



M.G.A.

Maestro Giuliano Invernizzi



Global Self-Defense Method * FIJLKAM * metodo globale di Autodifesa

Quello che deve sapere un Buon praticante del:

metodo globale di Autodifesa

Global Self-Defense Method

I comportamenti del genere umano variano in base **all'età** e dall'**ambiente** in cui crescono; Perciò è molto importante fare alcune considerazioni, **l'età e il luogo** in cui mi trovo, questo cambia di molto l'atteggiamento e la situazione in cui mi trovo coinvolto in quel momento.

“Di fronte al buio noi possiamo scegliere di urlare consegnandoci al mistero o tentare di accendere una candela.”

E' importante sapere alcune circostanze;

Comportamenti e cambiamenti dell'essere Umano determinate da diversi fattori.

LO SGUARDO; Basso, Sfuggente, Diritto.

LA VOCE; Bassa, Alta, Alterata, Calma.

- A) **FISIOLOGICHE** – Pianto, Singhiozzo, Sudorazione, ecc

EMOTIVITA'; - B) **PSICOLOGICHE** – Arrossire, Sbiancare, Chiudersi a Riccio.

- c) **MUSCOLARE** – Blocco, Tremore, Respirazione difficoltosa, ecc.

AGGRESSIVITA'; Mezzo di comunicazione, Tendenza a Reagire ad uno stimolo considerato **Negativo**, **Autoconservazione**, **Sopravvivenza**, **Superamento dello scudo protettivo**.

APPRENDIMENTO = CAPACITA' MOTORIA = ADATTAMENTO

Global Self-Defense Method * FIJLKAM * metodo globale di Autodifesa

Una piccola riflessione prima di intraprendere il lungo cammino nell'universo della:

DIFESA PERSONALE

Number of homicides committed with:



= 678



= 518



= 1,589



= 322

Source: FBI Crime Stats 2012

Being Classically Liberal

Psicologia ; allenamento della mente

L'aspetto psicologico è determinante per chi si avvicina alla difesa personale. Le tecniche di Dinamica Mentale possono aiutare e possono essere un valido aiuto. In che modo?

Nelle attività motorie l'allenamento è il fulcro per il raggiungimento di ogni target che ci si prefigga.

Spesso, alla parola allenamento si associa solo l'attività fisica ripetuta con regolarità, costanza e metodo. Ma non è solo il rendimento del corpo, anzi, si raggiunge la prestazione massimale solo quando mente e corpo sono coordinati, sono tutt'uno. È necessario che corpo e mente vadano di pari passo in un percorso di miglioramento della performance. Se, infatti, è vero che ogni attività fisica richiedono un corpo che funzioni al meglio e che sia abituato (allenato) a rispondere in maniera adeguata agli stimoli allenanti, è anche vero che ogni attività motoria richiedono spiccate capacità di concentrarsi, di gestire le proprie emozioni, di evitare le distrazioni, di tollerare la frustrazione e l'ansia, di riprendersi e di saper gestire il momento decisivo.

Ad allenare queste ultime funzioni, interviene, con le sue metodologie e i suoi strumenti, la Psicologia, che si occupa proprio dei processi e delle conseguenze mentali dell'attività fisica svolta in contesti competitivi, educativi, ricreativi, preventivi o riabilitativi.

La Psicologia, da sempre, si propone come disciplina che analizza i processi mentali e gli effetti della pratica sportiva direttamente sulla persona, con l'obiettivo di migliorare la strada verso il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della prestazione fisica.

Le tecniche della Dinamica Mentale

Gli strumenti principali utilizzati da questa disciplina sono riconducibili principalmente alle strategie di tipo cognitivo - comportamentale, tra le quali, le più usate sono le tecniche allenamento della concentrazione e gestione dello stress.

La sistematizzazione di queste e di molte altre tecniche, costruisce un vero e proprio programma di allenamento della mente, che impara progressivamente a conoscere sé stesso ed a gestire ed ottimizzare tutte le sue abilità e caratteristiche.

Le strategie cognitivo - comportamentali, tuttora ampiamente utilizzate, mirano a far acquisire le abilità di controllare e comprendere i propri processi mentali ed emotivi, partendo dal presupposto che la gestione o la modifica dei processi cognitivi e degli stati emotivi negativi può contribuire al miglioramento della prestazione. Per realizzare i suoi obiettivi, sulle funzioni psicologiche determinanti la pratica motoria basandosi sull'elenco delle abilità mentali di base.

