

Sede legale

Viale dei Colli Portuensi, 64
00151 Roma
tel. 06/58231086 - 368/215680
cod. fisc. 97147250589
partita IVA 07507791007
unamitalia@libero.it



C.O.N.I.

C.S.E.N.

Recapito postale/telefonico

c/o Master Service di Trama Sergio & C. sas
Via Valle L'Abate, 5
00060 Mazzano Romano (RM)
tel. 06/90460096 - fax 06/90460103
masters@lcnet.it - www.lamaster.it

Roma, 2/3/2009

On. Massimiliano Smeriglio
Assessore alla Formazione e al Lavoro
e alla Qualità della Vita della Provincia di Roma

Oggetto : autodifesa personale femminile con i Municipi IX e XI.

**“CONSAPEVOLEZZA E AUTODIFESA PERSONALE FEMMINILE
PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA”**

**CON I MUNICIPI di ROMA IX-XI
Anno 2009**

SCHEDA SINTETICA

DENOMINAZIONE DEL PROGETTO:

Corso di “autodifesa personale femminile”.

PERIODO DI ATTUAZIONE:

Anno 2009 (dal mese di marzo al mese di giugno 2009).

DESTINATARI DEL PROGETTO:

Le donne.

MODALITA' DEL PROGETTO:

Il progetto “autodifesa personale femminile”, anno 2009, avrà una durata di n. 3 mesi in cui saranno realizzati due corsi distinti di n. 20 ore ciascuno, uno per ogni Municipio interessato al progetto, per un totale di n. 40 ore.

Le lezioni si svolgeranno: per il IX Municipio presso l'Istituto Tecnico Russell - Via Tuscolana, 151 Roma - il mercoledì dalle 15,30 alle 17,30 e per l'XI Municipio presso il Centro Sportivo 'Sporting Roma' - Via Giacomo Brogi, 80 Roma, il martedì dalle 15,00 alle 17,00.

Il programma del singolo corso sarà suddiviso in una prima fase con lezioni teoriche e in una seconda con lezioni teorico-pratiche.

Durante le lezioni teoriche saranno trattati argomenti specifici di psicologia applicata all'autodifesa nonché l'aspetto giuridico relativo all'art. 52 c.p. "Difesa legittima", con la partecipazione di uno psicologo e di un laureato in giurisprudenza.

Le lezioni teorico-pratiche saranno finalizzate all'insegnamento delle tecniche di difesa con la presenza contemporanea di un istruttore più un assistente ogni 10 allievi.

OBIETTIVO PRIORITARIO:

Incrementare nelle donne la consapevolezza del loro potenziale difensivo, in modo di muoversi più serenamente migliorando la propria qualità della vita.

RESPONSABILE DEL PROGETTO:

Unione Nazionale Arti Marziali Italia Dilettantistica (U.N.A.M. Italia)

COORDINATORI DEL PROGETTO:

Maestro Maurizio Paradisi
Maestro Giancarlo Bagnulo

FINALITÀ DEL PROGETTO

Questo progetto di autodifesa si propone di fornire alle donne la capacità di reagire adeguatamente in caso di aggressione per salvaguardare la loro incolumità psico-fisica nel rispetto della legislazione vigente.

Il corso si propone non tanto di insegnare un'arte marziale, bensì di favorire il rapido apprendimento di alcune tecniche capaci di porre le donne nelle condizioni migliori per difendersi.

Circolare per la strada con la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti, mantenendo un buon livello di guardia verso l'ambiente nel quale ci muoviamo, può aiutare a muoversi più serenamente, ad aumentare le possibilità di riuscita in una azione di difesa, e prevenire comportamenti poco graditi.

Perciò i diversi insegnanti imposteranno il corso su quei principi che più facilmente potranno essere appresi e, soprattutto, utilizzati da ogni allieva.

MODALITÀ OPERATIVE E CONTENUTO DELLE ATTIVITÀ

FASE TEORICA (argomento trattato da un laureato in giurisprudenza e da uno psicologo)

a) *La "legittima difesa" secondo la legge penale italiana (art. 52 c.p.)*

Ogni cittadino si può trovare in qualsiasi momento a dover affrontare situazioni pericolose e con alto rischio della propria incolumità fisica. Queste situazioni possono essere affrontate e risolte con una buona preparazione tecnica e psicofisica.

