

Come imparare velocemente e bene la Difesa Personale

Oggi giorno il **fattore tempo** regola non solo i ritmi di vita ma anche e soprattutto le nostre scelte: in famiglia, nello studio, nel lavoro, nella vita sociale con parenti e amici. Anche la pratica costante di una palestra, comporta un impegno e decisamente occupa del tempo che dobbiamo togliere ad altre attività.

La maggior parte delle persone che decidono, per piacere o per necessità, di imparare a difendersi vorrebbero saper fare tutto e diventare “dei maestri” in poche lezioni... cadendo poi nello sconforto perché, dopo un inizio anche entusiasmante, si rendono conto che c'è tanto da imparare e che il mondo della Difesa Personale è vasto, pieno di soddisfazioni ma anche di fatica e di insidie. A conferma di ciò, i **corsi di Autodifesa** seri che si trovano sul mercato, approfondiscono alcune aree e si strutturano in piu' livelli proprio perché differenziano le difficoltà delle tecniche insegnate al grado di abilità e capacità raggiunto dagli allievi.

Ai miei allievi, io suggerisco però delle regole molto semplici che permettono loro di “**massimizzare**” i risultati e di **imparare piu' rapidamente** rispetto alla media ottenendo il massimo rendimento con il minimo sforzo.

La prima regola è quella di iniziare sempre la lezione con entusiasmo e la mente libera da preoccupazioni, pensieri, problemi personali, lavorativi, relazionali... Quando ci si allena, bisogna concentrarsi su quello che si fa, cercando di ascoltare al 100 % le spiegazioni dell'insegnante e di applicare quello che dice nel modo piu' giusto e corretto possibile. Questo, tra l'altro, riduce notevolmente il rischio di farsi del male; la maggior parte degli incidenti in palestra durante le lezioni di arti marziali sono causati da disattenzione, stanchezza, poco controllo nell'esercizio, indisposizione fisica momentanea del praticante (mal di testa, articolare...ecc).

La seconda regola da applicare in palestra è quello di cercare di allenarsi con gli allievi piu' bravi o che hanno piu' esperienza. Molto si impara vedendo le tecniche fatte bene e “subendo” le stesse tecniche su se stessi; allenandosi con un praticante avanzato si possono cogliere anche tanti piccoli suggerimenti o consigli che sono frutto della sua esperienza. Nel dubbio comunque fare sempre riferimento al maestro.

Terza regola è quella di non temere di chiedere delle spiegazioni aggiuntive o dei chiarimenti al maestro. Se alla fine della spiegazione del maestro si fanno delle domande pertinenti, si dà la possibilità all'insegnante di essere piu' preciso ed eventualmente di ribadire il concetto per tutta la classe. Questo rende le lezioni piu' vive ed interattive; certamente lasciano il segno perché sono piu' aderenti alle necessità degli allievi.

Quarta regola è quella di immaginare di dover spiegare poi ad un amico quello che si è imparato nella lezione appena svolta. Non necessariamente lo si deve fare realmente; solo il fatto di immaginare di dover poi ripetere le stesse cose, gli stessi gesti, le stesse spiegazioni ad un'altra persona ci mette nello stato psicologico di "assorbire" il massimo delle spiegazioni, mantiene alta l'attenzione e ci suggerisce anche delle domande su eventuali punti o passaggi poco chiari.

Quinta ed ultima regola è quella di trascrivere poi appena possibile, su un quadernino di appunti quello che si è imparato in palestra. Si tratta di appunti personali che possiamo prendere come meglio vogliamo: descrivendo a parole, facendo degli schizzi o dei disegni (per chi è capace di farlo!) e cercando di ricordare e ripetere da soli, immaginando di avere di fronte il compagno di allenamento, i movimenti e le tecniche imparate. Se esiste un libro o un manuale ufficiale che descrive le tecniche che il maestro insegna nelle sue lezioni, è certamente utile per ripassare (quando si hanno 10 minuti di tempo libero) le tecniche viste in palestra.

Alla fine della lezione poi, **fatevi sempre due domande.**

La prima: "Durante l'allenamento che ho appena concluso, mi sono divertito?
La seconda: "Cosa posso dire di aver imparato di nuovo, o imparato a fare meglio, grazie a questo allenamento? Dalla risposta che vi date, capite se c'è qualcosa che non va e dove eventualmente state sbagliando; un bravo Maestro vi puo' aiutare ulteriormente a trovare la giusta soluzione.

(Tratto dal libro: "**Difesa Personale**" di Alberto Barbieri – Bruno Editore 2008)