



Presentazione del Team e del jujitsu

Il Jujitsu Team Vicenza

Il Jujitsu Team Vicenza (in seguito JTV) è un'associazione sportiva dilettantistica fondata dal **sensei¹ Stefano Mucignato**, guida didattica e spirituale del gruppo. **Scopo del team è l'insegnamento e la pratica dell'antica arte marziale conosciuta come jujitsu.** Il JTV è ospite presso il Ikaro Centro Salute S.a.s. di Alessio Sartori & C. in via Legione Gallieno 35 – 36100 – Vicenza (VI).

Sul web il JTV è presente con il suo sito jujitsuteamvicenza.altervista.org dal quale sono raggiungibili anche la **pagina su Facebook** ed il **canale su YouTube**.

Il JTV, oltre alla pratica delle arti marziali, è **attivamente coinvolto nella divulgazione della cultura dell'autodifesa** al di fuori del contesto puramente ricreativo. Ha preso parte a manifestazioni in favore delle difesa delle donne quali **Donna Sicura # Difendiamola**, ha partecipato all'iniziativa **Estate al Parco 2018** organizzata dall'Assessorato alla Formazione del Comune di Vicenza ed ha organizzato **corsi di difesa personale di base per operatori volontari del soccorso sanitario**.

Il jujitsu

Il jujitsu (o jujutsu) è un'antica arte marziale le cui origini si perdono tra le nebbie nel tempo. Tralasciando le storie più romantiche, è **probabile che il jujitsu sia stato sviluppato all'interno degli ambienti di polizia e milizia Giapponese durante il medioevo orientale**, attorno al 1300 d.C. Si pensa che i maestri che hanno creato il jujitsu siano gli stessi che, in un secondo tempo ed ognuno per conto suo, hanno dato vita a karate, judo e aikido. Lo scopo del jujitsu primordiale era quello di permettere una certa abilità nella difesa personale al *samurai*, figura che può essere paragonata al *cavaliere* delle nostre latitudini, con funzioni sia di polizia che militari. Il samurai, in caso di necessità, ricorreva all'uso dell'arma bianca (le mitiche spade giapponesi, la più famosa delle quali è la *katana*), ma per situazioni minori (funzioni di polizia) o in caso di disarmo personale ricorreva proprio al jujitsu. **Quest'arte marziale ha, come scopi principali, l'autodifesa e l'arresto dell'avversario**, senza necessariamente provocargli danni permanenti, dato che l'offesa era relegata all'uso delle armi.

Ai giorni nostri, il jujitsu continua a conservare il suo ruolo di **arte marziale di autodifesa presso le polizie e le milizie di tutto il mondo**, comprese le varie forze di polizia italiane. Rimane una delle arti marziali più importanti, a livello mondiale, a causa della sua polivalenza. Alcune delle sue tecniche sono state oggetto di iperspecializzazioni ed hanno dato i natali, come preannunciato, a karate, judo e aikido, altre arti marziali giapponesi di fama mondiale, ognuna delle quali ha sviluppato maggiormente solo uno degli *aspetti* del jujitsu. Per questo motivo **si ritiene che il jujitsu rimanga un'arte marziale più polivalente ed equilibrata rispetto alle sue derivate**.

¹ “Maestro” in lingua giapponese. Nelle arti marziali, come segno di rispetto e per preservare tradizioni e memoria, è usanza rifarsi al gergo originale in lingua giapponese, poiché è in Giappone che queste arti sono nate.

Il jujitsu come sport

Il jujitsu, ai giorni nostri, oltre che in ambiti professionali è praticato come sport al pari delle altre arti marziali. Come tutti gli sport, **contribuisce ad un ottimo sviluppo motorio**, ma, a differenza di altri, **il jujitsu contribuisce anche allo sviluppo psicofisico e morale**. Il termine *jujitsu* significa, letteralmente, “arte della cedevolezza”. L'idea attorno a questo nome è che **questa arte marziale sfrutta di tutto tranne la forza fisica**, il che spiega come mai sia efficace anche quando praticato da bambini e donne. Ovviamente, non potendo affidarsi alla forza fisica, il jujitsoka² deve ricorrere a qualcosa'altro e quel qualcosa'altro sono **concentrazione, calma e tecnica**. Le tecniche di jujitsu, in pratica, insegnano a sfruttare lo *slancio* dell'avversario, a cui ci si riferisce spesso come “energia”, a proprio vantaggio, ma ciò è possibile solo reagendo in frazioni di secondo. **La necessità di reagire immediatamente implica una forte capacità di concentrazione e di reazione, che, a loro volta, implicano lo sviluppo della capacità di autocontrollo e di abilità motorie**. Senza capacità di autocontrollo il jujitzoka potrebbe, infatti, avere reazioni scomposte di fronte ad un attacco e senza abilità motorie, pur comprendendo la situazione e le azioni da intraprendere per neutralizzare l'avversario, non avrebbe, semplicemente, la capacità fisica di attuarle.

L'insegnamento del jujitsu prevede da sempre, come per altre arti marziali di origine giapponese, anche una **serie di rituali che hanno lo scopo di sviluppare la moralità** dello studente. La pratica del *ryu*, il saluto ad inizio e fine lezione, ne è un esempio. All'interno di un gruppo di jujitzoki è, inoltre, incoraggiato il rispetto per gli allievi più anziani e, soprattutto, per il sensei. Questi rituali implicano una moralità associata alla pratica dello sport.

Nel tempo, numerosi medici e psicologi si sono schierati a favore delle arti marziali e del jujitsu in particolare per garantire uno sviluppo psicofisico del bambino, laddove non vi siano particolari problemi preesistenti soprattutto a carico dell'apparato muscolo scheletrico. **A favore della preparazione fisica, il jujitsu garantisce un ottimo sviluppo motorio perché richiede il controllo completo di tutto il corpo. Nell'ambito psicologico, si rivela un ottimo balsamo per bambini ipercinetici, che nella pratica delle arti marziali trovano una buona valvola di sfogo, così come in quelli più chiusi e introversi, che devono necessariamente evolvere a causa di uno sport che prevede fiducia dell'avversario simulato e tanto contatto fisico.**

A riprova di quanto detto, si riporta tra le note il link di un filmato³, disponibile su YouTube, relativo ad una puntata di “TG1 Medicina” in cui il **dott. Claudio Pietroletti, specialista in medicina sportiva, già medico della Nazionale Italiana di Karate, consiglia la pratica del jujitsu per i motivi fin qui esposti.**

² Praticante del jujitsu

³ https://www.youtube.com/watch?v=2wRYF4N1f_A