

IVG

Krav Maga Parabellum insegna agli studenti l'autodifesa e la consapevolezza di sé

di **Redazione**

24 Luglio 2015 - 9:55



Loano. Un seminario per insegnare agli studenti delle scuole superiori le tecniche di autodifesa sia fisica che verbale nonché la consapevolezza e la sicurezza di sé. “Vivi il tuo futuro” è il nome del progetto ideato dall'Asd Krav Maga Parabellum di Loano (che si occupa di arti marziali e discipline di difesa personale) e presentato lo scorso 20 luglio al provveditorato agli studi di Savona e al Centro Sportivo Educativo Nazionale (Csen) di Roma. Alla presentazione erano presenti i soci e i vertici del Csen di Savona (il presidente Mauro Diotto e il vice Vincenzo Tripodi).

Il progetto nasce dall'idea dei due fondatori dell'associazione stessa, il maestro Giuseppe Calà, scomparso prematuramente a gennaio scorso, e l'attuale presidente e istruttore Davide Carosa, infermiere presso l'Asl savonese. L'iniziativa è rivolta **agli studenti delle scuole superiori e ha l'obiettivo di trattare problematiche ormai tipiche del mondo giovanile:** il bullismo, la violenza domestica sui minori e sulle donne, l'uso e l'abuso delle sostanze stupefacenti e dopanti. Durante il seminario (che si sviluppa su dodici lezioni a cadenza settimanale della durata di due ore) **verranno trattati argomenti legislativi, comportamentali e psicologici legati alla sfera motivazionale individuale, con indirizzo sportivo difensivo.**

Al termine gli studenti avranno appreso una base di autodifesa, attraverso semplici tecniche di divincolo da una presa, costrizione e immobilizzazione, senza l'utilizzo di tecniche di percussione sull'aggressore. **Il coaching aiuterà a riflettere e organizzare le idee per stabilire delle strategie efficaci e definire piani d'azione calibrati, lavorando sulla determinazione, la concentrazione, l'autostima e la gestione del proprio stato.** Il sistema “Powerful Inside”, che è un corso di difesa personale per

bambini e adolescenti che si basa sulla prevenzione della violenza, avrà il compito di trasmettere ai ragazzi, attraverso esercizi fisici, automatismi atti a comunicare un messaggio di forza e di sicurezza.

Gli studenti acquisiranno le nozioni giuridiche di base che gli consentiranno di tutelarsi in caso di eventuali violenze fisiche o verbali e nel contempo gli permetteranno di conoscere il funzionamento del procedimento penale. Gli incontri con la psicologa avranno invece lo scopo di raccogliere e di lavorare sulle fantasie e sui vissuti emotivi riguardanti la tematica dell'autodifesa, la percezione di pericolo e di se stessi in situazioni di aggressione, attraverso il confronto di gruppo e la stimolazione della "intelligenza emotiva".

Lo staff di insegnanti è composto da professionisti e istruttori che porteranno ciascuno un contributo specifico. Tra loro il maestro Gianni Puppo, promotore e responsabile degli sport da combattimento; l'istruttore Maurizio Boccone, suo stretto collaboratore; l'istruttore di savate e preparazione atletica Claudio Lodi; l'istruttore Massimiliano Pulito, ideatore del metodo "Powerful Inside"; Linda Bo, istruttrice del settore ginnastica sportiva; Dino Fava, Piero Casula, Maurizio Vaccari, istruttori di educazione e tiro arma corta; Barbara D'Alessandro, mental coach; l'avvocato Eva Rocca e la psicologa Monica Ricci.