

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Atti del Seminario di Studio

.....

“DIFESA PERSONALE, PREVENZIONE DEL BULLISMO E SICUREZZA SOCIALE”

Bellusco (MB), 22-23 Febbraio 2010

A cura di:
Luca Eid e Marco Bussetti

Con la collaborazione di:



.....

TUTTI I DIRITTI

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. Per informazioni: Luca Eid, eid@irre.lombardia.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Plumari

COORDINATORE EDITORIALE

Matteo Merati

EDITOR

Laura Bartoli, Giovanni Colombini, Nicola Lovecchio, Sandro Saronni

STAMPA

Laser Copy Center S.r.l.

.....

INDICE

		
SALUTI:	<i>a cura di</i>	5
	Monica Rizzi	
	<i>Assessore allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	
PRESENTAZIONE:	<i>a cura di</i>	7
	Mariosiro Marin, Mauro Leanti	
	<i>Assessorato allo Sport e Giovani - Regione Lombardia</i>	
	Marco Bussetti	
	<i>Dirigente Tecnico – USR Lombardia</i>	
	Luca Eid	
	<i>Ricercatore ANSAS Lombardia</i>	
CRISTINA CASASCHI:	L'aggressività: anticamera della devianza o energia in azione?	9
PIETRO LUIGI INVERNIZZI	Progetto Prevenzione del Bullismo e Sicurezza Sociale	21
VALTER TOPINO	Il Karate	53
PIETRO LUIGI INVERNIZZI	Teoria, Tecnica e Didattica degli sport di combattimento	57
PIETRO LUIGI INVERNIZZI	Unità didattica 1	73
MAURIZIO MALTESE	Unità didattica 2	79
	Unità didattica 3	87
	Unità didattica 4	95
	Unità didattica 5	101
	Unità didattica 6	109
	Unità didattica 7	115
	Unità didattica 8	119
	Unità didattica 9	123
	Unità didattica 10	127

Era il 20 novembre del 1989 quando l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvò all'unanimità la Convenzione sui diritti del fanciullo, un documento destinato a segnare una svolta nella storia degli interventi rivolti ai minori. Da quel momento, le legislazioni nazionali (l'Italia l'ha ratificata con legge 27 maggio 1991 n. 176) e regionali di molti paesi hanno posto al centro della loro attenzione il riconoscimento giuridico dei diritti dei bambini e degli adolescenti. Il fanciullo è un soggetto titolare di diritti, non un mero oggetto di tutela e protezione. Basandomi su questi principi, durante la scorsa legislatura regionale, nel corso della quale ho ricoperto l'incarico di Consigliere, ho presentato la legge istitutiva del Garante per l'infanzia e l'adolescenza.

L'attività motoria, che è propedeutica alla pratica sportiva, è utile per creare momenti di divertimento puro e momenti di crescita della sfera cognitiva dei bambini, i quali mutano sempre più rapidamente, a causa delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente, sperimentando spesso nuove forme di disagio che gli adulti conoscono in ritardo.

La pratica sportiva aiuta i fanciulli a comprendere valori importanti come la lealtà e lo spirito di squadra, che costituiscono i pilastri per la costruzione di una società aperta e collaborativa. L'Assessorato allo sport della Regione Lombardia sarà sempre in prima linea per diffondere la pratica e la cultura di uno sport "pulito", che coniughi l'attività motoria ad un sano divertimento, anche nell'ottica della prevenzione e dell'innalzamento della qualità della vita.

Il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado nelle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola" - che ha coinvolto oltre 500 docenti durante 11 seminari di formazione e aggiornamento - costituisce un momento di confronto e riflessione utile ai fini dell'elaborazione e della definizione delle politiche regionali nell'ambito dell'educazione psicomotoria nella scuola.

Un bambino felice avrà più probabilità di diventare un buon cittadino lombardo, e di trasmettere, a sua volta, quei valori positivi che sono le fondamenta sulle quali si regge la nostra società.

Monica Rizzi

Assessore Regionale Sport e Giovani

PRESENTAZIONE

.....

La partecipazione ad attività di formazione e di aggiornamento costituisce un diritto per il personale docente della scuola in quanto funzionale alla piena realizzazione e allo sviluppo delle proprie professionalità.

La formazione e l'aggiornamento in servizio degli insegnanti di ogni ordine e grado è per legge delegata alle Università, agli Uffici Regionali Scolastici, all'ANSAS e ai singoli Istituti Scolastici. Oltre a queste istituzioni, a cui è demandato questo compito, il MIUR accredita annualmente agenzie formative con compiti analoghi.

In questo ambito la Direzione Scolastica Regionale della Lombardia, la Direzione Generale Sport della Regione Lombardia, l'Agenzia Scolastica – Nucleo Territoriale Lombardia e l'ITSOS A. Steiner di Milano hanno stipulato tra di loro una convenzione al fine di attivare il progetto "Formazione degli insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole della Lombardia sulle scienze motorie e sportive nella scuola".

Il progetto si è svolto nel 2010 e ha previsto lo svolgimento di 11 seminari di studio sulle scienze motorie e sportive rivolti ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado della Lombardia.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di valorizzare la figura dell'insegnamento delle scienze motorie e sportive potenziando in particolare alcune finalità che già la Regione Lombardia e l'USR Lombardia stanno perseguendo: l'attività fisica in ambiente naturale, i valori dello sport (fair-play), l'alimentazione, l'educazione alla sicurezza, la conoscenza del territorio.

Fornire ai docenti nuove conoscenze, abilità e competenze nell'ambito della motricità e dello sport ha consentito agli insegnanti di approfondire nuove metodologie, progressioni didattiche e tecniche, valorizzando le potenzialità dei singoli docenti attraverso focus group e gruppi di lavoro. Per ogni seminario sono stati prodotti gli atti e un dvd affinché tutti i partecipanti possano ricevere una documentazione dettagliata dei contenuti svolti.

Tutte le attività sono state monitorate da un gruppo di lavoro che al termine del progetto realizzerà un report conclusivo comprensivo delle valutazioni quantitative e qualitative provenienti dai docenti partecipanti.

Complessivamente il progetto ha coinvolto più di 500 docenti di ogni ordine e grado provenienti da tutte le province della Lombardia. I contenuti delle iniziative e i relativi supporti informatici sono visionabili e scaricabili presso il sito www.irrelombardia.it

Mariosiro Marin, Mauro Leanti

Assessorato Sport e Giovani – Regione Lombardia

Marco Bussetti

Dirigente Tecnico – USR Lombardia

Luca Eid

Ricercatore ANSAS Lombardia

L'aggressività:

anticamera della devianza o energia in azione?

.....

Cristina Casaschi

L'aggressività ci spaventa, ma è energia vitale.

È la matrice di reati ed efferatezze, ma anche la radice della forza vitale che ogni giorno ci spinge in modo assertivo verso la vita.

Per chi si occupa di corpo e movimento, questa è un'evidenza naturale, ed è fortunato, ma in educazione non sempre è così.

Infatti sono molte le devianze che nella vita l'espressione di quest'energia assume, e se alcune sono alimentate, come ormai la letteratura scientifica di settore è concorde nel documentare, da modelli genitoriali ostili, autoritari, incoerenti, disinteressati, o viceversa centripeti, iperprotettivi, coesi..., altre sono legate a schemi di comportamento che si strutturano nell'ambiente relazionale e sociale del bambino e del ragazzo, e sempre di più questo ambiente è la scuola, in modo assoluto. Si sgranano infatti i contesti informali, o si modifica la loro natura (virtualità) e la naturale palestra delle relazioni ne risulta impoverita, o, quantomeno, profondamente trasformata.

L'aggressività espressa in modo disfunzionale, ovvero in modo non evolutivo, è di frequente anche espressione di una frustrazione non risolta, o una reazione ad aggressività subita.

Per questo è molto, molto importante, prima ancora che guardare ai ragazzi, o concentrare la propria attenzione su fenomeni specifici da loro rappresentati, o ancora analizzare situazioni sociali o familiari di provenienza, portare lo sguardo su di sé come educatori e, se il lavoro di équipe lo consente, sullo stile comunicativo dei colleghi. Nelle modalità di insegnamento in ambito scolastico si celano infatti spesso, sotto le spoglie di pattern socialmente accettati, modalità aggressive molto potenti, che hanno a che fare con l'asimmetria dei ruoli e l'esercizio del potere. Su di esse per prime abbiamo il compito ed il dovere di lavorare, perché di esse possiamo e dobbiamo rispondere, ed il controllo della nostra aggressività, è il primo passo per un corretto ed efficace lavoro sull'aggressività dei ragazzi.

Concentrarci infatti fin da subito su manifestazioni particolari quali quelle del bullismo, che è reale ma che non esaurisce certo il campo delle manifestazioni aggressive da ricondurre a misura, rischia di farci perdere di vista tutti i fattori in campo, dei quali noi stessi siamo uno importante.

Per ben comprendere poi la valenza dell'aggressività nell'evoluzione della persona, e dunque la sua potenzialità in adolescenza, è bene fare un excursus dei primi anni di vita del bambino, dove è molto evidente quanto il moto dell'andare-verso (ad-gredi, ad-gredior) è orientato allo scoprire e far proprio il mondo. Le regole del gioco cambiano, anzi, il gioco ha regole che portano solo a vinti e non a vincitori, quando entra in campo la distruttività, e quando essa è diretta verso un soggetto altro, o addirittura contro di sé.

.....

L'aggressività: anticamera della devianza o energia in azione?



Cristina Casaschi, A.N.S.A.S. ex I.R.R.E. Lombardia,
Seminario *Difesa personale, prevenzione del bullismo e sicurezza sociale*, Bellusco, 22-2-2010

Lettura tratta da:
Matteo Lusso, *Quello che ai genitori non diciamo*,
Liberedizioni Brescia, 2007



Sforzo di esistere e desiderio di essere

J. Nabert, P. Ricoeur





Aggressività

“Impulso cieco e prepotente
all’autoaffermazione, alla manifestazione
di ogni elemento del proprio essere,
senza alcuna scelta, senza alcuna
preoccupazione delle conseguenze,
senza alcun riguardo per gli altri”

R. Assagioli

Modi e ritmi della formazione psicologica, Firenze, 1968





Parole sterili o di distruzione

- Odio
- Autodistruttività
- Sarcasmo
- Irritazione
- Crudeltà
- Risentimento
- Frustrazione
- Ripicca
- Ruminazione di fantasie aggressive
- Disprezzo
- Sabotaggio passivo
- Irascibilità
- Malevolenza
- Dissenso per partito preso
- Rabbia
- Rancore
- Malumore diffuso
- Ostilità
- Vendetta
- Maldicenza
- amarezza...
- ...



.....

Alcune circostanze di vita che sollecitano l'energia aggressiva

- ✓ Offese subite
- ✓ Violazione dell'intimità
- ✓ Senso di colpa
- ✓ Errori compiuti
- ✓ Bassa autostima
- ✓ Bisogno non esaudito
- ✓ Senso dell'ingiustizia sociale
- ✓ Slancio autoaffermativo
- ✓ Incomprensione nella relazione
- ✓ Paura
- ✓ Mancata espressione del potenziale



IN SINTESI:

1. Ho un'energia potente a disposizione
2. Il problema non è nell'energia, ma nell'uso che ne faccio, altrimenti, è "lei che usa me"
3. L'aggressività investe tutto il campo dell'identità # (importanza del corpo)
4. Quando sono consapevole,
5. Direzione l'energia orientandola secondo
 - a) SCELTA
 - b) DELIBERAZIONE
 - c) ATTENZIONE

I cinque costituenti dell'identità personale (C. Xodo)



.....

SI HA CAPACITA' DI CONTENERE LA
RABBIA QUANDO SI HA CAPACITA' DI
ESPRIMERLA ADEGUATAMENTE



Proposta di ascolto:
Sinfonia N. 5 L. van
Beethoven



Proposta di ascolto:
Nirvana

L'UOMO NON E' UN VASO DA RIEMPIRE,
MA UN FUOCO DA SUSCITARE

Plutarco



Seminario di studio Scienze Motorie e Sportive

Organizzato da
Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica, Nucleo territoriale della Lombardia
In collaborazione con
Assessorato Sport Regione Lombardia
USR Lombardia
Scuola dello Sport Lombardia
AS. Prama
IC Bollusco – Mezzago

"Difesa personale, prevenzione del bullismo e sicurezza sociale"

22/23 febbraio 2010

Abstract intervento Cristina Casaschi

L'aggressività: anticamera della devianza o energia in azione?

L'aggressività ci spaventa, ma è energia vitale.

È la matrice di reati ed efferatezze, ma anche la radice della forza vitale che ogni giorno ci spinge in modo assertivo verso la vita.

Per chi si occupa di corpo e movimento, questa è un'evidenza naturale, ed è fortunato, ma in educazione non sempre è così.

Infatti sono molte le devianze che nella vita l'espressione di quest'energia assume, e se alcune sono alimentate, come ormai la letteratura scientifica di settore è concorde nel documentare, da modelli genitoriali ostili, autoritari, incoerenti, disinteressati, o viceversa centripeti, iperprotettivi, coesi..., altre sono legate a schemi di comportamento che si strutturano nell'ambiente relazionale e sociale del bambino e del ragazzo, e sempre di più questo ambiente è la scuola, in modo assoluto. Si sgranano infatti i contesi informali, o si modifica la loro natura (virtuà) e la naturale palestra della relazioni ne risulta impoverita, o, quantomeno, profondamente trasformata.

L'aggressività espressa in modo disfunzionale, ovvero in modo non evolutivo, è di frequente anche espressione di una frustrazione non risolta, o una reazione ad aggressività subita.

Per questo è molto, molto importante, prima ancora che guardare ai ragazzi, o concentrare la propria attenzione su fenomeni specifici da loro rappresentati, o ancora analizzare situazioni sociali o familiari di provenienza, portare lo sguardo su di sé come educatori e, se il lavoro di équipe lo consente, sullo stile comunicativo dei colleghi. Nelle modalità di insegnamento in ambito scolastico si celano infatti spesso, sotto le spoglie di pattern socialmente accettati, modalità aggressive molto potenti, che hanno a che fare con l'asimmetria dei ruoli e l'esercizio del potere. Su di esse per prima abbiamo il compito ed il dovere di lavorare, perché di esse possiamo e dobbiamo rispondere, ed il controllo della nostra aggressività, è il primo passo per un corretto ed efficace lavoro sull'aggressività dei ragazzi.

Concentrarci infatti fin da subito su manifestazioni particolari quali quelle del bullismo, che è reale ma che non esaurisce certo il campo delle manifestazioni aggressive da ricondurre a misura, rischia di farci perdere di vista tutti i fattori in campo, dei quali noi stessi siamo uno importante.

Per ben comprendere poi la valenza dell'aggressività nell'evoluzione della persona, e dunque la sua potenzialità in adolescenza, è bene fare un excursus dei primi anni di vita del bambino, dove è molto evidente quanto il moto dell'andare-verso (ad-gredi, ad-gredior) è orientato allo scoprire e far proprio il mondo. Le regole del gioco cambiano, anzi, il gioco ha regole che portano solo a vinti e non a vincitori, quando entra in campo la distruttività, e quando essa è diretta verso un soggetto altro, o addirittura contro di sé.

Per contatti: Cristina Casaschi, Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica, Viale Marche 71, Milano, tel. 0243800230, e-mail: casaschi@irre.lombardia.it

Per contatti: Cristina Casaschi, Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica, Viale Marche 71, Milano, tel. 0243800230, e-mail: casaschi@irre.lombardia.it

Progetto Prevenzione del Bullismo e Sicurezza Sociale

.....

Pietro Luigi Invernizzi



SEMINARIO PER INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA

“Progetto Prevenzione del Bullismo e Sicurezza Sociale attraverso la pratica degli Sport di Combattimento e le Arti Marziali”

■ **Prof. Pietro Luigi Invernizzi**

Università degli Studi di Milano – Facoltà di Scienze Motorie

INQUADRARE IL PROBLEMA

- **PROVOCAZIONI, MINACCE, VIOLENZA FISICA, VIOLENZA VERBALE... LE LEZIONI DI EDUCAZIONE FISICA NON POSSONO NON CONSIDERARE QUESTO FENOMENO**

DUE PROBLEMATICHE

- 1. IL BULLISMO UN FENOMENO SEMPRE PIU' PRESENTE NELLA REALTA' SCOLASTICA: COME PREPARARCI? COME REAGIRE? COME CONTINUARE AD INSEGNARE IN ALCUNE REALTA' ESTREME?
- 2. COME CREARE COMPETENZE TRASFERIBILI UTILI ALLA SICUREZZA SOCIALE DEI SOGGETTI PIU' A RISCHIO? (UN ESEMPIO RIVOLTO A PREVENIRE LA VIOLENZA SULLE DONNE)

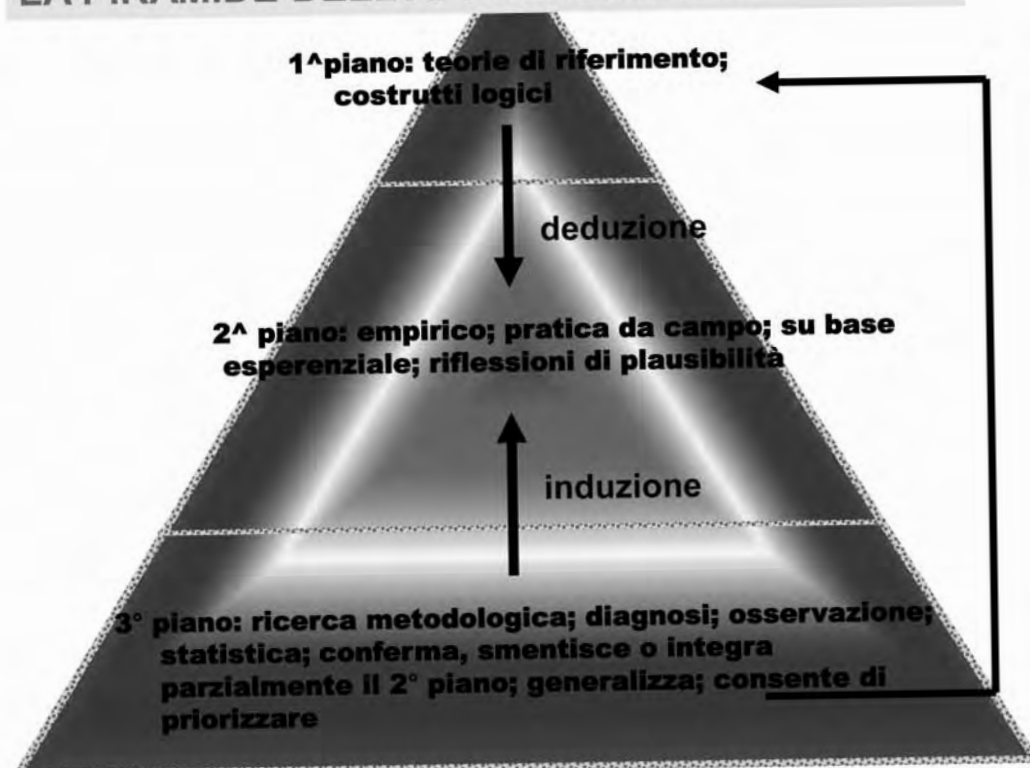
QUALI RISORSE ABBIAMO

- COSA SAPPIAMO DELLE PROBLEMATICHE INERENTI LA VIOLENZA, IL BULLISMO, LA SICUREZZA SOCIALE?
- QUALI CONOSCENZE SONO DISPONIBILI IN QUESTA MATERIA?
- QUALI SONO LE STRUTTURE, LE RISORSE SU CUI BASARCI?
- QUALI CONTENUTI DI INSEGNAMENTO POSSONO ESSERE INTRODOTTI IN CONDIZIONI ESTREME?

COMPETENZE NECESSARIE

- SAPER LEGGERE RAPIDAMENTE UNA SITUAZIONE A RISCHIO, INTERPRETARE UNA CONDOTTA DEVIANTE, SAPER GESTIRE UNA SITUAZIONE CONFLITTUALE SENZA ESPORSI ECCESSIVAMENTE
- SAPER DISTINGUERE UN REGISTRO AGGRESSIVO INTESO COME AFFERMAZIONE DI SE', CONTRAPPOSIZIONE AD UNA AUTORITA' ISTITUZIONALE DA UNA AGGRESSIVITA' DI TIPO PATOLOGICO
- SAPER FORNIRE GLI STRUMENTI AGLI ALLIEVI PER INIBIRE E CONTROLLARE I COMPORTAMENTI VIOLENTI

LA PIRAMIDE DELL'APPRENDIMENTO



TEORIE DI RIFERIMENTO

- PSICOANALITICA (Freud)
- TEORIA DEI TRE CERVELLI (Mac Lean; Lurija)
- TEORIA DEI NEURONI SPECCHIO (Rizzolatti)
- LA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA (Bandler, Grinder)
- TEORIE SULLO SCHEMA CORPOREO (Le Boulch)



PRIMA PROBLEMATICAZIONE: IL BULLISMO NELLA SCUOLA (costrutti logici)

1. IL BULLISMO

- BULLISMO DERIVA DALL'INGLESE BULLYING E SI RIFERISCE A PERSONE IMPLICATE IN AZIONI MOLESTE NEI CONFRONTI DI INDIVIDUI PERCEPITI COME PIU' DEBOLI
- UNA PROCEDURA CHE L'INSEGNANTE DEVE ADOTTARE E' QUELLA DI AIUTARE QUESTI SOGGETTI CONSIDERATI COME VIOLENTI A SENTIRSI MEGLIO E A INTEGRARSI NELL'ISTITUZIONE SCOLASTICA

COS'E' LA VIOLENZA (Clot Y.)

- E' VIOLENTO L'ATTO DI UNO O PIU' SOGGETTI CHE DIMINUISCE, LIMITA O AMPUTA LE POSSIBILITA' DELL'ALTRO, E' LA LEGGE DELLA BRUTALITA'
- IL CONTRARIO DI VIOLENZA E' CIO' CHE AMPLIA IL SOGGETTO E IL SUO CAMPO DEL POSSIBILE

LE FORME DELL'AGGRESSIVITA' UMANA (1)

L'AGGRESSIVITA' PUO' ESSERE DEFINITA CON UN CONTINUUM NEL QUALE INCLUDERE

1. FORME POSITIVE D'AGGRESSIVITA': ESSERE COMBATTIVI E CREATIVI; ESPRIMERE SE' STESSI; AFFERMARSI
2. FORME NEGATIVE (LA VIOLENZA): DISTRUGGERE; OPPRIMERE; IMPORRE LA PROPRIA LEGGE; PRENDERE POSSESSO DI UN BENE ALTRUI;

LE FORME DELL'AGGRESSIVITA' UMANA (2)

- FORME INTERIORIZZATE DI AGGRESSIVITA' NEGATIVA: CASI D'ANSIETA', DEPRESSIONE, SENSO DI COLPA, SOFFERENZA ESISTENZIALE, STRESS
- FORME ESTERNATE DI AGGRESSIVITA' NEGATIVA: IPERATTIVITA', CONDOTTE D'OPPOSIZIONE, BRUTALITA', LEGGE DEL PIU' FORTE, CRUELTA', DISTRUZIONE ...

PROBLEMATICHE INTERPRETATIVE DELLA VIOLENZA SCOLASTICA (1)

NELL'ALLIEVO : OTTENERE CIO' DI CUI HA BISOGNO (CONCEZIONE EGOCENTRICA)

NELL'INSEGNANTE: DIFFICOLTA' A RELATIVIZZARE L'AGGRESSIONE (LA VIVE COME RIVOLTA VERSO LA SUA PERSONA E NON AL RUOLO CHE RICOPRE E ALLA SOCIETA' IN GENERALE)

PROBLEMATICHE INTERPRETATIVE DELLA VIOLENZA SCOLASTICA (2)

- LA VIOLENZA FISICA (SPINGERSI, COLPIRE, VIOLENZA SESSUALE) AVVIENE TRA ALLIEVI E LA SI COMMITTE PER OTTENERE QUALCOSA, PER AUTOAFFERMARSI, PER FAR PARTE DI UN GRUPPO
- LA VIOLENZA VERBALE E' SPESSO RIVOLTA ALL'INSEGNANTE E GENERA UN CLIMA DI INSICUREZZA (SARCASMO, RIFIUTI, TENTATIVI DI UMILIAZIONE, STRATEGIE INDIVIDUALI O COLLETTIVE PER DESTABILIZZARE L'INSEGNANTE, MINACCE DI FARE INTERVENIRE UN MEMBRO DELLA FAMIGLIA)

AGGRESSIVITA': SVILUPPO (FORMA POSITIVA) O PSICOPATOLOGIA (FORMA NEGATIVA)?

- LA CONQUISTA D'AUTONOMIA SI MANIFESTA SPESSO NEGLI ADOLESCENTI COME OPPOSIZIONE CHE HA UN VALORE DI AFFERMAZIONE DI SE', SPESSO UN SENTIMENTO D'INCOMPRESIONE E' ALL'ORIGINE DI UN COMPORTAMENTO AGGRESSIVO
- DIVENTA PATOLOGICA QUANDO SI MANIFESTA CON UN CICLO CHE EVIDENZIA: IMPULSIVITA'; PERDITA DI CONTROLLO; PIACERE; SOLLIEVO
- **AD OGNI AUMENTO DI TENSIONE INTERNA QUESTO CICLO RISCHIA DI RIPRODURSI: E' UN ESEMPIO CLASSICO DI UN ADOLESCENTE CHE SI RIFIUTA DI ADEGUARSI ALLE RICHIESTE O ALLE REGOLE** E CHE INFASTIDISCE GLI ALTRI E CHE E' SOVENTEMENTE GUIDATO NEL SUO COMPORTAMENTO DA UN **IMPULSO TENDENTE A SCARICARE LE TENSIONI AGGRESSIVE**. QUESTA CONDOTTA HA TENDENZA AD AUTOINTENSIFICARSI, POICHE' QUANDO SI ESPRIME S'ACCOMPAGNA AD EMOZIONI CHE PROVOCANO UN RILASCIO DI TENSIONE INTERNA (**EFFETTO CATARTICO**). TALE CONDOTTA GENERA NELLA "VITTIMA" DELLE REAZIONI DIFENSIVE O DELLE **MISURE DISCIPLINARI** CHE GENERANO **FRUSTRAZIONI NELL'AGGRESSORE** E CIO' AUMENTA IL SUO STATO DI TENSIONE INTERNA, TERRENO FERTILE E PROPIZIO **ALL'EMISSIONE DI NUOVI IMPULSI AGGRESSIVI**

ALTRE FORME DI VIOLENZA

- ESISTE UN FENOMENO DI AMPLIFICAZIONE DELLA VIOLENZA DETERMINATO DA ALCOOL E DROGA. I GIOVANI IN DIFFICOLTA' SONO ALLA RICERCA DI EMOZIONI FORTI (MORTALI)
- ESISTONO ANCHE CASI DI VIOLENZA DI GRUPPO, TOTALMENTE IRRAZIONALI, AI QUALI E' DIFFICILE DARE UN SENSO ANCHE DA PARTE DEL SOGGETTO STESSO CHE VI ADERISCE. L'IMPULSO AGGRESSIVO E' CAUSATO SPESSO DAL CONTESTO (ES. SACCHIEGGIO COLLETTIVO DI UN LOCALE). I SOGGETTI NON SONO PIU' IN GRADO DI CONTROLLARE LORO STESSI, LE CONDOTTE VIOLENTE SI AMPLIFICANO E SI SUSSEGUONO. SI HA UNA ROTTURA DELL'UNITA' PSICHICA CHE PROVOCA UNA INIBIZIONE DEI PROCESSI ASSOCIATIVI E IDENTIFICATIVI SUI QUALI SI BASANO LE FUNZIONI MENTALI DI AUTOCONTROLLO E AUTOREGOLAZIONE (POSTEL, 1993)
- L'ATTO VIOLENTO, TRASGRESSIVO COSTITUISCE UNA RICERCA D'IDENTITA'. LA SCUOLA PUO' DIVENTARE TEATRO DI UN CONFLITTO CULTURALE CHE CREA DIFFICOLTA' DI ADATTAMENTO, SCONFITTE, SOFFERENZE, DEVIANZE

CAUSE DELLA VIOLENZA

- COMPRENDERE LA VIOLENZA NON E' FACILE
- LE VARIABILI SONO MOLTE: CONTESTO; CRISI DI SVILUPPO; RIPRODUZIONE DI MODELLI ABITUALI; COMPORTAMENTO APPRESO NEL CONTESTO FAMILIARE; MODALITA' DI AUTOAFFERMAZIONE ED ESPRESSIONE...

STRUTTURE ED ENTI IN AIUTO

- QUANDO CI SI TROVA DI FRONTE A GRAVI CARENZE EDUCATIVE (CARENZE PRECOCI, QUADRI FAMILIARI CAOTICI) E AD UNA PSICOPATOLOGIA DELLA VIOLENZA, LE AZIONI DA INTRAPRENDERE NON POSSONO ISCRIVERSI CHE IN UN LAVORO D'EQUIPE E DI COLLEGAMENTO TRA INSEGNANTI, PROFESSIONISTI DELLA SANITA' E DEL SETTORE SOCIALE E SE NECESSARIO DEL SETTORE GIUDIZIARIO

EDUCAZIONE FISICA E VIOLENZA

- L'INSEGNAMENTO DELL'EDUCAZIONE FISICA SEMBREREBBE ESSERE PERCEPITO COME PORTATORE DI UNA REGOLAZIONE SOCIALE CHE CONSENTE DI CANALIZZARE LA VIOLENZA DA UNA PARTE E DALL'ALTRA DI MIGLIORARE AUTOCONTROLLO E AUTOCONSAPEVOLEZZA
- ESISTE UN INTERESSE E UN LIMITE DI QUESTA POTENZIALITA' REGOLATRICE?

UNA PROVOCAZIONE: GLI SPORT COLLETTIVI SONO LEGITTIMI A SCUOLA?

- GLI SPORT COLLETTIVI E' VERO CHE SEGUONO UNA LOGICA DI COOPERAZIONE?
- NON IMPLICANO PRIORITARIAMENTE RAPPORTI D'OPPOSIZIONE E CONTRAPPOSIZIONE CON UNA SQUADRA AVVERSARIA?
- NON SI COOPERA SOLO PER BATTERE LA SQUADRA AVVERSARIA? NON E' QUESTO IL MOTORE PROFONDO DI QUESTA ATTIVITA'?

UN'ALTRA PROVOCAZIONE: L'ATLETICA LEGGERA AIUTA L'AUTOCONTROLLO?

- SE C'E' UN'ATTIVITA' PULITA E ELEGANTE (CONTROLLO DEL CORPO, RISPETTO DELLE REGOLE MECCANICHE...) E' L'ATLETICA LEGGERE
- ALLIEVI MASCHI DI UN PROFESSIONALE POSSONO ESSERE DISCIPLINATI DALL'ATLETICA LEGGERA? SKIP, SALTO IN LUNGO, GETTO DEL PESO OTTENGONO SEMPRE QUESTO SCOPO?
- "IL MOTO SEMPLICE MA CORRETTO E' SEMPRE MEGLIO DI DIFFICILE E NON CORRETTO?"

QUALE STRADA ALTERNATIVA?

- QUAL'E' LA VIA ALTERNATIVA TRA IL GIOCO COLLETTIVO E IL "SEMPLICE MA CORRETTO" SE QUESTI DUE APPROCCI IN SITUAZIONI ESTREME NON FUNZIONANO?

