

Ju-jitsu: I principi dell'autodifesa

Lo studio dei meccanismi dell'autodifesa richiede un approfondimento dei principi alla base, che consentono di effettuare scelte tecniche e strategiche durante tutto l'attacco. Per costruire la propria difesa, occorre saper analizzare una situazione di minaccia, prendere una decisione adeguata e scegliere i mezzi appropriati per rispondere.

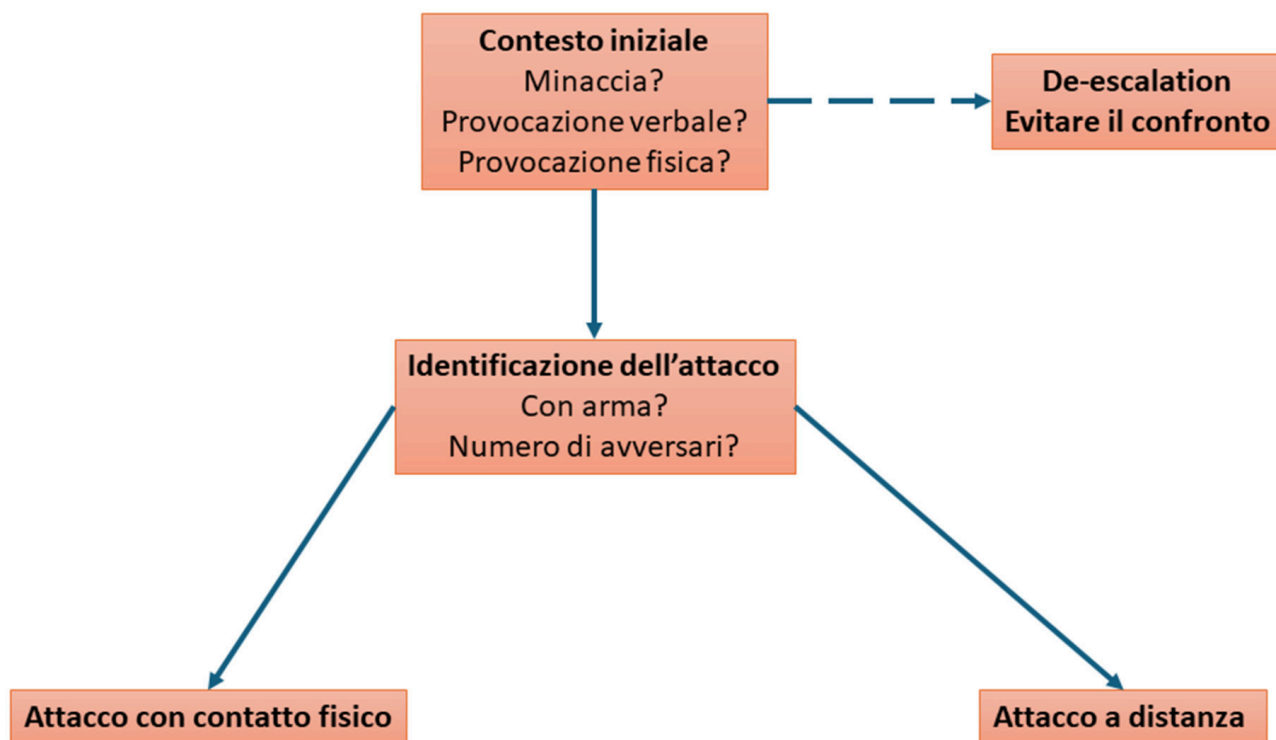


Dall'identificazione dell'attacco alla risposta, è indispensabile avere un'idea chiara dello svolgimento della difesa. Proponendo ai tuoi ju-jitsuka un esempio di attacco realistico, puoi elaborare uno schema difensivo coerente, commisurato al loro livello.

I principi dell'autodifesa sono strettamente legati ai **12 settori di studio**. Questi settori costituiscono il repertorio tecnico del ju-jitsuka, soprattutto a livello «Foundation», per elaborare la difesa nel rispetto del principio di proporzionalità. Il diagramma dei principi dell'autodifesa permette inoltre di affrontare i relativi principi tattici mediante rappresentazione pentagonale.

