



ASD Magic FS
Via dei Lavoratori n°19A
09041 Dolianova (SU)
C.F. 92277140924

PROGETTO DI PROMOZIONE SOCIALE E SICUREZZA URBANA

Titolo del Progetto

"Sicurezza in Azione: Corso di Autodifesa, Consapevolezza e Gestione dello Stress"

Un percorso teorico-pratico di prevenzione e tutela della persona con didattica certificata IKMI e FEDERKOMBAT.

- A cura di: ASD Magic FS Affiliata FEDERKOMBAT/CONI n. 3797
- Promosso da: Assessorato alle Politiche Sociali / Pari Opportunità / Sport del Comune di Dolianova (CA)
- Destinatari:
 - Cittadini residenti nel Comune di Dolianova,
 - Cittadini residenti nei comuni appartenenti all'Unione dei Comuni del Parteolla
 - Cittadini residenti nei comuni limitrofi e dell'hinterland cagliaritano
- Durata Complessiva: 11 Incontri (1 Modulo Teorico-Psicologico + 10 Moduli Pratico-Operativi)
- Durata Singola Lezione: 90 minuti

1. Altissima Qualificazione Tecnica e Garanzie Qualitative

A garanzia della massima tutela dei partecipanti e dell'alto valore educativo dell'iniziativa, la parte formativa pratica e tattica sarà affidata esclusivamente a Istruttori Certificati:

- **FEDERKOMBAT** (Federazione Italiana Kickboxing, Muay Thai, Savate, Shoot Boxe, Sambo): Unica Federazione Sportiva Nazionale del settore riconosciuta dal C.O.N.I. e dal Ministero dello Sport. Garantisce il rispetto dei più rigidi standard didattici, etici e di sicurezza atletica.
- **I.K.M.I.** (International Krav Maga Institute): Organismo internazionale leader nella formazione e standardizzazione del metodo Krav Maga originale, specializzato nella difesa personale civile e nella gestione delle situazioni di minaccia reale.

2. Premessa e Finalità Sociali

La vera difesa personale non inizia con la reazione fisica, ma con la prevenzione, la percezione del rischio e la gestione delle proprie emozioni. Di fronte a un pericolo improvviso, la risposta dell'organismo è spesso condizionata da blocchi emotivi (*freezing*) o reazioni incontrollate.

Il progetto integra la psicologia della sicurezza con la concretezza della metodologia IKMI / FEDERKOMBAT: un sistema d'insegnamento progressivo, immediato e istintivo, privo di acrobazie e studiato per adattarsi alle capacità motorie di chiunque, a prescindere da età, genere o preparazione fisica di partenza.

Obiettivi chiave:

1. **Comprendere le dinamiche della paura:** Riconoscere i meccanismi psicofisiologici dello stress per evitare il blocco emotivo.
2. **Promuovere la cultura della prevenzione:** Insegnare a leggere l'ambiente circostante e ad adottare comportamenti de-escalanti.
3. **Insegnamento Tecnico Certificato:** Apprendere svincoli e manovre di difesa efficaci secondo i protocolli internazionali IKMI e federali FEDERKOMBAT.
4. **Conoscenza del quadro normativo:** Chiarire i limiti della *Legittima Difesa* ed evitare condotte rischiose o illegali.
5. **Sviluppare l'Autoefficacia (*Empowerment*):** Aumentare la fiducia in se stessi e la sicurezza nella gestione degli spazi pubblici.

3. Programma Dettagliato dei Moduli

Modulo 0: Psicologia della Difesa Personale e Prevenzione (Lezione Teorica)

Sessione inaugurale rivolta alla cittadinanza presso la sede legale ASD Magic FS – via dei Lavoratori 19A, Dolianova (o in alternativa presso l'aula consiliare o uno spazio del Comune di Dolianova).

- I meccanismi dello stress: La risposta *Fight, Flight or Freeze* (Lotta, Fuga o Congelamento) e gli effetti fisici e cognitivi dell'adrenalina.
- La percezione della minaccia: Lettura del linguaggio del corpo (*comportamento non verbale*) e valutazione della distanza di sicurezza.
- Strategie di De-escalation: Comunicazione verbale assertiva per disinnescare la violenza verbale ed evitare l'escalation fisica.
- Diritto e Legittima Difesa: Analisi dell'Art. 52 C.P., il concetto di proporzionalità tra offesa e difesa e le responsabilità legali.
- Analisi dei contesti quotidiani: Mappe di rischio nei tragitti urbani, mezzi pubblici, parcheggi e spazi isolati.

Moduli Pratici: Didattica Militare e Civile IKMI / FEDERKOMBAT (10 Lezioni)

Modulo	Titolo	Obiettivi Didattici e Contenuti Pratici (Standard IKMI / FEDERKOMBAT)
1	Consapevolezza Spaziale e Guardia De-escalante	Postura di neutralità e protezione, gestione delle distanze critiche, spostamenti per non offrire bersagli fissi.
2	Svincoli da Prese Semplici	Liberazione rapida da prese ad uno/due polsi, mani ed abiti (faccia a faccia e da tergo).
3	Gestione dell'Aggressione Frontale	Risposta istintiva a spintoni, strattonamenti e tentativi di percussione a pugno/schiaffo.
4	Difesa da Strozzamenti e Soffocamenti	Reazioni prioritarie e svincolo immediato da prese al collo (frontali, laterali e da tergo).
5	Uso Operativo degli Oggetti Comuni	Utilizzo in autotutela di strumenti di uso quotidiano (chiavi, borse, ombrelli, smartphone) come estensione