SENZA COINVOLGIMENTO LE ENERGIE VENGONO UTILIZZATE
DIVERSAMENTE E NON SEMPRE IN MODO COSTRUTTIVO

- VEDERE LA STRADA PER GIUNGERE ALL'AUTOCONTROLLO AL CONTRARIO (EMOZIONI FORTI, RISCHIO, CONTRAPPOSIZIONE...) ROVESCIARE LA DIDATTICA...SONO AZIONI CONSIGLIABILI E POSSIBILI NELLA SCUOLA? COME NON RENDERLE RISCHIOSE?

COMBATTIMENTO E ARTI MARZIALI: PERCHE'?

- NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO, PIU' ANCORA CHE NEI GIOCHI COLLETTIVI, NON SI PUO' NEGARE CHE IL CONTRAPPORSI ALL'AVVERARIO E' L'ESSENZA DELL'ATTIVITA' STESSA
- IL TERMINE STESSO COMBATTIMENTO O MARZIALE, DICE TUTTO E GLI ALLIEVI LO SENTONO
- QUAL'E' IL SIGNIFICATO SOCIALE DI PRATICHE SPORTIVE CRUENTE E L'ATTRAZIONE CHE MOLTI ADOLESCENTI HANNO VERSO IL FULL-CONTACT O LA BOXE THAIANDESE?
- C'E' UN DESIDERIO INCONSCIO DI FLIRTARE CON LA MORTE E DI GESTIRE QUESTO DESIDERIO?
- COSA CERCANO GIOVANI DI ZONE DIFFICILI NELLA PRATICA DI UNO SPORT DI COMBATTIMENTO ANCORA PIU' RUDE E BRUTALE DELLA BOXE?
- IDENTITA', DESIDERIO D'ESISTERE FORTEMENTE: QUAL'E' LA FRONTIERA SOTTILE TRA VIOLENZA E SPORT DI COMBATTIMENTO O ARTI MARZIALI?

POTENZIALITA' VIOLENTE, POTENZIALITA' DI SVILUPPO
UMANO

- LA BOXE NON E' UN COMBATTIMENTO BELLICO, DOVE TUTTI I COLPI SONO PERMESSI
- IL "DUELLO MORTALE", E' INQUADRATO IN UN AMBITO SIMBOLICO-RITUALE CHE GARANTISCE IL RISPETTO DELLE REGOLE, L'INTEGRITA' E DIGNITA' DEGLI AVVERSARI

UNA CHIAVE DI LETTURA SIMBOLICO-
RITUALE

L'USO DI PROPOSTE SIMBOLICO-RITUALI CONSENTONO DI OPERARE IN SITUAZIONI REALI MA CON SIGNIFICATO ALIENATO.

SI DEVE CREARE UNA INVERSIONE DEL RAPPORTO REALTA'/SIGNIFICATO.

NELLA REALTA' L'AZIONE DOMINA IL SIGNIFICATO, IN AMBITO SIMBOLICO-RITUALE L'AZIONE E' SUBORDINATA AL SIGNIFICATO (SI REALIZZA COME NEL MONDO REALE, LE VIENE ATTRIBUITO PERO' UN SIGNIFICATO DIVERSO)

UNO STRUMENTO PER IL PIANO DELLA VERIFICA E DELLA RICERCA: PROFILE OF MOOD STATE

0 ASSOLUTAMENTE NO 1 NO 2 NE' SI NE' NO 3 SI 4 ASSOLUTAMENTE SI

scontroso 0 1 2 3 4
ribelle 0 1 2 3 4
arrabbiato 0 1 2 3 4
a disagio 0 1 2 3 4
senza aiuto, abbandonato 0 1 2 3 4
stressato 0 1 2 3 4
irrequieto 0 1 2 3 4
annoiato 0 1 2 3 4
infelice 0 1 2 3 4
incapace di concentrarmi 0 1 2 3 4
dubbioso 0 1 2 3 4
pieno di vita 0 1 2 3 4
stanco 0 1 2 3 4
scombussolato 0 1 2 3 4
smemorato 0 1 2 3 4
coi nervi a fior di pelle 0 1 2 3 4
di buon umore 0 1 2 3 4
libero da preoccupazioni 0 1 2 3 4
immusonito 0 1 2 3 4

pronto, in gamba 0 1 2 3 4
con le idee confuse 0 1 2 3 4
seccato 0 1 2 3 4
deluso 0 1 2 3 4
scontento di ciò che ho fatto 0 1 2 3 4
scoraggiato 0 1 2 3 4
furibondo 0 1 2 3 4
con un tremito diffuso 0 1 2 3 4
pieno di risentimento 0 1 2 3 4
efficiente 0 1 2 3 4
svogliato 0 1 2 3 4
nervoso 0 1 2 3 4
intraprendente 0 1 2 3 4
irritato 0 1 2 3 4
solo 0 1 2 3 4
di cattivo umore 0 1 2 3 4
malinconico 0 1 2 3 4
avvilito 0 1 2 3 4
persona di poco valore 0 1 2 3 4
attivo 0 1 2 3 4

amareggiato 0 1 2 3 4
terrorizzato 0 1 2 3 4
triste 0 1 2 3 4
esaurito 0 1 2 3 4
tormentato dai rimorsi 0 1 2 3 4
pieno di energia 0 1 2 3 4
ansioso 0 1 2 3 4
forte 0 1 2 3 4
in preda al panico 0 1 2 3 4
pronto ad attaccar briga 0 1 2 3 4
indeciso su cosa fare 0 1 2 3 4
senza speranza 0 1 2 3 4
di pessimo umore 0 1 2 3 4
frastornato 0 1 2 3 4
rilassato 0 1 2 3 4
sfiduciato 0 1 2 3 4
degno di ammirazione 0 1 2 3 4
degno di disprezzo 0 1 2 3 4
indolente 0 1 2 3 4
impaziente 0 1 2 3 4



SECONDA PROBLEMATICAZIONE: ESEMPIO DI PROGETTO PER LA SICUREZZA SOCIALE FEMMINILE

2. SICUREZZA SOCIALE

- UN'EDUCAZIONE FONDAMENTALE DA TRASMETTERE ALLA COMPONENTE FEMMINILE E UN'EDUCAZIONE AL SUPERAMENTO DEI PREGIUDIZI DA PARTE DEL GENERE MASCHILE



Sicurezza Sociale: un progetto applicato alla realtà del BENESSERE nell'ambiente di vita e dello SPORT come ricerca di salute e sviluppo psico-fisico a favore delle donne



La premessa

LA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

nel

**“Rapporto sulla Criminalità in
Italia. Analisi, Prevenzione,
Contrasto” (Fonte: Ministero
dell’Interno – 20/6/07)**

CRITERI DELLA RICERCA E CARATTERISTICHE

- **Coordinatore della ricerca: Marzio Barbagli**
- **Raccolta dati: Uffici Giudiziari, reati in cui è iniziata l’azione penale; reati denunciati alla Magistratura**
- **Campione: donne dai 16 ai 70 anni**
- **Periodo considerato: 1968 - 2006**
- **Tipologie di violenza analizzata:**
 - **Fisica**
 - **Sessuale**
 - **Psicologica**

RISULTATI

- **Cifre complessive sulle donne che hanno subito violenza fisica e sessuale: 6 milioni 743 mila, il 31,9% della classe considerata**
- **Cifre sulle donne che hanno subito violenza fisica: 3 milioni 961 mila, il 18,8%**
- **Cifre sulle donne che hanno subito stupri o tentati stupri: 1 milione, il 4,8%**
- **Negli ultimi 12 mesi del periodo considerato: 1 milione 150 mila donne, il 5,4%**

RISULTATI

- **Tra le violenze fisiche le modalità più diffuse sono:**
 - **spingere, strattonare, afferrare, storcere un braccio, tirare i capelli (56,7%)**
 - **la minaccia di essere colpita (52,0%)**
 - **l'essere schiaffeggiata, presa a calci, pugni o morsi (36,1%)**
 - **l'essere stata colpita con un oggetto (24,6%)**
 - **la minaccia con una pistola o coltello (8,1%)**
 - **Il tentativo di strangolamento, soffocamento o ustione (5,3%)**

RISULTATI

- **Tra le violenze sessuali le modalità più diffuse sono:**
 - essere stata toccata sessualmente contro la propria volontà (79,5%)
 - rapporti sessuali non desiderati (19,0%)
 - tentato stupro (14,0%)
 - stupro (9,6%)
 - rapporti sessuali vissuti come degradanti e umilianti (6,1%)
 - altri casi (4,9%)

RISULTATI

- **I responsabili della violenza sulle donne:**
 - **2 milioni 938.000 donne hanno subito almeno una violenza fisica o sessuale dal partner (14,3%);**
 - le violenze fisiche sono state commesse dal partner per il 12 % dei casi
 - le violenze sessuali sono state commesse dal partner per il 6,1% dei casi
 - il 2,4% di donne ha subito stupri o tentati stupri dal partner
 - **Il 24,7% delle donne ha subito violenza fuori dalla coppia**
 - Il 20,4% sono violenze sessuali
 - Il 9,8% sono violenze fisiche

RISULTATI

- **I luoghi della violenza sulle donne:**
 - **Considerando i partner**
 - In casa della vittima il 58,7%
 - In automobile il 16,7%
 - In casa dell'offensore il 14,2%
 - In strada il 13,3%
 - **Considerando i non partner**
 - Sui mezzi pubblici il 27,7%
 - In strada il 16,8%
 - Pub, discoteche, cinema, teatro 12,7%
 - Posto di lavoro l' 11,0%
 - In casa della vittima l'8,9%



1. IL PROGETTO

Il concetto di “Laboratorio” di Sicurezza Sociale e
Legittima Difesa

**CONOSCENZE, COMPETENZE SPECIFICHE INERENTI LA
PREVENZIONE E LE TECNICHE DI DIFESA PERSONALE**



**CONTESTUALIZZAZIONE NELL'AMBITO DI SITUAZIONI SPECIFICHE E
ADATTAMENTO AGLI STILI DI VITA INDIVIDUALI**

Gli strumenti operativi

- Esercitazioni e Lezioni curriculari
- Esercitazioni e Riflessioni applicate ai propri stili di vita

I Presupposti della “Sicurezza
Sociale” e Legittima Difesa

- **La Consapevolezza**
- **La Stima delle Circostanze**
- **Le Azioni Preventive**
- **Le Tecniche di Self-Defence**



2. Stili di vita, percezione Individuale della sicurezza o vulnerabilità

Consapevolezza

Identificazione di Aree nella propria vita dove è possibile ridurre la vulnerabilità rispetto ad un aggressore

.....
..... In strada - A casa - In auto
..... In discoteca -

**Conoscere misure
Precauzionali da adottare in Aree a Rischio**

.....
..... Esempi di Situazioni

Identificazione relative al tipo di qualità che è necessario raggiungere e potenziare per far fronte ad una situazione di aggressione

.....
..... Guida alla discussione

Modalità Operativa per acquisire la consapevolezza di una Situazione Ambientale a Rischio

- **Diventare coscienti, attraverso Schede di Autovalutazione, delle circostanze che inducono a situazioni di possibile rischio e delle misure precauzionali che possono ridurre la vulnerabilità**
- **Evidenziare, attraverso la propria esperienza personale, una o più situazioni nelle quali sono emersi rischi di aggressione e analizzare modalità messe in atto per contenere i pericoli in queste circostanze: guida alla discussione**

ESEMPIO SCHEDE AUTOVALUTAZIONE

CONSAPEVOLEZZA SITUAZIONI A RISCHIO

AUTOVALUTAZIONE DELLA PROPRIA ATTITUDINE ALL'AUTODIFESA

1. AREA FISICO - MOTORIA

- * Valuta il tuo stato di efficienza fisica 1 2 3 4 5
- * Valuta il tuo stato di salute 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua taglia e struttura fisica 1 2 3 4 5
- * Valuta il tuo atteggiamento posturale 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua capacità di autoproteggerli 1 2 3 4 5

2. AREA COGNITIVA - EMOZIONALE

- * Valuta la tua capacità di autocontrollo e prudenza 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua determinazione e coraggio 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua capacità di individuare, analizzare rapidamente situazioni e persone pericolose 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua capacità dialettiche e di comunicazione verbale 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua capacità nell'uso del linguaggio non verbale 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua capacità di controllo emozionale in situazioni di emergenza 1 2 3 4 5
- * Valuta la tua capacità di reagire in modo aggressivo quando serve 1 2 3 4 5

CONSAPEVOLEZZA SITUAZIONI A RISCHIO

AUTOVALUTAZIONE DI MISURE PRECAUZIONALI AMBIENTALI

1. IN STRADA

- * Cammini generalmente con un procedere deciso? Sei sicuro di te? guardi l'ambiente circostante? non sei assorto nei tuoi pensieri? sei sempre dove ti stai dirigendo? val. 0 - 1 - 2 punti
- * E' ancora così quando non stai bene, sei preoccupato o sei in un luogo non familiare? val. 0 - 1 - 2 punti
- * Quando hai un hornello o una borsetta la tieni stretta a te e cammini all'interno del marciapiede o vicino al muro per prevenire azioni di scippo? val. 0 - 1 punto
- * Usi un abbigliamento confortevole che ti consenta di correre in caso di necessità? val. 0 - 1 - 2 punti
- * Le strade che segui più frequentemente presentano sul loro percorso persone, luoghi cui poter chiedere aiuto e protezione in caso di necessità? (case di amici o conoscenti? stazioni di polizia o pompieri? esercizi pubblici e negozi? ...) val. 0 - 1 - 2 punti
- * Quando sei in una città che non conosci prendi adeguate informazioni sulle zone a rischio e se sei solo cerchi di evitarle? val. 0 - 1 - 2 punti
- * Tieni con te uno o più oggetti che all'occorrenza possono essere utilizzati per chiedere aiuto o a scopo difensivo? (spray al capesole; fischietto; cellulare; penna; chiavi; ombrello, ...) val. 1/2 - 1 - 1 1/2 - 2 - 2 1/2 - 3 punti (1/2 punto per oggetto)

N.B.: il punteggio massimo in ogni domanda viene attribuito quando il comportamento previsto viene attuato pienamente, lo 0 quando non viene attuato, il punteggio intermedio quando viene attuato

II. TUO PUNTEGGIO:

In strada:

Data del rilevamento:

.....

Modalità Operativa
per acquisire la consapevolezza delle proprie doti personali e
stimolare il miglioramento

- **Identificare 5 o più Aree di Miglioramento
Personale utili per Aumentare la Percezione
Individuale della Propria Sicurezza**
- **Indicare una data in cui si possono acquisire**
- **Identificare metodologie di allenamento
complementari o discipline che possono accrescere
il livello delle qualità identificate**

Tests di Valutazione Personale

- **Attribuire una Scala da 1 a 5 per ogni qualità che si
intende migliorare**
- **Al termine dell'allenamento previsto si ripeterà
l'inventario delle proprie capacità e si rileveranno i
miglioramenti**
- **1 indica una qualità irrisoria, 5 indica un grande Livello
per quella qualità**

.....

Esempi di qualità:

.....
• **Tecnica self defence - Forza
Resistenza - Controllo emotivo
- ecc.**

.....

Predisporre scambi di esperienze, Feed-back su:

Evidenziare una Situazione a rischio, il contesto sociale nel quale la violenza ipotizzata si attua e quali sono le misure precauzionali

.....
.... **Esporre in una delle prossime lezioni.
Tempo 2' per esposizione**

Evidenziare un inventario delle qualità utili in autodifesa e dei percorsi ipotizzati

.....
.... **Esporre in una delle prossime lezioni.
Tempo 2' per esposizione**

Predisporre scambi di esperienze, Feed-back su:

Per 2 settimane, porre l'attenzione a come generalmente si risponde a circostanze stressanti e "incidenti" e rilevare in quali condizioni emotive ci si trova. Essere coscienti della propria respirazione

.....
.... **Domande da porsi: "In queste situazioni si è coscienti della propria respirazione? La respirazione diventa corta e affannosa? Com'è l'autocontrollo?"**

Al termine delle due settimane si devono descrivere le tre situazioni più stressanti incontrate, le proprie reazioni e le modalità di controllo risultate efficaci

.....
.... **Esporre in una delle prossime lezioni.
Tempo 2' per esposizione**

ESEMPIO SCHEDE AUTOVALUTAZIONE

CONSAPEVOLEZZA SITUAZIONI A RISCHIO

AUTOVALUTAZIONE DEL PROPRIO STATO EMOTIVO DI FRONTE A UN PERICOLO FISICO O AD UNA MINACCIA PSICOLOGICA

1. ALTERAZIONE DEI PARAMETRI FISIOLOGICI

- * La respirazione diventa corta e affannosa 0 1 2 3
- * Aumenta la sudorazione 0 1 2 3
- * Aumenta la rigidità e tensione muscolare 0 1 2 3
- * Aumenta il battito cardiaco 0 1 2 3
- * Tremano le gambe 0 1 2 3
- * Si deglutisce come se non si avesse più saliva in bocca 0 1 2 3
- * Si hanno vampate di caldo o brividi di freddo 0 1 2 3

2. ALTERAZIONE PSICOLOGICA

- * Mi arrabbio 0 1 2 3
- * Mi deprimi 0 1 2 3
- * Mi intristisco 0 1 2 3
- * Mi inibisco 0 1 2 3
- * Mi innervosisco 0 1 2 3



**3. LA STIMA DELLE
CIRCOSTANZE:
AUMENTARE LA CAPACITA' DI
RACCOGLIERE RAPIDAMENTE
LE INFORMAZIONI RELATIVE AL
CONTESTO NEL QUALE UNA
AGGRESSIONE
POTREBBE ESSERE PORTATA
(Appleyard 1979; Imwold
1983)**

STIMA DELLE CIRCOSTANZE, RICOGNIZIONE AMBIENTALE: ESEMPI DI
SITUAZIONE, GUIDA ALLA DISCUSSIONE

- **Osservare una situazione ambientale potenzialmente pericolosa** (ricognizione a (luogo chiuso; luogo aperto)
- **Fare una mappa dell'area ed identificare le possibilità di difesa che questa offre**

Lo spazio in cui sono è ampio o ristretto? Ci sono barriere ed ostacoli naturali dietro cui ripararsi? Ci sono vie di fuga? Quale percorso è più conveniente fare per allontanarsi dal pericolo? Sono presenti oggetti che possono essere utilizzati come armi improprie? In relazione allo spazio disponibile quali tecniche è possibile utilizzare? In una situazione di aggressione è meglio che ci siano poche o molte persone intorno? È meglio che ci sia luce o buio? Il pavimento è scivoloso?

STIMA DELLE CIRCOSTANZE, RICOGNIZIONE AMBIENTALE:
"COMPITI PER CASA"

Ipotesizzare ambienti diversi, inserendo luoghi nei quali si trascorre un tempo significativo (università, casa, strada su cui si viaggia più frequentemente, garage, strada che si percorre a piedi)

Assegnare, in 10" di tempo, elementi chiari relativi alle possibilità e difficoltà che questo presenta. Per diminuire le difficoltà concedere 30" di tempo, per incrementarle provare in 5"

Le differenti analisi, svolte in ambienti diversi, verranno confrontare e commentate in lezioni successive

Guida alla discussione

ESEMPIO DI SCHEDA DI AUTOVERIFICA

STIMA DELLE CIRCOSTANZE AMBIENTALI

OBIETTIVO: AUTOVALUTAZIONE DELLA PROPRIA CAPACITA' DI INDIVIDUARE CARATTERISTICHE AMBIENTALI UTILI PER UNA EVENTUALE FUGA E PROTEZIONE IN SITUAZIONI DI NECESSITA'

ESERCIZIO 1: POSIZIONARSI ALL'INTERNO DELL' AMBIENTE PREVISTO E CERCARE DI RACCOGLIERE PIU' INFORMAZIONI POSSIBILI RELATIVE A VIE DI FUGA, BARRIERE DIETRO LE QUALI RIPARARSI, OGGETTI COMUNI UTILIZZABILI PER LA DIFESA.

ESERCIZIO 2: IPOTIZZARE UNO O PIU' AGGRESSORI NELLO STESSO AMBIENTE DISPOSTI OGNI VOLTA IN POSTI E CON ORIENTAMENTI DIVERSI, STIMARE IN RELAZIONE A LORO TRAIETTORIE E MODALITA' DIVERSE DI FUGA E PREVENZIONE.

COMPITI A CASA: ANALISI DI AMBIENTI IN CUI SI PASSA UN TEMPO SIGNIFICATIVO INCLUDENDO LOCALI CHIUSI (UFFICIO DI LAVORO; AUTOVETTURA; CORRIDOIO; AUTOBUS...) E ANCHE AREE APERTE (PARCO; STRADA). PREVEDERE SIA AMBIENTI AMPI CHE RISTRETTI.

A)..... SCORE RAGGIUNTO ESERCIZIO 1.1: data del

rilevamento:.....tempo utilizzato per la rilevazione:.....

ASPETTI IDENTIFICATI:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

COMPITO ESERCIZIO 2.1:

RISULTATO:

.....
.....
.....



4. LE AZIONI STRATEGICHE DI EVITAMENTO:

Applicazione di tecniche di negoziazione, convincimento, dissuasione

attraverso giochi di ruolo

Specifici (Grayson 1981; Quinsey 1985; Murzynski 1996;)

TECNICHE DI DISSUASIONE, NEGOZIAZIONE

- Si applicano quando l'aggressore è in uno STATO DI AGITAZIONE PSICO-FISICA, quando è estremamente arrabbiato, confuso, intossicato o sofferente per un problema psicologico
- Consiste in un appropriato utilizzo delle tecniche di comunicazione per inibire e annullare una potenziale situazione "esplosiva"
- L'obiettivo è quello di entrare in relazione-sintonia con l'individuo agitato in modo da ridurne l'impulso violento
- Queste tecniche devono consentire di controllare la risposta emotiva dell'aggressore e di invertire la dinamica della situazione che sta conducendo alla mancanza di controllo

INDICAZIONI PER IL LAVORO DI GRUPPO NELL'AMBITO DELLE TECNICHE DI DE-ESCALATION

- Dividersi in gruppi di 3 – 4
Osservarsi mentre si simula per 1' una aggressione verbale violenta e analizzare l'efficacia del comportamento del compagno che cerca di calmarlo
- Chi simula l'individuo agitato deve rispondere realisticamente agli sforzi di chi lo vuole calmare, calmandosi o "infiammandosi", in relazione alle sensazioni-emozioni prodotte da chi cerca di negoziare
- Chi osserva non deve interferire ma annotare su una scheda, in modo accurato, tutto quello che accade nella conversazione. Al termine di 1' si fa notare ciò che è andato particolarmente

Guida alla discussione

COMPORTAMENTI DA ADOTTARE NELLE TECNICHE DI DE-ESCALATION

■ PRINCIPI NON VERBALI

Mantenere la calma
Posizionare se stessi per la salvezza
Atteggiamento comprensivo ma vigile

■ PRINCIPI VERBALI

Voce calma e sicura
Ascoltare, partecipare al dialogo
Essere chiari
Comprendere il punto di vista dell'aggressore

ESEMPIO DI SCHEDA DI AUTOVERIFICA

TABELLA DE-ESCALATION FEEDBACK

- | | |
|---|---|
| <p>1. LINGUAGGIO NON VERBALE (attribuire un punto ad ogni voce)</p> <ul style="list-style-type: none">• Atteggiamento comprensivo, disponibile ma vigile<ul style="list-style-type: none">■ Gli occhi guardano gli occhi dell'altra persona■ L'espressione facciale neutra■ La postura e' rilassata ma allerta■ I movimenti, la gestualita' sono essenziali (minimizzati)• Mantenimento della calma<ul style="list-style-type: none">■ Respirazione calma e profonda■ Conversazione positiva• Assumere un atteggiamento adatto per fuggire e proteggersi<ul style="list-style-type: none">■ Tenere l'aggressore alla distanza di almeno 4 braccia■ Tenere il corpo a 45°■ Tenere le mani aperte davanti al corpo (guardia mascherata)■ Disporsi in una condizione tale da potersi avvalere di protezioni, barriere <p>PUNTEGGIO MINIMO: 10 PUNTI</p> | <p>2. LINGUAGGIO VERBALE (attribuire un punto ad ogni voce)</p> <ul style="list-style-type: none">■ Voce calma e controllata■ Ascolto attivo■ Accondiscendenza■ Comunicazione chiara■ Uso di strategie adatte per volgere a proprio favore la situazione (invitare a sedersi, cambiare ambiente, etc....)■ Definire chiaramente i limiti <p>3. COMPORTAMENTI CHE INCREMENTANO L'AGGRESSIVITA' (togliere un punto per ogni voce)</p> <ul style="list-style-type: none">■ Non ascoltare, ignorare■ Essere poco chiari■ Offendere■ Invadere lo spazio■ Urlare■ Usare gesti osceni■ Porsi in rivalita' |
|---|---|



5. TECNICHE DI AUTODIFESA

**5a. Tecniche Shock
su parti vitali**

5b. Tecniche dei Colpi

**5c. Tecniche di Liberazione
e Leva**

Le tecniche di autodifesa

Conoscenze anatomo-fisiologiche applicate

Punti da Colpire ed Effetti

Conoscenze biomeccaniche applicate

Tecniche dei colpi, delle leve
articolari, delle liberazioni

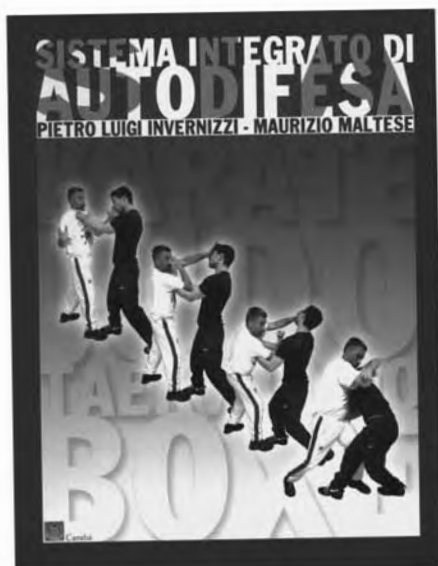
Strategie per distrarre l'aggressore e sorprenderlo quando si applicano
le tecniche specifiche

L'attacco è la 1° forma di difesa

Il kiai

Colpire per fuggire

Bibliografia specifica



BUON LAVORO



Il Karate

.....

Valter Topino

PREMESSA:

Lo staff ha stabilito di poggiare i propri interventi su alcuni *concetti-chiave*, che accomunassero sia la parte di judo (Caldarelli/Genovesi), che quella di karate (Topino) e difesa personale (Maltese).

Tali concetti sono racchiusi nei seguenti termini:

- Consapevolezza: intesa come la ricerca, attraverso i giochi e gli esercizi di combattimento, di una maggiore lucidità nell'osservare se stessi in un confronto inusuale con l'altro.
- Autocontrollo: visto come la capacità di controllare il proprio corpo (ad esempio in fase di volo, durante una caduta o un calcio) e il corpo del proprio partner/avversario per arrivare a controllare la propria mente e quindi i propri impulsi.
- Regole: ovvero il rispetto sistematico di rituali (il saluto collettivo, il saluto con il partner, il rispetto del silenzio...) e di regolamenti che consentono di praticare un'arte marziale senza provocare danni al compagno.
- Responsabilità: considerata come la costante sensazione di essere compartecipe dell'incolumità del proprio compagno/avversario, allenata attraverso la pratica e trasferita in altri ambiti.

Sono stati anche individuati dei *requisiti motori* comuni alle discipline marziali:

- Equilibrio
- Senso-percezione
- Utilizzo di tutto il corpo
- Regolazione del tono muscolare

Durante le lezioni, si dovrà tenere conto di quanto esposto sopra, per proporre agli utenti una lezione che non vada "fuori tema" e che produca l'effetto di:

- Affascinare
- Interessare
- Coinvolgere

Pertanto la lezione non dovrà avere caratteristiche di natura meramente tecnica, ma dovrà produrre un vero interesse verso la *filosofia dell'arte marziale trasmessa attraverso il movimento*.

Ricordare di:

- Introdurre aspetti simbolico-rituali volti a scaricare l'ansia
- Utilizzare metafore
- Mantenere essenzialità tecniche il più possibili naturali
- Educare il movimento attraverso il movimento.

.....

Lezione del 22 febbraio 2010

FASE DI AVVIAMENTO MOTORIO

- Passare da movimenti naturali a movimenti tecnici; da una gestualità conosciuta alla trasformazione di movimenti inerenti a tecniche di karate; ricerca del sè corporeo, consapevolezza, senso della percezione dell'utilizzo di tutto il corpo, equilibrio.

- Andature:

- 1 flessioni e torsioni del capo: porre attenzione sul percepire il proprio corpo
- 2 slanci alternati delle braccia con coordinazione crociata: andata e ritorno
- 3 flesso/estensioni rapide: pettorali e dorsali, andata e ritorno
- 4 aprire e chiudere flesso/estensioni rapide laterali: aprire e chiudere, *uraken* andata e ritorno
- 5 torsione del busto con slancio delle braccia: andata e ritorno più dinamico, da corsa saltellata
- 6 circonduzione delle braccia: andata e ritorno
- 7 flesso/estensioni rapide con coordinazione crociata
- 8 corsa calciata: andata e ritorno; skip andata e ritorno; skip con braccia andata e ritorno
- 9 corsa laterale; spinta per calcio; corsa incrociata per movimenti di rotazione
- 10 spinte da arti inferiori semipiegati; tecnica di pugno
- 11 tecniche di calcio: slanci ad arto teso, (*mae-geri*, *ushiro-geri*, *mawashi-geri*).

FASE DI DEFATICAMENTO

Regolazione del tono muscolare.

MOVIMENTI CATARTICI

Valutare la possibilità di una proposta impegnativa come fattore di liberazione dai propri impulsi.

LAVORI IN "SCARICO GRAVITAZIONALE"

Presa di coscienza, in condizioni facilitate, dell'utilizzo dei vari segmenti del proprio corpo in particolare su tecniche di calcio.

LAVORO TECNICO

- Tecniche quadro: riprendere il concetto di GAG, controllo del corpo, senso-percezione, ponendo attenzione sui vari gesti e segmenti; analisi biomeccanica e posturale; regolazione del tono; equilibrio; utilizzo di tutto il corpo.
- Tecniche da fermo: pugno, parata alta, media, bassa, calcio.
- Tecniche da fermo a coppie ponendo attenzione su: strategia, concetto di autocontrollo, rispetto delle regole, della responsabilità, consapevolezza. Utilizzo dei palloni come colpitori.

LAVORO TECNICO SULLA LATERALITÀ

Difesa da calcio e pugno in diverse direzioni, accorciando la distanza, contrapponendosi, allontanandosi dall'attacco.

.....

LIBERARSI DA ALCUNE PRESE

Diverse modalità di presa ai polsi e alle spalle.

LAVORO TECNICO SUL "MAWATTE"

Spostando la gamba indietro o avanti; attacco con dito puntato alla schiena.

TECNICHE DI CALCIO NELLE 3 DIREZIONI

Individuali e a gruppi, ponendo l'attenzione, nel lavoro a gruppi, sulla regolazione del tono muscolare. Considerare la tecnica di calcio non solo come attacco ma come difesa da aggressione (colpo di sbarramento).

LAVORO TECNICO SULL'ALTERNANZA

Cooperazione/opposizione, alternanza dei ruoli attaccante/difensore. Attraverso situazioni-problema, scoprire, creare, adattare, scoprire delle risposte ad un problema posto, osservando soluzioni e proposte; formulare una situazione e provare ad applicarla (*kata-bunkai*).