Dal contesto iniziale all'attacco

Per potersi difendere da un attacco, è necessario saper identificare la minaccia. Il seguente schema permette di determinare una situazione a rischio e le possibili vie d'uscita.



Schema di base dell'autodifesa

Non tutte le situazioni a rischio si concludono con un attacco. La de-escalation è la via d'uscita da privilegiare.

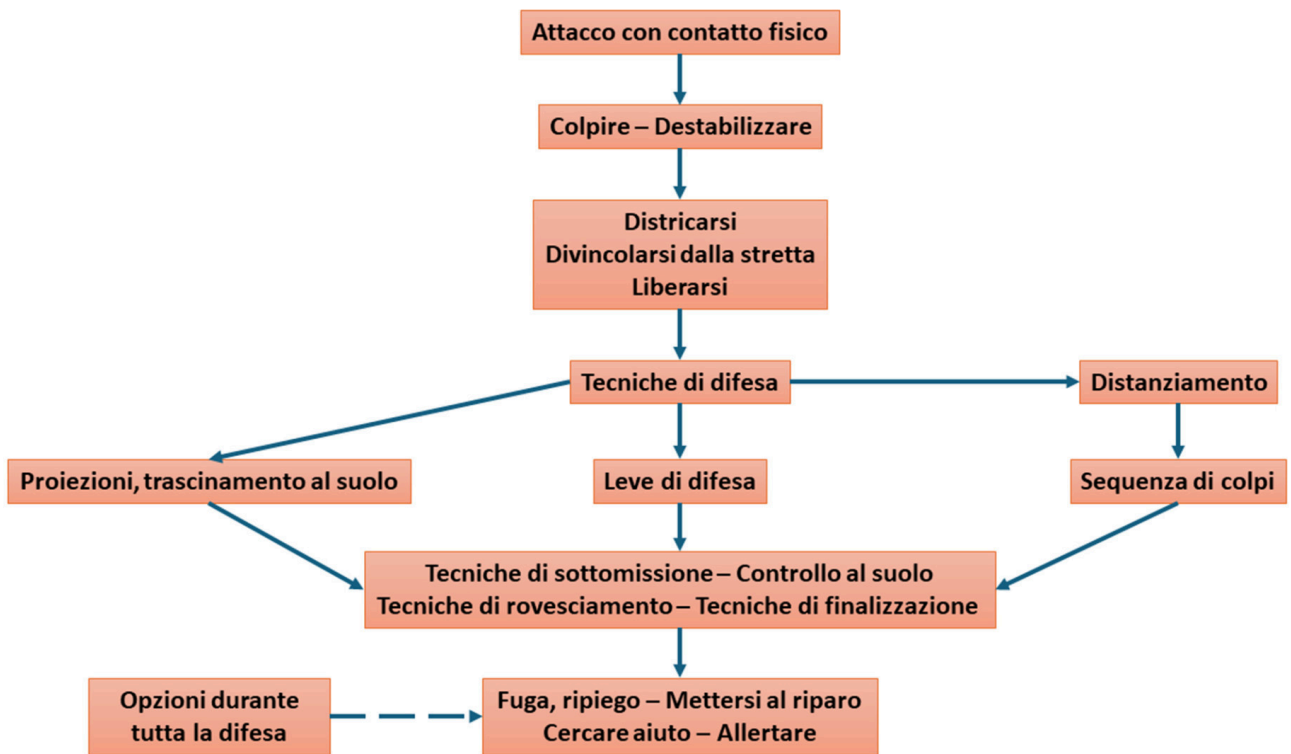
«Chi in cento battaglie riporta cento vittorie, non è il più abile in assoluto; al contrario, chi non dà nemmeno battaglia, e sottomette le truppe dell'avversario, è il più abile in assoluto.»

