



## BiLancio idee con te



- o mancata sovrapposizione con prodotti/servizi già erogati dall'amministrazione
- o mancata sovrapposizione con i progetti vincitori nell'anno 2018 e 2019.

Nome e cognome del referente del progetto: <b>Luigi Buccioli</b>	
Progetto presentato da:	<b>ASD IMAA SOGGETTO PROPONENTE E ATTUATORE**</b>
Titolo del progetto: <b>Autodifesa, pensiero e azione.</b>	
Descrizione del progetto al fine di valutarne la fattibilità e coerenza tecnico-economica, esplicitazione delle fasi di realizzazione, dei tempi, degli interlocutori coinvolti:  <i>L' Associazione IMAA (Integrative Martial Arts Association) presenta il progetto "Autodifesa: pensiero e azione", con intenzione di proporre un ciclo formativo, di pratica e studio, finalizzato alla gestione di situazioni di aggressione. Obiettivo principale: addestramento di mente e corpo, difesa di sé stessi a 360 gradi, non esclusivamente sul piano fisico.</i>	
<b>Fasi del progetto:</b>  1 – Presentazione / introduzione tecnica e teorica. 2 – Basi tecniche e coordinative, <u>sessioni 2 / 5</u> 3 – Percezione, timing e distanza, <u>sessioni 6 / 8</u> 4 – Perfezionamento, introduzione all' allenamento "open skill", completamento elementi di teoria, <u>sessioni 9 / 12.</u>	
<b>Segmenti/fasce sociali di cittadini beneficiari del progetto</b>	aperto a tutti i cittadini, età minima 12 anni.
<b>Tempi organizzativi e di realizzazione del progetto</b> 6 mesi	

## Bilancio idee con te



<b>Costi previsionali di realizzazione 8.000 Euro</b>

\*Barrare se si intende presentare un progetto e demandare all'amministrazione la sua realizzazione

\*\*Barrare se si intende presentare un progetto e seguire anche la fase di realizzazione dello stesso

Data 10 Novembre 2020

Firma

Il sottoscritto autorizza, ai sensi del Decreto Legislativo n.196/03 e ss.mm.ii., il Comune di Formello al trattamento dei dati ivi riportati per le finalità dell'avviso per cui è fatta l'istanza.

Data 10 Novembre 2020

Firma

# AUTODIFESA:



# PENSIERO E AZIONE

<b>Indice:</b>	
Premessa e obiettivi.....	Pag 3
Programma tecnico e teorico.....	Pag 4
Requisiti, costi, organizzazione, tempi di realizzazione.....	Pag 6

## PREMESSA

Uno dei campi di applicazione maggiormente legati alla pratica delle Arti Marziali, argomento di grande interesse per le persone che richiedono di poter prendere parte alle attività della nostra Associazione, è rappresentato senz' altro dall' **Autodifesa**.

Per poter costruire una adeguata formazione in questo settore è necessario possedere solidi elementi tecnici e conoscitivi:

- ritualità del comportamento dell' aggressore.
- processi psicologici e sintomi fisici che si manifestano nel momento dell' aggressione.
- gestione del confronto visuale e vocale.
- gestione tecnico – fisica.

In un contesto sociale in cui comportamenti violenti appaiono in costante crescita, è' necessario informarsi e prepararsi per conoscere i processi che regolano nascita e sviluppo di un possibile conflitto fisico.

Attraverso una metodologia strutturata ed efficace è possibile, per tutti, imparare come evitare di cadere nel "gioco" o, qualora non fosse possibile, saperlo gestire efficacemente.

## OBIETTIVI

L' *Associazione IMAA* (Integrative Martial Arts Association)

presenta il **progetto "Autodifesa: pensiero e azione"**, con intenzione di proporre un ciclo formativo, di pratica e studio, finalizzato alla gestione di situazioni di aggressione.

Obiettivo principale: addestramento di mente e corpo, difesa di sé stessi a 360 gradi, non esclusivamente sul piano fisico.



## PROGRAMMA:

### 1) INTRODUZIONE

Caratteristiche  
Legalità nella risposta  
Strategie  
Basi tecniche: semplicità, istintività,  
applicabilità.