MOMENTO LUDICO FINALE

Da utilizzare come momento di confronto e di gioco: "Grande è colui che non perde mai lo spirito del fanciullo".

- Afferra l'oggetto (utilizzando due mani, una mano sempre più basso ecc..)
- Tocco e ritocco (gioco di contrapposizione toccarsi le ginocchia/spalle).

Lezione del 23 febbraio 2010

FASE DI AVVIAMENTO MOTORIO

- Riprendere come consolidamento: da movimenti naturali a movimenti tecnici; passaggio da una gestualità conosciuta alla trasformazione di movimenti inerenti a tecniche di karate; ricerca del "sè corporeo", consapevolezza, senso-percezione, utilizzo di tutto il corpo, equilibrio.

- Andature

- 1 flessioni e torsioni del capo: porre attenzione sul percepire il proprio corpo
- 2 slanci alternati delle braccia con coordinazione crociata: andata e ritorno
- 3 flesso/estensioni rapide: pettorali e dorsali, andata e ritorno
- 4 aprire e chiudere, flesso/estensioni rapide laterali: aprire e chiudere, *uraken* andata e ritorno
- 5 torsione del busto con slancio delle braccia: andata e ritorno; più dinamico, da corsa saltellata
- 6 circonduzione delle braccia: andata e ritorno
- 7 flesso/estensioni rapide con coordinazione crociata
- 8 corsa calciata: andata e ritorno; skip andata e ritorno; skip con braccia andata e ritorno
- 9 corsa laterale; spinta per calcio; corsa incrociata per movimenti di rotazione.

PROSEGUIRE LA FASE DI AVVIAMENTO MOTORIO

Inserire elementi utili per la sfera psicologico-attentiva:

-
- corsa in cerchio con cambi direzione, inserendo rotazioni singole/doppie, buttarsi al centro evitando il compagno/collega
 - la coppia copia: lavoro a tre (o anche a due) in cui il centrale esegue cambi di direzione, rotazioni ds e sx , inserisce tecniche apprese e gli altri due copiano.

FASE DI DEFATICAMENTO

Regolazione del tono muscolare.

RIPRENDERE LAVORI IN “SCARICO GRAVITAZIONALE”

Presa di coscienza in condizioni facilitate e consolidamento dell'utilizzo dei vari segmenti del proprio corpo in particolare su tecniche di calcio.

LAVORO TECNICO INDIVIDUALE

Tecniche da guardia libera: attacchi di *kizami-tsuki* e *gyaku-tsuki* abbinando difese; calcio circolare abbinando la parata doppia; riprendere il concetto di controllo del corpo, senso-percezione, attenzione sui vari gesti e segmenti, analisi biomeccanica e posturale. regolazione del tono, equilibrio, utilizzo di tutto il corpo.

LAVORO TECNICO A COPPIE

Attacchi e difese da guardie simmetrica e speculari ponendo attenzione sulla strategia; concetti di autocontrollo, rispetto delle regole, della responsabilità, consapevolezza. Anche, più catartico, con utilizzo dei palloni come colpitori.

LAVORO TECNICO A COPPIE CON PROIEZIONE O SPAZZATE

LAVORI PROPEDEUTICI AL COMBATTIMENTO:

- toccare spalle e ginocchia
- togliere le mollette o rubare la coda
- realizzare piccoli attacchi ed inserire le difese apprese
- tecniche di attacco utilizzando la palla al posto dei colpitori.

Teoria, Tecnica e Didattica degli sport di combattimento

.....

Pietro Luigi Invernizzi

Università degli studi di Milano
Facoltà di scienze Motorie

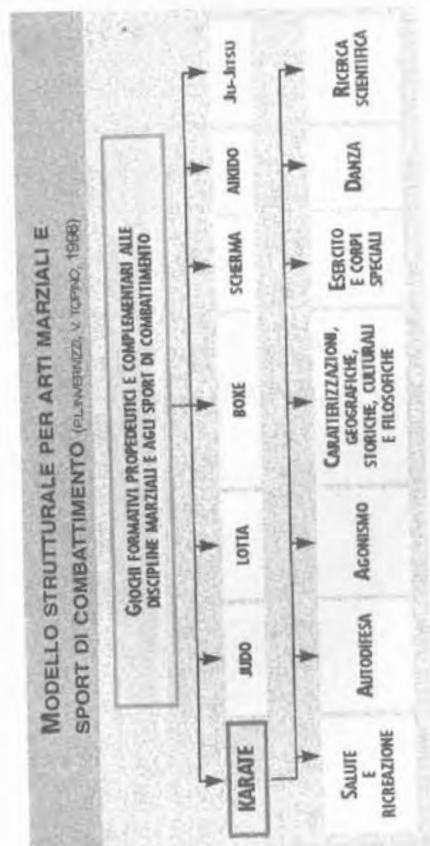
A P P U N T I D E L C O R S O D I TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

Prof. Pietro Luigi Invernizzi

INDICE

- 1. BLOCCO STORICO-CULTURALE**
- 2. BLOCCO SPORTIVO (DECISIONALE-STRATEGICO)**
- 3. BLOCCO BAMBINI**
- 4. BLOCCO DIFESA PERSONALE**
- 5. BLOCCO ALLENAMENTO**

1. Blocco storico-culturale



CRITERI DI CLASSIFICAZIONE DELLE ARTI MARZIALI E SPORT DI COMBATTIMENTO

1. BASATO SULLE CAPACITA' SVILUPPATE

STILI ESTERNI
STILI INTERNI

2. BASATO SU ASPETTI FILOSOFICI

ARTI MARZIALI
FILOSOFIA DI VITA, DO (GIAPPONESE) DAO (CINESE). ESISTE UN PROGREDIRE COSTANTE (IMPORTANTI SONO LA MEDITAZIONE E LA RESPIRAZIONE) ES. AIKIDO, TAJI

SPORT DI COMBATTIMENTO
DISCIPLINE SPORTIVE COME ALTRE (FINALITA' COMPETITIVE, RICREATIVE, PROMOZ. SALUTE, ecc.) ES. JUDO, LOTTA, KICKBOXING

ARTI MARZIALI E SPORT DI COMBATTIMENTO
DISCIPLINE CHE VENGONO INTERPRETATE CON UN DUPLICE APPROCCIO es KARATE (SPORT DI COMBATTIMENTO O ARTE MARZIALE)

3. BASATO SU UN CRITERIO STORICO E SUL SIGNIFICATO ATTRIBUITO

ARTI MARZIALI
(ARTI GUERRESCHES UTILIZZATE DAI "SOLDATI")
SPORT DI COMBATTIMENTO
(DISCIPLINE SPORTIVE)

ARTI MARZIALI E SPORT DI COMBATTIMENTO "TRA PASSATO E PRESENTE"

UN CHIARIMENTO TERMINOLOGICO

IL TERMINE "MARZIALE" DERIVA DA MARTE, IL DIO DELLA GUERRA

UNA NECESSITA'

OGNI POPOLO DELLA TERRA, PER POTERSI DIFENDERE E SOPRAVVIVERE IN AMBIENTI OSTILI HA COSTRUITO ARMI DI VARIO GENERE, HA ORGANIZZATO STRATEGIE DI DIFESA E OFFESA E OVVIAMENTE HA CREATO UNA CASTA DI GUERRIERI ESPERTI NELL'ARTE DEL COMBATTIMENTO.

NASCITA DEI PRIMI SISTEMI DI COMBATTIMENTO

DURANTE LE ESERCITAZIONI IN TEMPO DI PACE E SOPRATTUTTO SUL CAMPO DI BATTAGLIA ATTRAVERSO L'ESPERIENZA PERSONALE E DIRETTA, I GUERRIERI EBBERO MODO DI SPERIMENTARE STRATEGIE E TECNICHE DI COMBATTIMENTO, SCARTARONO O MODIFICARONO CIO' CHE NON FUNZIONAVA E TRAMANDAVANO CIO' CHE INVECE AVEVA AVUTO SUCCESSO. FU PROPRIO LA NECESSITA' DI TRAMANDARE LE TECNICHE E I MOVIMENTI CODIFICATI CHE SI RIVELARONO PARTICOLARMENTE EFFICACI CHE PORTO' ALLA CREAZIONE DEI PRIMI SISTEMI DI COMBATTIMENTO, DELLE VERE E PROPRIE SCUOLE.

ORIENTE E OCCIDENTE

L'ATTIVITA' GUERRIERA COINVOLGEVA TUTTI I POPOLI DELLA TERRA. SIA IN ORIENTE CHE IN OCCIDENTE SI FORMARONO SCUOLE MARZIALI NELLE QUALI SI EDUCAVA IL FUTURO SOLDATO ALLE ARTI DEL COMBATTIMENTO E DI TUTTO CIO' CHE POTEVA ESSERE FUNZIONALE ALLA VITTORIA DI UNA BATTAGLIA.

CULTURA MARZIALE OCCIDENTALE

GLI OCCIDENTALI PIU' PORTATI ALL'ANALISI E ALLA COMPILAZIONE DEI TRATTATI, LASCIARONO TESTIMONIANZE SCRITTE SUI LORO SISTEMI DI COMBATTIMENTO, SI VEDA PER ESEMPIO I TRATTATI SUL MANEGGIO DELLE ARMI: SPADA E PUGNALE, ALABARDA, PICCA, ... PRESENTI NELLE NOSTRE PAESI FIN DAL RINASCIMENTO.

CULTURA MARZIALE ORIENTALE

GLI ORIENTALI SCRISSERO LE LORO TECNICHE NEL LIBRO DEI MOVIMENTI CHE IN ALCUNI PAESI DELL'ORIENTE HANNO DATO ORIGINE A DANZE VERE E PROPRIE MENTRE IN ALTRI SONO DIVENTATE FORME, OSSIA SERIE DI MOVIMENTI EFFETTUATI A SOLO SIMULANDO UN COMBATTIMENTO, ATTRAVERSO LE QUALI SI TRAMANDANO DA SECOLI TECNICHE E COLPI MORTALI MA ANCHE TECNICHE DI DIFESA, DI RESPIRAZIONE, DI RIGENERAZIONE ENERGETICA, ...

CLASSIFICAZIONE DELLE PRINCIPALI ARTI MARZIALI

OGNI "SCUOLA" VIENE CARATTERIZZATA E DISTINTA DALLE ALTRE PER IL MODO DI MUOVERE IL CORPO, PER LA POSIZIONE DI ARDIA, PER IL TIPO DI TECNICHE UTILIZZATE (DI LOTTA, DI PERCUSSIONE), PER IL MODO DI MANEGGIARE UNA O PIU' ARMI PARTICOLARI.

ARTI MARZIALI ORIENTALI CON ARMI

KENDO combattimento con la spada
IAIDO spada giapponese (Katana)
KYU DO tiro con l'arco
TAM BO combattimento con bastone
NUNCHAKU bastone articolato
TON FA bastone con sperone laterale
SAI tridente
NAGINATA DO alabarda

SENZA ARMI

SUMO tecniche di propulsione e proiezione
JU JITSU combattimento e autodifesa
JUDO principalmente tecniche di presa ("dottrina morbida")
AIKIDO (via dell'armonia)
NINJUTSU combattimento basato sulla sorpresa
KARATE tecniche dei colpi
SHORINJI KEMPO via giapponese del pugno del tempio di Shao Lin
TAEKWONDO karate coreano
KUNG FU arte di combattimento con e senza armi
TAI CHI CHUAN "combattimento della salute"
JEET KUNE DO "arte di intercettare il pugno"
KALI o ESKRIMA arte marziale filippina con e senza armi (influenza europea)
PENCAC SILAT arte marziale indonesiana e malese (Kris)
MUA Y THAI boxe thailandese
VJET VO DAO arte marziale vietnamita
KALARI PAYATTU arte marziale indiana
LOTTA TURCA
CRAB MAGA sistema di combattimento israeliano (Feldenkrais)

ARTI MARZIALI OCCIDENTALI CON ARMI

SCHERMA (spadone medioevale; spada e daga rinascimentale)
GIAVELLOTTO
BALESTRA
PICCA
ARCO
MAZZA
COLTELLO E BASTONE (cavalieri dell'umiltà)
RONCOLA
RASOIO DA BARBA

ARTI MARZIALI OCCIDENTALI SENZA ARMI

BOXE INGLESE (pugilato dei cesti - etrusco/romano; pignachia greca)
SA VA TE o BOXE FRANCESE
LOTTA GRECO-ROMANA (ortepale, ortomachia, pancrazio)
LOTTA LIBERA
LOTTA SVIZZERA
FULL CONTACT karate moderno
CAPOEIRA lotta danzata, brasiliana
SAMBO lotta russa

N.B. IN OCCIDENTE, A DIFFERENZA DELL'ORIENTE, DOVE LE ARTI MARZIALI SONO SOPRAVVISSUTE INALTERATE FINO AI GIORNI NOSTRI, MOLTE GESTUALITA' MARZIALI SONO STATE TRASFORMATE IN ATTIVITA' SPORTIVE (giavellotto, disco, ecc.).

GENESI DELLE ARTI MARZIALI ORIENTALI

LE ARTI MARZIALI NASCONO IN MESOPOTAMIA, SUCCESSIVAMENTE SI DIFFONDONO IN INDIA, CINA, GIAPPONE

SUBISCONO UNA PROFONDA INFLUENZA RELIGIOSA E FILOSOFICA (taoista, buddista, zen) BODHIDHARMA - Monaci Shaolin

SI BASANO SULLO SVILUPPO SPIRITUALE INTEGRATO CON LA SALUTE FISICA: L'AMORE PER LA NATURA E LA SUA SCOPERTA CONTRIBUISCONO A SVILUPPARE I PRINCIPI SUI QUALI LE ARTI MARZIALI ORIENTALI SI FONDANO

GENESI DELLE ARTI MARZIALI OCCIDENTALI

LE ARTI MARZIALI OCCIDENTALI, A DIFFERENZA DI QUELLE ORIENTALI, NON HANNO SUBITO INFLUENZE RELIGIOSE E FILOSOFICHE. ESSE SONO STATE CONSIDERATE SEMPLICEMENTE ABILITA' TECNICHE E DI COMBATTIMENTO A SCOPO DI CONQUISTA O SPETTACOLARE.

LE RADICI STORICHE CARATTERIZZANTI IL COMBATTIMENTO CON ARMI "BIANCHE" E SENZA ARMI SEGUE LE SEGUENTI TRACCE FONDAMENTALI:

ANTICHI GRECI, LEGIONI ROMANE

(conquista dei TRE QUARTI del mondo conosciuto; olimpiadi; campo di Marte; gladiatori...)

MEDIOEVO, CAVALLERIA, ORDINI RELIGIOSI CAVALLERESCHI crociate; quintana; giostra; tornei medioevali; pass d'arme;...)

RINASCIMENTO: CONQUISTADORES

(spagnoli, portoghesi conquista dell'america latina e del sud est asiatico)

ORIGINE E GENESI DEL JUDO GIAPPONESE

GEOGRAFIA; CULTURA

IMPERO INSULARE, IL GIAPPONE SUBISCE IMPULSI CULTURALI DA INDIA E CINA, POI SI CHIUDE IN SE STESSO E SVILUPPA LA PROPRIA CIVILIZZAZIONE.

LA FILOSOFIA BUDDISTA ZEN RAPPRESENTA LA MODALITA' FONDAMENTALE PER SPERIMENTARE LA VERITA', IL PIACERE E L'AMORE PER LA NATURA, L'OSSERVAZIONE DELLA STESSA CONTRIBUISCONO ALLA SCOPERTA DEL PRINCIPIO JU

"IL GIUNCO SI PIEGA SOTTO LA FORZA DEL VENTO
E POI SI RIALZA, LA QUERCIA SI SPEZZA"



STORIA, POLITICA, SCIENZE MILITARI

LE GUERRE (BU) RICHIEDONO UN ALLENAMENTO MILITARE E DEI GUERRIGIERI ISTRUITI DI CONSEGUENZA (BUSHI, SAMURAI)

I SAMURAI POSSIEDONO UN CODICE D'ONORE (BUSHI-DO) PER IL LORO MODO DI VITA, LE LORO AZIONI E LA LORO ARTE MARZIALE

L'ISTRUZIONE PSICHICA NECESSARIA E' IMPARTITA AI SAMURAI ESSENZIALMENTE ATTRAVERSO LO ZEN (SEMPLICITA', AUTENTICITA' INTUITO, ESPERIENZA ... SONO LE ATTITUDINI FONDAMENTALI DA RICERCARE)

SI FORMANO SCUOLE SEGRETE (RYU) CHE INSEGNANO L'ARTE DEL COMBATTIMENTO ANCHE SENZA ARMI (JU JITSU)

LO ZEN GIAPPONESE DERIVA DALLE INFLUENZE DEL BUDDISMO E DEL TAOISMO

"RICERCA L'ARMONIA CON LA NATURA"

LA TEORIA DEL VUOTO E' LA TEORIA CENTRALE DELLO ZEN

"L'IO NON HA ESISTENZA AUTONOMA, E' VUOTO"

"LIBERARSI DA OGNI LIMITE E CONCETTO, FONDERSI CON IL COSMO"

"VEDERE OLTRE... CIO' CHE STA AL DI LA'"

"IMPARARE A VEDERE UNA COSA TRA LE ALTRE"

"VEDERE GLI ALBERI NONOSTANTE IL BOSCO"

"VEDERE LA TERRA NONOSTANTE IL VILLAGGIO"

JIGORO KANO (JIGORO KANO SHIHAN, 28/10/1860-4/5/1938)

STUDIA LE TECNICHE DEL BUDO E CREA UNA NUOVA ARTE DI COMBATTIMENTO, IL JUDO, CHE HA VALENZE EDUCATIVE E SPORTIVE.

JIGORO KANO E' MINISTRO DELL'EDUCAZIONE NAZIONALE E MEMBRO DEL CIO.

NEL 1882 FONDA IL KODOKAN (società sapiente). ATTUALMENTE QUESTA STRUTTURA RAPPRESENTA L'ISTITUTO CENTRALE DEL JUDO A TOKYO.

ANALISI DEL TERMINE JU-DO

La parola DO

RICCO DI ESPERIENZE DIVERSIFICATE IL GIAPPONE CREDE CHE, OLTRE AI MEZZI SPECIFICI CONOSCIUTI, OGNI ATTIVITA', ESERCITATA CON UNA BUONA DISPOSIZIONE DI SPIRITO HA UN EFFETTO POSITIVO CHE SUPERA LA SUA PORTATA IMMEDIATA. QUESTA ATTIVITA' VIENE DEFINITA CON LA PAROLA "DO". "DO" E' QUINDI UNA ATTIVITA' O DOTTRINA UTILIZZATA, O CHE SI PRESTA, A SCOPI EDUCATIVI E FILOSOFICI FRA LE NUMEROSE ATTIVITA' NOTIAMO LE SEGUENTI.

Nel campo artistico e estetico

CHA DO cerimonia del te
KWA DO composizione floreale
GA DO pittura
KA DO poesia

Nel campo sportivo e marziale (BUSHI DO)

Con arma KYU DO tiro con l'arco
KENDO combattimento con la spada
Senza arma AIKIDO autodifesa superiore
JUDO dottrina morbida
KARATE DO tecnica dei colpi

L'ideogramma JU

"JU" RAPPRESENTA IL PRINCIPIO DELLA CEDEVOLEZZA. FORMULATO IN TEMPI REMOTI DALLA FILOSOFIA CINESE VIENE APPLICATO AI VARI ASPETTI DELLA VITA.
"JU" RAPPRESENTA LA CEDEVOLEZZA CHE CONTROLLA LA FORZA, LA MORBIDITA' CHE CONTROLLA LA DUREZZA "JU" SIGNIFICA "CEDEVOLE, DEBOLE, TRATTABILE, GENTILE, MORBIDO, ARMONIOSO".

MASSIME DEL JUDO LEGATE AL CONCETTO JU

"MASSIMA EFFICACIA CON IL MINIMO SFORZO"
"CIO' CHE E' FLESSIBILE DOMINA CIO' CHE E' RIGIDO"
"PROSPERITA' E MUTUO BENESSERE"
"PREPARARE LE AZIONI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI"

DA JU JITSU A JUDO

IL TERMINE "JU" ERA COMUNE ALLE DUE DISCIPLINE.

JGORO KANO PERO' SOSTITUI' IL TERMINE "JITSU", CHE SIGNIFICA MERA PRATICA, STRUMENTO UTILITARISTICO E MECCANICO, LEGATO ALLA SOLA NECESSITA' DEL COMBATTIMENTO, CON IL TERMINE "DO", CHE SIGNIFICA "VIA, PRINCIPIO DI VITA".

LO SCOPO DEL JUDO, NON E' COME NEL JUJITSU QUELLO DI APPRENDERE UNA DISCIPLINA PER NECESSITA' DI ORDINE PRATICO, MA MIGLIORARE LA CONDIZIONE DELL'UOMO NELLA SUA TOTALITA' FISICA, PSICHICA, SPIRITUALE.

LA DIFFUSIONE DEL JUDO IN ITALIA

Dal 1908, grazie a sottufficiali della marina militare, che imparano "la lotta giapponese" venendo a contatto con scuole marziali Cinesi e Giapponesi, si inizia a diffondere la nobile arte anche in Italia.

In particolare il promotore del Judo italiano fu CARLO OLETTI, sottufficiale della marina, che imparò il Judo sulla nave da guerra "Vesuvio". Tra i suoi incarichi e iniziative più prestigiose si ricorda:

L'incarico presso l'Accademia di Educazione Fisica "Farnesina" di Roma, per la preparazione dei militari (1921-1930)

La fondazione della 1a società italiana di Judo (sezione della Cristoforo Colombo di Roma)

La costituzione della 1a Federazione italiana Jiu Jitsu e Judo nel 1924

L'incarico presso l'Accademia di Educazione Fisica al Foro Italico di Roma (1933-1936)

L'incarico come membro della Commissione Tecnica Internazionale di Judo nel 1948

F.I.J.L.K.A.M.

DATE SALIENTI

- 1902 NASCE LA FEDERAZIONE ATLETICA PESANTE (FAI)
- 1904-08 LA LOTTA ENTRA NEL PROGRAMMA OLIMPICO
- 1933 LA FAI DIVENTA FIAP, FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA PESANTE
- 1964 IL JUDO MASCHILE ENTRA NEL PROGRAMMA OLIMPICO
- 1974 LA FIAP DIVENTA "FILPJ" FED. ITAL. LOTTA, PESI, JUDO
- 1992 IL JUDO FEMMINILE ENTRA ALLE OLIMPIADI
- 1995 INGRESSO DEL KARATE, FILPKJ
- 2000 LA SEZIONE PESI DIVENTA AUTONOMA, SI AGGIUNGONO LE ARTI MARZIALI (FIJLKAM)

ALTRE DATE IMPORTANTI PER GLI SPORT DI COMBATTIMENTO

- 1896 LA SCHERMA È UNA DELLE DISCIPLINE OLIMPICHE; LE DONNE ACCEDONO ALLE OLIMPIADI NEL 1924
- 1904 IL PUGILATO VIENE AMMESSO ALLE OLIMPIADI
- 1904 LA LOTTA LIBERA VIENE INSERITA NELLE OLIMPIADI E NEL 1908 VIENE INSERITA ANCHE LA LOTTA GRECO ROMANA
- 2000 IL TAEKWONDO DIVENTA DISCIPLINA OLIMPICA

DALLE ARTI MARZIALI VERSO GLI SPORT DI COMBATTIMENTO

DA...

TUTTI GLI SPORT DI COMBATTIMENTO HANNO UNA ORIGINE BELLICA, NASCONO PER UNA FINALITA' COLLEGATA AD ESIGENZE DI AUTOCONSERVAZIONE E DI SOPRAFFAZIONE E IN CONTESTI SOCIO-ECONOMICI E GEOGRAFICI SPESSO MOLTO LONTANI TRA LORO E PER RAGIONI STORICHE DISTANTI ANCHE DA QUELLE ATTUALI A CAUSA DEI PROGRESSI TECNOLOGICI, FATTI DALLE ARMI, IL COMBATTIMENTO CORPO A CORPO E' DIVENTATO, NEL TEMPO, DAPPRIMA DI SECONDARIA IMPORTANZA E POI OBSOLETO.

VERSO...

QUESTO CORPO DI CONOSCENZE E' SOPRAVVISSUTO LUNGAMENTE ED E' STATO RECUPERATO DAL MONDO DELLO SPORT ATTRAVERSO UN COMPLETO PROCESSO DI RISTRUTTURAZIONE.

GLI SPORT DI COMBATTIMENTO, OGGI, SONO FORME DI CONFRONTO TRA DUE AVVERSARI, IMPERNATE SU SISTEMI DI REGOLE CHE DANNO UN PRECISO INDIRIZZO E CHIARI LIMITI AL COMPORTAMENTO DEGLI ATLETI IN AZIONE, SIA SOTTO IL PROFILO INTERRELAZIONALE, SIA SOTTO IL PROFILO MOTORIO.

IL PROCESSO DI RISTRUTTURAZIONE E ADATTAMENTO ALL'AMBITO SPORTIVO DELLE COMPETENZE MARZIALI E' AVVENUTO GRAZIE A:

1. RITUALIZZAZIONE, MODIFICAZIONE DELLO SCOPO DELL'AZIONE
PASSAGGIO DAL CONCETTO DI AGGRESSIONE, SOPRAFFAZIONE VIOLENTA FINALIZZATA ALL'ABBATTIMENTO DEL NEMICO A...

...COMPORTAMENTO SIMBOLICO RITUALE (simbolica superiorità nei confronti dell'avversario) CON...

...ADESIONE AI VALORI DEL MONDO SPORTIVO
SALUTE
INCOLUMITA'
RISPETTO DELLA DIGNITA' UMANA

2. CODIFICAZIONE E REGOLAMENTAZIONE
NELLE DIFFERENTI DISCIPLINE SPORTIVE SONO STATE ELIMINATE SITUAZIONI E AZIONI CHE NON CONSENTIVANO LA SALVAGUARDIA DELLA INCOLUMITA' DEGLI ATLETI IN AZIONE

"IL SISTEMA DI REGOLE CODIFICA LE AZIONI CONSENTITE, STABILISCE I COMPORTAMENTI LECITI E QUELLI ILLECITI, FISSA I CRITERI DI VALUTAZIONE, I PARAMETRI E I PUNTEGGI, LE SANZIONI PER LE TRASGRESSIONI, E COMPRENDE OGNI ALTRA REGOLA TENDENTE AD ELIMINARE COMPORTAMENTI CHE NON RISPESCHINO COMPLETAMENTE L'ADESIONE AGLI OBIETTIVI E VALORI DEL MONDO DELLO SPORT"

3. ISTITUZIONALIZZAZIONE

UNIVERSITA' E FEDERAZIONI SPORTIVE, RICONOSCIUTE DA "C.O.N.I." E "C.I.O.", HANNO IL COMPITO ISTITUZIONALE DI ORGANIZZARE QUESTO SETTORE SPORTIVO

ORGANIZZAZIONE DEL SETTORE FORMATIVO E DELLA RICERCA
ORGANIZZAZIONE DEL SETTORE COMPETITIVO

LA VIA GLOBALE DELLE ARTI MARZIALI E DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO



2. Blocco sportivo (decisionale-strategico)

CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT SECONDO DJATSCHKOW W.M.

1. SPORT DI FORZA E/O VELOCITA'
Pesistica; salti; lanci; 100m. a.1....
2. SPORT DI RESISTENZA
Sci di fondo; maratona...
3. SPORT TECNICO-COMPOSITORI
Ginnastica artistica; ritmica; pattinaggio artistico; kata di karate; taiji...
4. SPORT DI SITUAZIONE
Giochi sportivi collettivi (calcio...); giochi sportivi individuali (tennis...); sport di combattimento

A PROPOSITO DI SPORT DI SITUAZIONE...

1. GIOCHI SPORTIVI: CARATTERISTICHE
CI PUO' ESSERE O NON ESSERE CONTATTO DIRETTO CON L'ANTAGONISTA O GLI ANTAGONISTI; SI AGISCE INDIVIDUALMENTE O ALL'INTERNO DI UN COLLETTIVO; L'INTERAZIONE AVVIENE TRAMITE UN MEDIATORE IMPORTANTE CHE E' L'OGGETTO CONTESO
2. SPORT DI COMBATTIMENTO: CARATTERISTICHE
IL CONFRONTO E' DIRETTO; IL CONFRONTO CONSISTE NELL'AFFERMARE UNA SUPERIORITA' PSICO-FISICA, NELL'AMBITO DI UN CONTESTO CODIFICATO E REGOLAMENTATO, TRAMITE TECNICHE CHE SIANO VALUTABILI CON UN PUNTEGGIO. LA VITTORIA SI CONSEGUe TRAMITE L'ACQUISIZIONE DI UNA SUPERIORITA' CHE ESPRIMA VALENZE PSICOFISICHE E ABILITA' MOTORIE SUPERIORI A QUELLE DELL'AVVERSARIO. IL PUNTEGGIO VIENE ACQUISITO MEDIANTE L'ESECUZIONE DI TECNICHE, CIOE' AZIONI SIMBOLICHE CODIFICATE CHE RENDONO IL COMBATTIMENTO NON PERICOLOSO. QUESTO MECCANISMO DI AZIONI SIMBOLICHE, REGOLAMENTATE CON PRECISIONE, TRASFERISCE IL CONFRONTO SUL PIANO DELLA RITUALITA'

PROFILO RELATIVO ALL'ATTITUDINE ALLO SCONTRO DIRETTO



1. PROSPETTIVA COGNITIVISTA

SI FA RIFERIMENTO AD UN ATLETA CHE CERCA DI ANALIZZARE LA SITUAZIONE PER POI ADATTARSI; SI CONSIDERA UN COMBATTENTE RAZIONALE. SE FALLISCE, SIGNIFICA CHE NON E' STATO IN GRADO DI ANALIZZARE ADEGUATAMENTE LA SITUAZIONE. L'ALLENATORE DEVE AIUTARE, OFFRIRE LA POSSIBILITA' DI PERCEPIRE MEGLIO I DATI DELLA SITUAZIONE. (posizioni, distanze, direzione d'attacco, ...)

2. PROSPETTIVA DINAMICO-AFFETTIVA E MOTIVAZIONALE

SPESSO ANALIZZANDO L'INSUCCESSO DA QUESTO PUNTO DI VISTA SI RIESCE A DARE UNA SPIEGAZIONE. SI FA RIFERIMENTO ALLA DISPOSIZIONE EMOTIVA DELL'ATLETA. AL CARATTERE, ALL'AUTOSTIMA, AL CONTROLLO DI SE' E DELL'AGGRESSIVITA'. QUESTI ASPETTI INFLUENZANO LA PERFORMANCE. ES. ANSIA PRE-GARA; INSICUREZZA, SOPRA O SOTTOVALUTAZIONE DEI PROPRI MEZZI, SCARSA CONCENTRAZIONE. L'ALLENATORE DEVE LAVORARE SULLA PERSONALITA' DELL'ATLETA E SULLA SUA MOTIVAZIONE.