Sun Tzu

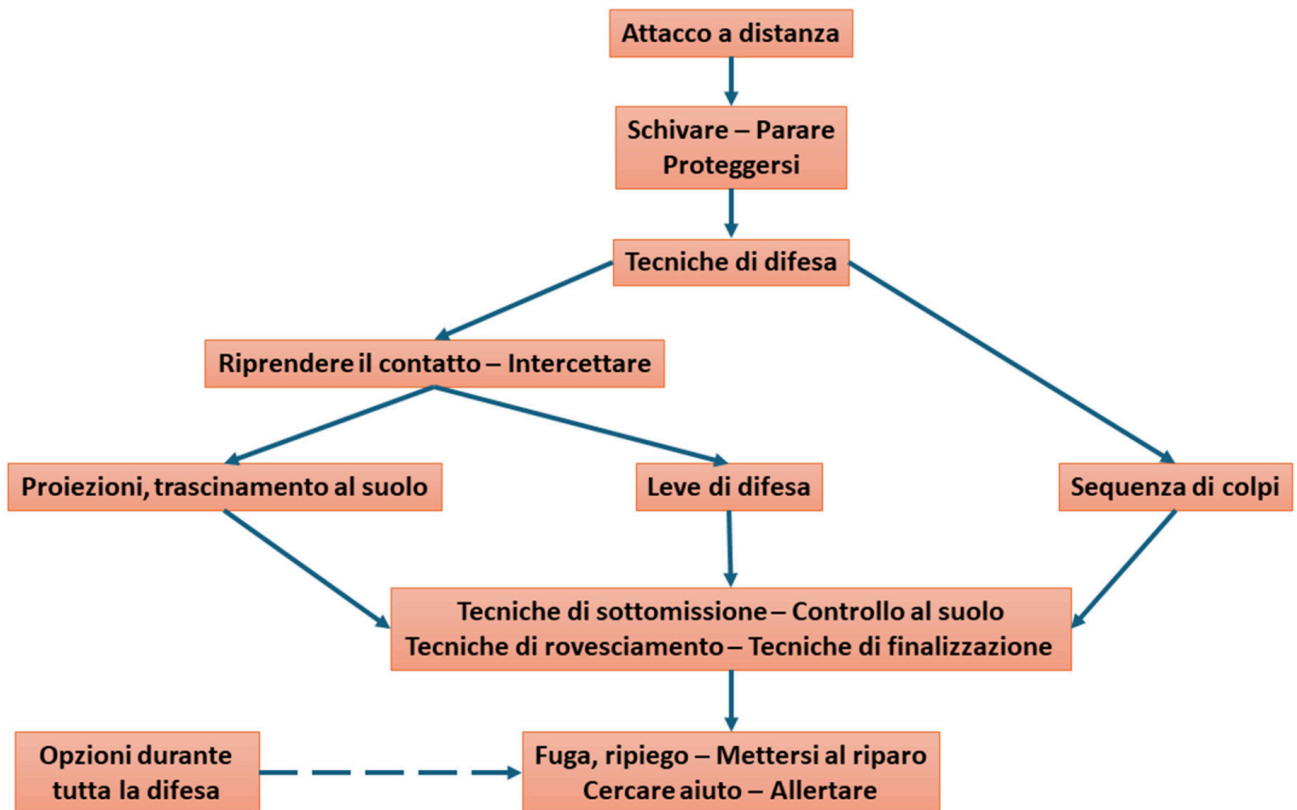
Tra le situazioni d'attacco esistono due categorie:

- gli attacchi con contatto fisico tipo presa, immobilizzazione o strangolamento
- gli attacchi a distanza con pugno, calcio o utilizzo di un'arma

I due diagrammi ad albero seguenti illustrano le principali fasi del processo di difesa.



Attacco con contatto fisico



Attacco a distanza

Esistono alcune possibilità per tutte le situazioni d'attacco. Si tratta di fuga, ripiego, mettersi al riparo, cercare

