



Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali

REGOLAMENTO TECNICO DIFESA PERSONALE / M.G.A. FIJLKAM

INDICE

1 CORSI, DURATA E CREDITI FORMATIVI	3
1.1 Corsi di formazione	3
1.2 Corsi di aggiornamento	4
1.3 Programma Master Specializzazione Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	5
2 PROGRAMMI DI FORMAZIONE	5
2.1 Principi generali	5
2.2 Programma "Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"	7
2.3 Programma "Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"	8
2.4 Programma "Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"	9
2.5 Programma "Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"	10
3 ABBIGLIAMENTO.....	10
4 NOTE DI SALVAGUARDIA.....	10

1 CORSI, DURATA E CREDITI FORMATIVI

1.1 Corsi di formazione

I Corsi di Formazione sono articolati come di seguito specificato e forniscono credito da usufruire nel caso di partecipazione a bandi di Concorso Nazionale per qualifiche e gradi anche negli altri settori e discipline Federali.

Livello Tecnico	Competenza e Durata	Crediti
Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Corso Comitato Regionale di appartenenza di 16 ore comprehensive di lezioni ed esame finale	2
Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Corso Comitato Regionale di appartenenza di 36 ore comprehensive di lezioni ed esame finale (per gli Arbitri che non abbiano anche la qualifica di Insegnante Tecnico è prevista una integrazione di 20 ore	5
Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Corso Comitato Regionale di appartenenza di 24 ore comprehensive di lezioni ed esame finale	10
Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	Corso Nazionale di 24 ore comprehensive di lezioni ed esame finale.	15
Master di Specializzazione FIJLKAM	Corso Nazionale di 24 ore comprehensive di lezioni ed esame finale (Dividere Allenatore/Istruttore/Maestro)	5
Insegnanti Tecnici fuori quadro	Esame presso il Comitato Regionale di appartenenza di riammissione nei quadri federali	//

Il Corso per Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM e i Master di Specializzazione FIJLKAM, compresi le specifiche prove di esame, sono organizzati dalla Scuola Nazionale Federale. I titoli sono conferiti dal Presidente della Federazione su proposta della Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM.

Analogamente il Presidente della Federazione nomina i Docenti.

La Commissione Nazionale Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM provvede inoltre, a nominare le relative Commissioni d'esame, che saranno costituite da un Presidente e da 2 membri.

Per gli esami regionali, il Presidente del Comitato Regionale, in accordo con il Presidente Federale, almeno 30 giorni prima dell'inizio del corso (email: mga@fijlkam.it), propone alla Commissione Nazionale di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM, il docente del Corso, che ricopre anche il ruolo di Direttore del Corso.

Il Presidente del Comitato Regionale, d'intesa con il Direttore del Corso, per eventuali motivi di carattere didattico (es. elevato numero dei corsisti), può richiedere la collaborazione di un altro Docente con le stesse modalità di cui sopra.

La commissione d'esame Regionale per i candidati a:

- Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM
- Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM
- Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM

è composta dal Presidente del Comitato Regionale che la presiede e da due componenti, uno dei quali è il Direttore del Corso, l'altro è nominato dal Presidente della Federazione.

1.2 Corsi di aggiornamento

Gli Insegnanti Tecnici:

- Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM
- Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM
- Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM

devono partecipare al corso di aggiornamento presso il proprio Comitato Regionale di appartenenza. In caso di assenza giustificata, previa autorizzazione, possono partecipare all'aggiornamento presso un altro Comitato Regionale.

Gli Insegnanti Tecnici:

- Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM

devono partecipare al corso di aggiornamento nazionale annuale.

Livello Tecnico	Durata	Crediti
Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	6 ore con Corso Regionale	1
Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	6 ore con Corso Regionale	1
Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	6 ore con Corso Regionale	1
Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM	6 ore con Corso Nazionale	1

Le ore di formazione saranno distribuite in più giorni festivi e/o prefestivi a discrezione degli organizzatori.

Ogni anno di aggiornamento formativo, fornirà un credito da usufruire nel caso di partecipazione a bandi di concorso nazionale per qualifiche e gradi.

Gli Insegnanti Tecnici assenti ingiustificati, saranno posti fuori quadro e per poter riacquistare l'abilitazione all'insegnamento dovranno superare un esame di riammissione nei Quadri Federali organizzato dal Comitato Regionale di appartenenza.

Le quote relative ai corsi ed agli **esami regionali** devono essere versate sui conti correnti dei rispettivi Comitati Regionali competenti secondo indicazione della specifica circolare regionale.

Analogamente, le quote relative ai corsi ed agli **esami nazionali** devono essere versate secondo le modalità specificate dalle singole circolari.

1.3 Programma Master Specializzazione Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM

Il programma per Master di Specializzazione Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM, sarà definito, progettato e proposto dalla Commissione Nazionale Difesa Personale in sinergia con la Scuola Nazionale FIJLKAM, in relazione agli obiettivi formativi ed ai più adeguati criteri esecutivi e formativi, in relazione alle specifiche applicazioni.