Bisogna tener conto che quanto posto in essere per difendersi da una aggressione, contrapponendo la propria forza fisica unitamente alle tecniche di Autodifesa studiate in palestra, è regolamentato dal rispetto del disposto dell'art. 52 c.p. "Difesa legittima"

Questa norma definita "permissiva", costituisce, di fatto, un'autorizzazione a commettere un reato sempre che siano rispettate le condizioni in essa contenute, in quanto riconosce all'individuo aggredito il diritto di potersi difendere, commettendo a sua volta un'azione che, al di fuori delle circostanze previste, sarebbe considerata un reato.



Art. 52 c.p. - Difesa legittima

Non è punibile chi ha commesso il fatto, per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio od altrui contro il pericolo attuale di un'offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa.

b) Psicologia applicata all'Autodifesa.

Per illustrare gli aspetti psicologici dell'aggressione è indispensabile un'analisi approfondita dell'aggressione stessa, dell'aggressore e dell'agredito.

Prevenire l'aggressione è sicuramente la prima strategia della difesa personale; pertanto è consigliabile:

- non frequentare luoghi bui e isolati;
- rimanere, in ogni situazione di pericolo, sempre vigili a tutto ciò che accade intorno.

FASE TEORICO-PRATICA (argomento trattato da un istruttore e 1 assistente ogni 10 allievi)

La preparazione delle partecipanti si baserà sull'apprendimento di tecniche fondamentali di autodifesa previste nell'insegnamento dell'MGA FIJKAM e prevede un addestramento finalizzato al raggiungimento, in tempi brevi, di una buona preparazione rivolta esclusivamente alla tutela della incolumità di chi lo pratica.

Per far sì che il corso di autodifesa proposto possa essere destinato ad una vasta gamma di utenza femminile, sono state selezionate tecniche volutamente semplici che, se applicate correttamente, possono salvaguardare coloro che le applicano da spiacevoli conseguenze per la loro integrità fisica.

Queste semplici tecniche possono essere usate in più situazioni, dalla più semplice aggressione a mani nude alla minaccia con l'uso di un coltello, di un bastone o comunque armi occasionali che sono quelle maggiormente utilizzate da parte di aggressori che non hanno premeditato la loro azione offensiva.

Ci si propone inoltre di far conseguire alle praticanti il corso, come primo risultato, quello di creare il giusto equilibrio psicofisico che deriverà dalla conoscenza delle tecniche proposte e dalla capacità di applicarle, ricavandone la massima efficacia utilizzando a proprio vantaggio l'energia negativa espressa da tutti gli aggressori.

Gli aspetti tecnici fondamentali del corso sono i seguenti:

- studio di un metodo di facile apprendimento, grazie alla semplicità delle tecniche selezionate;
- utilizzazione massima delle ore di insegnamento non utilizzando i tradizionali metodi di palestra;
- studio ed apprendimento di tecniche che siano utilizzabili in tutte le situazioni;
- ciclo finale dell'addestramento basato esclusivamente sul combattimento;
- dimostrazione finale in pubblico.

Il corso di autodifesa manterrà intatto l'aspetto educativo insito in tutte le discipline delle arti marziali curando valori ben precisi:

- l'esigenza di ridurre la violenza al minimo;
- la capacità di autocontrollo delle praticanti in qualsiasi momento, necessaria per rispettare i diritti altrui, pur avvalendosi di un metodo di autodifesa.



Il programma del corso sarà finalizzato all'apprendimento del concetto di **flessibilità e cedevolezza** e sarà basato sull'**apprendimento istintivo** e sul **metodo della stimolazione**, opportunamente rielaborato per adeguarlo a praticanti non agoniste. Una fase preparatoria sarà dedicata agli **esercizi propedeutici**, mentre una seconda fase esclusivamente alle **tecniche applicate**.

Nella fase preparatoria si faranno effettuare ai praticanti esercizi previsti per agevolare l'apprendimento, in modo istintivo, di alcuni principi fondamentali delle discipline di combattimento nonché per conseguire lo sviluppo della forza rapida e della capacità reattiva muscolare, stimolando inconsciamente nelle praticanti l'abitudine a reagire in modo automatico di fronte alla possibilità di subire aggressione secondo le quattro direzioni fondamentali di un attacco:

- frontale/ di spalle;
- laterale dx/ laterale sx (tutte le possibili combinazioni).

