



I.K.A. - Italia

FEDERKRAVMAGA[®]

FEDERAZIONE KRAV MAGA ITALIA - FKMI

Federazione ufficiale per l'Italia di International Kapap Association (Israele) - World Krav Maga Federation (Francia)



W.K.M.F. - Italia

PROGETTO PER LA SICUREZZA PERSONALE DELLE DONNE

-VIVERE SICURE SI PUO'-

MAGGIO 2010 - ROMA

NELL'AMBITO DEL IL PROGETTO PER LA SICUREZZA PERSONALE FEMMINILE, LO SVILUPPO DEL PROGRAMMA DI DIFESA PERSONALE E' STATO IDEATO E SVILUPPATO DA :

M° Alessandro Del Pia

Esperto Internazionale di Difesa Personale Civile e Professionale

**Responsabile Tecnico Nazionale Federkravmaga – FKMI (Italia) Sistemi Nazionali di Difesa Personale
Presidente World Krav Maga Federation (Francia) - Sistemi Internazionali di Difesa Personale
Vice-Presidente International Kapap Association (Israele) Sistemi Internazionali di Difesa Personale**



INTRODUZIONE

Le donne dovrebbero cominciare a chiedersi, se sarebbero in grado di poter effettivamente colpire un'altra persona nel caso dovessero difendere se stesse o qualcun altro. Ciò potrebbe aiutarle a considerare quale tipo di azione sarebbero disposte a intraprendere in una situazione reale di autodifesa.

Quando una tecnica viene applicata realmente per difesa personale, deve essere attuata con intenzione di danneggiare l'avversario (almeno per darci il tempo necessario di fuggire), infatti, chiunque può imparare svariate tecniche, ma se non avrete la vera intenzione di applicarle al momento opportuno, esse si riveleranno inutili. Per prima cosa una donna deve assumere **l'atteggiamento mentale di avere il diritto di proteggere se stessa**. La vera forza che porta a reagire è la forza mentale, che permetterà poi l'utilizzo della forza fisica. La forza mentale, utilizzando la nostra paura in energia positiva, che ci permette di reagire istantaneamente ed efficacemente, invece di restarcene immobilizzati dalla **paura**.

Nella guerra psicologica della difesa personale, **l'arma più efficace di una donna sarà il suo cervello**. Se impara ad allenarlo per **reagire alle situazioni di crisi**, questo nel momento del pericolo ci aiuterà a mantenere la calma necessaria a formulare una determinata risposta a quella determinata situazione.

Allenare il cervello significa pensare a quali fattori potrebbero impedirci di reagire, pianificare in anticipo le nostre emozioni, analizzare il modo migliore per adattarsi ad alcune situazioni di pericolo.

OBIETTIVI GENERALI DEL " PROGETTO TUTELA E DIFESA DONNA "

L'aiuto psicologico è fondamentale, per prendere confidenza con il proprio corpo. Sviluppare una buona coordinazione per sentirsi a proprio agio, sviluppare determinazione e l'autocontrollo (preparazione mentale), nonché consapevolezza del proprio corpo, delle dinamiche intrapsichiche in situazioni di forte stress, del concetto di "**difesa**".

In questi percorsi viene data importanza alla percezione dei propri confini fisici e psichici, del riconoscimento e dell'ascolto delle proprie emozioni e percezioni, particolarmente importante nelle situazioni di pericolo.

La **Federkravmaga - Federazione Krav Maga Italia** leader nello sviluppo e diffusione dei sistemi di Difesa Personale Civili e Professionali sul territorio Nazionale, propone la possibilità di effettuare degli addestramenti specifici di Difesa personale atta a potersi difendere in situazioni di rischio sociale e ambientale .