2 PROGRAMMI DI FORMAZIONE

2.1 Principi generali

Di seguito alcuni elementi sulla *“Teoria e pratica della percezione applicata alla difesa personale”* e sui principi generali da tenere in considerazione.

Parte teorica

- Fondamenti di psicologia della percezione;
- Attenzione e consapevolezza;
- Percezione selettiva: come imparare a distinguere i segnali rilevanti da quelli irrilevanti;
- Campo visivo e visione periferica;
- Tempi di reazione nell'autodifesa: come la percezione influenza la velocità di risposta all'aggressione;
- anticipazione e pre-attivazione;
- Illusioni percettive: come il cervello completa ciò che non vede (esperienza, stereotipo, pregiudizio);
- Sottovalutazione e sopravvalutazione della minaccia;
- Apprendimento a verificare con più sensi (vista, odorato, udito, tatto);
- Percezione situazionale con lettura del contesto, spazio, persone, oggetti, animali, via di fuga;
- Osservazione e percezione, valutazione, previsione e proiezione alla risoluzione;
- Errori di percezione e allenamento alla riduzione;
- Concetto di vigile attenzione (*Zanshin*) applicato all'autodifesa.

Parte pratica

- Allenamento visione periferica;
- Reazione a stimoli (preannunciati e imprevisti);
- Distribuzione dell'attenzione e gestione di più avversari;
- Gestione del campo visivo e orientamento nello spazio;
- Allenamento multisensoriale;
- Gestione dello stress percettivo;
- Applicazione della percezione e difesa in scenari reali.

Distanza

La distanza deve essere quella necessaria a fornire spazi e tempi efficaci per la Difesa Personale, ed in ragione della tipologia d'attacco.

Guardia

La guardia nella Difesa Personale sarà quella più idonea a muoversi con velocità ed efficacia. Dovrà essere funzionale ai gesti che si dovranno esprimere al fine di renderla efficace.

Difesa

La tecnica di difesa dovrà essere eseguita con determinazione e con corretto atteggiamento e distanza, utilizzando tecniche contestuali, eventualmente anche con armi convenzionali e non.

Controllo dell'attacco

Dato un qualsiasi attacco, il praticante dovrà eseguire i gesti adeguati a intercettarlo, gestirlo e far sì che il controllo diventi elemento di efficace autodifesa come ad es. la rottura dell'equilibrio posturale dell'aggressore.

Nel caso di attacco effettuato con arma il praticante avrà cura di effettuare il relativo disarmo appena possibile e se possibile.

Tecniche di distrazione per l'autodifesa

Una volta controllato l'attacco, l'attenzione dell'aggressore deve essere distratta attraverso movimenti e/o percussioni che consentano ad esempio di effettuare i gesti di riduzione a terra in condizioni di vantaggio.

Riduzione a terra dell'aggressore

L'aggressore potrà (eventualmente) essere portato a terra attraverso azioni di squilibrio, contenimento, ecc. tese ad ottenere una posizione che consenta la miglior gestione del suo corpo in previsione dell'eventuale contenimento a terra, sempre ponendo attenzione ai principi M.G.A.

Ulteriori raccomandazioni

Durante lo studio e l'esecuzione di azioni di Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM si avrà cura, per quanto possibile, di non finire a terra o in posizioni che vincolino l'esecutore all'aggressore in modo eccessivamente limitante per svincoli o fughe efficaci.

2.2 Programma "Allenatore Base Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"

1) ATTIVITÀ MOTORIA PROPEDEUTICA ALL'AUTODIFESA

- Preparazione fisica specifica
- Esercizi di sensibilità
- Esercizi propedeutici

2) BASI FONDAMENTALI

- Posizioni del corpo
 - Posizioni di guardia in piedi: Alta, Media, Bassa
- Spostamenti del corpo
- Squilibri
- Tecniche di schivata e di parata
- Tecniche di caduta mediante rotolamento
- Tecniche per colpire con:
 - gli arti superiori:
 - a mano aperta
 - con il pugno
 - con il gomito
 - gli arti inferiori
 - di piede
 - di ginocchio
- Tecniche / attività di sparring con protettori e colpitori
- Indici di prevenzione:
 - visione a tunnel
 - visione periferica
 - fuga ragionata

3) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI

4) ELEMENTI DI BASE ALLA DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE

- posizione di guardia
- elementi di difesa passiva ed attiva

5) TECNICHE DI CONTENIMENTO E DI CONTROLLO DELL'AGGRESSORE

6) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA

7) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA

2.3 Programma "Allenatore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"

1) ATTIVITÀ MOTORIA PROPEDEUTICA ALL'AUTODIFESA

- Preparazione fisica specifica
- Esercizi di sensibilità
- Esercizi propedeutici

2) BASI FONDAMENTALI

- Posizioni del corpo
 - Posizioni di guardia in piedi Alta, Media, Bassa
- Spostamenti del corpo
- Squilibri
- Tecniche di schivata e di parata
- Tecniche di caduta mediante rotolamento
- Tecniche per colpire con:
 - gli arti superiori:
 - a mano aperta
 - con il pugno
 - con il gomito
 - gli arti inferiori
 - di piede
 - di ginocchio
- Tecniche / attività di sparring con protettori e colpitori
- Indici di prevenzione:
 - visione a tunnel
 - visione periferica
 - fuga ragionata

3) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI

4) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

- 1° principio di controllo articolare – sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata estensione dell'articolazione del gomito
- 2° principio di controllo articolare – sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione o flessio-torsione delle articolazioni dell'arto superiore
- 3° principio di controllo articolare – sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione e flessio-torsione delle articolazioni del gomito e del polso
- 4° principio di controllo articolare – sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione, torsione e flessio-torsione del polso

5) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI

6) TECNICHE DI DIFESA

- Contro prese e avvolgimenti con le braccia statiche e in movimento:
 - in posizione frontale
 - in posizione laterale
 - in posizione posteriore
- Contro attacchi a distanza:
 - con braccia
 - con gambe
 - con corpi contundenti

7) ELEMENTI DI BASE ALLA DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE

- posizione di guardia
- elementi di difesa passiva ed attiva

8) TECNICHE DI CONTENIMENTO E DI CONTROLLO DELL'AGGRESSORE**9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA****10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA****2.4 Programma "Istruttore Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"****1) BASI FONDAMENTALI**

- Tecniche di contenimento a distanza ravvicinata
- Approfondimento delle tecniche di percossa con braccia e gambe
- Tecniche / attività di sparring con protettori e colpitori

2) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA AI POLSI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA**3) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI**

- 5° principio di controllo articolare – sono allenate tutte le tecniche che hanno caratteristiche biomeccaniche di forzata flessione-torsione in contrapposizione e conflitto di tutte le articolazioni dell'arto superiore

4) LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI CON APPLICAZIONE SUCCESSIVA DI PERCOSSA**5) AZIONI DI CONCATENAMENTO DELLE LEVE ARTICOLARI FONDAMENTALI****6) TECNICHE DI DIFESA CON L'UTILIZZO DI PERCOSSE DI DISTURBO**

- Contro prese e avvolgimenti con le braccia statiche e in movimento:
 - in posizione frontale, in posizione laterale, in posizione posteriore
- Contro attacchi:
 - con braccia, con gambe,
 - con corpi contundenti
 - con armi improprie da taglio
 - con armi da fuoco

7) TECNICHE DI DIFESA DA TERRA DA AGGRESSIONE**8) TECNICHE DI CONTENIMENTO E DI CONTROLLO DELL'AGGRESSORE****9) ELEMENTI DI DIRITTO APPLICATI ALL'AUTODIFESA****10) ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATI ALL'AUTODIFESA**

2.5 Programma "Maestro Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM"

1) TECNICHE DI LIBERAZIONE

- Da prese al corpo con le mani
- Da avvolgimento con le braccia al corpo
- Da azioni di leva e torsione alle braccia e alle gambe
- Da azioni di strangolamento

2) APPLICAZIONE DIFENSIVA DELLE LEVE ARTICOLARI

- Controllo dell'aggressore in fase statica (bloccaggi) e dinamica (trasporto in sicurezza)
- Passaggio da un'azione difensiva ad un'altra (concatenamenti in azione o per reazione)

3) TECNICHE DI DIFESA DA TUTTE LE DIREZIONI

- Contro una o più persone
- In ambienti aperti, chiusi, ristretti
- A mani nude e/o con l'utilizzo di attrezzi in dotazione o di fortuna
- In azione su aggressione a terzi
- In posizione da seduti e a terra
- Tecniche / attività di sparring con protettori e colpitori

4) TECNICHE DI DIFESA SPECIFICA CONTRO AGGRESSORE/I ARMATO/I

5) STUDIO DELLE CARATTERISTICHE DELLE ARMI UTILIZZATE PER OFFESA

6) APPROFONDIMENTO SULLA PSICOLOGIA DELL'AGGRESSORE

7) APPROFONDIMENTO SULLA CASISTICA PROCESSUALE PRO E CONTRO L'AZIONE DI DIFESA

3 ABBIGLIAMENTO

La Difesa Personale, non è confrontabile ad uno Sport da Combattimento o ad un'Arte Marziale, pertanto lo specifico abbigliamento codificato es. nei settori Judo, Lotta, Karate ed Arti Marziali, non è idoneo a rappresentare le molteplici situazioni e contesti della "Difesa Personale / M.G.A. FIJLKAM".

A seconda degli obiettivi formativi che si devono raggiungere, saranno individuati, a cura degli Enti Organizzatori, i capi di abbigliamento più idonei da indossare.

4 NOTE DI SALVAGUARDIA

Nell'eventuale applicazione in concrete situazioni di pericolo di quanto sopra esposto, tutte le relative proposte tecniche e didattiche presentate devono essere attuate secondo i codici e gli articoli definiti nella vigente legislazione del nostro Paese. La FIJLKAM declina ogni responsabilità per uso improprio, improvvisato e non conforme alle leggi italiane dei contenuti di questo programma.