Modulo	Titolo	Obiettivi Didattici e Contenuti Pratici (Standard IKMI / FEDERKOMBAT)
		della difesa.
6	Svincoli da Prese Complesse e Avvolgimenti	Liberazione da blocchi al busto (<i>abbracci di ferro</i>), prese al collo prolungate e tentativi di trascinamento.
7	Cadute in Sicurezza e Difesa a Terra	Protocolli per cadere senza riportare traumi e strategie per difendersi e rialzarsi istantaneamente se proiettati a terra.
8	Stress Training e Gestione del Panico	Esercitazioni sotto sforzo per condizionare il corpo a reagire in presenza di frequenza cardiaca elevata.
9	Scenari Multipli e Coordinamento della Fuga	Strategie per evitare l'accerchiamento, identificazione delle vie di fuga e tutela di terze persone accompagnate.
10	Simulazione Finale e Consegna Attestati	Prova pratica complessiva degli automatismi appresi, debriefing finale e consegna degli attestati ufficiali patrocinati dal Comune.

4. Risorse, Spazi e Autonomia Organizzativa dell'ASD

L'Associazione si fa interamente carico della gestione logistica ed economica dell'iniziativa, garantendo al Comune l'assenza di qualsiasi onere finanziario o organizzativo:

- **Spazi e Strutture:** Tutte le lezioni (sia la sessione teorica sia i moduli pratici) si svolgeranno presso i locali e le strutture sportive messi a disposizione direttamente dall'ASD Magic FS presso la propria sede legale in via dei Lavoratori 19A, Dolianova.
- **Attrezzature Tecniche:** Colpitori, scudi d'impatto, protezioni individuali e materiale didattico sono forniti interamente dall'Associazione.
- **Corpo Docente e Sicurezza:** Istruttori qualificati con tesserino tecnico CONI in corso di validità, idonea copertura assicurativa R.C. ed esecutori abilitati al primo soccorso con attestato BLSD.
- **Corpo Docente:**
 - Istruttori Ufficiali IKMI / FEDERKOMBAT muniti di tesserino tecnico CONI in corso di validità.
 - Presenza o collaborazione di un professionista (Psicologo / Criminologo) per la parte teorica.

5. Vantaggi e Ritorno d'Immagine per l'Amministrazione Comunale

- **Servizio Gratuito/Agevolato per la Comunità:** L'Ente offre un'importante opportunità di formazione e sicurezza ai propri residenti senza attingere ai fondi pubblici.
- **Patrocinio Gratuito:** L'Amministrazione autorizza unicamente l'uso del proprio Logo/Stemma Istituzionale sul materiale informativo e promozionale (locandine, brochure, comunicati stampa, diffusione e promozione social).
- **Impatto Sociale:** Risposta concreta e visibile alle esigenze della cittadinanza in materia di sicurezza urbana, prevenzione della violenza e benessere psicofisico.

6. Lettera d'Accompagnamento Aggiornata per il Comune

Spett.le Comune di Dolianova

Alla C.A. del Sindaco

e dell'Assessore alle Politiche Sociali / Sport / Pari Opportunità

Oggetto: Richiesta di Patrocinio e Contributo Economico per il Progetto "Sicurezza in Azione: Corso di Autodifesa e Consapevolezza Urbana" – Didattica Certificata IKMI e FEDERKOMBAT

Gentili Amministratori,

La presente per sottoporre alla Vostra attenzione la proposta progettuale in allegato, finalizzata alla realizzazione di un percorso formativo e pratico sulla sicurezza personale e la tutela della cittadinanza.

In un contesto socio-culturale in cui il tema della prevenzione della violenza e della sicurezza urbana assume un ruolo centrale per il benessere della comunità, la nostra Associazione propone un percorso articolato in 11 lezioni (1 incontro teorico-psicologico + 10 sessioni pratiche di Krav Maga).

Desideriamo precisare che l'iniziativa non comporta alcun costo o impegno economico per il Comune di Dolianova. Inoltre, tutti gli spazi, le palestre e le attrezzature necessarie saranno interamente messi a disposizione dalla nostra Associazione presso la propria struttura.

A garanzia della massima qualità dell'iniziativa, la formazione pratica sarà affidata esclusivamente a Istruttori Qualificati IKMI (International Krav Maga Institute) e FEDERKOMBAT (l'unica Federazione Sportiva di settore riconosciuta dal C.O.N.I.), assicurando i più elevati standard didattici.

A differenza dei tradizionali corsi sportivi, il progetto si distingue per un approccio multidisciplinare:

- **Prevenzione e Psicologia:** Una lezione propedeutica teorica su lettura dei contesti di rischio, gestione dell'ansia e limiti legali della legittima difesa.
- **Efficacia e Inclusività:** L'insegnamento del Krav Maga secondo direttive federali e internazionali, basato su movimenti istintivi adatti a persone di qualsiasi età e preparazione fisica.

Alla luce del rilevante valore sociale dell'iniziativa, chiediamo a codesta Spettabile Amministrazione la concessione del solo Patrocinio Gratuito, autorizzando l'apposizione del Logo Comunale sul materiale promozionale dell'evento.

Restando a disposizione per un incontro conoscitivo presso i Vostri uffici al fine di presentare nei dettagli il programma, cogliamo l'occasione per porgere i nostri più cordiali saluti.

Dolianova 1 ottobre 2026

Il Presidente ASD Magic FS

Daniele Carta

Affiliata FEDERKOMBAT - Tesserino CONI n. 3797

Contatti

Tel. 3488524264 - 3397916487

E-mail magicfightsports@gmail.com