### 2) SITUAZIONI

Di allerta  
Rischio  
Alto Rischio  
Visualizzazione / memorizzazione

### 3) IL CONFRONTO

De - escalation  
Proporzione della risposta  
Discrezione della risposta  
Utilizzo dell' ambiente

### 4) GUARDIA

Bassa  
Media  
Alta  
Mentale

### 5) DISTANZE

Corta  
Media  
Lunga

### 6) TIMING AZIONE / REAZIONE

Intuitivo  
Pre-azione  
Intercettazione  
Reazione

### 7) NEUTRALIZZAZIONE DELLA FORZA

Presa  
Controllo  
Pressione  
Liberazione con risposta

### 8) MÉTODI DI PRESA, REAZIONE, TECNICHE ATTIVE

A - Prese con 1 e 2 mani  
Agli arti superiori  
Alle spalle  
Al collo e al corpo



## RISPOSTA E RIDUZIONE

### B- COLPI

Punti vitali

Armi del corpo.

## TRAIETTORIE DEI COLPI

Frontali

Laterali

Circolari

## AREE - BERSAGLIO

Zona alta

Zona media

Zona bassa

## 9) USO DI OGGETTI E ARMI OCCASIONALI

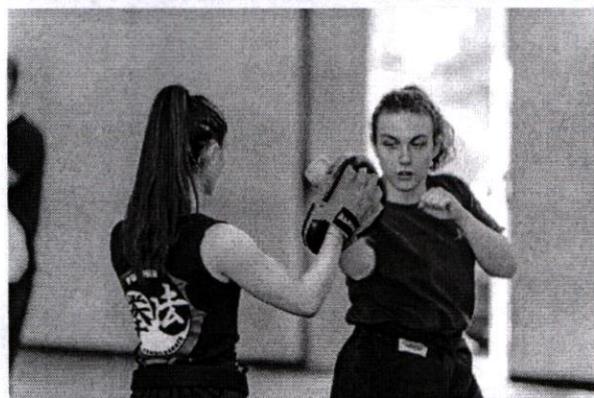
- Linee di attacco / difesa

Tecniche percussive

Tecniche di leva articolare

## 10) TEORIA

- Fasi del confronto rituale.
- La paura.
- Conseguenze psicologiche.
- Manifestazioni fisiche.
- Livelli di rischio.
- Gestione fisica dell' aggressione.
- Legalità nella risposta.



### REQUISITI:

Possono partecipare al progetto tutti i cittadini di età minima 12 anni che siano in buona salute (in possesso di certificato medico per attività sportiva non agonistica).

### COSTI: 8000 Euro

Per organizzazione, svolgimento, impegno dei Tecnici: Allenatori, Istruttori e Maestri, della struttura che ospiterà il corso, fornitura attrezzature e materiale didattico.

### ORGANIZZAZIONE:

ASD IMAA mette a disposizione il proprio team di tecnici, qualificati a livello Nazionale ed internazionale, per una ottimale formazione dei partecipanti.

L' Associazione si impegna, inoltre, a fornire materiale didattico, attrezzature e la sede presso cui svolgere l' attività.

### Fasi del progetto:

- 1 – Presentazione / introduzione tecnica e teorica.
- 2 – Basi tecniche e coordinative, sessioni 2 / 5
- 3 – Percezione, timing e distanza, sessioni 6 / 8
- 4 – Perfezionamento, introduzione all' allenamento "open skill", completamento elementi di teoria, sessioni 9 / 12.

### TEMPI DI REALIZZAZIONE:

- 6 mesi.
- 12 incontri totali (1 incontro di presentazione per introduzione teorica e tecnica + 11 sessioni formative).
- 2 sessioni mensili.

ASD IMAA  
Integrative Martial Arts Association  
Presidente: **Monica Burgio**  
Direttore Tecnico: **Luigi Buccioli**  
[asdimaa@pec.it](mailto:asdimaa@pec.it)

Sede legale:  
Via Formellese Nord 10,090  
00060 Formello (Roma)  
CF. 97430590584