Quando ci si rivolge alle tecniche di Dinamica Mentale?

L'allenamento mentale è, quindi, una componente essenziale dell'allenamento. Senza dubbio si può affermare che chi allena solo la parte fisica delle sue competenze di performance raggiungerà risultati parziali. Questo il presupposto che fa della Dinamica Mentale un pilastro irrinunciabile dell'allenamento motorio per chi vuole realmente migliorare la sua performance.

(controllo dell'attenzione)

CONDIZIONI EMOTIVE; Attente, Concentrate, Scoordinate.

DISPONIBILITA'; Superare il limite, Andare oltre, Cambiare.

MOTIVAZIONE; Spinta Interiore, Cambiamento.

RITMO; Sequenza di movimenti Armonici e Coordinati, Scorrevoli, Plastici.

Automatizzati e quindi eseguito con estrema facilità e disinvoltura.

Che si ripetono con Periodicità, Percezione dello Spazio e Velocità.

Psicofisiologia l'intensità dell'attivazione fisiologica e comportamentale dell'organismo. Quando l'organismo deve effettuare una prestazione deve attivarsi, cioè mettere in moto una serie di processi caratteristici dello stato quali l'aumento della vigilanza e dell'attenzione, l'attività dei muscoli che si preparano allo sforzo ed il cuore e i polmoni che si preparano al dispendio di energia. E' di fondamentale importanza saper raggiungere e mantenere il livello ottimale di attivazione psicofisiologica richiesto dalla performance, allenandosi con delle semplici tecniche di attivazione o disattivazione secondo le esigenze.

(Attività e obiettivi)

Formulare obiettivi e inserirli in una narrazione interna che escluda l'intervento di pensieri intrusivi e distraenti. Molte volte gli insuccessi sono dovuti ad un'inadeguata scala degli obiettivi da perseguire durante il periodo di allenamento, e questa scarsa capacità di pianificare degli specifici standard di abilità da raggiungere in un compito può compromettere l'esito del risultato. La Dinamica Mentale aiuta a scomporre i grandi obiettivi in sub-obiettivi a breve, medio e lungo termine, sufficientemente difficili (e quindi allenanti) ma raggiungibili, mirati al miglioramento graduale della prestazione più che al risultato (spesso imprevedibile).

Abilità e Attenzione

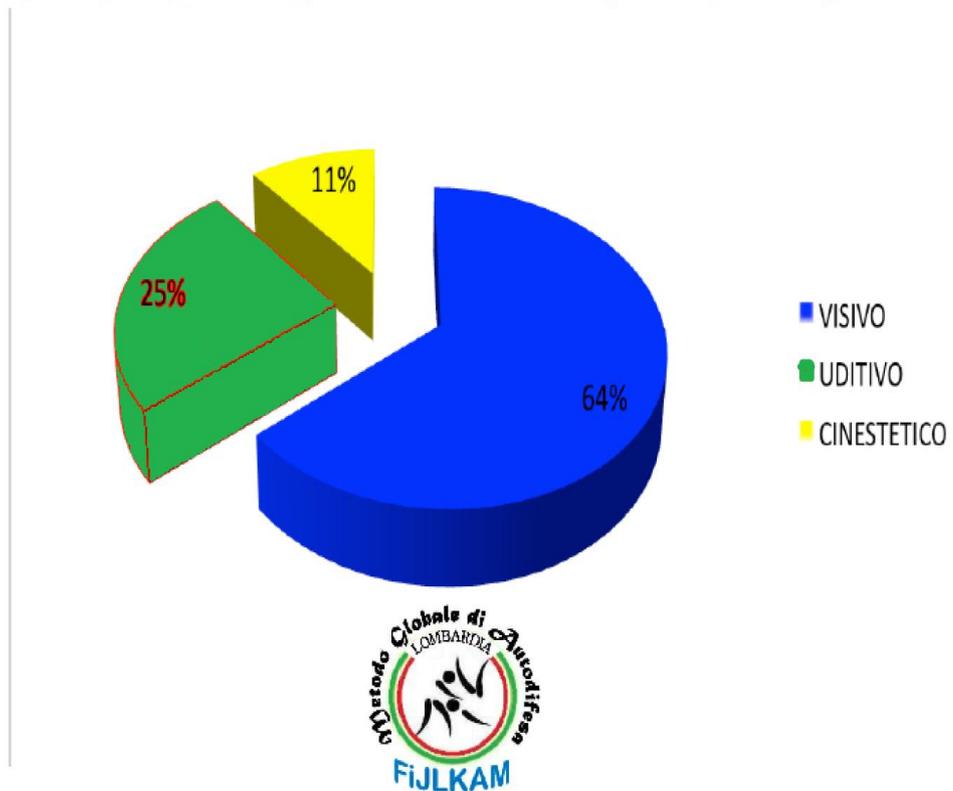
CONCENTRAZIONE; Sfruttare al Massimo le nostre Potenzialità.

