIA BOCCACCIO 1/A POMEZIA (RM)

Dal 2008 nell'Associazione Futuro Onlus, è stato introdotto un corso di Ju Jitsu (Arte Marziale di origini Giapponesi) integrato.

Viene svolta un'ora di lezione a settimana e il gruppo interessato è composto da ragazzi con disabilità differenti, familiari, operatori dell'associazione e ragazzi appartenenti alla palestra di arti marziali guidata da Daniele Boldini.

Il progetto ha avuto inizio fissando gli obiettivi principali stabiliti in base alle competenze iniziali dei ragazzi e nel rispetto dei principi cardine della divulgazione di una disciplina marziale quali apprendimento di tecniche di difesa personale - l'accrescimento delle capacità di coordinazione e di reazione neuromotorie – accrescimento dell'autostima – capacità di gestire l'emotività e l'aggressività – capacità di operare in gruppo nel rispetto delle gerarchie stabilite dalle cinture (gradi) che si acquisiscono nel cammino marziale.

È stato quindi necessario partire da concetti fondamentali come la lateralità, la coordinazione motoria, la coordinazione respiratoria, il rispetto di tempi e regole propri delle arti marziali e il mantenimento prolungato dell'attenzione.

Il percorso formativo comune, sia per i normodotati che per i diversamente abili, consta:

- nell'acquisizione di un bagaglio tecnico composto da colpi con arti superiori ed inferiori in atti singoli ed in sequenza, lo studio di tecniche di difesa/offesa con concatenazione di tecniche di leve e sbilanciamenti;
- nell'apprendimento della terminologia in lingua giapponese delle tecniche e delle origini delle tecniche.

Il metodo di insegnamento si è basato principalmente sull'imitazione e sulla ripetizione dei movimenti e dei colpi, con una continua verifica dell'acquisizione delle tecniche apprese.

Il progetto prevede che ogni anno venga fissato un obiettivo (un anno il rilascio previo esame della cintura ed un anno la partecipazione ad un evento marziale nazionale/internazionale) inserito nel percorso formativo didattico dell'insegnamento delle tecniche.

Nel corso degli anni è stato possibile valutare il pieno raggiungimento degli obiettivi primari nello specifico tutti i ragazzi:

- sono attualmente in grado di eseguire movimenti con il lato destro e sinistro solo su comando verbale e non più su imitazione, i ragazzi riescono a coordinare movimenti consecutivi e differenti;
- sono in grado di inserire autonomamente, in fase dinamica, sequenze di colpi a distanza ravvicinata o a lunga/media distanza in funzione di come viene posto loro il colpitore in schema libero senza sequenze prestabilite;
- sono consapevoli delle diverse finalità dei colpi e dei bersagli dove ciascuno deve essere collocato.

La continua ripetizione di ogni tecnica ha permesso una completa interiorizzazione che ha portato inizialmente alla capacità di eseguire un colpo su comando e attualmente a eseguire sequenze di colpi sempre diverse stimolando quindi la capacità di programmare una successione di movimenti in maniera elastica con la finalità di impiegare il giusto colpo nel miglior contesto plausibile.

In tale contesto, dal 2013 l'istruttore Boldini ha intrapreso una proficua collaborazione con il Maestro Luciano Gallus, fondatore dello stile Tekyo ryu del ju jitsu, letteralmente "scuola dell'adattamento". Ciò è nato dall'esperienza personale del maestro che ha intrapreso l'intero cammino marziale, adattando le tecniche alla mancanza di un arto superiore. Il Maestro Gallus ha subito la perdita di uno degli arti superiori all'età di sette anni ma tale evento traumatico non ha impedito all'allora bambino di percorrere la strada delle Arti Marziali fino al raggiungimento del titolo di Maestro. Da questa collaborazione è scaturito un accrescimento del bagaglio tecnico riversato ai ragazzi nel settore del Ju Jitsu operativo e in quello tradizionale.

Nello specifico è importante sottolineare che ogni ragazzo ha potuto, grazie a questa disciplina, superare le difficoltà legate alla propria disabilità.