OBIETTIVI SPECIFICI NELLO SVOLGIMENTO DEL PROGETTO

" VIVERE SICURE SI PUO' "

- Studio dello stress psico-fisico in situazioni a rischio, metodologie di allenamento psicologico e fisico.
- Conoscenza ampliata del Concetto di Difesa – come e perché difendersi.
- Tipologie di violenze, abusi e forme di stress – in ambiente domestico, lavorativo, esterno.
- Conoscenza di sé, delle proprie modalità relazionali e dei propri "Confini" .
- Adattamento e meccanismi di difesa.
- Sensazioni ed Emozioni come principi di prevenzione.
- Azioni e Reazioni, la mente e il corpo.
- Ad uso difensivo, tecniche di colpi con gli arti inferiori e superiori per difesa: uso dei pugni, avambracci, gomiti, calci, ginocchia, ad uso difensivo.
- Tecniche di difesa da aggressione a mano nuda, in piedi, seduti e al suolo.
- Tecniche di difesa da aggressione e minaccia a mano armata (coltello, siringa, taglierino, pistola, bastone, ecc.) in posizioni : seduti in piedi e al suolo.
- Tecniche di difesa da strangolamenti e prese al corpo frontali , laterali, posteriori (con mani, legacci , corde ...) in posizioni : seduti, in piedi e al suolo.
- Metodologie e tecniche di difesa al suolo con avversario a mani nude o armato.
- Allenamenti sotto stress per sviluppare la difesa fisica e psicologica in situazioni ed ambienti ostili – domestico, al chiuso, all'aperto.
- Allenamento alla difesa con l'utilizzo di oggetti comuni: chiavi, pettine, bottiglie, penne, ecc.
- Aspetti legali della Difesa Personale nel nostro Paese .
- Psicologia del Crimine e dell'aggressione con particolare attenzione alla Difesa personale femminile e al Bullismo singolo e di gruppo.
- Addestramento all'uso dello Spray-Antiaggressione di tipo libera vendita a getto vaporizzato o balistico al peperoncino : metodologie di utilizzo in sicurezza per la propria persona – importanza dell'ambiente e del modo di utilizzo.



I.K.A. - Italia

FEDERKRAVMAGA[®]
FEDERAZIONE KRAV MAGA ITALIA - FKMI
Federazione ufficiale per l'Italia di International Kapap Association (Israele) - World Krav Maga Federation (Francia)



W.K.M.F. - Italia

DESTINATARI DEGLI INTERVENTI " VIVERE SICURE SI PUO' "

Destinatari degli interventi sono le tutte le **donne** interessate a partecipare ai corsi del progetto " **VIVERE SICURE SI PUO'** " organizzati e promossi dai Comuni, Province e Regioni che adotteranno tale progetto.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL CORSO PROGETTO " VIVERE SICURE SI PUO' " DA PARTE DEI DOCENTI FEDERKRAVMAGA.

Il normale iter formativo prevede sul territorio :

Un incontro settimanale per Gruppi Esperienziali e formativi della durata di un'ora e trenta/due ore, in cui verranno esplicitati i punti della difesa personale a livello emotivo – psicologico, attraverso giochi psicologici e di ruolo, dinamiche interattive con la Psicologa – Psicoterapeuta di riferimento.

Un incontro settimanale per Gruppi Esperienziali e formativi all' Autodifesa della durata di un'ora e trenta /due ore in cui verranno attivate tecniche di difesa personale con l'Istruttore abilitato.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL CORSO PROGETTO " VIVERE SICURE SI PUO' " IN OCCASIONE DEGLI APPUNTAMENTI DURANTE IL CORSO DI ROMA NEL MESE DI MAGGIO 2010.

Per il progetto " VIVERE SICURE SI PUO' " saranno sviluppate delle lezioni, dove saranno presentate tecniche e situazioni estratte dal programma su indicato. Rendendo partecipi , a livello fisico ed emotivo, il piu' possibile le DONNE partecipanti all'evento, le quali terminato il progetto di Roma, potranno continuare lo studio e l'applicazione delle tecniche Difensive, presso i nostri centri autorizzati nella citta' di Roma o presso un centro cittadino organizzato dall' Ass. Culturale Omnia Res & Communication con la collaborazione della struttura tecnica della Federkravmaga – Fkmi per il settore Difesa Personale.

Gaeta (LT) 30 Aprile 2010

**IL PRESIDENTE
FEDERKRAVMAGA - F.K.M.I.**

M° Alessandro Del Pia