MEMORIZZAZIONE; Percettiva, Visiva, Motoria.

Con il costrutto di Attenzione, in verità, vengono individuate molte componenti del funzionamento cognitivo. Tra queste alcune tra quelle maggiormente coinvolte e determinanti la performance sono: capacità di anticipazione, capacità di elaborazione dei dati da parte del sistema nervoso, capacità di filtrare le informazioni per trattenere solo quelle rilevanti, capacità di gestione delle emozioni, capacità di restringere ed allargare il focus dell'attenzione, capacità di dirigere l'attenzione all'interno ed all'esterno di sé. La concentrazione, in estrema sintesi, è la capacità di focalizzare l'attenzione su un compito per un determinato periodo di tempo, senza che essa venga distolta da fattori distraenti interni (ad es. pensieri negativi). Trattando delle abilità attentive non può essere tralasciato, inoltre, il concetto di "preparazione all'azione" ben distinto dalla concentrazione. Il concetto di anticipazione e gli studi che lo hanno riguardato sostengono che lo scopo di un'azione determina la struttura dell'atto motorio. Qualunque azione motoria è anticipata dalla preparazione cognitiva. Questa competenza anticipatoria è una delle tante capacità che fanno parte dello stile attentivo di una persona.

METODI DI APPRENDIMENTO

Global Self-Defense Method * FIJLKAM * metodo globale di Autodifesa



FACILITARE L'ESPERIENZA DI APPRENDIMENTO

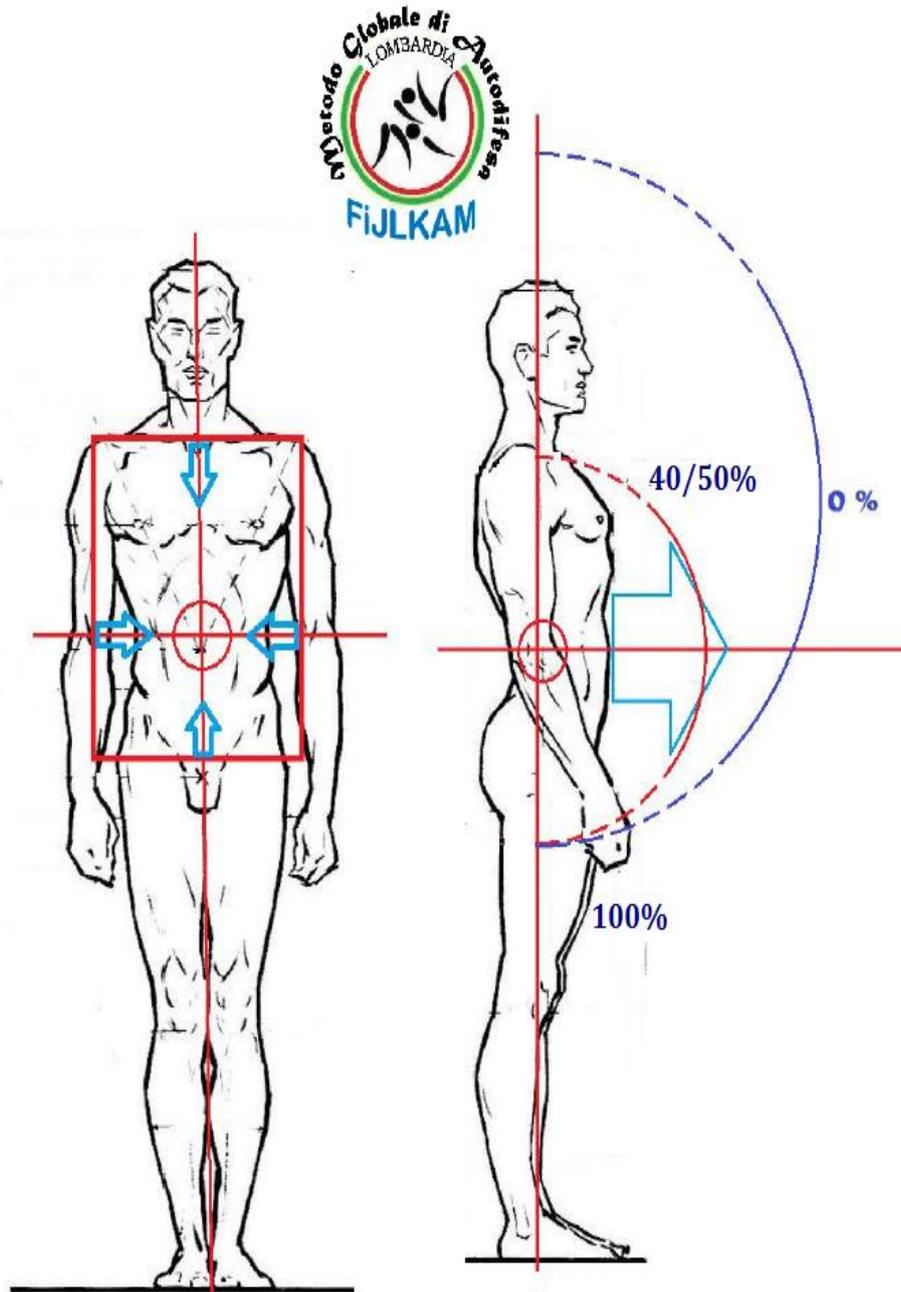
- **APPRENDIMENTO ATTRAVERSO LE RIPETIZIONI** (*approccio cognitivo*)
- **CONOSCERE IL MODELLO** vs. CONOSCERE L'ALLIEVO
- **STILE PRESCRITTIVO** vs. SCOPERTA GUIDATA
- **APPRENDERE IL MOVIMENTO** vs. ESPLORARE I GRADI DI LIBERTA' DEL MOVIMENTO
- **CORREZIONE DELL'ERRORE** vs. APPRENDIMENTO ATTRAVERSO GLI ERRORI
- **POSSIBILE INTEGRAZIONE DEI DUE APPROCCI DIDATTICI??**
- **LA PROGRESSIONE DIDATTICA INTESA COME RISULTATO DELLA CONOSCENZA E COME MEZZO FACILITANTE L'APPRENDIMENTO**