3. PROSPETTIVA SOCIO-COGNITIVISTA

LA PSICOLOGIA SOCIALE STUDIA IL COMPORTAMENTO DELL'ATLETA IN RELAZIONE A DIVERSE VARIABILI SOCIALI: ALLENATORE, TIPO DI

AVVERSARIO, PUBBLICO, ARBITRO... A VOLTE L'ATLETA MANIFESTA UN COMPORTAMENTO "FOLLE" PERCHE' CONDIZIONATO DALL'AMBIENTE SOCIALE

ATLETA ↔ FATTORI SOCIALI
SITUAZIONE MATCH

L'ATLETA, ESSENDO INFLUENZATO, NON TRATTA PIU' LE PROPRIETA' OBIETTIVE DELLA SITUAZIONE MA IL VALORE SOCIALE.

SPORT DI COMBATTIMENTO = SPORT SITUAZIONALI

SECONDO ROTH (1991), GLI SPORT DI COMBATTIMENTO FANNO PARTE DEGLI SPORT A FORTE DETERMINANTE TATTICO-STRATEGICA

LA STRATEGIA E LA TATTICA DETERMINANO UNA EVOLUZIONE SITUAZIONALE DEL COMBATTIMENTO A PROPRIO VANTAGGIO

SPORT DI SITUAZIONE

ANALISI DI ALCUNI TERMINI E CONCETTI FONDAMENTALI INTERAGENTI

RAPPORTO DI FORZA

INSIEME DI POTENZIALITA' INDIVIDUALI MESSE IN GIOCO NEL COMBATTIMENTO
POTENZIALITA' A ↔ POTENZIALITA' B

COMBATTERE

AGIRE IN UN RAPPORTO DI FORZA;
COMPNDERE LE AZIONI DEGLI AVVERSARI PER TRASFORMARE IL RAPPORTO DI FORZA IN SITUAZIONI FAVOREVOLI

STRATEGIA

ORGANIZZAZIONE DI UN PROGETTO CHE PERMETTA LA TRASFORMAZIONE DEL RAPPORTO DI FORZA A PROPRIO VANTAGGIO

STRATEGIA (COSA FARE PER VINCERE) → PROGETTO → SISTEMA DI COMBATTIMENTO, EFFICACIA DEL COMBATIM

RAPPORTO DI FORZA

COMBATTERE
STRATEGIA
TATTICA
TECNICA

STRATEGIA DEFINISCE IL PROGETTO GENERALE

TATTICA CIO' CHE L'ATLETA REALIZZA PER ESPRIMERE IL PROGETTO

TECNICA MEZZO PER ESPRIMERE LE PROPRIE INTENZIONI TATTICHE

TECNICA E AUTOMATISMI

GLI AUTOMATISMI SONO INDISPENSABILI ANCHE NEGLI SPORT DI SITUAZIONE

L'ATTACCANTE SI PUO' CONCENTRARE SUGLI SCOPI STRATEGICI

GLI AUTOMATISMI RENDONO MENO COSTOSE LE ELABORAZIONI

DIFFERENZE TRA DEBUTTANTI E ESPERTI NELL'USO DEGLI AUTOMATISMI

L'ATLETA DEBUTTANTE POSSIEDE POCHI AUTOMATISMI E INTEGRATI A UN LIVELLO MOLTO BASSO.

L'ATTENZIONE, A QUESTO LIVELLO, IMPLICA COSTI MOLTO ELEVATI. QUANDO RACCOGLIE LE INFORMAZIONI ESTERNE, LA SUA VISIONE D'INSIEME E' LIMITATA. ANALIZZA GLI INDIZI UNO PER UNO, SPENDE MOLTO PER CONTROLLARE UNA REALTA' CHE EVOLVE IN FRETTA RISPETTO AI SUOI MEZZI. HA UNA SCARSA POSSIBILITA' DI PREVEDERE E AGIRE.

L'ESPERTO HA AUTOMATISMI BEN INTEGRATI AD UN LIVELLO ALTO; ESTRAE PIU' INFORMAZIONI DAI SEGNAI IN ARRIVO, NON SPENDE FATICA A CONTROLLARE DATI INUTILI.

ESEMPI DI INTEGRAZIONE DI AUTOMATISMI

ENTRATA IN MISURA, CAMBIO DI RITMO, PARATA, RISPOSTA, AZIONI GAMBE, COORDINAZIONE...

TUTTO L'INSIEME DIVENTA UNA ENTITA' AUTOMATICA.

IL CERVELLO E' LIBERO DI LAVORARE CON I CONCETTI DI ATTACCO, DIFESA, RIMESSA, ANTICIPO...

PROPRIO PERCHE' SI PADRONEGGIA L'ESECUZIONE INTEGRATA DELLE DIFFERENTI AZIONI CHE NE COSTITUISCONO PREMESSA E SCOPO.

LA METAFORA DEL DIRIGENTE

QUANDO IL DIRIGENTE DI UN'AZIENDA SCRIVE UNA LETTERA, SI OCCUPA DEI CONTENUTI, ALTRI LA BATTONO A MACCHINA,

COMPRAO E INCOLLANO I FRANCOBOLLI, LA SPEDISCONO. QUESTA PROCEDURA CONTRIBUISCE A RAGGIUNGERE LO SCOPO CON IL MINIMO DEI COSTI GLI AUTOMATISMI SONO "SERVI" CHE CONSENTONO DI RENDERE AL MASSIMO.

CHI SCRIVE LA LETTERA SI CONCENTRA SU CIO' CHE VUOLE COMUNICARE, NON SULLE LETTERE E PAROLE.

CHI LEGGE BADA AL SIGNIFICATO DELLE PAROLE ED HA AUTOMATISMI CHE LO AIUTANO AD ESTRARRE IL SIGNIFICATO.

GLI AUTOMATISMI VENGONO INGLOBATI NELL'INSIEME E L'ATTENZIONE SI SPOSTA SU LIVELLI PIU' ELEVATI

LETTERE
PAROLE
FRASI
CONCETTI
LETTERA

ALCUNI PROCESSI MENTALI COINVOLTI NEL COMBATTIMENTO

1. RACCOLTA DI INFORMAZIONI

2. INTERPRETAZIONE DELLE INFORMAZIONI, ELABORAZIONE, COMPARAZIONE CON I DATI PRESENTI IN MEMORIA (PROGRAMMI; INDIVIDUAZIONE DELLE INVARIANTI)

3. SOVRAFFATICAMENTO DEL SISTEMA INFORMATIVO DELL'AVVERSARIO; FALSARE LE INFORMAZIONI

IL BY-PASS INFORMATIVO NEGLI SPORT DI SITUAZIONE



IL CARATTERE SELETTIVO DEI COMPORTAMENTI
PERCETTIVI E MOTORI

DIPENDE DALL'ATTENZIONE

TRA LE MOLTEPLICI STIMOLAZIONI CHE GIUNGONO AI NOSTRI
ORGANI DI SENSO SOLO ALCUNE VENGONO SELEZIONATE

NEL REPERTORIO DI RISPOSTE POSSIBILI, SOLO ALCUNE TRA LORO
SONO ORGANIZZATE ED ESEGUITE IN UN BEN PRECISO MOMENTO.
LO STUDIO COGNITIVISTA PARTE DAL CONCETTO DI INVARIANZA.
I DATI SONO STABILI, NON VARIABILI.

L'UOMO PUO' COSTRUIRE IL SUO PENSIERO PARTENDO DALLE
INVARIANZE (PROCESSO DI GENERALIZZAZIONE).
LA CATEGORIZZAZIONE PERMETTE L'ORGANIZZAZIONE DEL
COMBATTIMENTO.
L'INVARIANZA E' QUELLA PARTE CHE RIMANE COSTANTE AL VARIARE
DEL COMBATTIMENTO IN OGNI SITUAZIONE. CLASSE DI PROBLEMA
C'E' UNA SITUAZIONE TIPICA CHE RAPPRESENTA IL PROTOTIPO.

PIU' CI SI ALLONTANA DAL PROTOTIPO DELLA CLASSE DEL
PROBLEMA E PIU' CHI COMBATTE ENTRA IN UNA SITUAZIONE
ATIPICA. OCCORRE QUINDI PROPORRE SITUAZIONI ATIPICHE
ALL'AVVERSARIO.

CLASSE DI PROBLEMA $\longleftrightarrow$ TECNICA, ESPERIENZA

COME L'ATLETA RAPPRESENTA, RICONOSCE E MEMORIZZA GLI SCHEMI DI COMBATTIMENTO?

LE COMPLESSITA' DEL COMBATTIMENTO VENGONO SEMPLIFICATE
PER MEZZO DI SCELTE DI CATEGORIE.
IL COMBATTENTE ESPERTO POSSIODE UN NUMERO DI
CATEGORIE LIMITATO, CIO' FACILITA LE SCELTE.

LA COMPLESSITA' DEL COMBATTIMENTO E' SEMPLIFICATA DAI
PROCESSI DI SCHEMATIZZAZIONE. LO SCHEMA SEMPLIFICA
TUTTO. L'ATLETA DIVIDE IN CLASSI DI PROBLEMA, CATEGORIZZA E
PREPARA DELLE RISPOSTE PRIVILEGIATE PER OGNI CLASSE.

TECNICA ESECUTIVA:

CLASSE DI PROBLEMA es. FRUTTA
SITUAZIONE TIPO es. MELA
PROTOTIPO es. COCCO (in negativo)

L'ATLETA UTILIZZA DELLE MAPPE TOPOGRAFICHE PER PERCEPIRE LE SITUAZIONI.

TRATTA DELLE "FORME" PIU' CHE DEGLI AVVENIMENTI PRECISI.

TOPOGRAFIA DELL'ATLETA	POSIZIONI
	SPOSTAMENTI
	VELOCITA'

APPRENDERE SIGNIFICA, STABILIZZARE, CIOE' GENERALIZZARE E
SEMPLIFICARE

INDIVIDUARE INVARIABILI MECCANICHE E TECNICHE

LO SCOPO DELL'INDIVIDUAZIONE DI QUESTE INVARIABILI E'
QUELLO DI ANTICIPARE L'AVVERSARIO

MODALITA' PER DETERMINARE INVARIANTI

1ª MODALITA'

CORRELAZIONE PRESA E TECNICA. IL MODO CON CUI SI AFFERRA
CONDIZIONA LA POSSIBILITA' DI EFFETTUARE ALCUNI ATTACCHI
PIUTTOSTO CHE ALTRI

PRESA SPORT DI LOTTA

SELEZIONA LE TECNICHE CHE SI POSSONO PORTARE
IMPEDISCE L'ESECUZIONE DI PARTICOLARI ATTACCHI

DISTANZA SPORT DI PERCUSSIONE

CONDIZIONA LA TECNICA CHE PUO' ESSERE PORTATA
IMPEDISCE O RENDE DIFFICILE L'ESECUZIONE DI ALCUNI
ATTACCHI

2ª MODALITA'

FARE L'ANALISI DELLA FREQUENZA DELLE TECNICHE E DELLE
TATTICHE MAGGIORMENTE UTILIZZATE IN GARA

ANALISI STATISTICA GENERALE

TECNICHE PIU' USATE

TECNICHE USATE CON MINOR FREQUENZA

TECNICHE PIU' EFFICACI (CHE DANNO PUNTO)

TATTICHE PIU' EFFICACI

STUDIO TRAMITE VIDEO DELL'AVVERSARIO

CONSENTE DI DIRIGERE L'ALLENAMENTO IN MODO SPECIFICO,
SI ESCLUDONO ALCUNI ATTACCHI, SI RIDUCONO LE SCELTE

3ª MODALITA'

TENERE CONTO DELLA TIPOLOGIA MORFOLOGICA
DELL'INDIVIDUO (SACRIPANTI 1989)

NEL JUDO: BREVLINEO (PRIVILEGIA TECNICHE SUL M.F.)
LONGILINEO (PRIVILEGIA TECNICHE SULLA C.F.)

UNO STUDIO NEL JUDO

NEL JUDO LE INVARIANTI VANNO ACQUISITE ATTRAVERSO
IL CANALE VISIVO
IL CANALE CINESTESICO

SVISCEV (1981) INDIVIDUA 3042 DIVERSE ATTITUDINI TECNICHE DI
COMBATTIMENTO, RICONDUCEBILI A 3 INDICI O CARATTERISTICHE
PRINCIPALI.

SI CREA UNO STOCCAGGIO PER CATEGORIE CHE CONSENTE UN
UTILIZZO PIU' RAZIONALE E RAPIDO DELLE INFORMAZIONI

INDIVIDUAZIONE DELLE INVARIANTI (SACRIPANTI 1992)
ANALIZZARE LA CAUSA DI UN'AZIONE

CAUSA EFFETTO
TIPO DI PRESA DISTANZA

ALCUNI CHIARIMENTI CONCETTUALI

LA PRESA CONDIZIONA LA DISTANZA

AD UNA MINORE DISTANZA DEL BUSTO TRA I DUE AVVERSARI
CORRISPONDE UN ATTRITO MAGGIORE DEGLI ATLETI SULLA
MATERASSINA, CREATA DALLA MAGGIORE PRESSIONE DEI DUE
ATLETI VERSO IL BASSO.

SECONDO SACRIPANTI (1989) L'INDICE DI ATTRITO E'
INVERSAMENTE PROPORZIONALE ALLA VELOCITA' DI
SPOSTAMENTO DELLA COPPIA.

PRESA MOLTO CHIUSE AUMENTANO L'INDICE DI ATTRITO E SI
ADATTANO AD ATLETI CON GRANDE FORZA FISICA SOPRATTUTTO
NEL BUSTO E NEGLI ARTI SUPERIORI. SI DETERMINANO POCHI
SPOSTAMENTI A VELOCITA' RELATIVAMENTE BASSE

RELAZIONI IMPORTANTI

TIPO DI PRESA
DISTANZA
ATTRITO
VELOCITA'
CATEGORIA DI PROIEZIONE (C.F.) (M.F.)



TECNICHE DI PROIEZIONE SECONDO SACRIPANTI (1989)

PROIEZIONI COPPIA DI FORZE
PUNTO DI SBARRAMENTO (M.F.)

LE TECNICHE CHE SI BASANO SU M.F. PREVEDONO UN ALTO INDICE DI
ATTRITO E UNA BASSA VELOCITA' DI SPOSTAMENTO

SIN DALLE PRIME TAPPE DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE DEGLI SPORT DI
COMBATTIMENTO VA ALLENATO L'ASPETTO SITUAZIONALE

KUHLMANN E BEITEL (1988, 1992) DAI LORO STUDI EVIDENZIANO
CHE LE PRESTAZIONI NEI COMPITI ANTICIPATORI MIGLIORANO
SIGNIFICATIVAMENTE NEI GIOVANI CHE INIZIANO AD ACCUMULARE

ESPERIENZE NELLA PRATICA COMPETITIVA IN SITUAZIONI DI INCERTEZZA SPAZIO-TEMPORALE.

L'ETÀ DI INIZIO PER QUESTI COMPITI PARTE DAI 6-9 ANNI, LO SVILUPPO PIÙ FAVOREVOLE VA DAI 12 AI 18 ANNI (ABERNETHY, 1988)

TATTICA E INGANNO

LA TATTICA È IL PROCEDIMENTO PER TENTARE DI CARPIRE LA COLLABORAZIONE DELL'AVVERSAIO AL FINE DI RIDURRE I COSTI PER IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO

INGANNARE SIGNIFICA DEFORMARE LA REALTÀ

LA REALTÀ DIPENDE DAI SENSI E DAL CERVELLO

IL CERVELLO

RACCOGLIE I DATI UTILI
ATTUA UN PROGRAMMA (PER ELABORARLI)
NECESSITA' DEL TEMPO NECESSARIO PER L'ELABORAZIONE
AGISCE SCEGLIENDO COSTI LIMITATI

PER INGANNARE QUINDI SI DEVE:

FALSARE I DATI CHE L'INGANNATO RICEVE
EVITARE CHE, ATTRAVERSO LA RIPETIZIONE, L'INGANNATO IMPARI A RICONOSCERE E EVITARE L'INGANNO
DIMINUIRE IL TEMPO A DISPOSIZIONE
AUMENTARE I SUOI COSTI

IL RISCHIO È L'ELEMENTO SUL QUALE GIOCANO TATTICA E INGANNO

TIPOLOGIE DI INGANNO

SI NASCONDE IL REALE
SI ESIBISCE IL FALSO
SI CREA UNA ILLUSIONE
SI FA CREDERE ALL'AVVERSAIO CHE PUÒ RAGGIUNGERE L'EFFETTO DESIDERATO

LA METAFORA DEL PESCE

PESCE → NON VEDE L'AMO
(nasconde il reale)

CREDE CHE LA MOSCA IN PLASTICA SIA REALE
(esibire il falso)

SE IL PESCE MANGIA VERMI E NON MOSCHE, NON ABBOCCA NEANCHE SE LA MOSCA SEMBRA VERA

PESCATORE
AMO
ESCA
PESCE
ABBOCCA

ALLEATI DI CHI EFFETTUA L'INGANNO

POCO TEMPO ⇒ AUMENTA LA POSSIBILITÀ DI SBAGLIARE

COSTO NERVOSO, TENDENZA A SEMPLIFICARE, OFFRIRE LA POSSIBILITÀ DI REALIZZARE PROGRAMMI CON FACILITÀ

INSUFFICIENTE PROGRAMMA DELL'INGANNATO

EMOZIONI DELL'INGANNATO (desiderio, paura, ansia)

ABITUDINI, PREGIUDIZI DELL'INGANNATO

SUGGERIMENTI

ESEGUIRE UN CONCATENAMENTO RAPIDO DI ATTACCHI (SFRUTTARE IL PERIODO REFRAATTARIO PSICOLOGICO)
OBBLIGARE L'AVVERSAIO A DIVIDERE LE SUE RISORSE ATTENZIONALI SU PIÙ STIMOLI CONTEMPORANEAMENTE
ESEGUIRE FINTE SOPRATTUTTO QUANDO L'AVVERSAIO È STANCO O PARTICOLARMENTE REATTIVO DAL PUNTO DI VISTA EMOTIVO
STANCHEZZA = AUMENTO TR

-MOVIMENTI LENTI

-MENO PRECISIONE

-PIÙ ERRORI (ROSSI, NOUGIER 1996)

EVITARE LA RIPETIZIONE SUCCESSIVA DI UNA STESSA CONCATENAZIONE

IN CONCATENAZIONI, SE LA 2ª TECNICA È PORTATA TROPPO VICINO ALLA PRIMA O TROPPO LONTANO SE NE FAVORISCE LA PERCEZIONE (SCHMIDT 1993)

LA MONOTONIA DEL RITMO DEL COMBATTIMENTO PUÒ ABBASSARE LA VIGILANZA CREANDO ASSUEFAZIONE. A QUESTO PUNTO UN CAMBIO IMPROVVISO DI RITMO DIVENTA POSITIVO PER IL RISULTATO

3. Blocco bambini

LE ARTI MARZIALI SONO UNO SPORT PER MIO FIGLIO?

ALLA DOMANDA: "QUALE SPORT TI PIACEREBBE PRATICARE?"

FANCIULLI D'AMBO I SESSI RISPONDONO SEMPRE PIÙ FREQUENTEMENTE JUDO! OPPURE... KARATE!

PER GENITORI, INSEGNANTI,... INIZIA IL NON FACILE COMPITO DI CONSIGLIARE O ACCOMPAGNARE I BAMBINI SULLA "VIA" D'INIZIAZIONE AGLI SPORT DI COMBATTIMENTO.

SEBBENE LE A.M. SIANO BEN RADICATE E POSSANO VANTARE UNA BUONA ACCETTAZIONE SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE, RIMANE DIFFICILE AI NON ADDETTI AI LAVORI ORIENTARSI NEL "VARIOPINTO" MONDO DI QUESTE DISCIPLINE.

ESISTONO DISCIPLINE PIÙ O MENO INDICATE PER I BAMBINI? QUALI DISCIPLINE SONO PIÙ ADATTE PER INIZIARE? SI POSSONO IDENTIFICARE DISCIPLINE BASE?

UNA "BUSSOLA" PER ORIENTARSI

NELLA PRATICA DELLE ARTI MARZIALI SI DISTINGUONO SOSTANZIALMENTE DUE APPROCCI, CHE NEL LINGUAGGIO SPECIFICO VENGONO INDICATI CON I CONCETTI DI SISTEMI ESTERIORI E INTERIORI.

"I SISTEMI ESTERNI" HANNO COME OBIETTIVO LE CAPACITÀ A LIVELLO COORDINATIVO, CONDIZIONALE E TECNICO. CREANO IL "BAGAGLIO" TECNICO DI BASE PER MUOVERE I PRIMI PASSI NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO.

"I SISTEMI INTERNI" AGISCONO SOPRATTUTTO A LIVELLO DI EQUILIBRIO E BENESSERE PSICO-FISICO. LE TECNICHE DI RESPIRAZIONE E MEDITAZIONE SONO AL CENTRO DI QUESTI SISTEMI CHE FAVORISCONO LA RICERCA E L'ARMONIA INTERIORE.

UNA REGOLA

I BAMBINI DEVONO DAPPRIMA FAMILIARIZZARE CON LE TECNICHE DI BASE DEI SISTEMI ESTERNI.

L'ACQUISIZIONE DI QUESTE TECNICHE PUÒ AVVENIRE ATTRAVERSO LA PRATICA DI DIVERSI SPORT DI COMBATTIMENTO:

JUDO
KARATE
KUNGFU
TAEKWONDO
LOTTA
SCHERMA

IL PASSAGGIO ALLO SVILUPPO DEI SISTEMI INTERNI (ES. TAJU) È PROGRESSIVO E AGEVOLATO DA PRINCIPI DI INSEGNAMENTO BASATI SUL RISPETTO E CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO.

MENO INDICATE PER UNA INIZIAZIONE DEI BAMBINI ALLE ARTI MARZIALI SONO QUELLE DISCIPLINE CHE AUTORIZZANO AD UN CONTATTO COMPLETO (BOXE TAILANDESE; KICKBOXING...)

O... QUELLE DISCIPLINE CHE RICHIEDONO UNA LUNGA PRATICA PER ACQUISIRE UN BUON LIVELLO DI PADRONANZA, PER ES. L'AIKIDO

IL PROFILO DI UNA BUONA SCUOLA DI ARTI MARZIALI E SPORT DI COMBATTIMENTO

L'ATMOSFERA È PIACEVOLE

SONO PRESENTI CHIARE REGOLE DI COMPORTAMENTO BASATE SUL RISPETTO DEI COMPAGNI E SULLA SALVAGUARDIA DELLA SALUTE

L'INSEGNANTE HA UN PROFILO BEN EQUILIBRATO ED UTILIZZA VALIDI PRINCIPI PEDAGOGICI QUALI:

- OSSERVANZA DELLE REGOLE DI PREVENZIONE
- SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE
- INSEGNAMENTO GLOBALE E BASATO SUL GIOCO

LA DIDATTICA NELLA TRASMISSIONE DELLA TECNICA SPORTIVA "UN CHIARIMENTO TERMINOLOGICO"

1. DIDATTICA

"IL MODO D'INSEGNARE; L'ARTE DELL'INSEGNAMENTO, DEL PORGERE; PARTE DELLA PEDAGOGIA CHE STUDIA I METODI D'INSEGNAMENTO"

2. TECNICA SPORTIVA

INSIEME DELLE REGOLE PRATICHE (BIOMECCANICHE) DA APPLICARE NEL GESTO PER CONSEGUIRE L'OBIETTIVO SPECIFICO.

NEL COMBATTIMENTO E' IL MEZZO PER ESPRIMERE LE PROPRIE INTENZIONI TATTICHE, DEVE ESSERE MIGLIORATA IN FUNZIONE DELL'ESPRESSIONE TATTICO-STRATEGICA;

E' UNA CREAZIONE CHE RISPETTA SEMPRE CERTI PRINCIPI DELLA MOTRICITA' (SI BASA SU PRESUPPOSTI MOTORI GENERALI E NE DETERMINA UN'ULTERIORE EVOLUZIONE)



IL FASCINO DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

1. COMBATTERE IN FORMA GIOCATA

Regole chiare e precise trasformano il combattimento in un gioco divertente e in un dialogo motorio inoffensivo che stimola la capacità di risoluzione dei problemi

2. L'ELEMENTO STORICO-SOCIALE

Le tenute tipiche che caratterizzano le differenti discipline, il cerimoniale del saluto e i rituali specifici, rappresentano elementi importanti che rinviano ad altre culture e a periodi storici precedenti che affascinano i bambini

3. L'AVVENTURA

Queste discipline rappresentano "una sfida" che richiama alla mente eroi e personaggi fantastici del cinema. La funzione educativa del formatore è di importanza fondamentale

4. L'IMPORTANZA DEI PROGRESSI

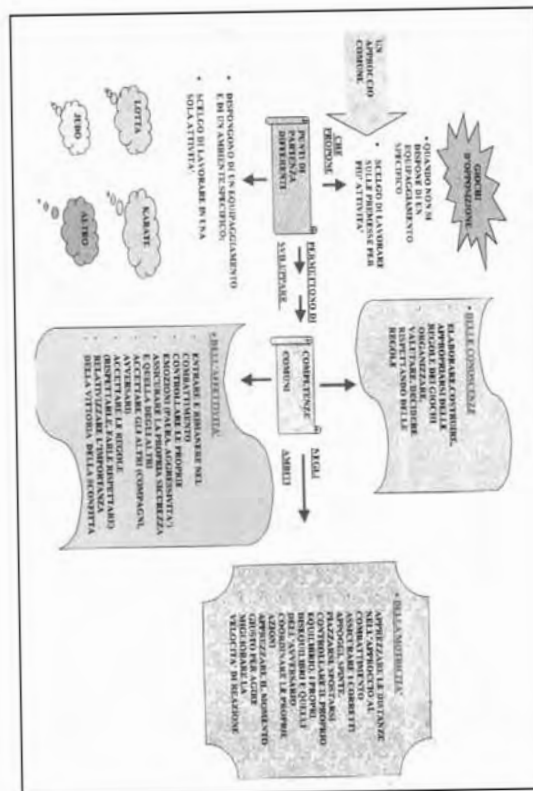
Le esigenze nuove e più complesse che vengono poste ai differenti livelli di evoluzione e che, in alcune discipline, vengono caratterizzate con il cambiamento di colore delle cinture, dei guanti, ... sono stimolanti e rappresentano, per l'allievo, uno strumento di valutazione dei propri progressi

5. DARE E AVERE FIDUCIA

Apprendere e praticare gli sport di combattimento con finalità formative è possibile solo se gli allievi rispettano il principio dell'incolumità altrui. Una delle sensazioni più belle in queste attività è quella di dare fiducia agli altri e di godere della fiducia altrui

6. SENTIRE LA "PRESENZA FISICA" DEL TECNICO-FORMATORE

Negli sport di combattimento, gli insegnanti partecipano attivamente alla lezione in quanto dimostrano esercizi e giochi, provano un esercizio insieme ad un bambino, si lasciano battere in un gioco e accettano la sfida di un combattimento



LE DIFFERENTI TAPPE DI PROPOSTA DELLA MOTRICITÀ AI BAMBINI

MULTILATERALITÀ

Sviluppo di tutte le capacità motorie attraverso variazioni di mezzi e contenuti

MULTILATERALITÀ MIRATA

Sviluppo delle capacità motorie più attinenti alla disciplina sportiva praticata

POLIVALENZA

Apprendimento, esercitazione della tecnica in modo variato



OCCORRE RICONOSCERE IL FASCINO E LE SFIDE PECULIARI

LA FORMAZIONE TECNICA, RIDOTTA ALL'ESSENZIALE, DEVE ESSERE ACQUISITA COME BASE SOLIDA

LA DISCIPLINA SPORTIVA DEVE ESSERE SPERIMENTATA, NEL LIMITE DEL POSSIBILE, NELLA SUA COMPLETA MOLTEPLICITÀ.

CARATTERISTICHE DI TIPO COORDINATIVO DELLA TECNICA NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

PRECISIONE

SI RIFERISCE ALLA COINCIDENZA TRA PIANO E RISULTATO DELL'ESECUZIONE MOTORIA

RAPIDITÀ

È ESSENZIALE PER L'ESECUZIONE DI MOVIMENTI PARZIALI DEI SINGOLI PROCESSI MOTORI, DI COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI, DI CATENE DI AZIONI E PER INIZIARE GLI ATTACCHI

DINAMICITÀ

SI ESPRIME NELL'INTENSITÀ (GRANDEZZA) DELLA FORZA IMPIEGATA NELLA FASE DECISIVA DELL'AZIONE MOTORIA

VARIABILITÀ

LA DIVERSITÀ E IL RAPIDO CAMBIAMENTO DELLE SITUAZIONI DI GARA, ANCHE DAL PUNTO DI VISTA PSICOMOTORIO E COSTITUZIONALE DEI VARI TIPI DI AVVERSARI RICHIEDE CHE VI SIA UNA ADEGUATA VARIABILITÀ DI ADATTABILITÀ DEL PROCESSO MOTORIO, PRIMA ED ANCHE DURANTE LA SUA ESECUZIONE

RAPPORTI TRA CARATTERISTICHE DEL GESTO TECNICO, CAPACITÀ COORDINATIVE COINVOLTE E "MEZZI" ALLENANTI GENERALI

1. PRECISIONE

CAPACITÀ DI EQUILIBRIO
CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE
CAPACITÀ DI ACCOPPIAMENTO
CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE

Esercizi di mira su bersagli diversi per distanza e grandezza, esercizi di ricezione

2. RAPIDITÀ

CAPACITÀ DI REAZIONE
CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE
CAPACITÀ DI ACCOPPIAMENTO
CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

Esercizi da eseguire nel minor tempo possibile

3. DINAMICITÀ

CAPACITÀ DI RITMO
CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE
CAPACITÀ DI ACCOPPIAMENTO
CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

Esercizi di spinta e spostamento degli arti inferiori

4. VARIABILITÀ

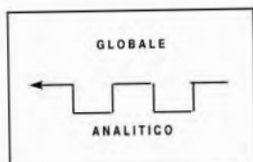
CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE
CAPACITÀ DI REAZIONE
CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE
CAPACITÀ DI EQUILIBRIO
CAPACITÀ DI ACCOPPIAMENTO

Variazione delle esecuzioni motorie (giochi in gruppo e a coppie che prevedano continui adattamenti al variare della situazione es. pallaprigioniera, ecc.)

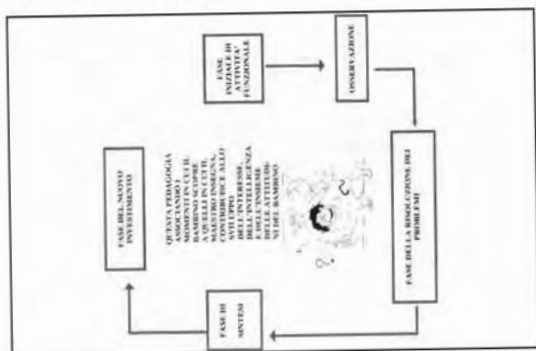
ALTRE CAPACITÀ GENERALI DA SVILUPPARE

- 1. FIDUCIA NEL COMPAGNO E RISPETTO RECIPROCO**
Giochi a coppie di attenzione, collaborazione, sollevamento, trasporto, "tenuta"
- 2. AGILITÀ AL SUOLO**
Andature diverse individuali e a coppie, rotolamenti per prendere confidenza con il terreno
- 3. STIMOLAZIONI SENSORIALI**
Esercizi e giochi per sollecitare l'attenzione e la memoria visiva, uditiva, tattile.