Una attività motoria che si esplica in un movimento aerobico tendente alla ricerca naturale dell'equilibrio e della capacità di spostare il corpo, nonché delle posizioni di guardia naturali.

In una seconda fase si passerà alle tecniche applicate per sviluppare l'abitudine al contatto e quindi allo scontro fisico basato esclusivamente sul "lavoro con partner".

Si eseguiranno le tecniche degli spostamenti (Shintai), squilibri (Kuzushi) e leve articolari (Kansetsu Waza).

Si passerà poi alle prese da strada, che costituiscono i preliminari delle aggressioni, costruendo su di esse lo studio della difesa con colpi portati in modo istintivo.

La metodica di allenamento consiste in azioni che sono eseguite, in una prima fase, in sequenza molto lentamente ma sempre con carichi naturali, per consentire alle partecipanti di tutte le età e forma fisica di assimilare i principi, i movimenti e le posizioni corrette, senza preoccuparsi della forza fisica e della perfezione tecnica.

Successivamente le stesse azioni saranno eseguite con un impegno maggiore, simulando l'aggressione con pugni, bastone e coltello.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO

La durata di ogni corso sarà di tre mesi.

Le lezioni, settimanali, si svolgeranno nei giorni e negli orari disposti dai Centri Sportivi e dagli Istituti Scolastici coinvolti.

Complessivamente le ore del corso saranno di n. 20.

Ogni corso potrà avere la partecipazione di max. 40 partecipanti;

Per ogni singola lezione, per la parte teorico-pratica, vi sarà la presenza contemporanea di un istruttore e di quattro assistenti delle diverse arti marziali.

Uno psicologo curerà la parte teorica relativa al concetto dell'aggressione e un laureato in giurisprudenza illustrerà l'aspetto legislativo vigente con specifico riferimento all'art. 52 c.p. "legittima difesa".



STRUMENTI DI VERIFICA E VALUTAZIONE DEL CORSO

1)Indicatori per il monitoraggio quantitativo:

- a - ore di lavoro preparatorie per il raggiungimento del gesto tecnico;
- b - numero di partecipanti coinvolte;

2)Indicatori per il monitoraggio qualitativo:

- c - clima di lavoro nella palestra;
- d - grado di soddisfazione delle partecipanti;
- e - grado di soddisfazione degli insegnanti tecnici;
- f - gradimento del corso;
- g - livello di crescita;
- h - manifestazione finale.

COSTI

Il monte ore dell'intero progetto corrisponde a n. 40 ore (n. 2 corsi x n. 20 ore) con un costo complessivo pari a € 10.000,00 (Diecimila /00).

Le modalità di erogazione del contributo, da parte della Provincia di Roma, dovranno avvenire con l'accredito all'Unione Nazionale Arti Marziali Italia Dilettantistica (U.N.A.M. Italia) presso la Unicredit Banca di Roma Spa sul c/c bancario IBAN: IT 16 P 03002 05285 000007550509 con la specifica del versamento.

INSEGNANTI TECNICI

COSTO ORARIO:

Istruttore	Euro 40,00	costo a lezione x 2 istruttori = € 80,00
Assistenti	Euro 25,00	costo a lezione x 4 assistenti = € 200,00

TOT. x lezione € 280,00

Costo corso completo (3 mesi) n. 20 lezioni x € 280,00 = Euro 5.600,00

PSICOLOGO E LAUREATO IN GIURISPRUDENZA

Costo di numero 3 lezioni per i due specialisti: € 150 a lezione per specialista = € 900,00.

Costo di n. 2 manifestazioni finali	€ 1.200,00
Materiale didattico	€ 800,00
Dispense informative	€ 300,00
Materiale promozionale e gadget	€ 600,00
Coordinamento e sviluppo progetto	€ 600,00

TOTALE PROGETTO € 10.000,00



LUOGHI DI ATTUAZIONE

Per il IX Municipio: Istituto Tecnico Russell - Via Tuscolana, 151 - Roma
il mercoledì dalle 15,30 alle 17,30;

Per l'XI Municipio: Centro Sportivo 'Sporting Roma' - Via Giacomo Brogi, 80 - Roma
il martedì dalle 15,00 alle 17,00.

Roma, 2/3/2009

Il Coordinatore del progetto
M° Giancarlo Bagnulo

