

## **CORSO DI AUTODIFESA PERSONALE PER PERSONE CON FRAGILITA'** **ESPOSIZIONE SINTETICA DEGLI OBIETTIVI DEL PROGETTO**

**SOGGETTO PROPONENTE:** **Uisp Comitato Territoriale Arezzo Aps** con la collaborazione dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Yawara Judo valdichiana.

Quest'ultima è un'associazione sportiva dilettantistica, che svolge attività sportiva e promozionale senza scopo di lucro nel settore del Judo, nata alla fine degli anni 90'.

L'arte marziale da noi insegnata è caratterizzata da attività Neuro-Cognitivo-Motoria particolarmente efficace per lo sviluppo di una serie di funzioni di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'individuo in età evolutiva. Infatti, si tratta di una disciplina che, grazie soprattutto ai grandi benefici psico-fisici che porta nei praticanti, ha conosciuto una grande diffusione nel Continente Europeo a partire dagli anni 60'.

La nostra esperienza nel settore delle arti marziali è ormai decennale e volta da sempre alla continua evoluzione e ricerca di tecniche di insegnamento che integrino diversi aspetti della pratica sportiva, avendo un occhio di riguardo per la sua applicazione in ambito sociale (difesa personale, antibullismo, recupero).

Presso la nostra Associazione, va sottolineata la consistente, ed in costante crescita, presenza femminile.

### **PREMESSA**

Si può non essere vittime di aggressioni? E' velleitario pensare che sia possibile annullare completamente il rischio di subire una aggressione, ma certamente adottando degli accorgimenti minimi ma efficaci, facendo cioè prevenzione, si può ridurre di molto la possibilità di essere aggredite da persone conosciute o sconosciute, a scopo di violenza oppure anche solo a scopo di rapina. E nel caso comunque di aggressione si può avere la speranza di riuscire a reagire, difendersi e scappare senza essere esperte di arti marziali, cintura nera di Judo o di Karate? Sì, ci si può difendere in modo semplice ed efficace anche senza essere esperte di discipline di arti marziali.

La difesa personale inizia dal comportamento quotidiano, con il porsi sempre in uno stato di attenzione verso gli altri e l'ambiente circostante, in piena consapevolezza dell'ambiente sociale in cui viviamo.

I ruoli dell'uomo e della donna sono diversi, così come diverso è il loro modo di pensare, di agire e di comunicare. Occorre considerarlo.

L'uomo è da sempre cacciatore e sceglie la sua vittima con l'istinto del predatore, scegliendo consapevolmente vittime deboli. E' essenziale imparare a non essere percepiti come facile preda.

Il 65% dei messaggi percepiti dagli altri vengono trasmessi dal linguaggio del corpo, il 25% dal tono della voce, solo il 10% dalla parola. Il linguaggio del corpo è l'arma più potente della comunicazione, una corretta postura può essere efficace dissuasore.

Se un portamento sicuro e deciso non inibisce l'aggressore, è necessario saper gestire la comunicazione verbale.

Molti uomini non sono capaci di interpretare correttamente i segnali di rifiuto, erroneamente percepiti come schermaglia seduttiva. Occorre essere in grado di non dar luogo a nessun fraintendimento verbale.

E' indispensabile trattare gelidamente il molestatore, facendo sì che il linguaggio del corpo sia in completa sintonia con il rifiuto verbale. Non serve argomentare le motivazioni di un rifiuto, in questi casi "NO" è una frase completa.

In poche parole:

- Lo sguardo deve uccidere;
- La mimica facciale intimidire;
- La postura convincere;
- Le mani minacciare;
- La voce ordinare.

Inevitabilmente ci si troverà a fronteggiare gli effetti dell'adrenalina, e con essi la Paura. L'emissione di tale ormone è inevitabile, la paura ha la funzione positiva di segnalare uno stato di emergenza ed allarme, preparando la mente ed il corpo alla reazione che si manifesta come comportamento di attacco o di fuga.

Imparare a canalizzare gli effetti della paura attraverso un addestramento serio alla difesa personale consente di acquisire la capacità di mettere in pratica tutte le potenzialità che sono proprie di ogni donna, ponendola in condizione di fronteggiare

una minaccia reale e poter, se necessario, combattere per preservare l'incolumità propria, di chi le è caro o di chi ingiustamente sta per essere sopraffatto.

## **IL PROGETTO:**

“Nella semplicità risiede l'efficacia” è il motto del metodo di difesa femminile studiato e programmato per essere alla portata di tutte le persone che sono alla ricerca di uno strumento semplice ed efficace per creare un proprio sistema di autodifesa, consolidando e rinfrancando la fiducia in se stessi, accrescendo la propria consapevolezza, sviluppando le capacità di analisi ed individuazione del grado di pericolosità e del tipo di intenzioni di potenziali aggressori.