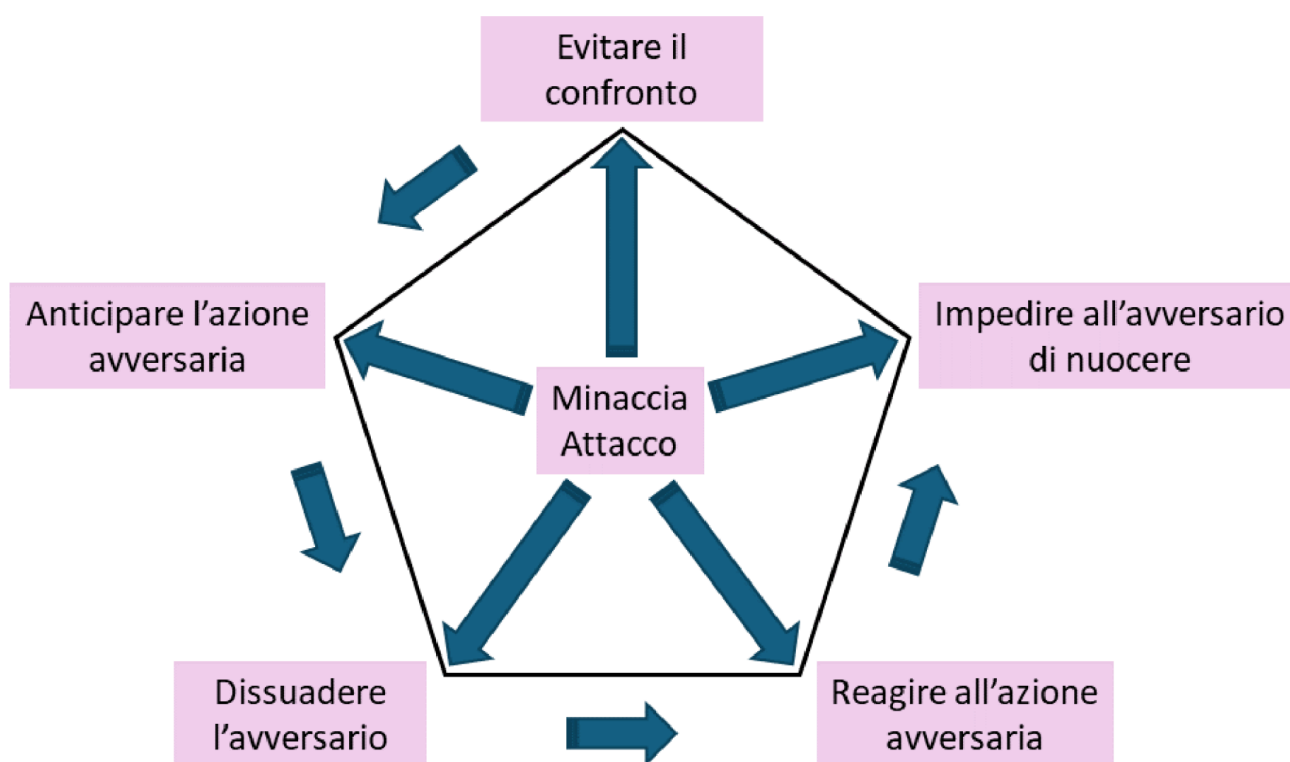
aiuto e allertare.

Nei processi di difesa, i tre settori principali sono

- proiezioni e trascinamenti al suolo
- leve di difesa
- sequenze di colpi

Il pentagono tattico

Il diagramma ad albero dei principi dell'autodifesa permette altresì di affrontare i principi tattici mediante rappresentazione pentagonale.



Pentagono tattico

- **Evitare il confronto:** Impedire le situazioni di scontro e di collisione frontale che comportano sempre un rischio per l'integrità fisica
- **Anticipare l'azione avversaria:** Prevedere le possibilità tecniche e strategiche e avviare il processo di vigilanza globale
- **Dissuadere l'avversario:** Scoraggiare l'avversario dall'attaccare insinuando il dubbio con astuzia o ricorrendo a una finta
- **Reagire all'azione avversaria:** In caso di scontro, applicare tutti i meccanismi acquisiti dell'autodifesa
- **Impedire all'avversario di nuocere:** Nel limite del possibile, optare per strategie di combattimento che impediscano all'avversario di proseguire il suo attacco

Riflessione

Quali sono gli elementi essenziali di uno schema di autodifesa efficace?

Riassunto

In situazione di attacco, i principi dell'autodifesa permettono di

- schematizzare lo svolgimento dell'insieme della difesa
- valutare le possibilità tecniche e strategiche
- comprendere le possibilità strategiche (pentagono tattico)

Mettere in pratica i principi dell'autodifesa consente di migliorare la conoscenza dei meccanismi a partire dal livello «Foundation».

Raccomandazioni

- Costruire uno schema difensivo adatto al target
- Applicare i principi dell'autodifesa arricchendo il repertorio tecnico (si vedano i [12 settori di studio](#))



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO