



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

Linee guida nazionali per il settore Self-Defense — documento per ASI

Regolamento Tecnico per il quadriennio 2025 2028



Ferdinando Barra

Nato a Catania il 9 settembre 1976, laureato in Scienze Motorie, cintura nera **8° Dan di Ninjutsu** e maestro di **Kung Fu Sanda** e **Pencak Silat**. Inizia la pratica marziale nel 1980, dedicando la sua vita allo studio e all'insegnamento delle **arti marziali tradizionali** e dei **sistemi moderni di evoluzione marziale**, con un approccio che unisce ricerca, disciplina e crescita personale. **Presidente della SHIN FUU RYU ITALIA** e fondatore del sistema **P.N.K. ADVANCED SELF DEFENCE SISTEM**.

PHONE 3497623635 E MAIL ferdinandobarra76@libero.it

Catania 23 ottobre 2025

Principi fondamentali

1. **Finalità primaria:** protezione della vita e dell'incolumità, prevenzione e riduzione del rischio.
2. **Etica e responsabilità:** insegnare la proporzionalità della risposta, il rispetto della legge, e l'uso della forza solo come extrema ratio.
3. **Distinzione tra arti marziali e self-defense:** il lavoro marziale costruisce abilità fisiche/mentali; il self-defense è applicazione pratica, contestualizzata e orientata alla sopravvivenza.
4. **Approccio modulare:** tecniche fondamentali + scenari realistici + consapevolezza situazionale + gestione post-evento (primo soccorso, segnalazione, supporto psicologico).
5. **Inclusività:** programmi adattabili per genere, età, capacità fisiche e background (es. corsi specifici per minori, donne, operatori forze dell'ordine).

Struttura dei gradi

Proponiamo scala omogenea per nazionalizzare certificazioni e progressioni.

Cinture/Kyu (livelli base/intermedi):



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

- 7° Kyu — Principiante assoluto
- 7° → 1° Kyu — Progressione tecnica e applicativa (competenze incrementali)
- Bianca
- Gialla
- Arancione
- Verde
- Blue
- Marrone
- Nera

Gradi Dan (esperti/instructor):

- 1° Dan — Allenatore di base / abilità fondamentali di self-defense
- 2° Dan — Istruttore avanzato / preparazione insegnamento e valutazione
- 3° Dan e oltre — Maestria, sviluppo curriculum, formazione formatori (4°–8° Dan riservati a figure nazionali di comprovata esperienza)

Requisiti temporali indicativi (minimi)

- Ogni Kyu: 30–60 ore di formazione + valutazione pratica.
- 1° Dan: 300–400 ore complessive + corso istruttore e tirocinio.
- Dan successivi: esperienza didattica, ore di insegnamento certificate e contributi a livello nazionale (es. sviluppo curriculum, stage).

Categorie / comparti e obiettivi formativi

A. No-Bullismo (Scuole / Minori)

Obiettivi: prevenzione, riconoscimento segnali, tecniche di evasione e protezione, strategie comunicative e intervento educativo.

Contenuti principali:

- Consapevolezza e prevenzione (educazione emotiva);
- Difesa personale non-violenta (blocchi di fuga, scatti, gestione presa);
- Role play e simulazioni con supervisione psicologica;
- Procedure di segnalazione e lavoro con famiglie/scuole.

Metodologia: laboratori interattivi, simulazioni graduali, coinvolgimento personale docente/scolastico.

B. Anti-Aggressione Femminile & Difesa Personale

Obiettivi: empowerment, tecniche efficaci per allontanamento, gestione paura e stress, uso della voce e oggetti di uso quotidiano.

Contenuti principali:



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

- Tecniche di rottura prese e leve semplici;
 - Strumenti di difesa improvvisata;
 - De-escalation e uso della comunicazione assertiva;
 - Allenamento stress-inoculation (scenari sotto pressione controllata);
 - Supporto post-evento (orientamento legale, psicologico).
- Specificità:** adattare tecniche a diversi livelli di forza/fisicità; zero body-shaming; moduli per prevenzione stalking.

C. Compartimento Military (operazioni & personale militare)

Obiettivi: tecniche operative per contesti ad alto rischio, controllo, immobilizzazione e movimento in ambienti ostili.

Contenuti principali:

- Tecniche di controllo e disarmo (con restrizioni legali);
 - Lotta a terra operativa e recupero posizione;
 - Movimentazione di squadra e estricazione;
 - Tattiche di awareness, uso di equipaggiamento;
 - Integrazione con addestramento fisico e psicologico per stress estremo.
- Nota:** moduli riconosciuti internamente e coordinati con enti militari; formazione sulla normativa d'impiego della forza.

D. Compartimento Police (forze dell'ordine)

Obiettivi: arresto/controllo, tecniche non-letali, gestione scene e uso proporzionato della forza.

Contenuti principali:

- Tecniche di arresto, controllo e immobilizzazione;
 - Gestione delle resistenze e tecniche per minimizzare danni;
 - Addestramento su uso manette, Taser (se autorizzato), e strumenti operativi;
 - Documentazione, catena di custodia, redazione rapporto;
 - Addestramento legal-forense e tutela diritti civili.
- Nota:** stretta collaborazione con autorità competenti per allineamento normativo.

Metodologie didattiche e sicurezza

- **Progressione a strati:** tecnica lenta → tecnica veloce → scenario con pressione.
- **Stress inoculation:** esposizione controllata al fattore stress (rumore, tempo limitato, perturbazioni) per sviluppare comportamento sotto pressione.
- **Role play collegiale:** ruoli aggressore/testimone/vittima.



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

- **Sicurezza:** regole ferree sul contatto, DPI – protettori, materassi per lotta a terra, supervisione minima 1:12 allievi/istruttore in training fisico.
- **Valutazione del rischio:** sempre priorità alla salute dell'allievo; sospendere tecn

Ecco una **struttura completa e coerente dei gradi formativi ASI (Associazioni Sportive e Sociali Italiane)** per la creazione di percorsi didattici nel settore sportivo.

L'elenco è pensato per costruire corsi con progressione chiara e riconoscibile a livello nazionale, adattabile a ogni disciplina (fitness, arti marziali, nuoto, calcio, ecc.).

PERCORSO FORMATIVO ASI – SETTORE SPORTIVO

◇ 1. Aspirante Allenatore

- **Requisiti di accesso:** nessuna qualifica precedente, età minima 17 anni.
- **Obiettivo:** introdurre alle basi della didattica sportiva, sicurezza, etica e metodologia di allenamento.
- **Durata consigliata:** 30-60 ore.
- **Certificazione rilasciata:** Attestato di partecipazione – *Aspirante Allenatore ASI*.

◇ 2. Allenatore

- **Requisiti di accesso:** attestato di *Aspirante Allenatore* o comprovata esperienza nel settore.
 - **Obiettivo:** fornire competenze tecniche e metodologiche per la conduzione di allenamenti di base.
 - **Contenuti principali:**
 - Principi di allenamento e periodizzazione
 - Nozioni di anatomia e fisiologia
 - Sicurezza e primo soccorso sportivo
 - Regolamenti e deontologia
 - **Durata consigliata:** 80-90 ore.
 - **Certificazione rilasciata:** *Allenatore ASI – 1° livello tecnico* (riconoscimento CONI/ASI).
-



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

◆ 3. Istruttore di 1° Livello

- **Requisiti di accesso:** qualifica di *Allenatore ASI*.
 - **Obiettivo:** approfondire la programmazione dell'allenamento, la didattica avanzata e la gestione del gruppo.
 - **Contenuti principali:**
 - Programmazione annuale e ciclica
 - Tecniche di correzione e progressione
 - Comunicazione e leadership sportiva
 - Fondamenti di alimentazione e recupero
 - **Durata consigliata:** 100 ore
 - **Certificazione rilasciata:** *Istruttore ASI 1° Livello*.
-

◇ 4. Istruttore di 2° Livello

- **Requisiti di accesso:** *Istruttore 1° Livello ASI* e almeno 1 anno di esperienza documentata.
 - **Obiettivo:** formare tecnici capaci di gestire atleti intermedi e avanzati, con approccio scientifico.
 - **Contenuti principali:**
 - Analisi biomeccanica del gesto sportivo
 - Strategie di performance e prevenzione infortuni
 - Psicologia applicata all'allenamento
 - Metodi di valutazione funzionale
 - **Durata consigliata:** 60–80 ore.
 - **Certificazione rilasciata:** *Istruttore ASI 2° Livello – Tecnico Avanzato*.
-

◇ 5. Istruttore di 3° Livello

- **Requisiti di accesso:** *Istruttore 2° Livello ASI* e almeno 2 anni di esperienza.
 - **Obiettivo:** formare tecnici di alto profilo, in grado di dirigere centri sportivi o squadre di livello nazionale.
 - **Contenuti principali:**
 - Pianificazione pluriennale
 - Analisi statistica delle prestazioni
 - Gestione di team tecnici e multidisciplinari
 - Etica professionale e rappresentanza istituzionale
 - **Durata consigliata:** 80–100 ore.
 - **Certificazione rilasciata:** *Istruttore ASI 3° Livello – Tecnico Nazionale*.
-



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

◇ 6. Maestro

- **Requisiti di accesso:** *Istruttore 3° Livello ASI*, esperienza pluriennale, titoli di merito sportivo.
 - **Obiettivo:** riconoscere la piena autonomia didattica e la capacità di formare nuovi istruttori.
 - **Contenuti principali:**
 - Didattica per formatori
 - Coordinamento tecnico-didattico
 - Valutazione e certificazione delle competenze
 - Supervisione e aggiornamento dei quadri tecnici
 - **Durata consigliata:** 100+ ore + tirocinio supervisionato.
 - **Certificazione rilasciata:** *Maestro ASI – Formazione Avanzata Nazionale.*
-

◇ 7. Docente Formatore

- **Requisiti di accesso:** *Maestro ASI*, esperienza didattica e approvazione della Commissione Nazionale ASI.
- **Obiettivo:** abilitare alla docenza nei corsi di formazione ASI, con competenze di pedagogia e valutazione.
- **Contenuti principali:**
 - Didattica e comunicazione efficace
 - Progettazione dei piani formativi
 - Valutazione degli apprendimenti
 - Normativa sportiva e riconoscimenti CONI
- **Durata consigliata:** 100 ore + esame finale.
- **Certificazione rilasciata:** *Docente Formatore ASI Nazionale.*



COORDINAMENTO NAZIONALE SELF DEFENSE

“Il presente regolamento è redatto in conformità a tutti i regolamenti interni ASI (a titolo esemplificativo e non esaustivo Statuto, Regolamento Organico, Linee Guida) e a tutte le disposizioni regolamentari, sia nazionali che locali. La ratifica da parte della Giunta Esecutiva del presente regolamento si intende per sola presa visione ed il fiduciario si impegna a rispettare le istruzioni della Direzione Tecnica, garantendone l’esecuzione secondo quanto sopra descritto.”



ASI NAZIONALE SETTORE SELF DEFENSE

FERDINANDO BARRA