Global Self-Defense Method * FIJLKAM * metodo globale di Autodifesa

RAGGIO D'AZIONE

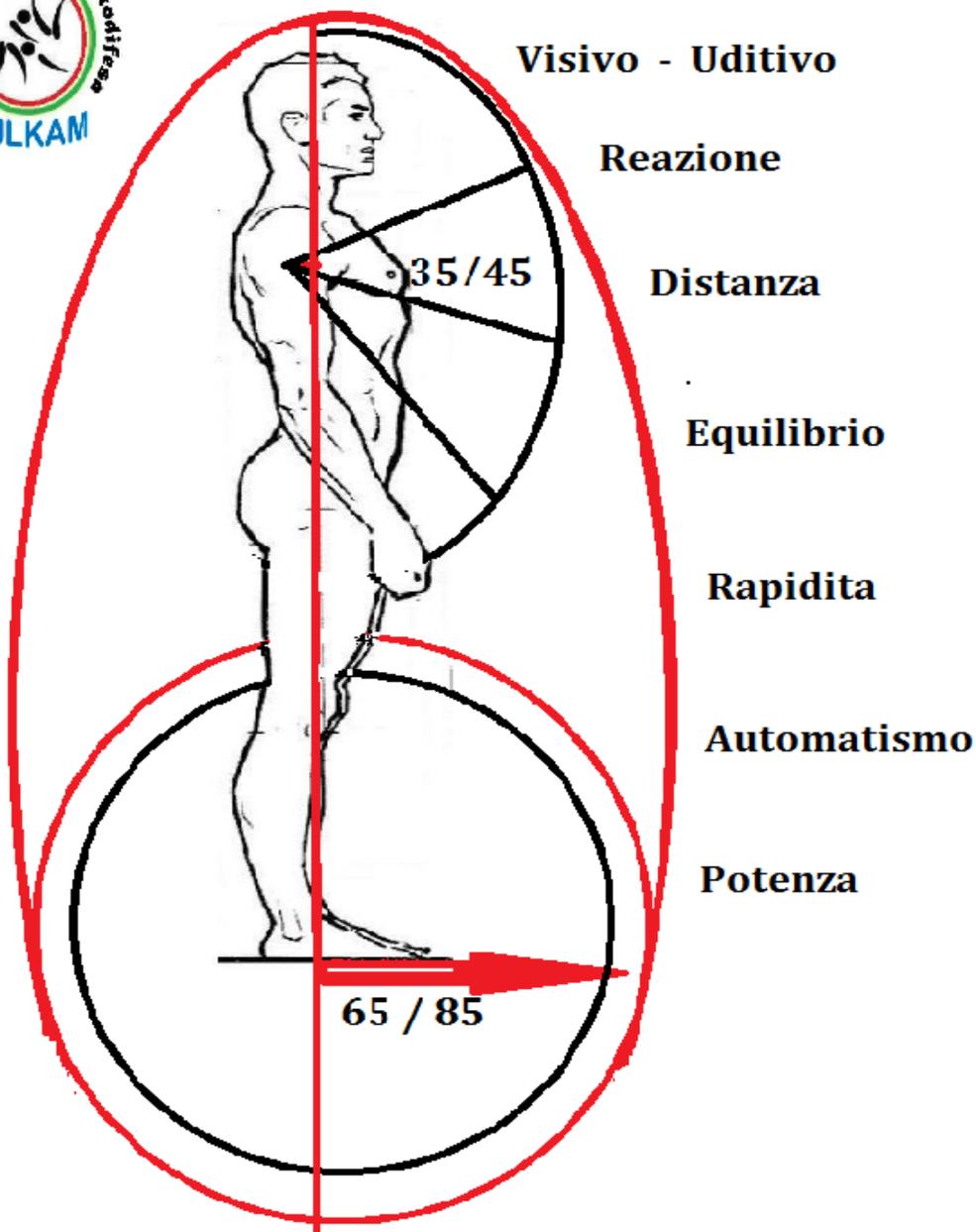
ARTI SUPERIORI

FORZA ■■■ RAPIDITA' ■■■ RANDORIZZAZIONE = AUTOMATISMO



QUALITA' E LIMITI DELLA BIOMECCANICA UMANA

RAGGIO D'AZIONE ARTI SUPERIORI E INFERIORI



Qualità e limiti della catena Cinetica - Aperta - Chiusa - Frenata

“ NEURONI a SPECCHIO “

Gli atleti vengono progressivamente allenati alla rappresentazione mentale della propria performance, aiutandosi con stimoli immaginativi che coinvolgono tutti i sensi favorendo in questo modo un coinvolgimento emotivo e cognitivo. La capacità di visualizzare comprende alcune attività applicabili allo sport, fra cui l'osservazione di altri in azione (dal vivo o videoregistrati) seguita dalla ripetizione immaginata delle sequenze motorie ; il passo successivo consisterà nell'esecuzione pratica da parte del movimento prima osservato e poi visualizzato. Allenare la propria capacità immaginativa ha anche un forte valore delle capacità di attenzione e concentrazione che trova la sua declinazione nel miglioramento della selettività corticale, infatti l'attenzione funzionante ai suoi migliori standard "implica piccole aree chiaramente demarcate di eccitamento corticale, circondate da aree di inibizione. Quando si verifica una sbavatura nella demarcazione del cervello di eccitazione e inibizione, c'è un passaggio di eccitazione alle aree cerebrali irrilevanti per il compito del momento. La specificità corticale ben regolata, d'altra parte, caratterizza un funzionamento da svegli ben riposati che permette la flessibilità nell'affrontare le domande ambientali con risposte abili e funzionali. La flessibilità neurologica che sottostà al meccanismo dell'attenzione focalizzata permette all'attivazione cognitiva e neurale di cambiare a seconda delle richieste situazionali fluttuanti". Preceduta sempre da una breve seduta di rilassamento, viene anche utilizzata prima come momento di concentrazione e di visualizzazione del percorso.