I fatti di cronaca raccontano purtroppo quotidianamente di aggressioni, sempre più spesso ingiustificate, brutali ed a volte mortali sia nelle metropoli che nelle piccole città: nessun ambiente pubblico o privato è esente da fatti di questo genere. E' auspicabile quindi che ognuno acquisisca la giusta sensibilità riguardo al problema delle aggressioni e della microcriminalità.

L'obiettivo del nostro lavoro è quello di lavorare sullo sviluppo di una mentalità difensiva che ognuno di noi possa portare con sé per tutto il resto della vita, avendo modo di usare la mente ed il corpo nell'applicazione delle tecniche più adatte per salvaguardare la propria incolumità in relazione all'ambiente e alle condizioni in cui si subisce un'aggressione. Si insegnerà ad utilizzare tutte le parti del corpo come arma di difesa, applicando le tecniche più efficaci e adatte alla propria struttura fisica.

La soluzione numero uno è quella che permette di evitare l'aggressione: **prevenzione** è la parola d'ordine. Da un'esperienza trentennale nell'ambito delle arti marziali e della difesa civile e militare nasce questo programma che vuole affrontare ogni aspetto della sicurezza, alternando quindi sia fasi pratiche che teoriche, queste ultime finalizzate a condividere esperienze e fornire buone prassi di vita quotidiana.

L'allieva imparerà quindi a sviluppare una mentalità difensiva che porterà con sé per tutto il resto della vita. Consigliato a donne e ragazze di ogni età.

La sensibilizzazione sul tema della violenza ci sta molto a cuore.

In questo corso viene data grande importanza alle leve psicologiche che le donne possiedono ed alle tattiche preventive che unite ad un serio e mirato allenamento fisico fanno la differenza.

Durante gli allenamenti imparerai a prevenire ed a fronteggiare situazioni di aggressione: ti sarà insegnato come valutare le circostanze in termini di linguaggio verbale e soprattutto non verbale, sviluppando le capacità percettive e di osservazione dell'ambiente; contemporaneamente,

attraverso un serio e costante lavoro fisico, renderai tonico, agile e scattante il tuo corpo, svilupperai riflessi e coordinazione, applicherai le tecniche, simulerai situazioni reali e imparerai come difenderti utilizzando gli oggetti più comuni.

### **STRUTTURA CORSO BASE**

Il corso ha durata di 10 lezioni, con cadenza settimanale, da 60 minuti ciascuna.

Periodo: Ottobre – Dicembre 2023

Luogo: Palestra comunale di Marciano Della Chiana

Costo del Progetto : € 750,00

Max : 20/25 persone coinvolte

Le lezioni introducono e sviluppano principi e tecniche fondamentali nell'ambito della Difesa Personale.

In particolare:

- Comunicazione non verbale: talking hands
- Definizione delle aree di impatto
- Il colpire: le armi del corpo
- Principi energetici del colpire
- Avanzare e indietreggiare
- Scelta del tempo
- Scaricare energia sul punto d'impatto: i colpitori
- Combinazioni di tecniche
- Costruzione di scenari semplici, complessi, integrati

Le tecniche prevedono l'utilizzo di ogni parte del corpo tatticamente efficace: colpi di pugno, di palmo, con il taglio della mano, gomitate, ginocchiate, calci.

L'obiettivo è di sviluppare la capacità di potersi difendere da qualunque tipo di attacco, portato da qualunque tipologia di aggressore, in qualunque condizione.

La corretta applicazione di teorie e principi consentirà l'ottenimento dell'obiettivo principale della Difesa Personale: neutralizzare una minaccia reale nel più breve tempo possibile.

OBIETTIVI

AREA DELLE SCIENZE MOTORIE

AREA GIURIDICA

AREA TECNICA

- Migliorare la coordinazione motoria generale.
- Sviluppare agilità e riflessi
- Proporre un percorso di benessere psico-fisico da assumere quale costume culturale permanente e come mezzo per lo sviluppo dell'intelligenza motoria.

- sviluppo di comportamenti responsabili, ispirati alla conoscenza e al rispetto della legalità.
- prevenzione del bullismo e della violenza di genere.
- potenziamento delle conoscenze in materia giuridica ( con particolare riferimento al codice penale).
- sviluppo di competenze in materia di cittadinanza attiva.

- cercare di superare la paura del contatto.
- migliorare la condizione emotiva nell'affrontare situazioni di stress.
- migliorare le reazioni fisiche ed emotive in situazioni di pericolo.
- conoscere semplici elementi di anatomia per individuare i vari punti vulnerabili e sensibili del corpo.
- acquisizione delle tecniche di base di difesa personale.

OBIETTIVI

- favorire lo sviluppo delle capacità di aggregazione e socializzazione degli alunni, puntando sull'interazione collaborativa e sul confronto con i compagni oltre all'acquisizione di coerenti comportamenti ispirati alla sicurezza, al rispetto e al fair play.
- sviluppo di comportamenti ispirati ad un sano stile di vita, con particolare riferimento all'educazione fisica e allo sport

UISP Comitato Territoriale Arezzo APS  
Il Presidente  
(*Marisa Vagnetti*)