LA LEZIONE SI COMPONE DI SITUAZIONI DI GIOCO "GLOBALE" E DI MOMENTI DI ESERCITAZIONI "ANALITICA"



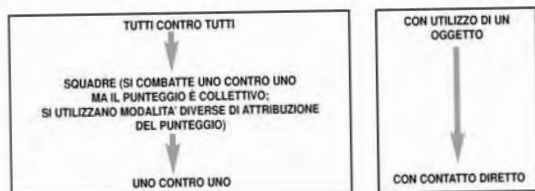
SCHEMA BASE DELLA PEDAGOGIA DELL'AZIONE



PROPOSTA DI NUOVE RISOLUZIONI DI PROBLEMI		
FASE INIZIALE DELL'ATTIVITÀ FUNZIONALE	FASE DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	FASE DI SINTESI E REINVESTIMENTO
• SCELGE UN OBIETTIVO DI LAVORO, L'ANNUNCIA AI BAMBINI • METTE I BAMBINI IN SITUAZIONI DI COMBATTIMENTO: TOGLIE GLI ATTACCHI E IL RISPETTO • REGOLE E SCELGE LE FORME DEI COMBATTIMENTI • OSSERVA E ANALIZZA LE DIFFERENZE DEI BAMBINI	• ORGANIZZA I PICCOLI GRUPPI • DA INDICAZIONI SITUAZIONI DI COMBATTIMENTO: TOGLIE GLI ATTACCHI E IL RISPETTO • OSSERVA E ANALIZZA LE DIFFERENZE DEI BAMBINI	• RIBRANCA L'ATTIVITÀ GLOBALE INIZIALE • OSSERVA E ANALIZZA LE DIFFERENZE DEI BAMBINI • PRODUCE LE SUE AZIONI

PROPOSTA DI NUOVE RISOLUZIONI DI PROBLEMI		
FASE INIZIALE DELL'ATTIVITÀ FUNZIONALE	FASE DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	FASE DI SINTESI E REINVESTIMENTO
• INVENTANO FACENDO APPELLO ALLA ZONE DELL'ATTIVITÀ E ALLE LORO RISORSE • ARBITRANO	• AGGIUNGO IL PRINCIPIO DELL'EFFICACIA • OSSERVO LE RISPOSTE DEGLI ALTRI • VALUTANO L'EFFICACIA DELLE DIVERSE AZIONI • SI APPROPRIANO ATTRAVERSO L'AZIONE E LA RIFLESSIONE DI QUESTE TECNICHE	• ORGANIZZANO, ARBITRANO, INCONTRAGGIO • REINVESTONO IN SITUAZIONI DI COMBATTIMENTO: TOGLIE LE TECNICHE ACQUISITE • VALUTANO LA VALORIZZAZIONE LA RUGGITA DI LORO GRUPPO O DEI GRUPPI

PROGRESSIONI DIDATTICHE, SISTEMATICA NELLA PROPOSTA DEI GIOCHI "D'OPPOSIZIONE" PROPEDEUTICI



ESEMPIO DI PROPOSTA - GIOCHI D'OPPOSIZIONE

- 1. OBIETTIVO DI LAVORO:**
ESSERE CAPACI DI PRENDERE IL FOULARD SECONDO LE POSSIBILITÀ OFFERTE DALL'AVVERSAIO
- 2. MESSA IN SITUAZIONE**
CERCARE DI PRENDERE IL FOULARD DELL'AVVERSAIO SENZA CHE EGLI PREnda IL VOSTRO
- 3. COMPORTAMENTO OSSERVABILE**
FUGA PER METTERSI FUORI PORTATA
COMBATTIMENTO A DISTANZA
MANCANZA DI VARIETÀ NEGLI ATTACCHI
MANCANZA D'INIZIATIVA
MANCANZA DI VIVACITÀ
CADUTE AL SUOLO A SEGUITO DI UN COMPORTAMENTO ECCESSIVO O DI UN DISEQUILIBRIO
NESSUNA INIZIATIVA DELL'AVVERSAIO PER CONTINUARE CON ALTRE AZIONI AL SUOLO
- 4. FASE DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**
LIMITARE LO SPAZIO DI COMBATTIMENTO (QUADRATO DI 2m. x 2m.) PER EVITARE LA FUGA
STUDIO DEL COMPORTAMENTO DI ATTACCO (CREARE FINTE, CAMBIARE DIREZIONE, VELOCITÀ, RITMO PER SBILANCIARE E FARE SPOSTARE L'AVVERSAIO IN TUTTE LE DIREZIONI. INVENTARE SOLUZIONI PER



PRENDERE IL FOULARD E ANALIZZARLE; INCORAGGIARE A PROSEGUIRE L'AZIONE AL SUOLO)
STUDIO DEL COMPORTAMENTO DI DIFESA (Distanza di sicurezza; RUOLO DELLE MANI PER RESPINGERE GLI ATTACCHI DELL'AVVERSAIO)

- 5. FASE DI SINTESI O REINVESTIMENTO**
CERCARE DI UTILIZZARE LE STRATEGIE APPRESE IN SITUAZIONI DI GIOCO
- MODALITÀ ORGANIZZATIVE:**
I BAMBINI SONO DISPOSTI PER DUE (ABBINARLI TENENDO PRESENTI TAGLIA E POSSIBILITÀ FISICHE)
CAMBIARE AVVERSAIO (GRUPPI DI PARI LIVELLO)
TEMPO DI GIOCO: 1' CIRCA

ESEMPIO DI SCHEDA DI VALUTAZIONE

GIOCHI D'OPPOSIZIONE

- 1. SAPER FARE**
CONOSCO UNO O PIÙ MODI PER PRENDERE IL FOULARD
1 [] 2 [] 3 []
SO DIFENDERE IL MIO FOULARD IN UNO O PIÙ MODI
1 [] 2 [] 3 []
- 2. POTER FARE**
IO SONO CAPACE, DURANTE IL GIOCO IN PIEDI, DI PRENDERE IL FOULARD
1 VOLTA SU 3 1 VOLTA SU 2
AL SUOLO IO SONO CAPACE DI PRENDERE IL FOULARD
1 VOLTA SU 3 1 VOLTA SU 2

IPOTESI DI TASSONOMIA DEGLI OBIETTIVI

OBIETTIVO GENERALE:

LA SCOPERTA DEL PROPRIO CORPO
ATTRAVERSO IL JUDO

OBIETTIVI SPECIFICI A CARATTERE "TECNICO":

1. SAPER RIBALTARE UN AVVERSAIO SUL DORSO CON MODALITÀ DIVERSE
2. SAPER MANTENERE UN AVVERSAIO BLOCCATO AL SUOLO IN POSIZIONE DORSALE
3. SAPERSI LIBERARE DA UNA IMMOBILIZZAZIONE
4. MIGLIORARE LA CAPACITÀ DI MANTENERE L'AVVERSAIO BLOCCATO AL SUOLO
5. SAPER RUOTARE IL PROPRIO AVVERSAIO SUL DORSO
6. SAPER CADERE IN TUTTE LE DIREZIONI SENZA FARSI MALE
7. SAPER CADERE INDIETRO SENZA FARSI MALE
8. SAPER FAR CADERE IL PROPRIO AVVERSAIO SUL DORSO
9. SAPER FAR CADERE IL PROPRIO AVVERSAIO QUANDO È DISEQUILIBRATO DIETRO
10. SAPER FAR CADERE IL PROPRIO AVVERSAIO QUANDO È DISEQUILIBRATO AVANTI

CAPACITÀ RICERCATE:

1. LOTTA IN PIEDI

AZIONI: SAPER PROIETTARE, FAR CADERE; SAPER CADERE

2. LOTTA AL SUOLO

AZIONI: SAPER RIBALTARE, RUOTARE, IMMOBILIZZARE L'AVVERSAIO; SAPERSI LIBERARE DA UNA IMMOBILIZZAZIONE

ESEMPIO DI PROPOSTA - JUDO

1. OBIETTIVO DI LAVORO:

ESSERE CAPACI DI FARE CADERE IL PROPRIO AVVERSAIO QUANDO È IN DISEQUILIBRIO

2. MESSA IN SITUAZIONE

OPPOSIZIONE A COPPIE CONSEGNA PER LA DIFESA:
"ANDATE A CERCARE L'AVVERSAIO E TIRATELO NEL VOSTRO CAMPO"
CONSEGNA PER L'ATTACCO: "CERCATE DI FARE CADERE L'AVVERSAIO PRIMA DI ARRIVARE NEL SUO CAMPO"



3. COMPORTAMENTO OSSERVABILE

L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE PASSANDO PER L'ESTERNO DELLE GAMBE
L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE PASSANDO ALL'INTERNO DELLE GAMBE

4. FASE DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

COOPERAZIONE A COPPIE PRIMA SUL POSTO, POI IN SPOSTAMENTO, APPRENDERE ATTRAVERSO RIPETIZIONI UNO O PIÙ MOVIMENTI OSSERVATI (FARE DELLE SERIE DI RIPETIZIONI).
FARE CADERE DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO

5. FASE DI SINTESI O REINVESTIMENTO

OPPOSIZIONE A SQUADRE DUE SQUADRE AFFRONTATE, ATTACCA ED UNA DIFENDE.
1a MANCHE: I DIFENSORI VANNO A PRENDERE GLI ATTACCANTI E LI TIRANO NEL LORO CAMPO, 1 PUNTO SE RIESCONO;
GLI ATTACCANTI DEVONO FARE CADERE I DIFENSORI, 1 PUNTO SE RIESCONO.
5 VOLTE, TEMPO 20". CONTARE I PUNTI PER ÉQUIPE
2a MANCHE: INVERTIRE I RUOLI

MODALITÀ ORGANIZZATIVE:

GRUPPI DA 3: 1 ARBITRO, 2 COMBATTENTI
TRACCIARE RIGHE
CHIEDERE AI DIFENSORI DI RIMANERE DIRITTI ED ADOTTARE UNA TRAZIONE RAGIONATA
TEMPO DI COMBATTIMENTO 20"

ESEMPIO DI SCHEDA DI VALUTAZIONE - JUDO

1. SAPER FARE

SO FARE CADERE UN AVVERSAIO SUL DORSO (DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO, SENZA LASCIARE IL BRACCIO) IN PIÙ MODI

1 2 3 4 5

2. POTER FARE

SONO CAPACE DI FARE CADERE SUL DORSO SUCCESSIVAMENTE PIÙ VOLTE I MIEI COMPAGNI IN 1'30"

1 2 3 4 5

ESEMPIO DI PROPOSTA

1. OBIETTIVO DI LAVORO:

ROVESCIO AL SUOLO DEL PROPRIO AVVERSAIO

2. MESSA IN SITUAZIONE:

ROVESCARE IL PROPRIO AVVERSAIO SUL DORSO E BLOCCARGLI LE SPALLE AL SUOLO PER UN SECONDO (IL DIFENSORE È IN QUADRUPEDIA, L'ATTACCANTE TIENE LE MANI SULLE SPALLE DEL DIFENSORE)

3. COMPORTAMENTO OSSERVABILE

L'ATTACCANTE SPINGE TENENDO LE MANI SULLE SPALLE DELL'AVVERSAIO
L'ATTACCANTE SPINGE ABBRACCIANDO L'AVVERSAIO
L'ATTACCANTE CERCA DI PESARE SUL CORPO DELL'ALTRO, L'ATTACCANTE TIRA

4. FASE DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- STUDIO DEL COMPORTAMENTO DI ATTACCO (FARE CAMBIARE L'ORIENTAMENTO DEGLI ATTACCHI AGIRE SUL BRACCIO PIÙ DISTESO; AGIRE SULLE DUE BRACCIA; AGIRE SU BRACCIO E GINOCCHIO CORRISPONDENTE; AGIRE SULLE GAMBE)
- STUDIO DEL COMPORTAMENTO DI DIFESA (ABBASSARE IL BARICENTRO; METTERE LA GAMBA ESTERNA IN OPPOSIZIONE, ECC.)

5. FASE DI SINTESI E REINVESTIMENTO

RIPROPORRE IL GIOCO INIZIALE A PUNTI E A SQUADRE

MODALITÀ ORGANIZZATIVE:

A COPPIE, CAMBIARE RUOLO OGNI 30"
FORMARE GRUPPI DI 3 O 4 CON ARBITRI
COMBATTERE IN UN CERCHIO DI 2m. DI DIAMETRO

ESEMPIO DI SCHEDA DI VALUTAZIONE - JUDO

1. SAPER FARE

SO ROVESCARE IL MIO AVVERSAIO SUL DORSO IN PIÙ MODI

1 2 3 4 5

2. POTER FARE

SONO CAPACE DI ROVESCARE SUCCESSIVAMENTE UNO O PIÙ COMPAGNI IN 1'30"

1 2 3 4 5

1° OBIETTIVO SPECIFICO: RIBALTARE UN AVVERSAIO SUL DORSO

CAPACITÀ RICERCATA: TROVARE, SCOPRIRE PIÙ MODI PER RIBALTARE L'AVVERSAIO

1. MESSA IN SITUAZIONE

CONSEGNA: "CERCATE DI RIBALTARE L'AVVERSAIO SUL DORSO"
POSIZIONE DI PARTENZA: IN GINOCCHIO AFFRONTATI OGNUNO TIENE

BRACCIA
SPALLE DELL'ALTRO

2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI

IL BAMBINO SPINGE IL COMPAGNO PER PLACCARLO SUL DORSO
IL BAMBINO EFFETTUA UNA TRAZIONE LATERALE E FA RUOTARE L'ALTRO SUL DORSO, DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO
IL BAMBINO EFFETTUA 1/4 DI GIRO IN GINOCCHIO E TIRA IL PROPRIO AVVERSAIO VERSO L'AVANTI, DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO

3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE

STIMOLARE SITUAZIONI LEGATE ALL'AZIONE DEL TIRARE
DARE DELLE CONSEGNE PER TIRARE
STIMOLARE SITUAZIONI LEGATE ALLO SPINGERE
DARE DELLE CONSEGNE PER SPINGERE

4. ORGANIZZAZIONE

TEMPO DI COMBATTIMENTO: 1' AL MASSIMO
A 3 O A GRUPPI PIÙ NUMEROSI:
AUTOARBITRARI, AUTOOSSERVARSI IN BASE A CRITERI STABILITI



2° OBIETTIVO SPECIFICO: BLOCCARE UN AVVERSAIO

CAPACITÀ RICERCATA: TROVARE, SCOPRIRE PIÙ MODI PER MANTENERE L'AVVERSAIO AL SUOLO

1. MESSA IN SITUAZIONE
CONSEGNA: "CERCATE DI IMMOBILIZZARE IL COMPAGNO AL SUOLO PER 15"
POSIZIONE DI PARTENZA:
DIFENSORE SUL DORSO ATTACCANTE DISPOSTO SUL DIFENSORE E CERCA DI TENERLO IN QUELLA POSIZIONE
2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI
IL BAMBINO TIENE IL COMPAGNO DISPONENDOSI SU UN FIANCO
IL BAMBINO TIENE IL COMPAGNO DISPONENDOSI DIETRO LA SUA TESTA
IL BAMBINO TIENE IL COMPAGNO PONENDOSI SOPRA A "CAVALCIONI"
3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE
- INTEGRARE O.S.1 E O.S.2 (ribaltare e successivamente immobilizzare)
- PROPORRE LE ALTRE TIPOLOGIE DI IMMOBILIZZAZIONE NON SCOPERTE DAI BAMBINI (vedi comportamenti osservabili)
- PER VINCERE IL BAMBINO DEVE MANTENERE IL COMPAGNO SUL DORSO UTILIZZANDO, OGNI VOLTA, LE DIFFERENTI TIPOLOGIE DI BLOCCAGGIO
4. ORGANIZZAZIONE
TEMPO DI COMBATTIMENTO: 1'
TENUTA DELLA IMMOBILIZZAZIONE: 15"
REGOLA: L'IMMOBILIZZATO DEVE AVERE IL DORSO ATTACCATO AL SUOLO
LAVORO A COPPIE
LAVORO A 3: 2 SI OPPONGONO
1 ARBITRA



3° OBIETTIVO SPECIFICO: LIBERARSI DA UNA IMMOBILIZZAZIONE

CAPACITÀ RICERCATA: TROVARE, SCOPRIRE PIÙ MODI PER LIBERARSI DA UNA IMMOBILIZZAZIONE

1. MESSA IN SITUAZIONE
CONSEGNA: "CERCATE DI LIBERARVI"
POSIZIONE DI PARTENZA: DIFENSORE IMMOBILIZZA L'ATTACCANTE CON UNA TECNICA CONOSCIUTA
ATTACCANTE SUL DORSO È IMMOBILIZZATO
2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI
L'ATTACCANTE CERCA DI RUOTARE SUL VENTRE
L'ATTACCANTE CERCA DI RIBALTARE IL DIFENSORE PER RITROVARSI SOPRA
n.b. se l'attaccante è in mezzo alle gambe non è immobilizzazione
3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE
LAVORO SISTEMATICO A PARTIRE DALLE SOLUZIONI TROVATE, FACENDO RIPETERE PIÙ VOLTE LA MODALITÀ DI "USCITA"
- SENZA OPPOSIZIONE
- CON OPPOSIZIONE
SUCCESSIVAMENTE FARE ESERCITARE SU TUTTE LE MODALITÀ UTILIZZABILI PER LA LIBERAZIONE
STABILIRE REGOLE CHE OBBLIGHINO AD USARE SOLO UNA, PIÙ, O TUTTE LE MODALITÀ SCOPERTE E PROPOSTE
DARE UN PRO-MEMORIA (rotolare sul ventre; ribaltare sollevando il bacino; bloccare le gambe dell'avversario con le proprie; agganciare una gamba)
4. ORGANIZZAZIONE
TEMPO DI COMBATTIMENTO: 30" - 45"
LAVORO A COPPIE
LAVORO A 3



4° OBIETTIVO SPECIFICO: PERFEZIONARE IL BLOCCAGGIO

CAPACITÀ RICERCATA: TROVARE, SCOPRIRE LE MODALITÀ PER MIGLIORARE "LA TENUTA" DELLA IMMOBILIZZAZIONE

1. MESSA IN SITUAZIONE
CONSEGNA: "IMPEDITE AL COMPAGNO DI MUOVERSI" "NON DEVE SPOSTARSI SUL DORSO" "NON DEVE GIRARSI SUL VENTRE"
POSIZIONE DI PARTENZA: DIFENSORE SUL DORSO
ATTACCANTE A CAVALCIONI
SUL FIANCO
DIETRO
PRECISAZIONI SUI COMPORTAMENTI DA DARE AI 2 BAMBINI:
DIFENSORE "IO SONO SUL DORSO, DEVO USCIRE INTERAMENTE DALLA SUPERFICIE DI COMBATTIMENTO"
ATTACCANTE "IO DEVO IMPEDIRE AL DIFENSORE DI USCIRE DALLA SUPERFICIE MANTENENDOLO SUL DORSO"
VARIANTE: L'ATTACCANTE NON PUO' USARE LE MANI PER TENERE L'AVVERSAIO
2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI
IL BAMBINO UTILIZZA LE PROPRIE MANI COME MEZZO DI FISSAZIONE (es. si serve dei gomiti per bloccare)
ALLARGA, ALLUNGA LE GAMBE
3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE
FARE CONCATENARE LE DIFFERENTI POSIZIONI DI BLOCCAGGIO CERCANDO DI FARE IL "GIRO" DEL COMPAGNO (contatto petto-petto) MANTENENDOLO SUL DORSO
- IL PARTNER COOPERA
- IL PARTNER CERCA DI RUOTARE SUL VENTRE (opposizione)
4. ORGANIZZAZIONE
TEMPO: 30" SU OGNI POSIZIONE FONDAMENTALE
QUADRATO 2m. x 2m.
CERCHIO 2m. diametro
A 3: UN ARBITRO CONTA IL N. DI VOLTE IN CUI IL PARTNER SI METTE PRONO
2 INCONTRI DI 30" SU OGNI POSIZIONE
VARIANTE: L'ARBITRO VALUTA LA SUCCESSIONE DELLE MODALITÀ DI BLOCCAGGIO (1/4, 1/2, UN GIRO COMPLETO) 30", POI 1' CIASCUNO

5° OBIETTIVO SPECIFICO: RUOTARE L'AVVERSAIO SUL DORSO

CAPACITÀ RICERCATA: TROVARE, SCOPRIRE PIÙ MODI PER RUOTARE L'AVVERSAIO

1. MESSA IN SITUAZIONE
CONSEGNA: "CERCATE DI RUOTARE L'AVVERSAIO SUL DORSO"
AL SEGNALE RUOTARE L'AVVERSAIO SUL DORSO; IL COMPAGNO CHE SUBISCE L'AZIONE DEVE CERCARE DI NON FARSI RIBALTARE
POSIZIONE DI PARTENZA: DIFENSORE IN POSIZIONE QUADRUPEDICA BASSA (GINOCCHIA E GOMITI AL SUOLO)
ATTACCANTE DISPOSTO SUL FIANCO DEL DIFENSORE
2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI
IL BAMBINO... SPINGE... TIRA... SOLLEVA... CON LE BRACCIA
IL BAMBINO... SPINGE... TIRA... SOLLEVA... CON TUTTO IL CORPO
3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE
GIRARE IL PROPRIO AVVERSAIO SUL DORSO E MANTENERLO 5" AL SUOLO
LAVORO SISTEMATICO SUI COMPORTAMENTI OSSERVATI E SULLE SOLUZIONI TROVATE
ESERCIZI IN SITUAZIONI DI COLLABORAZIONE E OPPOSIZIONE
PRO-MEMORIA PER GLI ALLIEVI (sopprimere uno o più appoggi; afferrare l'avversario per un braccio, due braccia, braccia e gambe; spingere con tutto il corpo e bloccare braccia e gambe; tirare allontanandosi con tutto il corpo)
4. ORGANIZZAZIONE
TEMPO DI COMBATTIMENTO: 30-45"
LAVORO A 2, A 3, A 4... (osservare le soluzioni dei compagni)

6° OBIETTIVO: CADERE SENZA FARSI MALE

CAPACITÀ RICERCATA:
TROVARE, SCOPRIRE PIÙ MODI PER CADERE

1. MESSA IN SITUAZIONE

CONSEGNA: "CERCATE DI CADERE DOLCEMENTE"

- L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE SUL FIANCO DEL BRACCIO TESO
- L'ATTACCANTE NON DEVE MAI LASCIARE L'ARTO TESO
- IL DIFENSORE, RUOTANDO, LASCIA CADERE IL SUO BRACCIO AL SUOLO, PALMO DELLA MANO RIVOLTO VERSO IL BASSO

POSIZIONE DI PARTENZA: DIFENSORE IN GINOCCHIO, TENUTO PER IL POLSO E LA SPALLA
ATTACCANTE, MANO DX DIETRO LA SPALLA DEL DIFENSORE, MANO SINISTRA TIENE IL POLSO

2. COMPORTAMENTO OSSERVABILE

IL DIFENSORE SI ABITUA A BATTERE IL SUOLO CON TUTTA LA LUNGHEZZA DEL BRACCIO

3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE

CAMBIARE REGOLARMENTE I RUOLI

FARE ESEGUIRE:

- PER SERIE (5-10-15)
- A TEMPO (20", 30")

IL MAESTRO SCEGLIE LA DIREZIONE DELLA CADUTA

- INDIETRO
- LATERALE
- AVANTI

4. ORGANIZZAZIONE

A 3, 2 ESEGUONO, IL TERZO CONTROLLA IL RISPETTO DELLA CONSEGNA



7° OBIETTIVO: CADERE INDIETRO SENZA FARSI MALE

CAPACITÀ RICERCATA: SICUREZZA NELLA CADUTA

1. MESSA IN SITUAZIONE

CONSEGNA: "CERCATE DI CADERE INDIETRO RULLANDO SULLA SCHIENA"

- L'ATTACCANTE, POSTO SOTTO, RUOTA SUL FIANCO OPPOSTO RISPETTO AI PIEDI DEL DIFENSORE
- IL DIFENSORE, CADENDO INDIETRO, RULLA SULLA SCHIENA E BATTE LE 2 BRACCIA (DOPO CHE IL DORSO HA TOCCATO IL SUOLO)

POSIZIONE DI PARTENZA:

ATTACCANTE PRONO, POI IN QUADRUPEDIA
DIFENSORE SEDUTO SUL SUO DORSO

2. COMPORTAMENTO OSSERVABILE

L'ATTACCANTE RUOTA DALLA PARTE CONTRARIA AI PIEDI
IL DIFENSORE ASSUME UNA POSIZIONE SFERICA QUANDO CADE E BATTE LE BRACCIA AL SUOLO

3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE

PRO-MEMORIA PER LA CADUTA (mento sul petto, posizione del dorso sferica, battuta con le due braccia tese quando il dorso viene appoggiato al suolo)

4. ORGANIZZAZIONE

A 3 o a GRUPPI DI 4 (Osservazioni reciproche del rispetto delle consegne e dei requisiti di sicurezza)



8° OBIETTIVO SPECIFICO: FAR CADERE IL PROPRIO AVVERSARIO

CAPACITÀ RICERCATA: TROVARE, SCOPRIRE PIÙ MODI PER FAR CADERE L'AVVERSARIO SUL DORSO

1. MESSA IN SITUAZIONE

CONSEGNA: "CERCATE DI FAR CADERE L'AVVERSARIO SUL DORSO, MANTENENDOVIVI IN PIEDI"

POSIZIONE DI PARTENZA: IN PIEDI, AFFRONTATI

OGNUNO TIENE IL BRACCIO, LA SPALLA DELL'ALTRO

N.B. FARE CADERE DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO E MANTENERE LA PRESA FINO AL TERMINE DELLA CADUTA

2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI

GLI AVVERSARI SI OPPONGONO

- TIRANDOSI

- SPINGENDOSI

3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE

SITUAZIONE DI COOPERAZIONE. RIPRENDERE OGNI SITUAZIONE SCOPERTA E FARLA ACQUISIRE PER RIPETIZIONE

SITUAZIONE DIFFERENZIATA (attribuire un ruolo a ciascuno dei due bambini)

DIFENSORE: IN GINOCCHIO

ATTACCANTE: IN PIEDI

AZIONI DA RIPETERE:

- ATTACCANTE CHE SPINGE IL DIFENSORE
- ATTACCANTE CHE TIRA IL DIFENSORE LATERALMENTE
- ATTACCANTE CHE EFFETTUA 1/4 DI GIRO E TIRA L'AVVERSARIO VERSO L'AVANTI

TUTTE LE ALTRE SITUAZIONI CREATE DAL MAESTRO

4. ORGANIZZAZIONE

TEMPO DI COMBATTIMENTO: 30" - 45"

LAVORO A COPPIE: OCCUPAZIONE UNIFORME DELLO SPAZIO

LAVORO A 3: 2 SI OPPONGONO 1 ARBITRA



9° OBIETTIVO SPECIFICO: FARE CADERE L'AVVERSARIO QUANDO È DISEQUILIBRATO VERSO DIETRO

CAPACITÀ RICERCATA: SCOPRIRE, TROVARE PIÙ MODI PER FARE CADERE L'AVVERSARIO QUANDO È DISEQUILIBRATO VERSO DIETRO

1. MESSA IN SITUAZIONE

CONSEGNA: PER DIFENSORE "ANDATE A PRENDERE L'AVVERSARIO E TIRATELO NEL VOSTRO CAMPO"

PER ATTACCANTE "CERCATE DI FARE CADERE L'AVVERSARIO PRIMA DI ARRIVARE NEL SUO CAMPO"

2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI

L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE PASSANDO PER L'ESTERNO DELLE GAMBE

L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE PASSANDO ALL'INTERNO DELLE GAMBE

3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE

- COOPERAZIONE A COPPIE PRIMA SUL POSTO, POI IN SPOSTAMENTO, APPRENDERE ATTRAVERSO RIPETIZIONI UNO O PIÙ MOVIMENTI OSSERVATI (FARE DELLE SERIE DI RIPETIZIONI) FARE CADERE DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO

- OPPOSIZIONE A SQUADRE, UNA SQUADRA ATTACCA, UNA DIFENDE. I DIFENSORI VANNO A PRENDERE GLI ATTACCANTI E LI TIRANO NEL LORO CAMPO. 1 P. SE RIESCONO.

