



COMITATO PROVINCIALE DI BRINDISI



COMUNICATO STAMPA

LATIANO - Un corso di difesa personale dedicato a circa 220 studentesse dell'Istituto "E. Palumbo" di Latiano (BR).

Giovedì 14 aprile si tenuto uno stage di difesa personale dedicato alle studentesse dell'istituto delle scienze umane "E. Palumbo" di Latiano (BR) promosso dal Comitato Provinciale A.S.C. di Brindisi (Attività Sportive Confederate) Ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e da WOMAN DEFENSE ACADEMY di Erchie (BR). A tenere lo stage i maestri Zanzarella Massimiliano e Peluso Raffaello, coadiuvati dagli operatori Esposito R., Tieni, Esposito F., Carrozzo, Ruggio, Lunco, Dell'Atti e Ferrara che con la loro competenza, passione e professionalità hanno mostrato alle discenti alcune tecniche di difesa personale nonché esercizi propedeutici volti all'acquisizione di azioni di autodifesa.

A volere il corso nel proprio Istituto la dirigente Maria Oliva molto attenta alla formazione sia in classe e sul campo dei propri studenti.

Il Maestro Zanzarella Massimiliano ha descritto ed illustrato cosa avviene durante un'aggressione, spiegando alle ragazze come affrontarle psicologicamente e fisicamente. *"L'allenamento ci permette di raggiungere un buon obiettivo di difesa, ma la cosa essenziale è la velocità di reazione ed il controllo della respirazione, i risultati sono spettacolari, soprattutto nel livello di fiducia ed autostima. In quei momenti quando l'aggressione è in atto, non siamo più in grado di controllare il corpo o cogliere le opportunità per sfuggire o rispondere, la nostra mente è bloccata. Il risultato è un'immobilità totale che annulla qualsiasi volontà di agire. Il nostro metodo aiuta notevolmente le donne, in generale più dotate degli uomini per variazioni del ritmo respiratorio. Una cattiva respirazione equivale a una ristretta visione, allo squilibrio e all'impotenza. La crisi accelera la respirazione e causa il panico."*

Con un buon e costante allenamento tutto questo può essere superato.

Al termine dello stage le studentesse, entusiaste di aver appreso alcune nozioni importantissime anche se in poco tempo, hanno manifestato di voler partecipare ad altri analoghi eventi.

Un ringraziamento all'Avv. Giovanna Leone, presidente provinciale A.S.C. Brindisi, ed alla dirigente dell'Istituto "E. Palumbo" di Latiano dott.ssa Maria Oliva che con il loro prezioso contributo hanno permesso la realizzazione di questo evento.

Info: brindisi@ascsport.it

Il Presidente Provinciale A.S.C. Brindisi
Avv. Giovanna Leone