



STAGE NAZIONALE SISTEMA TATTICHE DIFENSIVE

LUOGO E DATA DEL RADUNO:

Centro Sportivo di Sportilia – Città dello Sport
S.Sofia (Forlì) – Frazione Spinello
dal 26 al 29 settembre 2019

IN PALESTRA e ALL'APERTO: Programma WJJF - Programma S.T.D. - Kobudo Wjjf – Difesa Personale – Preparazione fisica S.T.D. - Karate

SALA CONVEGNI: Corso BLSA con riconoscimento - Arbitraggio con tesserino Arbitri – Metodologia dell'insegnamento - Legislazione - Metodologia dell'allenamento – Difesa Personale: aspetti psicologici

CRONOPROGRAMMA

giovedì 26	dalle ore 14,00 dalle ore 15,30 dalle ore 19,30	alle ore alle ore 18,30 alla ore 23,30	arrivo a Sportilia Stage cena e birra a volontà
venerdì 27	dalle ore 9,00 dalle ore 12,30 dalle ore 15,30 dalle ore 19,30 dalle ore 21,00	alle ore 12,00 alle ore 13,30 alle ore 18,30 alle ore 20,30 alle ore 23,00	Stage pranzo Stage cena Riunione Commissione Tecnica Nazionale
sabato 28	dalle ore 9,00 dalle ore 12,30 dalle ore 15,30 dalle ore 19,30 dalle ore 21,00	alle ore 12,00 alle ore 13,30 alle ore 18,30 alle ore 20,30 alle ore 23,00	Stage pranzo Stage cena Assemblea gruppo S.T.D.
domenica 29	dalle ore 9,00 dalle ore 12,30 dalle ore 14,00	alle ore 12,00 alle ore 13,30 alle ore 24,00	Stage pranzo rientro a casa



ARGOMENTI

CORSO BLSA (con riconoscimento)

Basic Life Support And Defibrillation (BLSA e PLSA)

ovvero, Supporto di Base alla Vita e Defibrillazione, è un corso il cui obiettivo è aumentare significativamente le probabilità di sopravvivenza di coloro che vanno in arresto cardiaco attraverso la divulgazione della cultura del soccorso e l'insegnamento di poche e semplici manovre che possono fare la differenza tra una morte certa e una speranza di vita.

ADDESTRAMENTO TEORICO

- Che cosa è il BLS e la sua importanza
- Il fattore tempo
- La catena della sopravvivenza
- La sicurezza ambientale ed i dispositivi di protezione
- Cenni di anatomia e fisiologia
- A – B – C
- La manovra di Rianimazione Cardio Polmonare
- La Posizione Laterale di Sicurezza
- Riconoscimento ed Applicazione delle manovre di disostruzione su paziente adulto
- Importanza – Precauzione e Uso del Defibrillatore

ADDESTRAMENTO PRATICO ATTRAVERSO SCENARI DI ADDESTRAMENTO

- Valutazione Ambientale – Riconoscimento Stato Coscienza e Respiro – Posizione Laterale di sicurezza
- Manovre di RCP
- Manovre di RCP con uso del Defibrillatore

Corso ARBITRAGGIO (con riconoscimento)

Kick-Jitsu – Dimostrazione a squadre – Kata con armi e a mano nuda

Docenti: M° Del Rosso Stefano - Berutti Renato – Toschi Massimiliano

Metodologia dell'insegnamento

(Relatore Dott. Proia Livio Cesare)

Prima lezione di un ciclo didattico riguardante:

Componente cognitiva negli sport di combattimento -Sport di combattimento – L'arte dell'allenamento – Sport di situazione – Processi mentali – Discipline ad Open e Closed Skill – Il sistema sensoriale e la presa d'informazione – La memoria – Il programma motorio – Come ottimizzare i processi mnemonici – Potenziamento della memoria episodica – Costruzione della capacità di stimare probabilità – Capacità di azione in riferimento a quella dell'avversario – Il sistema di risposta – Anticipazione, preparazione all'azione, presa di decisione – L'attenzione – Tempo di reazione e tempo di esecuzione – Aspetti applicativi delle conoscenze sull'attenzione – Attenzione e coscienza – Il calo di efficienza del sistema elaborativo: noia e fatica – Attivazione ed attenzione – Fasi di comportamento tattico – Progettazione strategica – Tattica – Innovazione nelle moderne competizioni – Distinzione delle azioni di gara – Allenamento psicologico - Conclusioni



DIFESA PERSONALE - approccio psicologico e vigente Legislazione in materia

(Relatori Generale dei Carabinieri Dott. Giovanni Garau – Dott. Proia Livio Cesare)

Il pre-conflitto

Prevenzione di un'aggressione – Prevenzione come difesa
Gestione dell'escalation di aggressività
Gestione di stress e paura
Gestione di una minaccia e delle circostanze

Il conflitto

Non c'è niente da fare: si deve reagire - Combattimento da strada senza limiti a 360° (calci, pugni, ginocchiate, gomitate, manovre, manipolazioni, prese, armi, armi non convenzionali, lotta a terra)

Il dopo conflitto

Analizzare la situazione – Prendersi cura di sé

Legislazione

GERI WAZA - Fondamentali tecniche di calcio nelle Arti Marziali

(Docente M° De Pretto Daniela 7° Dan Karate Shotokan)

Kihon – Spostamenti – Esercizi da soli e in coppia – Conoscenza e affinamento della distanza – Tecnica – Tattica - Strategia

Difesa Personale S.T.D.

(Docente M° Mattia Giovanni)

Problemi – Famiglie di problemi
Soluzioni di problemi

Programmi Wjff/Wjjko

(Docente M° Proia Livio Cesare)

KOBUDO:

Sai – Tonfa – Nunchaku Studio e pratica dei Kata di programma Wjff

Docente M° Proia Livio Cesare

Metodologia dell'allenamento - Allenamento S.T.D.

Docente Dott. Proia Livio Cesare



SPECIAL GUEST

M° Bagnulo Giancarlo

Metodo Bianchi e sua evoluzione

M° Mazzoni Daniele

Nihon Tai Jitsu

CONTRIBUTO SPESE OMNICOOMPRESIVO

Arrivo giovedì	€ 250,00	18 ore di Stage + 3 pernottamenti + 3 colazioni + 3 pranzi + 2 cene (ven. e sab.) + Corso BLSA con riconoscimento + Corso Arbitri con riconoscimento
Arrivo venerdì	€ 210,00	15 ore di Stage + 2 pernottamenti + 2 colazioni + 2 pranzi (sab. e dom.) + 2 cene (ven. e sab.) + Corso BLSA con riconoscimento + Corso Arbitri con riconoscimento
Arrivo sabato	€ 150,00	9 ore di Stage + 1 pernottamento + 1 colazione (dom.) + 1 cena (sabato) + 1 pranzo (dom.) + Corso BLSA con riconoscimento + Corso Arbitri con riconoscimento