- GLI ATTACCANTI DEVONO FARE CADERE I DIFENSORI, 3 P. SE RIESCONO 5 VOLTE, TEMPO 20", CONTARE I PUNTI PER SQUADRA

4. ORGANIZZAZIONE

GRUPPI DA 3

TRACCIARE RIGHE

CHIEDERE AI DIFENSORI DI RIMANERE DIRITTI E ADOTTARE UNA TRAZIONE "RAGIONATA"

TEMPO DI COMBATTIMENTO: 20"



10° OBIETTIVO SPECIFICO: FARE CADERE L'AVVERSARIO QUANDO È DISEQUILIBRATO VERSO L'AVANTI

CAPACITÀ RICERCATA: SCOPRIRE, TROVARE PIÙ MODI PER FARE
CADERE L'AVVERSARIO QUANDO È DISEQUILIBRATO IN AVANTI

1. MESSA IN SITUAZIONE

CONSEGNA: PER DIFENSORE "CERCATE DI SPINGERE
L'AVVERSARIO NEL SUO CAMPO"
PER ATTACCANTE "CERCATE DI FAR CADERE L'ATTACCANTE
PRIMA CHE VI ABBA SPINTO NEL VOSTRO CAMPO"

POSIZIONE DI PARTENZA: I BAMBINI SI TENGONO PER LE BRACCIA,
PER LE SPALLE

2. COMPORTAMENTI OSSERVABILI

L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE
- CON SBARRAMENTO DELLA GAMBA
- SENZA SBARRAMENTO

L'ATTACCANTE FA CADERE IL DIFENSORE RUOTANDO SU SE' STESSO
- CON SBARRAMENTO DELLA GAMBA
- CON SBARRAMENTO DELL'ANCA

3. PROLUNGAMENTI DELLE PROPOSTE

COOPERAZIONE: SUL POSTO O IN SPOSTAMENTO, RIPETIZIONE DI UNO O
DI PIÙ MOVIMENTI OSSERVATI (IL DIFENSORE DEVE RIMANERE "DIRITTO"
ED ESERCITARE UNA SPINTA RAGIONATA)

OPPOSIZIONE: PER SQUADRE, REALIZZARE UN GIOCO DI SPINTA
ALTERNANDO I RUOLI DI ATTACCANTE E DIFENSORE (IL PUNTEGGIO È
OTTENUTO CONTANDO IL NUMERO DELLE TECNICHE RIUSCITE)

4. ORGANIZZAZIONE

TEMPO DI COMBATTIMENTO: 20"

N.B. FARE CADERE DALLA PARTE DEL BRACCIO TESO
LAVORI CON AUTOARBITRAGGI E AUTOOSSERVAZIONI



ESEMPI DI SCHEDE DI VALUTAZIONE E AUTOVALUTAZIONE

1. SITUAZIONE RIBALTAMENTI

SAPER FARE:

IO CONOSCO UNO O PIÙ MODI PER RIBALTARE IL MIO AVVERSARIO

1 2 3 4 5

POTER FARE:

IO SONO CAPACE DI RIBALTARE SUCCESSIVAMENTE UNO O PIÙ DEI MIEI
COMPAGNI IN 1'30"

1 2 3 4 5

2. SITUAZIONE IMMOBILIZZAZIONI

SAPER FARE:

IO SO IMMOBILIZZARE (SUL DORSO) UN AVVERSARIO IN UNO O PIÙ MODI

1 2 3 4

POTER FARE:

IO SONO CAPACE IN 1'30", DI MANTENERE SUCCESSIVAMENTE
CIASCUNO DEI MIEI 5 COMPAGNI PER 15" AL SUOLO

1 2 3 4

3. SITUAZIONE RUOTARE

SAPER FARE

IO CONOSCO PIÙ MODI PER RUOTARE IL MIO AVVERSARIO SUL DORSO

1 2 3 4

POTER FARE

IO SONO CAPACE DI RUOTARE IN SUCCESSIONE UNO O PIÙ DEI MIEI
COMPAGNI IN 1'30"

1 2 3 4

4. SITUAZIONE PROIETTARE

SAPER FARE

IO SO FARE CADERE UN AVVERSARIO SUL DORSO CON PIÙ MODALITÀ

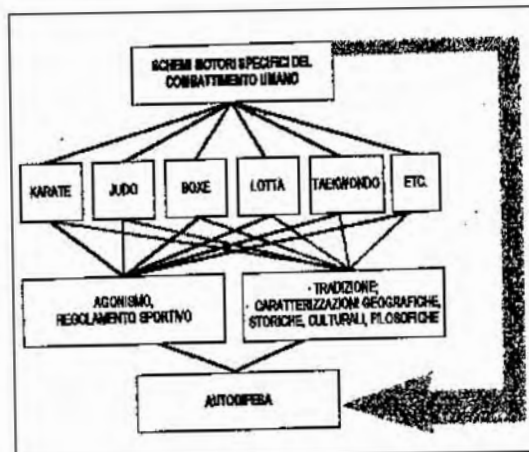
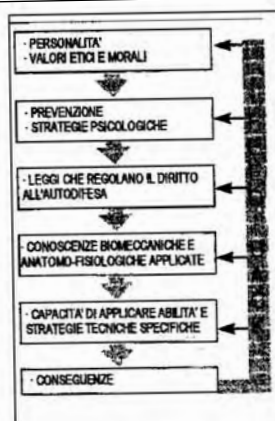
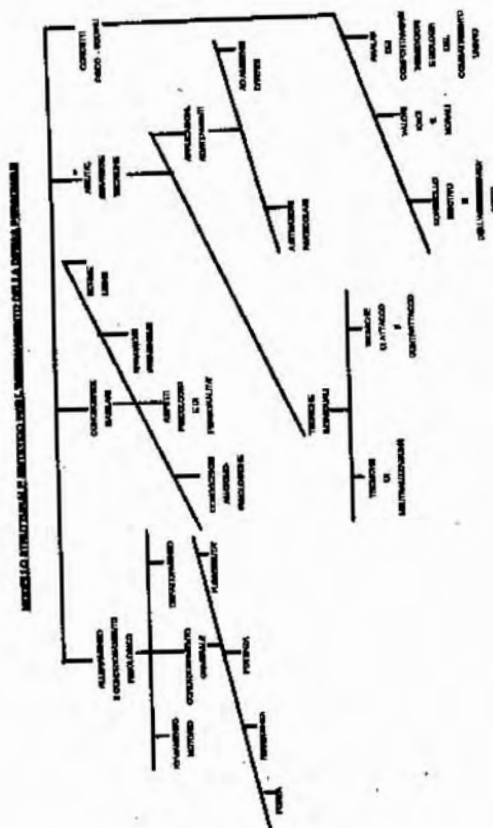
1 2 3 4

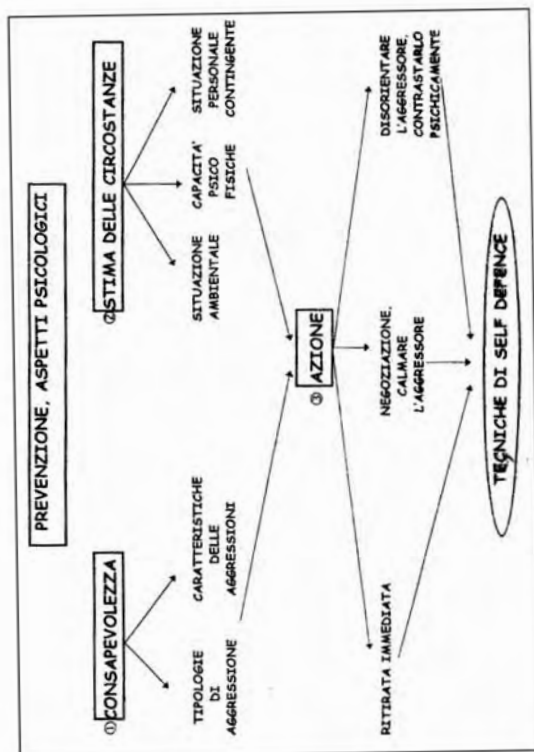
POTER FARE

IO SONO CAPACE DI FARE CADERE SUL DORSO, IN
SUCCESSIONE, PIÙ VOLTE I MIEI COMPAGNI IN 1'30"

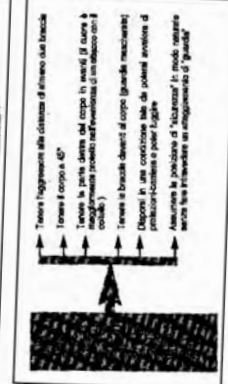
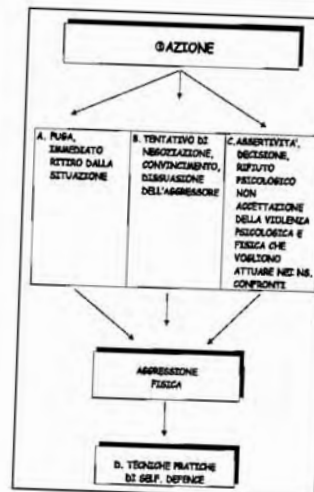
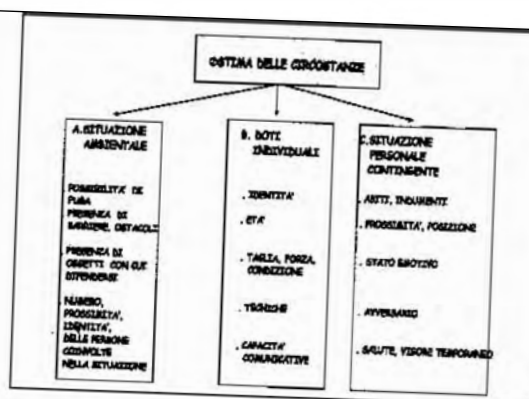
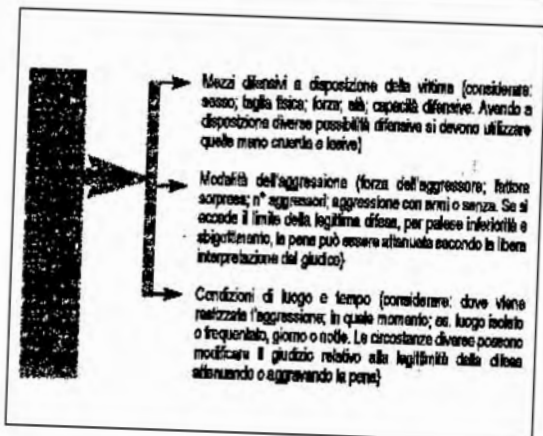
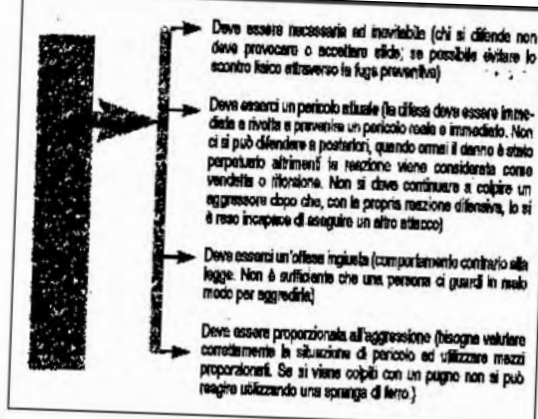
1 2 3 4

4. Blocco difesa personale





Schema n°19 - I fattori della Difesa Personale



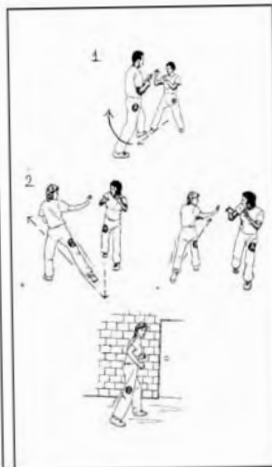
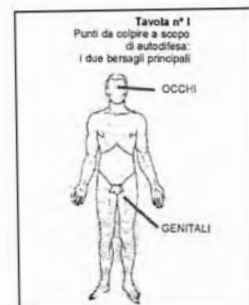
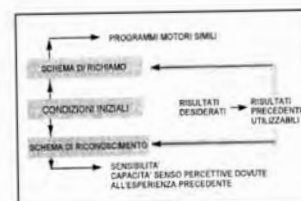
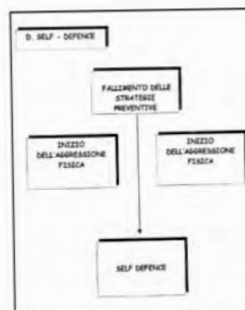


TABLE 1. DE-ESCALATION FEEDBACK

2. LINGUAGGIO NON VERBALE (attribuire un punto ad ogni voce)
 - **Atteggiamento comprensivo, disponibile** (non vigile)
 - **Non** portare le mani dietro la schiena
 - **Non** guardare di sfuggita
 - **Non** esprimere fastidio o noia
 - **Non** avere l'aria di chi non è attento
 - **Non** muoversi, la gestualità non esagerata
 - **Mantenimento della calma**
 - **Non** esprimere scontento o profondo disagio
 - **Assumere un atteggiamento adatto** per fuggire e proteggersi
 - **Tenersi** la schiena appiacciata al distacco di almeno 4 braccia
 - **Tenersi** il corpo a 45°
 - **Tenersi** le mani e le braccia davanti al corpo (guardia mediana)
 - **Correre** in una direzione tale da permettere di tornare indietro, barriera protettiva
 2. LINGUAGGIO VERBALE (attribuire un punto ad ogni voce)
 - **Non** essere corrucciato
 - **Non** usare espressioni
 - **Accompagnare** le parole con gesti
 - **Comunicare** in modo chiaro
 - **Non** usare frasi che creino un'ulteriore angoscia per sé o per gli altri (esempio: «non so», «non capisco», «non so cosa fare», «non so come uscire», ecc.)
 - **Definire** chiaramente i limiti
 3. **COMPORTAMENTO IN SITUAZIONI DI EMERGENZA** (attribuire 2 punti all'AGGRESSIVITÀ (togliere un punto per ogni voce)
 - **Non** alzare il tono della voce
 - **Non** usare insulti, ignorare
 - **Non** essere più ostinato
 - **Non** essere più caparbio
 - **Non** offendere
 - **Non** urlare
 - **Non** usare più insulti
 - **Non** fare i malcelati

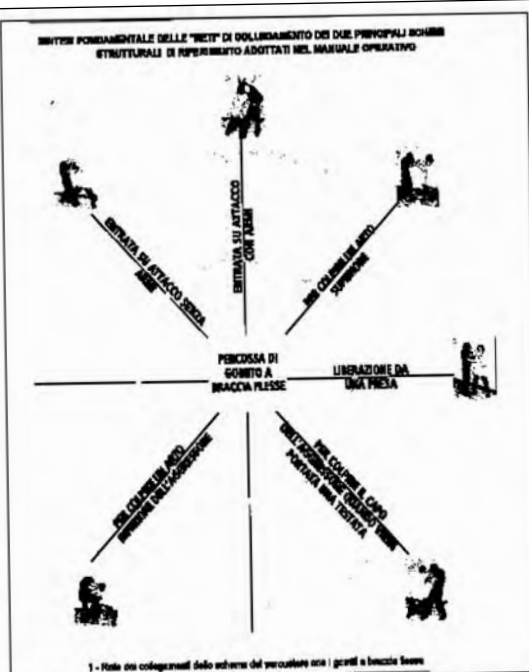
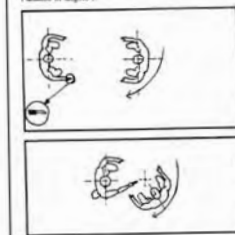
TABELLA ASSERTIVITA' FEEDBACK

1. **LINGUAGGIO NON VERBALE** (portatore di informazioni non verbali)
 - **Assumere un'atteggiatura sicura e rigida**
 - Guardare gli occhi dell'altro persona
 - Seguire la conversazione con interesse
 - Essere aperto e non aver paura di essere offeso
 - Mantenere, in generale, posture rilassate e non eccessivamente contratte
 - **Mantenimento delle caviglie**
 - Regolare i muscoli e i tendini
 - Mantenere l'atteggiamento eretto (predilezione eretta)
 - Mantenere un atteggiamento sicuro
 2. **LINGUAGGIO VERBALE** (portatore di 4 punti del agli voci)
 - Chiedere e dare informazioni di interesse e di confidenza
 - Comunicare chiarezza delle aspettative
 - Usare frasi, parole con buon senso
 - Sincronizzare, adattare, che si può parlare di un soggetto a tutto



8. COMPORTAMENTO MOTORIO

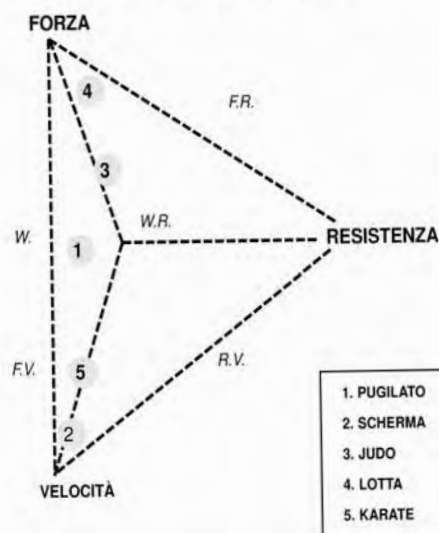
Comportamento motorio dei soggetti non colpiti durante l'attacco in angolo 1.



FAMILIA TEORIE	LOVE ARTIC.	PROIECTION	STRABOCOLAMENTI	PERCUSIONI	TECNICHE EVASIVE E DI FUGA
SWET DIRAISTICHE	n°1	n°2	n°3	n°4	n°5
SUNOLD	Catone Ingles	Ford	Schneckenrod	Corno di Iacobi	Pelle

5. Blocco allenamento

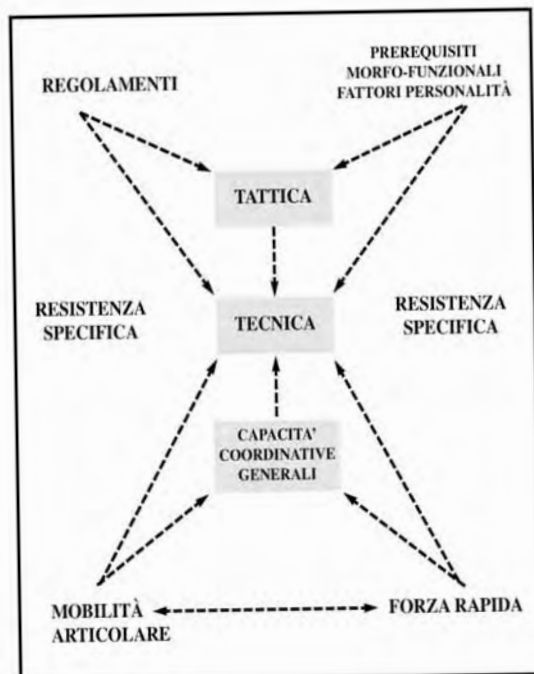
CAPACITÀ CONDIZIONALI E SPORT DI COMBATTIMENTO
(IKAI, 1967 - MODIFICATO)



ALLENAMENTO INTEGRATO

ORIENTARE LA TECNICA SULLA CONDIZIONE;
ORIENTARE LA CONDIZIONE SULLA TECNICA

MODELLO PRESTATIVO PER KARATE, SPORT DI PERCUSSIONE



MODELLO PRESTATIVO PER JUDO, SPORT DI LOTTA



1. RESISTENZA

OBIETTIVO A:

MUOVERSI PIU' A LUNGO
RECUPERARE PIU' RAPIDAMENTE IN ESERCIZI SPECIFICI

ESIGENZE: RESISTENZA AEROBICA ACICLICA; RECUPERO PIU' RAPIDO

EFFETTO: SISTEMA CARDIOVASCOLARE, MUSCOLATURA, ARTICOLAZIONI

METODI: AD INTERVALLI-ESTENSIVO (ANCHE COME CIRCUITO SPECIFICO)

DURATA: 1'5" (BRACCIA, GAMBE, BRACCIA E GAMBE)

NUMERO: 3/12

F.C. 160/130

INT. 50-60% DEL MAX

RECUPERO: 20'60"

SERIE: 1/5

N.B. QUANDO SI RAGGIUNGE LA DURATA STABILITA, A PARITA' DI DURATA SI AUMENTA LEGGERMENTE IL RITMO (N. COLPI, FREQUENZA)

OBIETTIVO B:

SAPER LOTTARE, MANTENERE UN RITMO ELEVATO PER UN LASSO DI TEMPO PROLUNGATO

ESIGENZE: RESISTENZA AEROBICA E SPECIFICA

EFFETTO: SOGLIA ANAEROBICA, SISTEMA MUSCOLARE E CARDIOVASCOLARE

METODI: AD INTERVALLI-INTENSIVO/SUBMASSIMALE (ANCHE COME CIRCUITO SPECIFICO)

DURATA: 1'5" (BRACCIA, GAMBE, BRACCIA E GAMBE)

NUMERO: 3/5

F.C. 180/190

INT. 80-95% DEL MAX

RECUPERO P: 60'3"

SERIE: 1/3

RECUPERO S.: 3'-6"

N.B. QUANDO SI RAGGIUNGE LA INTENSITA' STABILITA, A PARITA' DI INTENSITA' SI AUMENTA GRADUALMENTE LA DURATA.

2. VELOCITA' / FORZA VELOCE

OBIETTIVO A:

COMBATTERE PIU' RAPIDAMENTE

ESIGENZE: VELOCITA' D'AZIONE SPECIALE

EFFETTO: REGOLAZIONE, COORDINAZIONE INTER E INTRAMUSCOLARE

METODI: DELLE RIPETIZIONI

DURATA: 6'15"

NUMERO: 5/10 (ES. PUGILE: 3-4 COLPI IN 6'8" R. 40"-1'30")

INT. 100%

RECUPERO R: 1'5"

SERIE: 1-3

RECUPERO S.: 5'10"

N.B. LE AZIONI MASSIMALI DEVONO ESSERE SVILUPPATE SULLA BASE DI AZIONI LENTE E CONTROLLATE (TECNICAMENTE CORRETTE E LENTE). SOLO CHI E' CAPACE DI COMBATTERE CON UNA TECNICA COORDINATA E SCIOLTA, PUO' COMBATTERE ANCHE RAPIDAMENTE

OBIETTIVO B:

COMBATTERE CON MAGGIORE POTENZA

ESIGENZE: FORZA D'AZIONE SPECIALE

EFFETTO: REGOLAZIONE, COORDINAZIONE INTRAMUSCOLARE

METODI: DELLE RIPETIZIONI

DURATA: 6'15"

NUMERO: 6/12

INT. 100%

RECUPERO R: 3'5"

SERIE: 1-3

RECUPERO S.: 5'10"

N.B. PER AGIRE SULLA FORZA RAPIDA USARE PUPAZZI DEL PROPRIO PESO; AVVERSARI POCO PESANTI; ESEGUIRE TECNICHE CON PESETTI; ESERCIZI AL SACCO AFFONDANDO LE TECNICHE; ESERCIZI "A SOLO" SPINGENDO MOLTO DI GAMBE

UNITÀ DIDATTICA N°1

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

STRANGOLAMENTI, MANIPOLAZIONI DEL CAPO

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

STRANGOLAMENTO DA DIETRO

ALLACCIANDO LE DUE MANI

(STRANGOLAMENTO N° 1)

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

SPINGERE - TIRARE

Presentazione della famiglia tecnica

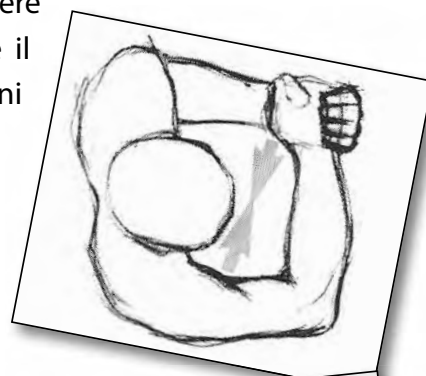
Per strangolamento, manipolazione del capo, si intende un'azione tecnica che ha, come ripercussione diretta o indiretta, un effetto sul collo dell'aggressore.

Queste tipologie di azione sono molto pericolose e vanno applicate solo in casi estremi e di serio pericolo per la propria incolumità.



Aspetti biomeccanici di riferimento

1. L'applicazione di un'azione a "schiaccianoci" (tirare e spingere simultaneamente sulla stessa direttrice) consente di bloccare il segmento su cui si agisce e di sommare la forza delle due azioni applicando una leva vantaggiosa.
2. Molto efficace risulta anche l'applicazione di una presa a "seggolino" o a figura "4". L'aggancio di una mano con l'altro arto consente di applicare una leva vantaggiosa e di esprimere più forza vincolando il punto di appoggio.
3. Quando si applica uno strangolamento stringendo il proprio avambraccio contro il collo dell'aggressore si può ottenere un effetto maggiore (più pressione e accelerazione angolare) ruotando l'avambraccio e "scavando" contro il suo collo.



Aspetti anatomo-fisiologici

Gli effetti dell'applicazione di questa "famiglia tecnica" possono essere di tre tipologie:

- Soffocamento e blocco respiratorio attraverso un'azione sulla trachea.
- Shock e svenimento premendo su centri nervosi e vasi sanguigni del collo.
- Lussazione delle vertebre cervicali attraverso specifiche azioni sul collo.

Aspetti strategici

- Si deve fare partecipare tutto il corpo all'azione.
- Si deve utilizzare la tecnica di "strangolamento" per bloccare l'aggressore al suolo.
- Se la tecnica viene applicata con dinamismo (come fosse una percossa) diventa estremamente efficace ma può creare danni irreparabili al collo dell'aggressore.

Aspetti didattico-metodologici

- È consigliabile variare frequentemente i compagni di allenamento, esercitandosi con colli di diversa tipologia e robustezza, con compagni di differenti altezze.

-
- Queste azioni possono essere molto pericolose, occorre quindi esercitarsi con estrema cautela avendo cura di non provocare una eccessiva pressione.
 - Non si deve effettuare questa tipologia di esercitazione senza la presenza di un maestro competente.
 - Chi subisce l'azione, quando sente aumentare leggermente la pressione sul collo deve battere con una parte del corpo (mani, piedi) sul pavimento o sul compagno.

Questo segnale è un'indicazione, per chi esegue la tecnica, di allentare la presa.

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Capacità di differenziazione

Applicare lo strangolamento su manichino o cuscino cilindrico, ad occhi chiusi, provando a dosare con modalità diverse la forza (stringere al massimo; al 90%; al 10 %; al 70%; al 50%; etc...).

2. Capacità di adattamento

Applicare la tecnica in luoghi diversi (in auto; in una cabina del telefono; al suolo; stando in equilibrio su un materassone; con delle sedie disposte sul terreno che ostacolano l'esecuzione; etc...).

3. Capacità di forza massima (lavoro isometrico)

Eseguire l'azione specifica, utilizzando un cuscino cilindrico o manichino, per 5"/7" al massimo della propria forza. Ripetere per 3/8 volte facendo un recupero di 2'/3' tra un'esecuzione e l'altra.

4. Capacità di forza resistente (lavoro statico)

Si esegue lo strangolamento come nell'esercizio 3 ma ogni singola azione va mantenuta per 30"/1'; va ripetuta 2/5 volte, con un recupero di 1'/1'30" tra ogni esercizio.

L'intensità rispetto allo sforzo massimale è del 70% circa.

"Schiaccianoci"

DESCRIZIONE ESERCIZIO PRINCIPALE:

Strangolamento da dietro con due mani contrapposte



DESCRIZIONE VARIANTI:

1. In relazione alle parti anatomiche coinvolte nell'azione:

- Bicipite e avambraccio
- Zona mediale avambraccio
- Polso



2. In relazione alla stazione assunta da colui che subisce la tecnica :

- Seduta
- Raccolta
- Eretta



3. In relazione alla tipologia di avvicinamento:

- Su avversario fermo:
A) Avvicinamento dorsale



B) Avvicinamento laterale



- Su avversario in spostamento:
prendere il ritmo dei suoi passi

• Su attacco di coltello o bastone

Angolo 1



Angolo 2



Angolo 5



6. In relazione alla tipologia di strangolamento:

- Con braccia a seggiolino
(manipolazione n° 2)



- Con presa a 1/2 elson
(manipolazione n° 3)



• Con presa a elson
(manipolazione n° 4)

7. Eseguendo la presa al capo anteriormente:

• **"Pitone"**

Preso frontale (manipolazione n° 5)



• **"Gorilla"**

Preso dorsale (manipolazione n° 6)



• **Preso del "Macedone"**
(manipolazione n° 7)



• **"Lampadina"**
Torsione del capo
(manipolazione n° 8)

8. Applicando modalità diverse di atterramento e bloccaggio al suolo:

- Su presa da dietro "schiaccianoci"
- Su presa anteriore "pitone"



9. Ulteriori varianti apportabili a ciascuna situazione

- Eseguire le diverse tecniche in concatenazione partendo dalla prima all'ultima o dall'ultima alla prima.
- Eseguire le tecniche in concatenazioni brevi variando l'ordine applicativo (esempio: 1 - 3 - 5).
- Eseguire le tecniche ad occhi chiusi.
- Eseguire gli strangolamenti abbinati ad altre tecniche (perussioni, ecc...).
- Eseguire le tecniche sia con il lato destro che sinistro del corpo.
- Eseguire le tecniche variando la velocità esecutiva (lentamente/velocemente).
- Eseguire le tecniche sia individualmente (a solo) che con compagni.
- Eseguire le tecniche mentalmente (processo di rappresentazione mentale).



UNITÀ DIDATTICA N°2

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

LEVE ARTICOLARI O CHIAVI ARTICOLARI

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

FLESSIONE E TORSIONE DEL POLSO DALLA STAZIONE

ERETTA (LEVA N°1)

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

SPINGERE - TIRARE

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Con queste tecniche si sollecita un'articolazione oltre i suoi limiti articolari. Le regole base sono:

- Aumentare l'estensione di una parte già tesa;
- Applicare una torsione;
- Combinare una flessione o estensione con una torsione;

Se l'azione di "chiave articolare" viene effettuata con forza e dinamismo si può creare disarticolamento e rottura articolare, se invece si esegue lentamente si può immobilizzare l'aggressore al suolo.

Aspetti biomeccanici di riferimento

- Mantenere l'arto che si vuole immobilizzare vicino al proprio corpo.
- Applicare la forza lontano dal fulcro su cui viene effettuata la leva.
- Se, nell'applicazione di una leva, la sensazione è di sforzo, impegno eccessivo, è probabile che non si stiano rispettando i principi meccanici di riferimento.

Aspetti anatomo-fisiologici

- L'effetto dell'azione di leva può essere il disarticolamento con rottura dei legamenti dell'articolazione.
- Durante le esercitazioni in palestra le tecniche di leva vanno applicate e rilasciate, lentamente e con controllo. Per non compromettere legamenti e capsule articolari occorre evitare movimenti bruschi.
- La sensazione di dolore varia da soggetto a soggetto e dipende dalla quantità/qualità di tessuto connettivo che protegge l'articolazione e dallo stato psichico del soggetto.

Aspetti strategici

- Quando si esegue una leva si deve tenere sotto controllo il resto del corpo dell'aggressore (per esempio bloccando un suo piede con il proprio).
- Prima di applicare una leva si deve "ammorbidire" l'avversario con una percussione per diminuire la sua forza e distogliere la sua attenzione dall'articolazione sulla quale verrà applicata la "chiave articolare".
- Per rendere più efficace l'azione su un'articolazione si possono applicare due azioni combinate (per esempio flessione e torsione del polso).
- Se una leva non riesce è inutile e pericoloso insistere facendo una prova di forza con l'aggressore, conviene cambiare e applicarne immediatamente un'altra o passare ad una tecnica diversa (per esempio una proiezione).

Aspetti didattico-metodologici

- Durante l'esercitazione sulle leve, chi subisce l'azione, quando sente male deve battere con una mano o un piede sul compagno o su una parte del proprio corpo (per esempio una coscia). Questo segnale è un'indicazione, per chi esegue la tecnica, di allentare la presa.
- Variare i compagni di allenamento esercitandosi con compagni alti/bassi, più o meno robusti, e con caratteristiche di diversa scioltezza articolare dei polsi.

.....

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Capacità di differenziazione

Stingere una pallina da tennis con diverse intensità (al massimo della propria forza; al 90%; al 30%; al 60%; ecc.).

2. Capacità di adattamento

Applicare la tecnica in luoghi diversi (in auto; bloccando il compagno contro un muro; con degli oggetti comuni disposti sul terreno che ostacolano l'esecuzione; ecc.).

3. Capacità di forza massima (lavoro isometrico)

Stringere una pallina da tennis per 5"/7" al massimo della propria forza; ripetere per 3/8 volte facendo una pausa di 2'/3' tra un'azione e l'altra.

4. Capacità di forza resistente (forza statica)

Si esegue l'esercizio con la pallina come nella proposta 3 ma ogni singola azione va mantenuta per 30"/1', va ripetuta 2/5 volte con un recupero di 1'/1'e 30" tra ogni esercizio.

L'intensità rispetto allo sforzo massimale è del 70% circa.

"Chiave inglese"

DESCRIZIONE ESERCIZIO PRINCIPALE

Afferrare la mano dell'aggressore ed esercitare una flessione-torsione del suo polso dalla stazione eretta; il palmo dell'altra mano colpisce il dorso della mano dell'aggressore ed esercita una forte pressione. (leva n° 1).