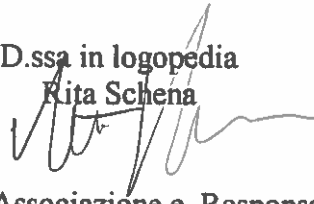
- Ragazzi che a causa di un coma conseguente a un incidente hanno problemi di memoria a breve termine, sono riusciti a memorizzare i nomi dei colpi (prima in lingua italiana, successivamente anche in giapponese) potendo quindi eseguirli senza alcuna difficoltà;
- D.P. è un ragazzo che oltre ai problemi di memoria ha avuto lesioni che hanno portato a un'importante tremore agli arti superiori, tremore che rende difficile anche tenere un bicchiere d'acqua in mano. Osservandolo nelle dimostrazioni di Ju Jitsu, si notano invece movimenti diretti senza tremori che intervengono solo dopo aver effettuato il colpo;
- C.G., in seguito a epilessia, ha riportato limitazioni nelle funzioni intellettive e neuromotorie, in particolare la paresi alla mano destra viene superata spontaneamente dalla ragazza compensando interamente con l'altra mano, sia come sostitutiva che come supporto. Questo risulta molto importante per C., che prima si comportava come se la mano destra non esistesse;
- M.G. è un ragazzo con un grave ritardo cognitivo, è poco partecipe nelle altre attività proposte dall'associazione anche per le importanti limitazioni nella comunicazione. Riesce invece molto bene a riproporre le tecniche e i colpi, osservandole e ripetendole;
- Numerosi sono i ragazzi con Sindrome di Down, si riscontra una grande capacità di coordinazione motoria, attenzione, concentrazione, rispetto delle regole anche per i ragazzi che al di fuori di questa disciplina, a livello comportamentale, presentano delle problematiche;
- C.M., oltre al ritardo cognitivo, è soggetta a periodi di depressione con successivo isolamento dal gruppo, mantenendo comunque inalterato l'impegno in questa attività ottenendo anche risultati soddisfacenti.
- S.F. ragazza affetta da sindrome di Down, quando si trova in ambiente con soffitto troppo alto o troppo basso, inclina in avanti la testa perché ha paura. Nelle ultime esibizioni, impegnata e concentrata nelle tecniche, riesce a rimanere con la testa alta, anche in palestre con i soffitti che prima la spaventavano.

Si parte quindi da individui diversi, con difficoltà diverse, ognuno nel suo percorso è riuscito a superarne una parte, unendosi al gruppo e crescendo con il gruppo, facendo in modo che a un comando l'intero gruppo esegua lo stesso movimento nello stesso momento.

A parte i risultati ottenuti dal punto di vista tecnico, altrettanto importanti sono quelli ottenuti per quel che riguarda motivazione e determinazione. Questo è potuto avvenire grazie alle numerose partecipazioni ad esibizioni e manifestazioni sportive insieme con ragazzi normodotati di altre palestre, in cui è stato per loro possibile confrontarsi e dimostrare le proprie capacità, accrescendo in tal modo l'autostima e la sicurezza, non solo nel ju jitsu ma in tutti gli ambiti della loro vita, applicando a tutti gli effetti un concetto di integrazione.

Come dimostra l'allegato, i ragazzi hanno partecipato ad importanti manifestazioni sportive tra cui il trofeo Dragon Ball a Frascati e allo stage internazionale dello CSEN di Rieti con atleti di nazionalità tedesca ed Inglese, queste molteplici possibilità di confronto suono potute avvenire anche grazie alla presenza del M° Gallus responsabile del Ju Jitsu Integrato presso lo CSEN.

D.ssa in logopedia
Rita Schena



Il Presidente dell'Associazione e Responsabile legale

Antonella De Biase



Obiettivi Tecnico Motivazionali prefissati durante le varie fasi del percorso formativo per la disciplina JU JITSU

- 3 Aprile 2011 - Dimostrazione di Ju Jitsu presso il Centro Olimpico Federale PALAFIJKAM di Ostia, in occasione della XIX edizione della "Festa dello Sport" delle società sportive del XIII Municipio del Comune di Roma.



- 18 Giugno 2011 - Passaggio di grado con esami di cintura svolta in fase di integrazione con gli atleti normodotati del corso di Ju Jitsu della Palestra Gymseng - Axa Roma) Conseguimento della Cintura Bianco - Gialla e rilascio di Diploma (Palestra Gymseng - Roma)



- 24 Maggio 2013 - Passaggio di grado con esami di cintura e rilascio del Diploma. Conseguimento della Cintura Gialla presso l'Associazione Futuro - Pomezia



- **27 Aprile 2014** - Dimostrazione di Ju Jitsu presso il Palazzetto dello Sport di Frascati in occasione della VII edizione del Trofeo Dragon Ball 2014 organizzato dalla AIJJ e del Centro regionale Libertas del Lazio con il patrocinio del Comune di Frascati.



- **21 Settembre 2014** - Dimostrazione di Ju Jitsu in occasione della prima edizione della manifestazione "La Dolce Arte dei Samurai - Percorsi d'Oriente" promossa dall'Associazione Culturale "Il Fiore sulla Pietra" in collaborazione con il comune di Pomezia presso il Campus Selva dei Pini.



- **9 Maggio 2015** - Partecipazione allo Stage Internazionale di Ju Jitsu presso il Palazzetto Palacordoni di Rieti organizzato dallo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale). Gli atleti hanno lavorato in fase di integrazione con alti atleti normodotati della Palestra Judo club di Pomezia e di altre palestre italiane e straniere.

