




# CORSO M.G.A.: DALL'IDEA ALL'AZIONE

a cura della Commissione Nazionale MGA  
realizzato da Erika Laganà


Prima ancora di salire sul tatami e lavorare sull'aspetto tecnico, risulta fondamentale analizzare e strutturare il corso di difesa personale sotto un punto di vista concettuale, al fine di evitare una ridondanza nell'offerta (corso troppo lungo rispetto ai contenuti che sono in grado o intenzionato di trasmettere) o peggio di dare solo cenni di un percorso più ampio che non mettono i discenti nelle condizioni di raggiungere l'obiettivo minimo.

**IL CORSO VA STRUTTURATO ANCOR  
PRIMA CHE REALIZZATO**

# ***COSA DEVO ANALIZZARE?***

- 1. Analisi degli spazi a mia disposizione***
  - 2. Target di riferimento***
  - 3. Durata del corso***
  - 4. Struttura del corso***
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

# 1. ANALISI DEI SPAZI

- ▶ Per quanto le nostre intenzioni siano buone, dobbiamo fare i conti con la realtà della struttura presso la quale operiamo ponendoci una serie di domande di natura pratica:
    - ▶ ho degli spazi che mi consentono di strutturare un corso in sicurezza?
    - ▶ Quanti utenti posso contemporaneamente seguire negli spazi a mia disposizione garantendone la sicurezza?
- 

# TARGET DI RIFERIMENTO


- ▶ Prima di strutturare il programma del corso devo chiedermi a chi voglio rivolgere tale corso:
  - ▶ Difesa personale femminile?
  - ▶ Difesa personale aperto a tutti?
  - ▶ Ripartizione per fascia di età?

**PIU' IL TARGET E' ETEROGENEO PIU' LA MIA ATTENZIONE AL PROGRAMMA TEORICO/TECNICO DEVE ESSERE ALTA: DIFFERENZE DI ETA' IMPATTANO SIA SUL LINGUAGGIO CHE SULLA PARTE PRATICA, IN PARTICOLAR MODO PER QUANTO CONCERNE LA PARTE ATLETICA**


# LA DURATA DEL CORSO

- ▶ A seconda del «tempo» a mia disposizione devo definire la tipologia di offerta, nello specifico:
  - ▶ CORSO FULL IMMERSION – a titolo di esempio l'offerta di pacchetti di 10 lezioni
  - ▶ CORSO STAGIONALE (soluzione preferibile) – al pari di un corso sportivo l'offerta del corso prende tutta la stagione sportiva con una cadenza variabile che parte da un minimo di 1 gg a settimana

# QUANDO SCEGLIERE UN PROGRAMMA FULL IMMERSION


- ▶ I programmi intensivi hanno il pregio di arrivare immediatamente all'utenza di attirare più facilmente un target di persone che non vuole vincolarsi per i periodi più vari ad un corso di lungo periodo.
  - ▶ Un corso full immersion può essere un'ottima soluzione strategica quando voglio attirare l'utenza verso un corso stagionale nell'anno sportivo successivo.
- 

# CORSO STAGIONALE

- ▶ I corsi di lungo periodo consentono una migliore gestione del programma consentendo di approfondire aspetti più ostici dedicandoci un numero variabile di lezioni secondo esigenza e risposta dei corsisti
  - ▶ Bisogna porre attenzione al rischio di offrire una programmazione troppo scarna rispetto alla tempistica di un corso annuale. Nel lungo periodo si ha la possibilità di approfondire degli aspetti di natura teorica rilevanti nella difesa personale ed è importante integrarli al programma tecnico
- 



# STRUTTURA DEL CORSO

- ▶ Una volta conclusa l'analisi preliminare e sulla base della stessa, si può concentrare la propria attenzione sulla vera e propria struttura del corso. Sarebbe opportuno che il corso si sviluppi su due macro aree, più o meno sviluppate a seconda del tempo a nostra disposizione:
  - ▶ PARTE TEORICA
  - ▶ PARTE PRATICA
- 

# CORSO M.G.A: PARTE TEORICA

- ▶ La parte teorica di un corso di M.G.A. è fondamentale per dare la percezione agli utenti della tipologia di offerta.
- ▶ Si può sottoclassificare in :
  - ▶ Aspetto psicologico
  - ▶ Aspetto normativo
  - ▶ Aspetto preventivo

# PARTE TEORICA: L'ASPETTO PSICOLOGICO DELLA DIFESA PERSONALE

- ▶ Questo punto è probabilmente il più delicato da affrontare durante un corso di difesa personale, in primo luogo non sappiamo se tra gli utenti che abbiamo nei nostri corsi ci sono persone che hanno subito una qualche forma di violenza, pertanto è fondamentale un approccio consono e professionale; in secondo luogo è fondamentale esser coscienti dei propri limiti e delle proprie competenze in materia, se non abbiamo una formazione specifica, è bene avvalerci della collaborazione di uno psicologo oppure attenerci alle indicazioni ricevute durante i corsi.