DESCRIZIONE VARIANTI

1. Variare tipologia di presa e modalità di pressione:



- Afferrare il pollice



- Afferrare le dita



- Colpire con il gomito



- Colpire con la testa



- Colpire con la spalla

2. Come reazione all'attacco di un avversario :

· Su attacco di pugno diretto



· Su attacco di pugno circolare



· Su attacco di calcio frontale



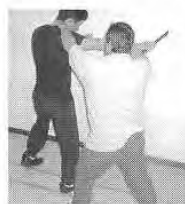
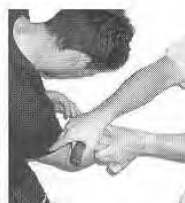
· Su afferramento frontale alla gola

· Su attacco di bastone o coltello
(impugnatura mediterranea)

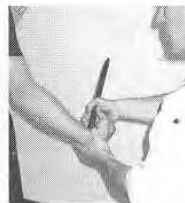
- Angolo 1



- Angolo 2



- Angolo 5



3. Variare tipologia di leva:

"Onda"

Estendere verso il dietro il braccio dell'aggressore e applicare una leva al polso (leva n° 2)



p con le mani



con il gomito

"Manico d'ombrello"

Tenendo il braccio dell'avversario verticale contro il proprio petto, applicare verso l'esterno, una leva al polso (leva n° 3)



"Spremi agrumi"

Tenendo il braccio dell'avversario orizzontale, ruotare la mano dell'avversario mantenendogli il polso flessso; l'altra mano agisce sull'avambraccio dell'aggressore ruotandolo in senso contrario alla mano (leva n° 4)



"Aquilotto"

Afferrare il pollice dell'avversario, appoggiare il suo gomito sul proprio petto, premere sul polso della mano dell'avversario flettendo verso l'interno (leva n° 5)



"Lettera D"

Flettere il braccio dell'avversario indietro applicando una leva al polso (leva n° 6)



"Manette"

Piegare il braccio dell'avversario dietro la sua schiena bloccandolo contro il proprio petto; poi applicare una leva al polso flettendogli la mano verso la sua spalla (leva n° 7)



"Pistone "

Tenere il braccio dell'avversario verticale con il suo gomito verso l'alto; flettere con una mano il polso verso l'alto e spingere il gomito verso il basso (leva n° 8)



4. Applicazione di leve articolari per atterrare l'avversario e bloccarlo al suolo:

- Atterrare l'avversario con la leva n° 1 e bloccarlo con la leva n° 2 ("onda")



- Atterrare l'avversario con la leva n° 1 e bloccarlo al suolo con la leva n° 6 ("lettera D")



- Atterrare l'avversario al suolo con la leva n° 1 e bloccarlo al suolo con la leva n° 7 ("manette")

- Atterrare l'avversario direttamente con la stessa leva con cui lo si blocca (es.: atterrare l'avversario con la leva n° 2 "onda" e tenerlo bloccato al suolo con la stessa)



5. Eseguire le tecniche di leva da diverse posizioni:



Stazione eretta



Ginocchio



Stazione seduta



Decubito prono



Decubito supino

6. Ulteriori varianti apportabili a ciascuna situazione:

- Eseguire le diverse tecniche in concatenazione partendo dalla prima, o partendo dall'ultima.
- Eseguire le tecniche in concatenazioni brevi variando l'ordine applicativo (es.: 2 - 4 -5).
- Eseguire le tecniche ad occhi chiusi.
- Eseguire le leve combinate ad altre tecniche (perussioni, proiezioni, ecc...).
- Eseguire le tecniche variando la velocità esecutiva (lentamente- velocemente).
- Eseguire le tecniche sia sul lato destro che sinistro dell'avversario.
- Eseguire le tecniche sia individualmente (a solo) che con compagni.
- Eseguire le tecniche mentalmente (processo di rappresentazione mentale).



UNITÀ DIDATTICA N°3

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

PROIEZIONI

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

PROIEZIONE FRONTALE APPLICANDO UN VINCOLO
DIETRO LA GAMBA DELL'AVVERSARIO E UNA FORZA
SBILANCIANTE SUL BUSTO O UNA COPPIA DI FORZE
CONTRAPPOSTE A GAMBA E BUSTO (PROIEZIONE N°1)

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

SPINGERE - TIRARE

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Le proiezioni consistono in tecniche applicate per sbilanciare o disequilibrare l'avversario e farlo cadere al suolo. Ottenuto questo scopo, se possibile, la strategia meno pericolosa consiste nell'allontanarsi immediatamente e con rapidità dall'aggressore .

Aspetti biomeccanici di riferimento

Quando si applica una proiezione è necessario sbilanciare l'avversario e, con un vincolo, impedire che il soggetto riporti il baricentro all'interno della base d'appoggio.

La forza che si deve applicare allo scopo di disequilibrare l'aggressore va espressa con dinamismo e lontano dal punto di sbarramento o nel quale si esercita la seconda spinta, si aumenterà così il momento rotante dello sbilanciamento.

Durante la proiezione si devono mantenere tutti i segmenti del proprio corpo ben allineati evitando, per esempio, di protendere in fuori il bacino (quest'azione causerebbe una dispersione nell'applicazione della forza).

Aspetti anatomo-fisiologici

Durante gli esercizi di proiezione è indispensabile evitare di cadere a braccia tese e, durante l'impatto, non si devono esporre gomiti, testa, regione sacrale o altre parti ossee.

Aspetti strategici

La proiezione può essere realizzata agendo su una qualsiasi delle estremità del corpo (capo; arti inferiori; arti superiori). Tutte le estremità infatti rappresentano "timoni" che è possibile manovrare, con azioni di torsione, flessione, estensione, per guidare o gettare l'avversario al suolo.

Un'iperestensione del capo dell'aggressore determina come conseguenza un'iperestensione del suo busto con apertura di tutti gli angoli del suo corpo e la difficoltà, da parte sua, nell'esercitare una sufficiente forza reattiva. Questo principio favorisce l'applicazione di alcune proiezioni.

L'azione di proiezione va eseguita con estremo dinamismo e decisione per evitare che l'avversario si avvinghi al corpo dell'esecutore e lo trascini al suolo.

Quando è possibile non ci si deve contrapporre all'aggressore ma sfruttare la sua stessa forza per sbilanciarlo (principio della cedevolezza); quando l'avversario tira o arretra, si deve spingere per disequilibrarlo verso dietro; quando l'avversario spinge o compie un'azione verso l'avanti, si deve tirare o ruotare per disequilibrarlo anteriormente.

Aspetti didattico-metodologici

Durante le esercitazioni occorre predisporre un'adeguata distanza tra ciascuna coppia per evitare che, cadendo, ci si scontri (tenere, quando possibile, 4 m. di distanza).

Cambiare continuamente i compagni d'esercizio provando a proiettare soggetti leggeri o pesanti, alti o bassi.

Inserire le tecniche di proiezione dopo aver appreso le modalità per cadere senza farsi male ed esercitarle su materassini. Se si inseriscono le proiezioni prima delle cadute è importante che l'esecutore della tecnica controlli il dinamismo della stessa regolando l'arrivo del compagno al suolo.

.....

Durante le esercitazioni è consigliabile evidenziare i “principi guida” che accomunano l’esercizio principale con le altre tipologie di proiezione per favorire il transfert d’apprendimento.



Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Capacità di forza rapida

Proiettare un avversario o un manichino più leggero o più pesante alla massima velocità, eseguire 5/10 volte con 1'1/3' di recupero per 1/3 serie.

2. Capacità di differenziazione

Proiettare un compagno o un manichino, ad occhi chiusi, provando a dosare con modalità diverse il dinamismo esecutivo (proiettare utilizzando il massimo dinamismo; provare applicando il 50% del massimo dinamismo, il 10%; etc...).

3 Capacità di adattamento

Applicare la tecnica in luoghi e stazioni diverse (in equilibrio su un materassone; in una cabina telefonica; dalla stazione ginocchio; etc

"Forbice"

DESCRIZIONE ESERCIZIO PRINCIPALE

Applicazione di una proiezione frontale agendo su gamba e busto



DESCRIZIONE VARIANTI

1. In relazione alla modalità applicativa:

"Cesoia"

Applicando due forze contrapposte (proiezione n° 1)



"Sbarramento"

Ponendo un vincolo dietro alla gamba (proiezione n° 2)



"Alto - Basso"

Sollevando una gamba e spingendo il tronco verso dietro basso (proiezione n° 3)



"Ariete"

Sollevando una gamba e dando una spallata (proiezione n° 4)

"Falce"

Sollevando una gamba e "falciando" quella in appoggio (proiezione n° 5)

2. Agendo sulla parte superiore del corpo



◀ "Rovesciata"

Spingere con una mano il capo dell'avversario verso dietro e porre l'altra mano dietro la sua schiena per creare un vincolo (proiezione n° 6)



▲ "Mazzata" - Afferrare, con una mano, il polso dell'avversario e colpire con il pugno l'interno del suo gomito proiettandolo al suolo (proiezione n° 7)



◀ "Ruota" - Con una mano flettere il capo dell'avversario e con l'altra iperestendere simultaneamente il suo braccio applicando un momento rotatorio (n° 8)

▶ "Timone" - Flettere lateralmente il capo dell'aggressore ed applicare una torsione (proiezione n° 9)



▼ "Aggancio" - Afferrare un braccio dell'avversario all'interno del proprio gomito e trascinarlo al suolo (proiezione n° 10)



3. Variando l'orientamento del corpo rispetto all'aggressore:

"Abbatti la torre"

Da dietro l'avversario afferrarlo per il capo (capelli, orecchie, occhi) con due mani e trascinarlo al suolo (proiezione n° 11)

"Motociclo" - Come la proiezione n° 11 ma portando un calcio a livello della sua regione poplitea per farlo inginocchiare (proiezione n° 12)





"Gambero"

Eseguire una proiezione dorsale tenendo l'avversario contro il proprio dorso ed eseguendo un'azione d'anca (n° 13)



"Sgambetto"

Come la proiezione n° 13 utilizzando l'azione di un arto inferiore per "falciare" (n° 14)



"Ceduta" - Come la proiezione n° 13 ma inginocchiandosi repentinamente (proiezione n° 15)

"Artiglio" - Eseguire una proiezione laterale grazie all'azione di leva di un arto superiore che passa sotto l'ascella e sopra il capo dell'aggressore "artigliando" la sua nuca (proiezione n° 16)

"Falcia erba" - Eseguire una proiezione laterale, dopo essersi abbassati, falciando la sua gamba (proiezione n° 17)



4. Variando la posizione da cui si esegue la proiezione:

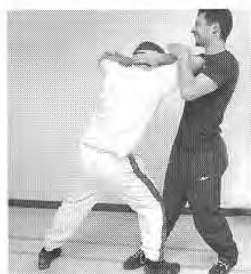
"Tagliare l'albero"

Da distesi al suolo, in decubito laterale, applicare una proiezione agendo con i piedi sulla gamba avanzata dell'avversario (proiezione n° 18)

"Ponte levatoio" - Da distesi al suolo, in decubito supino, con l'avversario posto sopra, proiettarlo (proiezione n° 19)



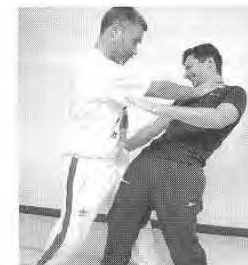
5. Applicare le proiezioni come reazione ad un'aggressione dell'avversario:



Su attacco di pugno
diretto / circolare



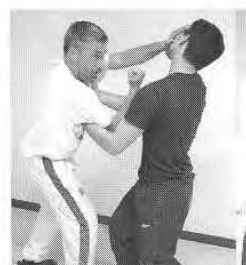
Su attacco di calcio
diretto / circolare



Su attacco armato
- con coltello



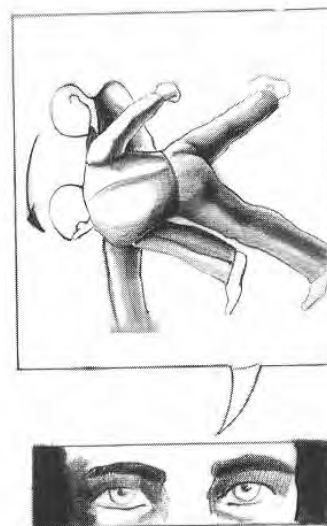
- con bastone



Su azioni
di afferramento
al collo

6. Ulteriori variabili apportabili a ciascuna situazione:

- Eseguire le diverse tecniche in concatenazione partendo con azioni esercitate sulla parte alta del corpo per finire su quella bassa.
- Eseguire le tecniche in concatenazioni brevi variando l'ordine applicativo.
- Eseguire le tecniche ad occhi chiusi .
- Eseguire le tecniche sia con il lato destro che sinistro del corpo.
- Eseguire le proiezioni combinate ad altre tecniche (percuSSIONI, disarmi, bloccaggi, ecc...).
- Eseguire le tecniche variando la velocità esecutiva (lente/veloci).
- Eseguire le tecniche sia individualmente che con compagni.
- Eseguire le tecniche mentalmente (processo di rappresentazione mentale).



UNITÀ DIDATTICA N°4

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

LIBERAZIONE DA PRESE

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

SU AFFERRAMENTO FRONTALE AL COLLO, LIBERARSI

RUOTANDO LE BRACCIA E IL CORPO

(LIBERAZIONE N°1)

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

RUOTARE LE BRACCIA E IL CORPO

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Le tecniche di liberazione da prese sono azioni particolarmente importanti quando l'aggressore, dotato in genere di più forza, riesce ad afferrare l'agredito per impedirgli una via di fuga e, successivamente, colpirlo per renderlo impotente e inibire le sue possibilità di reazione.

È importante sottolineare che queste azioni non vanno mai applicate da sole (non serve a nulla liberarsi se poi l'aggressore ha la possibilità di afferrare nuovamente la vittima con più forza e determinazione) ma combinate sempre con percussioni e altre tecniche risolutive che sorprendano il malintenzionato e consentano l'applicazione di una tecnica evasiva.

Aspetti biomeccanici di riferimento

Nell'azione di liberazione la rotazione di braccia e corpo consente di imprimere un'accelerazione angolare che rende più efficaci le tecniche .

Nel liberarsi dalle prese, per ottenere un vantaggio meccanico, è conveniente chiudere i propri angoli di lavoro, avvicinando la parte da liberare a sé e, contemporaneamente, aprire gli angoli di lavoro dell'aggressore e, anche aiutandosi con delle percussioni, allontanare la presa dal suo tronco.

Eseguendo una liberazione da una presa al polso, si deve mantenere questa parte tesa e solidale con l'avambraccio, come fosse un "blocco" unico, senza "spezzarla" con una flessione palmare o dorsale. Questo espediente consente un migliore trasferimento della forza dai muscoli prossimali alle parti distali del corpo.

Aspetti anatomo/fisiologici

Quando si viene afferrati al collo si deve flettere immediatamente il capo avanti per rallentare il soffocamento derivante dalla compressione della trachea.

Quando si viene afferrati con la presa "dell'orso" al torace si deve espirare in modo continuo e prolungato cercando di espandere la regione addominale per controbilanciare la pressione esterna.

Durante le esercitazioni, non si devono eseguire tutte le tecniche di liberazione dalle prese al massimo dell'intensità. Per esempio, nella liberazione della presa ai polsi c'è il rischio, dopo diverse ripetizioni, di procurarsi delle abrasioni.

Nelle esercitazioni sulle prese al collo non si devono tenere i pollici frontalmente e in contrapposizione alle altre dita ma, per evitare incidenti e disagi a chi si deve liberare, è consigliabile tenere le mani più lateralmente con il pollice contro la parte laterale della mano.

Aspetti strategici

La liberazione da una presa deve seguire le seguenti regole:

- Sfruttare una "porta d'uscita", per esempio agendo tra pollice ed indice, quando si è afferrati per i polsi.
- Acquisire un vantaggio agendo con due braccia contro un braccio dell'aggressore o con una mano contro un suo dito.

- Se l'aggressore effettua un afferramento ad arti flessi, non si deve applicare la pressione contrapponendosi a questa azione ma la si deve assecondare.
- Quando possibile, grazie alla rotazione di braccia e corpo si deve porre un'articolazione nei suoi limiti funzionali in modo tale da costringere l'aggressore a lasciare la presa.
- Prima di effettuare la liberazione non ci si deve contrapporre all'avversario con un irrigidimento muscolare ma è consigliabile rilassarsi un attimo (dando la sensazione di debolezza) e poi, improvvisamente, reagire con la tecnica appropriata.
- Far partecipare tutto il corpo all'azione di liberazione (per esempio per "uscire" da una presa al collo ruotare le braccia, ruotare il corpo e piegare repentinamente le gambe).
- Far precedere la tecnica specifica da una percussione che serva ad "ammorbidire" l'avversario e a diminuire l'intensità della sua presa (per esempio, se l'avversario afferra entrambe le braccia si può portare un calcio alle tibie o una ginocchiata ai genitali e poi repentinamente applicare la tecnica di liberazione).

Aspetti didattico metodologici

Variare i compagni di allenamento addestrandosi con soggetti di diversa forza e caratteristiche fisiche. Seguire una progressione dal semplice al complesso eseguendo, inizialmente, tecniche di afferramento lente e prevedibili; successivamente proporre tecniche di afferramento repentine e imprevedibili.

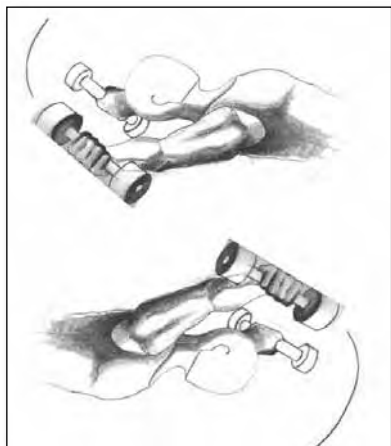
Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

Capacità di adattamento

A coppie, uno dei due compagni afferra l'altro con modalità sempre diverse e "l'aggredito" deve mettere in atto, con rapidità, le soluzioni più efficaci per liberarsi dalle prese.

Capacità di forza resistente (rafforzamento dei polsi)

Impugnando un bilanciere eseguire delle flessio-estensioni dei polsi, con modalità dinamico-rapida. Le ripetizioni

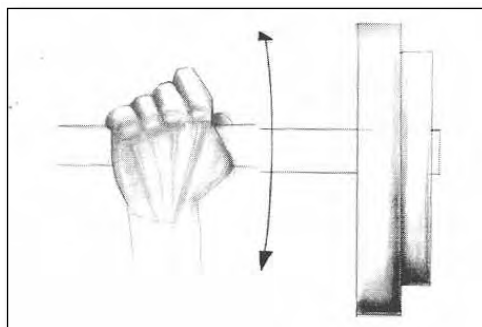


vanno effettuate fino allo stato di fatica per 3/5 serie con 1'1/3' di recupero.

L'intensità dello sforzo è al 30/50 % del carico massimale

Capacità di forza resistente (rafforzamento della cintura scapolare e pettorale)

Impugnando due manubri eseguire delle croci su panca o delle estensioni delle braccia, con modalità dinamico-rapida. Le ripetizioni vanno effettuate fino allo stato di fatica per 3/5 serie con 1'1/3' di recupero. L'intensità dello sforzo è al 30/50 % del carico massimale.



"Spirale"

DESCRIZIONE ESERCIZIO PRINCIPALE

Su afferramento frontale al collo, ruotare le braccia e il corpo (liberazione n° 1)



DESCRIZIONE VARIANTI

1. In relazione alle modalità applicative:

Ruotare un braccio agendo sopra la presa dell'aggressore



Ruotare un braccio agendo sotto la presa dell'aggressore



Unire la rotazione del corpo alla rotazione delle braccia



Unire il piegamento delle gambe alla rotazione del corpo e delle braccia (quando si agisce sopra la presa dell'aggressore)



NB: Gli esempi sopra descritti richiedono sempre la collaborazione di tutto il corpo, tuttavia abbiamo focalizzato il movimento principale o gli abbinamenti funzionali più evidenti.

2. Eseguire tecniche di liberazione su afferramento frontale ai polsi:

"Togliere le manette"

(liberazione n° 2)

Ruotare i polsi verso l'interno
flettendo ed elevando l'arto
da liberare



"Elica"

(liberazione n° 3)

Ruotare i polsi verso l'esterno



3. Eseguire tecniche di liberazione su afferramenti al collo da dietro:

"La rete"

(liberazione n° 4)

Su afferramento effettua-
to con le mani



"Trapano"

(liberazione n° 5)

Su afferramento effettua-
to con l'avambraccio
("cravatta")



4. Eseguire tecniche di liberazione su afferramento ai polsi da dietro:

"Compasso"

(liberazione n° 6)

Con afferramento di
una mano



"Sotto la grotta"

(liberazione n° 7)

Con afferramento di
due mani



5. Eseguire tecniche di liberazione su afferramenti alla cassa toracica:

"Trottola"
(liberazione n° 8)
Con afferramento anteriore



"Rullo"
(liberazione n° 9)
Con afferramento posteriore

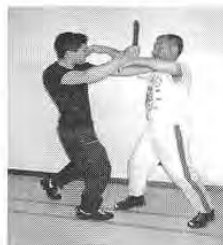


6. Applicare tecniche di liberazione su afferramenti con minaccia armata:

Su afferramento frontale al collo o al polso e minaccia di attacco armato nell'angolo 5



Su afferramento frontale al collo o al polso e minaccia di attacco armato nell'angolo 1



7. Ulteriori varianti apportabili a ciascuna situazione:

Eseguire le diverse tecniche in concatenazione partendo dalla prima all'ultima e viceversa.

Eseguire le tecniche in concatenazioni brevi variando l'ordine applicativo.

Eseguire le tecniche con il lato destro e sinistro del corpo.

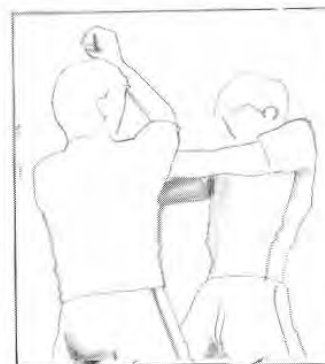
Eseguire le tecniche ad occhi chiusi.

Eseguire la liberazione da prese combinata ad altre tecniche.

Eseguire le tecniche variando la velocità esecutiva.

Eseguire le tecniche individualmente (a solo) e con compagni.

Eseguire le tecniche mentalmente.



UNITÀ DIDATTICA N°5

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

DISARMI

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

SU ATTACCO ALTO DA DESTRA A SINISTRA (ANGOLO D'ATTACCO N°1) RUOTARE LE BRACCIA E IL CORPO (NEL DISEGNO: ANTICIPARE L'AZIONE SPECIFICA CON UNA PERCOSSA) DISARMO N°1

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

RUOTARE LE BRACCIA E IL CORPO

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Le tecniche di disarmo rappresentano una risorsa estrema che va applicata con perizia e decisione solo quando tutte le altre risorse preventive e anticipatorie non possono essere attuate. Se si prevede infatti la possibilità di un attacco armato il rischio di mettere a repentagli la vita è così alto che, quando è possibile, ci si deve allontanare immediatamente e senza indugio dalla situazione di pericolo. Alcune volte però non è possibile fuggire perché non ci sono vie di evasione o perché, fuggendo, si sottoporrebbe se stessi o altre persone ad un rischio superiore. In questi casi un errore nell'applicazione di una tecnica di disarmo può avere delle conseguenze molto gravi e compromettere, nelle situazioni estreme, la vita stessa.

Aspetti biomeccanici di riferimento

1. Nell'azione di disarmo la rotazione di braccia e corpo consente di imprimere un'accelerazione angolare che rende più efficaci le tecniche.
2. Quando possibile, è conveniente agire con i propri arti direttamente sull'arma; questa azione consente di applicare una leva più vantaggiosa data dal contributo della lunghezza dell'arma stessa.

Aspetti anatomo-fisiologici

1. Occorre ricordare che quando si viene colpiti con un'arma (crick; coltello; etc...) tutti i punti del corpo, e non solo quelli vitali, possono venire gravemente lesionati causando inabilità, dolori laceranti e difficoltà di reazione.
2. Dopo le armi da fuoco, le più pericolose in caso di aggressione sono le armi da taglio. Nella difesa da questa tipologia di attacchi è opportuno considerare le seguenti precauzioni:
 - Per proteggere il cuore conviene tenere avanti il fianco destro assumendo una "guardia" destra;
 - Per bloccare un'arma da taglio con gli arti superiori conviene esporre la parte esterna dell'avambraccio, non l'interna, caratterizzata da un maggior numero di tendini e vasi sanguigni che, se recisi, possono compromettere la funzionalità della mano e causare una pericolosa emorragia;
 - Le coste costituiscono una discreta barriera protettiva degli organi interni che custodiscono; gli attacchi di punta più pericolosi sono quelli che seguono una traiettoria obliqua dal basso verso l'alto perché la lama può insinuarsi tra una costa e l'altra raggiungendo con più facilità i bersagli vitali;
 - Le zone da proteggere con le braccia sono soprattutto il collo, l'addome e il basso ventre.

Ferite da taglio in altri punti possono comunque creare effetti devastanti a livello psicologico o limitare la propria possibilità d'azione (per esempio un taglio alla guancia può determinare la caduta di un lembo di faccia con conseguenze psicologiche evidenti; una coltellata ad un piede pregiudica notevolmente la possibilità di fuga e reazione).

Aspetti strategici

Per contrastare un attacco armato con minor rischio conviene procurarsi un oggetto da utilizzare

.....

come barriera e protezione (per esempio una sedia, o una giacca per riparare il braccio che funge da scudo).

Prima di effettuare il disarmo, ci si deve preoccupare di schivare l'attacco con una rotazione del corpo, un arretramento o uno spostamento verso l'aggressore ma nella direzione opposta rispetto al suo attacco ("andare nel vuoto").

Successivamente si deve bloccare o deviare l'attacco, contemporaneamente colpendo, in modo diretto, l'aggressore o il suo arto armato (creare uno shock per sorprendere il malintenzionato e togliere temporaneamente forza alla sua azione).

Se durante l'azione di disarmo l'arma cade al suolo, la si deve bloccare con un piede, per evitare che l'aggressore se ne impossessi nuovamente, o la si deve calciare il più lontano possibile (controllare prima che non ci siano altri aggressori che possano recuperarla).

Aspetti didattico-metodologici

Prima di apprendere i disarmi conviene studiare i 5 principali angoli dai quali un attacco può essere portato.

In particolare è utile applicare lo stesso schema di disarmo ad attacchi con armi diverse valutando raggio d'azione, velocità d'attacco, peso dell'arma, e analizzando, in relazione a queste variabili, l'adattabilità di un schema alle diverse situazioni e le modifiche che è necessario apportare.

In un corso base di autodifesa, per minimizzare i rischi, è consigliabile esercitarsi esclusivamente con armi di gomma e di legno.

Modalità e suggerimenti, per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali.

1. Capacità di adattamento

Applicare la tecnica in situazioni diverse (in auto; da seduti su una sedia contro un avversario in piedi; con le spalle ad un muro; in una cabina telefonica; utilizzando oggetti diversi per difendersi).

2. Capacità di forza massima

Applicare la tecnica all'85%/100 % dell'intensità (avversari più forti) con metodo dinamico-rapido: 1/5 volte, pausa 3'/5', serie 3-5.

3. Capacità di rapidità

Applicare la tecnica al 100% della velocità con una resistenza del 30/60 % del massimale: 5/10 volte, pausa 1'/5', serie 1/3.

4. Capacità di differenziazione

Applicare il disarmo ad occhi chiusi e provando a dosare con modalità diverse, la forza-rapida

.....

(eseguire con il massimo dinamismo, al 90% del massimo; al 50 %; etc...). Utilizzare una resistenza del 60% circa del carico massimale.

5. Capacità di forza massima

Supini, tenere un bilanciere appoggiato al suolo dietro alla testa con un angolo tra braccio e avambraccio di 90°; allenare i rotatori del braccio elevando la sbarra e ponendo gli avambracci in posizione verticale.

Ripetere 1/5 volte con un carico dell'85/100 %, pausa 3'/5', serie 3/5.

6. Capacità di forza massima (lavoro isometrico)

Supini, afferrando il grado basso della spalliera dietro la testa con un angolo tra braccio e avambraccio di circa 90°, allenare i rotatori del braccio tentando di sollevare il grado per 5"/7" al massimo della propria forza.

Ripetere 3/8 volte con un recupero di 2/3 minuti tra un'esecuzione e l'altra.

Eseguire lo stesso esercizio con il secondo e con il terzo grado contando dal basso.

"Tornado"

DESCRIZIONE ESERCIZIO PRINCIPALE

Su attacco alto da dx a sx, con coltello, (angolo d'attacco n° 1) ruotare le braccia e il corpo (disarmo n° 1)



DESCRIZIONE VARIANTI

1. In relazione alla modalità con cui l'aggressore impugna il coltello:



Impugnatura a "rompighiaccio"



Impugnatura alla "mediterranea"



Impugnatura a "massaia"



Impugnatura "araba"

2. In relazione al numero di segmenti utilizzati nell'azione:



Solo un braccio



Due braccia



Due braccia e
rotazione del corpo

3. Modificando l'arma con la quale viene portato l'attacco:

Con bastone

"di taglio" ►

"di punta" ►►



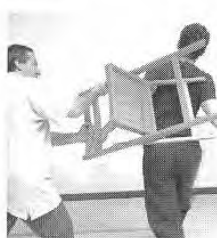
Con bottiglia



Con una mazza da baseball

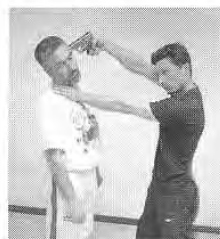


Con una sedia



Con minaccia di pistola puntata alla tempia sinistra

Con chiave inglese.
Con crick



4. Modificando l'angolo di attacco



"Rovescio"

Su un angolo di attacco n° 2 (disarmo n° 2),
attacco da sinistra a destra alto



"Scorpione"

Su angolo di attacco n° 3
(disarmo n° 3), attacco da
destra a sinistra basso

"Falce"
 Su angolo di
 attacco n° 4
 (disarmo n° 4),
 rovescio basso
 da sinistra a
 destra



"Unicorno"
 Su angolo di attacco n° 5
 (disarmo n° 5), lungo la linea
 centrale di punta con coltello
 allo stomaco



Con attacco di sedia diretto

Con minaccia di
 pistola puntata ...

... frontalmente ...



... dorsalmente



.....

5. Ulteriori variabili apportabili a ciascuna situazione

- Su angolo di attacco n°5 (disarmo n°5), lungo la linea centrale in continuità a coppie utilizzando una sola tipologia di disarmo o più tipologie diverse combinate tra loro.
- Eseguire le tecniche di disarmo abbinate ad altre azioni (percussioni, strangolamenti, leve, proiezioni, etc...).
- Eseguire le tecniche sia con il lato destro sia con il sinistro del corpo.
- Eseguire le tecniche variando la velocità esecutiva (lentamente/velocemente).
- Eseguire le tecniche sia individualmente (a solo) sia con compagni.
- Eseguire le tecniche mentalmente (processo di rappresentazione mentale).



.....

UNITÀ DIDATTICA N°6

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

PARATE

(DEVIAZIONI E BLOCCAGGI)

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

SU ATTACCO DIRETTO

ESEGUIRE UNA DEVIAZIONE INTERNA AD ARTO FLESSO

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

RUOTARE, FLETTERE/ESTENDERE LE BRACCIA

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Per parata si intende un'azione rivolta ad ammortizzare/stoppare l'attacco di un avversario togliendo potenza e pericolosità allo stesso. La necessità di eseguire queste tecniche si ha quando l'aggressore, superata la "barriera" della distanza di sicurezza, cerca di colpire la vittima.

Aspetti biomeccanici di riferimento

- Un principio fondamentale che consente di rendere l'attacco dell'aggressore meno pericoloso è quello di frenare il suo colpo. La decelerazione di un calcio o di un pugno può essere attuata assorbendo l'impatto con tutto il corpo, che seguendo il verso della forza indirizzata contro o con l'utilizzo degli arti che, ruotando, ne assecondano direzione e velocità togliendo progressivamente efficacia e deviando l'impatto.
- Un'altra modalità per diminuire l'efficacia di un colpo è quella di "stopparlo" muovendosi verso esso. Se ci si allontana, senza ammortizzare con le modalità viste nel punto precedente, il colpo risulterà più lungo, aumenterà quindi l'impulso e se ne avvertirà tutta la potenza.