Rilassamento Mentale e Fisico

Le tecniche di rilassamento, come il Training Autogeno o il Rilassamento Progressivo vengono utilizzate per prendere consapevolezza della tensione muscolare a riposo e in attività (Inventario corporeo), per gestire situazioni ansiogene o stressanti, sono preparatorie a qualsiasi attività immaginativa e rappresentano già, esse stesse un primo passaggio di allenamento delle competenze attentive. Inoltre, nello specifico la tecnica del Training Autogeno, ha il potenziale di funzionare come Metafora che permette di sperimentare quanto, una giusta focalizzazione sulla performance aiuta ad ottenere il risultato che ci si prefigge.

Fiducia in se stessi

L'acquisizione di fiducia in sé è la vera chiave della motivazione: Chi a fiducia in sé e in quello che è in grado di fare non solo è motivato, ma accresce le sue probabilità di avere successo. Fino a quando cercherà solo nell'ambiente esterno di soddisfare i suoi bisogni di sicurezza, stima ed approvazione, la vittoria gli sfuggirà, poiché il suo senso di identità personale sarà dipendente da fattori esterni di cui avrà bisogno. In questo caso in Psicologia si parla di focalizzare un obiettivo e controllarlo: un soggetto esterno tenderà ad attribuire le cause di tutto ciò che gli accade all'ambiente fuori da sé; al contrario un soggetto con un forte controllo esterno tenderà ad attribuire la causa di tutto ciò che gli accade a sé stesso. In entrambe i casi l'intervento della dinamica Mentale sarà focalizzato a riportare il sentimento in una direzione di un controllo equilibrata, arrivando alla comprensione che ciò che mi accade è determinato da cause esterne ed interne che si intrecciano dialetticamente. Il vero miglioramento della performance sta nell'aver una buona competenza di analisi e attenzione, che permetta di far individuare tutte le componenti che causano un evento dipendenti da me e saperle migliorare.

Gestione Stress

- STRESS;** - A) **POSITIVO** - l'Adattamento del Corpo /Mente, sollecitando la reazione Costruttiva per l'Incolmità e Sopravvivenza
- B) **NEGATIVO** – Stanchezza , Problemi Relazionali, Perdita di Stima.

Lo stato di stress si verifica quando si percepisce una discrepanza tra la richiesta ambientale (sfida) e le risorse che egli percepisce di avere a disposizione per affrontare la sfida (livello di abilità). Quando le risorse sembrano non bastare si metterà in gioco strategie non adeguate che non gli permetteranno di superare la sfida. Anche l'allenatore può essere sottoposto a stress ed essere iper o ipo - attivato; si renderà quindi necessario adottare delle strategie per abbassare o incrementare il livello di attivazione dell'allenatore e degli atleti per permettere una analisi coerente e veritiera delle richieste stressanti e delle competenze in possesso.

Gestione e controllo dell'ansia

- EMOTIVITA'; FISIOLOGICHE** – Pianto, Singhiozzo, Sudorazione, ecc.
PSICOLOGICHE – Arrossire, Sbiancare, Chiudersi a Riccio.
MUSCOLARE – Blocco, Tremore, Respirazione difficoltosa, ecc.

La prevenzione ed il trattamento dell'ansia costituiscono uno dei principali problemi e dei maggiori obiettivi della medicina e della psicologia. L'ansia è legata all'imminenza di una competizione particolarmente impegnativa e temuta. Le tecniche di gestione dell'ansia maggiormente usate sono ad esempio il rilassamento e la desensibilizzazione sistematica, da apprendere sotto la guida dello psicologo e da esercitare poi autonomamente e regolarmente.

Valuta l'attacco come prima opzione ma lo tiene come ultima scelta

M . G . A. FIJKAM

In queste poche pagine tratte da un mio lavoro di ricerca, non si trattano tecniche di difesa; Ho accorpato le mie esperienze sulle varie metodologie di allenamento all' auto-difesa, e tutto quanto secondo me, poteva essere utile per capire e migliorare le basi per intraprendere il lungo cammino dell'insegnamento verso l'AUTO-DIFESA.

Giuliano Invernizzi

Stella di Bronzo al Merito sportivo Coni

Maestro di JUDO 6° Dan FIJKAM

Docente Nazionale M.G.A FIJKAM

Docente eupolis Regione Lombardia

Fiduciario M.G.A. FIJKAM Regione Lombardia

Diploma di Fisioterapia

Global Self- Defense Method * **FIJKAM** * metodo globale di Autodifesa