# PARTE TEORICA: ASPETTI NORMATIVI

- ▶ Probabilmente il primo mito da sfatare nei corsi di M.G.A. è quello di esser trasformati in una sorta di «giustizieri» in grado di difendersi da chiunque, in qualsiasi circostanza e soprattutto senza conseguenze di natura legale.
- ▶ E' fondamentale portare a conoscenza degli utenti quelli che sono i principali vincoli normativi della difesa. Così come quelle che sono le conseguenze legali di una difesa inappropriata.
- ▶ Rilevante specialmente in termini di «difesa di genere» è far conoscere agli utenti (specialmente nei corsi dedicati alle donne) l'evoluzione della normativa in termini di tutela della persona, esempio emblematico è il CODICE ROSSO (Legge n. 69/2019).

# PARTE TEORICA: LA DIFESA PERSONALE «PREVENTIVA»

- ▶ Uno degli aspetti, a parer mio, più rilevanti in un corso di difesa personale consiste nel formare gli utenti ad un comportamento virtuoso tale da minimizzare il rischio di incorrere in situazioni che necessitano dell'uso delle tecniche di difesa personale. E' utile, se non necessario, dare una serie di input su modalità comportamentali che limitano il rischio di incorrere in aggressioni di varia natura. In tal senso la federazione si è mossa con un (vademecum) che è stato messo a disposizione sul sito e che potrà configurarsi come un valido supporto ai tecnici gestori del corso. Questo step del corso in realtà non è meramente teorico perché consente di studiare quelle che sono statisticamente le più diffuse situazioni di aggressione e lavorare con i corsisti sulla corrispondente corretta tecnica di difesa

# PARTE PRATICA

- ▶ La parte pratica del corso può suddividersi a sua volta in:
  - ▶ Parte atletica
  - ▶ Parte tecnica.

LA PARTE ATLETICA RIENTRA IN MANIERA IMPORTANTE NEL TARGET DI UTENZA A CUI MI RIVOLGO, E' FONDAMENTALE CHE SI PRESTI ATTENZIONE ALL'ETA', ALLE CAPACITA' MOTORIE DEI CORSISTI, LADDOVE POSSIBILE VALUTANDO L'OPPORTUNITA' DI DIVIDERE IL CORSO SE IL GRUPPO E' TROPPO ETEROGENEO ALTRIMENTI PROPONENDO UNA PREPARAZIONE DI BASE ADATTABILE ALLE DIVERSE TIPOLOGIE DI UTENTE.

# PARTE TECNICA

- ▶ Per quanto concerne la parte tecnica, chiaramente le lezioni sono improntate sulla programmazione federale, è opportuno tuttavia creare una sorta di passaggio «ponte» tra la parte atletica e quella tecnica pura basata sulle leve articolari, iniziando con degli esercizi volti a stimolare:
  - ▶ Riflessi
  - ▶ Sensibilità
  - ▶ Equilibrio.

**UN'IDEA PER ROMPERE IL GHIACCIO CON I NOSTRI CORSISTI E' INIZIARE CON DELLE TECNICHE DERIVANTI DA MOVIMENTI BASE CHE TUTTI SONO IN GRADO DI FARE ED APPARTENGONO AL NOSTRO QUOTIDIANO PER EVITARE CHE ALLA PRIMA DIFFICOLTA' NELLO SVILUPPARE UN PROGRAMMA PIU' ARTICOLATO I NOSTRI UTENTI NON SI DEMORALIZZINI E NON SI SENTANO ALL'ALTEZZA.**

# CONCLUSIONI

- ▶ Per garantire un profilo qualitativo elevato di un corso di M.G.A. è necessario non limitarsi all'insegnamento delle leve articolari, che seppur fondamentali sono in realtà solo la punta dell'iceberg, quello che dobbiamo garantire ai nostri utenti è una formazione che va al di là della singola tecnica; dobbiamo scegliere il tipo di offerta in modo adeguato, adattare il corso al gruppo di lavoro, lavorare o talvolta costruire la fiducia in se stessi dei nostri utenti, aiutarli a riconoscere potenziali situazioni di pericolo nonché indirizzarli verso modalità comportamentali volte ad evitarle a priori, supportarli in termini di preparazione fisica e dargli una formazione tecnica di qualità.

Quanto sopra esposto si rende necessario in un periodo storico nel quale i corsi di difesa personale sono numerosissimi, i più vari e spesso sbilanciati verso una mera difesa da strada che non si cura delle conseguenze derivanti dalla reazione della vittima. Un approccio di più ampio respiro ci consente di distinguerci ed elevarci qualitativamente.





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