Aspetti anatomo-fisiologici

- Quando ci si appresta a bloccare o deviare un colpo è importante contrarre quei muscoli che possono consentire di proteggere e salvaguardare organi interni e parti delicate del corpo, qualora la parata non vada a buon fine. In particolare, si devono contrarre i muscoli addominali, i muscoli del collo e soprattutto, si devono serrare denti. La contrazione di collo e mascella deve servire ad evitare che, come conseguenza dell'impatto, il capo venga esteso bruscamente con ripercussioni pericolose a livello della colonna cervicale.
- La contrazione di collo e mascella deve servire ad evitare che, come conseguenza dell'impatto, il capo venga esteso bruscamente con ripercussioni pericolose a livello della colonna vertebrale.
- Per quanto riguarda la respirazione, quando si pensa di essere colpiti è importante evitare di inspirare o trattenere il respiro, è utile invece effettuare delle espirazioni forzate per fare contrarre i muscoli profondi addominali e creare un'ulteriore corazza protettiva.
- Gli arti superiori e inferiori devono essere posti soprattutto a protezione di occhi, orecchi, naso, collo, mascella, plesso solare, fianchi, genitali. La fronte invece è una zona del capo non particolarmente delicata che può assorbire meglio i colpi rispetto ad altre parti del corpo, quindi nella posizione difensiva non è necessario proteggerla molto.
- Quando si viene attaccati occorre evitare assolutamente di masticare: se si hanno in bocca delle cicche, caramelle, o altri alimenti li si deve sputare immediatamente; è inoltre fondamentale non parlare. Essere colpiti al volto durante lo svolgimento di queste funzioni può essere molto pericoloso oltre che doloroso.

.....

Aspetti strategici

- Quando si blocca un attacco con gli arti superiori conviene realizzarlo con la mano più vicina al proprio corpo perché si è più protetti e si ha più tempo per organizzare la propria azione difensiva. Quando invece si esegue un'azione di "stoppaggio" conviene utilizzare l'arto avanzato che, essendo più vicino all'aggressore, può bloccare sul nascere e con più rapidità l'attacco.
- Solitamente le tecniche di deviazione e bloccaggio vanno abbinate ad azioni di rotazione, arretramento del corpo. Le tecniche di "stoppaggio" vanno abbinate ad azioni di avanzamento del corpo.
- Quando si eseguono azioni di deviazione occorre evitare di applicare movimenti "tronchi" sull'arto dell'aggressore, è preferibile invece attuare azioni circolari e continue che possano tramutarsi in contrattacchi.
- Se l'avversario è molto più forte conviene utilizzare parate e bloccaggi a due mani.

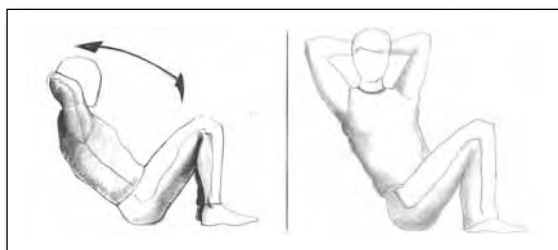
Aspetti didattico-metodologici

- Durante le esercitazioni è consigliabile allenarsi a deviare e bloccare percussioni, semplici o combinate, portate dai 5 angoli di attacco fondamentali.
- Prediligere le deviazioni verso l'interno e l'esterno (sia su attacchi alti che bassi) perché di più facile applicazione rispetto a quelle parate che deviano un attacco verso l'alto o verso il basso.
- Usare con preferenza deviazioni che pongano l'avambraccio perpendicolare rispetto all'arto dell'attaccante. Si oppone una maggiore superficie e sono più sicure.
- Combinare esercizi di controllo psicologico dell'aggressore con azioni difensive di bloccaggio, deviazione, simulando il degenerare improvviso della situazione.

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Capacità di forza resistente

- Rafforzare i muscoli addominali



Eseguire fino allo stato di fatica per 3/5 serie con un recupero di 1' / 3' tra le serie

2. Capacità di differenziazione

Allenarsi a percepire le possibilità difensive eseguendo delle grandi/piccole circonduzioni delle braccia, tese o flesse, in senso orario o antiorario. Eseguire con un braccio, due braccia simultaneamente o in modo alternato.

3. Capacità di adattamento

- Su una stessa tecnica di attacco eseguire deviazioni e bloccaggi diversi (verso l'esterno; verso l'interno; con l'avambraccio; con la mano; con l'arto superiore rivolto verso l'alto o il basso)
- Seduti a gambe incrociate, uno di fronte all'altro, un compagno cerca di toccare l'altro che, con movimenti circolari, verso l'interno o l'esterno devia i colpi che gli vengono portati.

"Tergicristallo"

DESCRIZIONE ESERCIZIO PRINCIPALE (parata n° 1)

Su attacco diretto (cross) eseguire una deviazione interna ad arto flessa con il braccio anteriore (rotazione interna).



DESCRIZIONE VARIANTI

1. Variando la modalità di parata:

"Ombrello"

- su attacco di cross eseguire la parata 1 con il polso in flessione palmare



"Scudo"

- sia su attacco di cross che di jab, deflettere esternamente l'attacco



"Scavatore"

- sia su attacco di cross che di jab, eseguire una rotazione verso l'esterno



- Utilizzare l'arto arretrato



2. Variando la tipologia di attacco:

"Scopa"

- su attacco di calcio, con deviazione bassa interna o esterna

- su attacco di gancio
- su attacco di montante



3. Eseguendo in spostamento:

- avanzando
- ruotando
- arretrando
- arretrando e ruotando

4. Utilizzando tecniche di parata a due braccia:

"Arco"

- una mano devia
l'altra stoppa



"Ombrellone"

- entrambe
deviano un attacco
alto (bastone)



5. Utilizzando tecniche di gambe:



- rotazione interna



- rotazione esterna

6. Combinare le parate con altre tecniche:

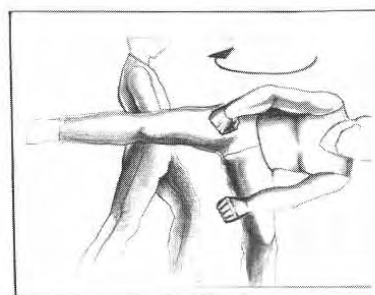
- percussioni

- leve articolari
- proiezioni
- strangolamenti



7. Ulteriori variabili apportabili a ciascuna situazione:

- Eseguire le diverse tecniche in concatenazione.
- Eseguire le tecniche sia sul lato destro che sinistro del corpo.
- Eseguire le tecniche variando la velocità esecutiva (lentamente-velocemente).
- Eseguire le tecniche sia individualmente (a solo) che a coppie.
- Eseguire le tecniche mentalmente.



UNITÀ DIDATTICA N°7

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

PERCUSSIONI

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

PERCUOTERE CON IL GOMITO FLETTENDO L'ALTRO

ARTO A PROTEZIONE

(PERCOSSA N°1)

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

ELEVARE LE BRACCIA FLESSE

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Per percussione si intende l'azione mediante la quale si blocca l'attacco di un aggressore proteggendosi e colpendolo nello stesso tempo o in un momento successivo.

La percussione può essere realizzata per colpire la parte del corpo dell'aggressore che sta sferrando l'attacco oppure per eseguire un "ingresso" colpendo il suo volto o altri punti del suo corpo posizionati vicino all'asse mediano di simmetria.

L'esercizio di riferimento scelto è la percossa di gomito, considerata non solo come azione attiva ma soprattutto come parte del corpo da frapporre tra sé e l'aggressore per proteggersi. Lo schema di base utilizzato in questa azione è un gesto naturale che, in modo istintivo, viene messo in atto per proteggere il capo quando sta per essere colpito.

Aspetti biomeccanici di riferimento

Una delle modalità utilizzabili per rendere efficace una tecnica di percussione è quella di esercitare la forza per il più ampio raggio d'azione possibile.

$$L(\text{lavoro}) = f(\text{forza}) * s(\text{spostamento})$$

E quindi per un periodo di tempo più lungo possibile

$$I(\text{impulso}) = f(\text{forza}) * t(\text{tempo})$$

Le forze espresse dal corpo devono essere esercitate nella direzione conveniente, rivolte cioè verso il bersaglio. La forza effettiva di percussione è la risultante di tutte le differenti forze muscolari, lineari e rotatorie, che spingono nella suddetta direzione (gambe, busto, arti superiori o inferiori).

Le diverse forze devono essere esercitate secondo un ordine definito e seguendo un ritmo ben preciso. Ogni leva del corpo deve essere in grado di esprimere un'accelerazione alla parte del corpo che effettua la percussione. Più velocemente agirà ogni singola leva, più la forza sarà grande e maggiore il contributo alla velocità totale.

All'inizio di un'azione vengono impiegate leve e muscoli lenti ma potenti (busto, cosce) per vincere l'inerzia del corpo, mentre i segmenti più rapidi ma deboli (le mani quando si porta un pugno o i piedi quando si porta un calcio) si inseriscono nell'azione quando il corpo ha già acquisito una certa velocità, sulla quale possono influire aumentandola ulteriormente.

Per trasmettere un buon impulso è importante avere un buon equilibrio di partenza ed evitare dispersioni di forza a livello delle "cerniere articolari", per esempio a causa di un cattivo allineamento dei segmenti. La massima potenza si può esercitare quando entrambi i piedi o almeno uno di essi sono fortemente "piantati" sul pavimento e l'impulso può passare, senza dispersioni, all'interno della catena cinetica, nella quale ha origine e si esprime la tecnica difensiva.

Se si riesce a portare il proprio colpo mentre l'aggressore sta effettuando il suo attacco (colpo d'incontro) l'effetto prodotto sarà maggiore, derivando dalla somma delle due forze di scontro.

A parità di forza, un'altra modalità per aumentare l'effetto della propria tecnica è quello di diminuire la superficie d'impatto (si esercita più pressione).

.....

Aspetti anatomo-fisiologici

La percossa di gomito, nell'ambito del nostro approccio metodologico, è una tecnica a cui attribuiamo una grande importanza anche perché il gomito rappresenta una parte "spigolosa", particolarmente robusta del corpo, che non necessita di grande esercizio e controllo per portarla senza farsi male.

Le percosse di pugno, invece, necessitano di un notevole esercizio, con colpitori e altri attrezzi, per evitare che la mano si fletta palmarmente o dorsalmente durante l'impatto causando un trauma al polso.

Inoltre, questa tecnica non va assolutamente utilizzata per colpire il volto dell'aggressore perché si può creare un danno alle dita. A questo proposito occorre evidenziare che è soprattutto il vuoto all'interno della mano che può determinare, nei casi estremi, una frattura delle falangi. Impugnando un oggetto che "riempie" questo vuoto, il rischio diminuisce.

Se proprio necessario, è comunque preferibile colpire una parte dura del corpo come mandibola, tempie, clavicola, mento, etc., non direttamente con le nocche delle dita ma con la parte laterale della mano o con il palmo.

Le tecniche di calcio, quando i piedi sono coperti da robuste calzature, non rappresentano grossi problemi applicativi; diventa comunque importante abituarsi a portare questa tipologia di percosse anche a piedi scalzi (d'estate i piedi sono poco protetti) avendo l'accortezza, quando si colpisce con la parte anteriore del piede di "tirare le dita indietro" per evitare di farsi male.

Le tecniche di ginocchio, per essere portate efficacemente, senza causarsi dei danni o scoprirsi eccessivamente, vanno indirizzate soprattutto a genitali e parte laterale della coscia dell'aggressore.

Parti "molli" del corpo come occhi, gola possono essere colpite, senza particolari rischi, anche con la punta delle dita di una mano o con le prime falangi. In questo caso è però necessario effettuare un addestramento specifico per migliorare la capacità di raggiungere con velocità e precisione un bersaglio non molto esteso.

Aspetti strategici

Le tecniche portate con l'arto superiore avanzato corrispondente alla gamba avanzata sono più rapide perché più vicine al bersaglio, e hanno un allungo superiore grazie all'apertura dell'anca. Nei destrimani inoltre prevedendo una guardia di "sicurezza" con la parte destra avanzata (per proteggere meglio il cuore da eventuali attacchi con armi da taglio), il colpo risulta anche più potente grazie all'utilizzo dell'arto "forte".

Mentre si colpisce è importante proteggere simultaneamente i punti vulnerabili del proprio corpo.

Le tecniche di percussione non vanno mai portate isolate ma in successioni combinate tra loro o con altre tecniche risolutive (leve; proiezioni; etc...) per favorirne l'applicazione.

.....

I colpi vanno sempre portati con decisione e senza caricamento (contromovimento) per evitare che l'avversario possa intuirli annullando le possibilità difensive.

Urlare, durante l'applicazione delle tecniche di percussione consente di disorientare e sorprendere l'aggressore, inoltre, grazie ad una contrazione dei muscoli addominali più profondi, determina una stabilizzazione del bacino che garantisce una migliore applicazione della forza.

Aspetti didattico metodologici

È consigliabile allenarsi a colpire utilizzando guantoni e protezioni per evitare di creare danni articolari e contusioni.

Per percepire la forza dei propri colpi si possono percuotere colpitori, pao, sacconi, cuscini prima lentamente e poi con una potenza progressivamente maggiore.

È consigliabile allenarsi con esercizi di focalizzazione del bersaglio concentrandosi su traiettorie e punto preciso di contatto .

Per colpire con precisione e rapidamente con le punte delle dita si può utilizzare come bersaglio un interruttore per cercare di accendere/spegnere la luce oppure colpire la parte anteriore del collo di un compagno protetto da un collare ortopedico.

Quando si utilizza un allenamento per la precisione adottando tecniche di pugno e calcio si possono apporre con del nastro adesivo uno o più riferimenti, per esempio numerici o delle x, su colpitori, sacconi o altri bersagli.

Immaginare, quando si porta una percussione, che il bersaglio sia un avversario: tenere conto della distanza di sicurezza ed assumere una postura atta a proteggere (colpire partendo da una guardia mascherata).

Eseguire le esercitazioni a coppie con compagni con caratteristiche diverse (diverse caratteristiche di allungo; diverse caratteristiche di rapidità; diversa robustezza; etc...).

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Capacità di forza rapida

Colpire un bersaglio al 100% dell'intensità per 5/10 ripetizioni, 1/3 serie; recupero tra le serie 1'/3'; la durata di ogni serie è di 3"/8".

Le tecniche al massimo della velocità vanno eseguite solo quando l'esecutore riesce a svolgere l'azione con coordinazione e scioltezza.

2. Capacità di differenziazione

Provare a colpire un bersaglio dosando la propria forza (colpire al massimo della propria potenza; colpire al 50%; al 10%; etc.).

3. Capacità di adattamento

"Gioco" a coppie con guantoni: toccare il più sovente possibile le spalle, il petto, l'addome del compagno con una mano o entrambe, senza essere toccati.

UNITÀ DIDATTICA N°8

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

EVASIONI / FUGHE

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

SU TENTATIVO DI AFFERRAMENTO DELL'AGGRESSORE,
APPENA PRIMA DI ESSERE RAGGIUNTI ESEGUIRE
UN'USCITA A TRIANGOLO SUL LATO ESTERNO DEL
CORPO DELL'ATTACCANTE

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

AFFONDO/ROTAZIONE DEL CORPO

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Le tecniche di evasione/fuga diventano particolarmente importanti quando l'aggressore si dispone tra vittima e "via d'uscita" bloccando ogni possibilità di scappatoia. Per applicare questa tipologia d'azione è indispensabile possedere autocontrollo, tempismo, velocità e un buon senso della distanza.

Se il tentativo di fuga fallisce e si ha la sensazione che l'aggressore stia recuperando la distanza è importante assumere nuovamente una posizione difensiva con fronte all'aggressore e tenere una distanza di sicurezza adeguata preparandosi ad applicare tecniche di salvaguardia personale.

Aspetti biomeccanici di riferimento

- L'azione di affondo consente di "guadagnare" distanza sull'aggressore in un tempo breve.
- L'uscita a triangolo verso sinistra deve essere fatta con il piede sinistro, verso destra con il destro. Per non pregiudicare l'equilibrio non si devono mai incrociare i piedi.

Aspetti anatomo-fisiologici

- Eseguendo l'uscita a triangolo, dopo la spinta la gamba arretrata deve essere recuperata immediatamente per evitare che l'aggressore ci finisca sopra lesionandola.
- Durante l'uscita laterale/avanti occorre tenere costantemente lo sguardo sull'aggressore e le braccia tra sé e l'avversario per poter bloccare/respingere qualsiasi possibilità di attacco rivolta soprattutto ai bersagli più esposti e nevralgici come genitali, coste, parte laterale di capo e collo.

Aspetti strategici

1. Preparare "l'evasione": è determinante mantenere un'adeguata distanza dall'aggressore (due braccia circa), proteggere la linea centrale del corpo, tenere il corpo angolato di 45°; non tenere i piedi sulla stessa linea.
2. Agire con tempismo: è indispensabile uscire a triangolo solo un attimo prima di essere afferrati. Se si è in ritardo, si può schivare l'attacco ruotando il corpo, facendo perno sul piede anteriore o posteriore .
3. Sorprendere, disorientare l'aggressore: durante la tecnica di evasione è strategicamente utile spingere, tirare o colpire l'aggressore, per sbilanciarlo, guadagnare tempo e farlo desistere da un possibile inseguimento. Si deve fuggire frapponendo fra sé e l'aggressore quanti più oggetti, barriere possibili e, quando necessario, eseguire finte con cambi rapidi di direzione.
4. Essere pronti ad applicare altre tecniche difensive qualora il tentativo di fuga fallisca: ci si deve girare nuovamente con sufficiente anticipo e con rapidità verso l'aggressore assumendo un'adeguata guardia e una distanza di sicurezza.
5. Quando si effettua un tentativo di fuga/evasione in una situazione dinamica, per esempio se si sta camminando e un aggressore affiancandosi effettua una minaccia o un tentativo di aggressione, per liberarsi è indispensabile effettuare un cambio rapido di senso o direzione e velocità.

.....

Aspetti didattico-metodologici

Esercitarsi con compagni di differente altezza, velocità agilità .

Inizialmente l'attaccante deve eseguire la tecnica "telefonandola", lasciandone cioè prevedere l'esecuzione. Successivamente l'attacco va portato improvvisamente, con velocità e decisione .

Mettere dei riferimenti sul terreno per indicare le traiettorie ottimali di evasione / fuga da utilizzare.

Controllare quanti passi si riescono ad eseguire per allontanarsi dall'avversario quando tenta un afferramento (mettere dei riferimenti a distanze conosciute e progressive).

Cercare di coprire distanze sempre superiori.

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Velocità

Corsa lineare:

Eseguire scatti alla massima intensità su 20/50 m. In un tempo di 3"/6". Fare 5/10 ripetizioni; 3'/6' di recupero; 1/3 serie.

Corsa a slalom

Eseguire scatti alla massima intensità in un tempo di 10" per 10/15 volte, 3'/6' di recupero; 3/5 serie.

Corsa "navetta"

Eseguire scatti alla massima intensità in un tempo di 10"/15", cambiando continuamente direzione di corsa e toccando con la mano le righe di delimitazione del percorso.

Fare 5/10 ripetizioni; 3'/6' di recupero; 1/3 serie.

2. Capacità di adattamento

In una distanza e spazio prestabilito cercare, attraverso una serie di rapidi cambi di direzione e velocità, di raggiungere una meta senza farsi toccare dal compagno.

3. Capacità di differenziazione

Applicare la tecnica con velocità diverse, con tempi di reazione diversi (partire prima o dopo), a distanze diverse e verificarne i limiti di efficacia.

UNITÀ DIDATTICA N°9

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

CADUTE

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

CADUTA AVANTI CON ROTOLAMENTO SULLA SPALLA E

ARRIVO IN PIEDI

(CADUTA N°1)

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

ROTAZIONE DEL CORPO

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Le tecniche di caduta sono tecniche importanti perché consentono di attutire l'impatto con il suolo quando l'aggressore spinge e scaraventa a terra la sua vittima.

In alcune discipline marziali il buttarsi al suolo rappresenta inoltre una strategia di combattimento da utilizzare per "falciare" l'avversario ("tagliare l'albero alle radici") o per coprire, con estrema rapidità, una certa distanza in tuffo allontanandosi da una situazione di pericolo.

Aspetti biomeccanici di riferimento

Durante una caduta, partenza e arrivo in equilibrio sono i presupposti affinché la tecnica possa essere eseguita con controllo e senza rischi di traumi.

Per realizzare questo scopo è necessario avere una base d'appoggio sufficientemente ampia. Nella caduta avanti con rotolamento, per esempio, il formare una base triangolare con mani e piedi assolve questo scopo.

Per attutire l'impatto con il suolo e distribuire meglio l'urto, evitando contusioni locali e shock agli organi interni, è necessario:

- ammortizzare, decelerando
- fare in modo di aumentare la superficie che impatta con il terreno.

Analizzando e approfondendo i due aspetti sopra esposti è necessario evidenziare che:

1. L'accelerazione può essere definita come una variazione di velocità nel tempo

$$A = \Delta v/t$$

Questa grandezza può essere positiva o negativa, dipende da come varia la velocità.

Eseguire, durante una caduta, un rotolamento o un piegamento di braccia o gambe, a seconda della parte del corpo che impatta con il terreno, consente di decelerare e frenare il corpo, che nelle situazioni più cruente può raggiungere una velocità di 5 o 6 m/s.

2. Come già visto, la pressione in fisica è espressa come una forza applicata ad una superficie.

$$P = f/s$$

In relazione a questa formula, se aumenta la superficie diminuisce la pressione che agisce su di essa, ovvero sul nostro corpo quando veniamo spinti al suolo. La battuta dell'arto superiore sul terreno ha questa funzione.

Aspetti anatomo-fisiologici

Durante la caduta si devono salvaguardare le parti che, a causa del colpo brusco, possono subire i maggiori danni.

In particolare è necessario evitare che impattino con il suolo:

-
- il capo (un colpo alla testa potrebbe causare trauma cranico e shock)
 - i gomiti
 - il coccige
 - le parti ossee in genere.

L'impatto dovrebbe essere avvenire con i muscoli più forti:

- dorso
- glutei.

Durante la caduta si devono inibire i riflessi paracadute (schaltembrandt), che a causa del forte disequilibrio pongono le braccia in estensione per proteggere il corpo, e il riflesso d'estensione del capo (riflesso magnus). Queste azioni riflesse infatti, in cadute e spinte al suolo di una certa entità o da una superficie sopraelevata, possono causare traumatismi a livello della mano (scafoide) o della colonna.

Aspetti strategici

Quando si viene spinti al suolo è consigliabile utilizzare la caduta per rotolare completamente, rialzarsi e fuggire.

Se durante la caduta non è possibile rialzarsi, è necessario, per la propria salvaguardia, assumere immediatamente una posizione difensiva al suolo tenendo un braccio e una gamba a protezione. A terra l'agredito dovrà ruotare e spostarsi sul dorso mantenendo costantemente lo sguardo sull'aggressore.

Aspetti didattico-metodologici

È consigliabile salvaguardare l'incolumità personale eseguendo, inizialmente, le tecniche di caduta con adeguate protezioni:

- caschetto
- paragomiti
- paraginocchia.

I tappeti sui quali si esercitano le prime cadute non devono essere eccessivamente alti e morbidi perché sottoporrebbero le articolazioni ad un carico pressorio eccessivo.

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali.

1. Capacità di mobilità articolare

Flettere il busto avanti, dalla stazione seduta con ginocchia incrociate, braccia distese in alto o flesse con mani sull'occipite. Mantenere la posizione per 10"/15". Ripetere 5/8 volte.

2. Capacità di adattamento

Eseguire la caduta su superfici diverse (prato, tappeto, tappetino, pavimento, piano inclinato), con modalità diverse (da fermi; camminando; correndo; superando uno o più compagni in salto; da o verso una superficie sopraelevata; su spinta, proiezione o leva di un compagno; tenendo un oggetto in mano o afferrandolo durante il rotolamento).

.....

3. Capacità di agilità al suolo

Proporre andature in quadrupedia

4. Capacità di forza veloce

Eeguire dei piegamenti rapidi sulle braccia da una posizione a testa in basso.

Effettuare 5 - 10 ripetizioni, 1' - 2' di recupero, 1 - 3 serie

5. Capacità di differenziazione

Eeguire le cadute con velocità diverse (velocemente, al rallentatore, a velocità intermedie)

.....

UNITÀ DIDATTICA N°10

.....
Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese*

FAMIGLIA TECNICA:

INGRESSI

ESERCIZIO DI RIFERIMENTO:

ASSUNZIONE DI UNA GUARDIA "MASCHERATA"

SCHEMA STRUTTURALE DI BASE:

ESTENDERE/FLETTERE LE BRACCIA A PROTEZIONE DEL
CORPO

.....

Presentazione della famiglia tecnica

Per ingresso intendiamo l'assunzione di una postura atta a salvaguardare la propria incolumità e che possa rappresentare il punto di partenza per inserire una delle altre azioni difensive o di controllo dell'aggressore.

Aspetti biomeccanici di riferimento

1. Si deve tenere una base d'appoggio sufficientemente larga per evitare di essere in disequilibrio. Un riferimento geometrico può essere costituito dal triangolo, che deve rappresentare l'immagine di riferimento per la collocazione dei propri piedi. La propria postura, le proprie azioni devono essere realizzate evitando di fare fuoriuscire la perpendicolare passante per il baricentro da questa ipotetica superficie. I piedi, anche durante gli spostamenti, non vanno mai posti sulla stessa linea o incrociati.
2. Le gambe devono essere leggermente piegate e pronte, in caso di necessità, ad essere estese per esercitare una spinta sul terreno e trasmettere un'accelerazione nella direzione voluta.
3. I piedi sono paralleli e il tallone del piede posteriore è sollevato per poter garantire, all'occorrenza, una maggiore mobilità spaziale.

Aspetti anatomo-fisiologici

1. Si devono tenere le braccia a protezione della "linea centrale" del corpo.
2. Si devono tenere le anche ruotate di 45° per offrire meno superficie possibile all'attacco dell'aggressore.
3. La "copertura", garantita dalle braccia, deve comprendere i 5 angoli fondamentali dai quali si può essere attaccati.

In caso di aggressione fisica occorre abituarsi a sollevare la spalla anteriore per proteggere il mento; si devono chiudere i pugni, abbassare il mento per proteggere il collo e guardare sopra il pugno della mano anteriore (come da una "feritoia"). I gomiti vengono avvicinati al tronco per proteggere fegato e milza (i gomiti sono "gli angeli custodi" dei fianchi).

Aspetti strategici

- La posizione di guardia va "mimetizzata" e nascosta il più possibile. Occorre evitare di assumere una postura rigida e provocatoria, si deve utilizzare il gesticolare delle mani in modo naturale e come rafforzativo della comunicazione verbale.
- Addestrarsi ad assumere e riconoscere guardie di diverse arti marziali o sport di combattimento analizzandone vantaggi, svantaggi, principi comuni, caratteristiche peculiari. Una guardia più aperta è tipica di quelle arti marziali che prevedono attacchi dalla lunga distanza (karate), una guardia più chiusa, come quella del pugilato, è adatta a proteggere da colpi portati dalla media/corta distanza. La guardia tipica dei lottatori, con le braccia basse, apre la strada alla possibilità di afferrare le gambe dell'avversario per disequilibrarlo e proiettarlo al suolo.
- L'ingresso, partendo dai principi di sicurezza comuni alle altre guardie, deve caratterizzarsi per

.....

una posizione neutra, utilizzabile sia per calmare un potenziale aggressore senza invogliarlo ad una sfida, sia per adottare, immediatamente, una vera e propria posizione difensiva, nel caso in cui il tentativo di dissuasione dal comportamento violento non vada a buon fine.

Aspetti didattico-metodologici

- Assumere la “guardia mascherata” e passare a una posizione difensiva controllando la propria postura in uno specchio o facendosi osservare da un compagno per verificare se esistono zone del proprio corpo “scoperte”.
- Stimolare la percezione della postura difensiva corretta attraverso l’identificazione di errori che il maestro o un partner commettono volontariamente.
- Come esercizio, per percepire la copertura della linea mediana del corpo, è utile partire da una posizione a piedi paralleli, successivamente si devono congiungere le mani battendole e, spostando un piede indietro, si assume la posizione di guardia, dopo di che si ritorna nella stazione eretta e si ripete più volte l’esecuzione. Una variante di questa proposta consiste nell’eseguire l’azione ad occhi chiusi, facendosi osservare da un compagno.
- Per il mantenimento della distanza di sicurezza, è utile fare dei lavori a coppie, in cui un compagno guida gli spostamenti avanzando, indietreggiando o muovendosi lateralmente di 1/2/3 passi e l’altro esegue a specchio mantenendo la distanza.

Provare con compagni con diverse altezze, capacità di allungo, e velocità di spostamento.

Modalità e suggerimenti per integrare apprendimento tecnico, capacità coordinative e condizionali

1. Capacità di differenziazione

Assumere la postura di guardia variando la posizione dei segmenti (spalle alte, basse, una alta e una bassa; gambe tese, molto piegate, semipiegate; peso che grava sulla gamba anteriore, su quella posteriore, su entrambe, etc...).

Modificare la postura e, successivamente, ritrovare la posizione corretta di guardia. Un compagno osserva e dà suggerimenti aiutando a percepire l’azione.

Eseguire anche ad occhi chiusi.

2. Capacità di rapidità e reazione

Assumere la postura preliminare tipica dell’ingresso e, al comando, chiudere immediatamente il corpo proteggendosi.

Eseguire anche a coppie con il compagno, munito di guantoni, che porta improvvisamente serie di colpi controllati ai fianchi e al volto; le esecuzioni devono stimolare la massima rapidità di chiusura; si eseguono 5/10 ripetizioni per 1/3 serie di 1’/3’. La durata di ogni serie è di 3”/8” circa.

3. Capacità di forza resistente (forza statica)

Assumere la posizione di guardia, prima accentuando il piegamento sulle gambe, poi tenendo un compagno del proprio peso a cavalcioni. Mantenere la posizione per 30”/1’; ripetere 2/5 volte con un recupero di 1’/1’30” tra ogni esercizio.

.....

Indicazioni didattiche generali da considerare nelle differenti esercitazioni

- Abituarsi a portare le diverse tecniche partendo da una posizione di guardia mascherata.
- Considerare una tecnica come acquisita quando la si ripete correttamente almeno una quindicina di volte per lato.
- Nei lavori a coppie o in gruppo abituarsi a correggersi reciprocamente e a darsi dei consigli.
- Allenarsi nei ruoli di attaccante/difensore. Stabilire il tempo per ogni ruolo (per esempio 2'/3').
- Inizialmente, nei lavori a coppie, lavorare per un po' di lezioni con il compagno con il quale si è instaurato un feeling maggiore, successivamente abituarsi a lavorare con compagni sempre diversi.
- Esercitarsi in condizioni di sicurezza prevenendo gli incidenti:
 - Controllare che intorno a sé ci sia sufficiente spazio e che non ci siano oggetti/corpi contundenti.
 - Eseguire le tecniche con controllo, rispettando il compagno d'esercizio.
- Ogni lezione, in relazione alle proprie capacità, stabilire obiettivi/traguardi personali da raggiungere e verificarne l'acquisizione.
- Iniziare la lezione con un avviamento motorio adeguato proponendo una preparazione organica, muscolare e articolare propedeutica al lavoro tecnico che si deve proporre.
- Terminare la lezione con esercizi di defaticamento muscolare rivolti a decongestionare articolazioni e parti corporee che sono state coinvolte nell'esercitazione tecnica.
- Nella fase iniziale di un apprendimento tecnico osservare con attenzione, comprendere il principio, la "regola" comune che guida quella tipologia di azioni confrontandola con quella di altre famiglie tecniche già conosciute che utilizzano un presupposto strutturale simile.

***Tratto da: Sistema Integrato di Autodifesa**

Pietro Luigi Invernizzi - Maurizio Maltese
Con la collaborazione di Franco Mauro
Carabà Edizioni Milano 2003

