

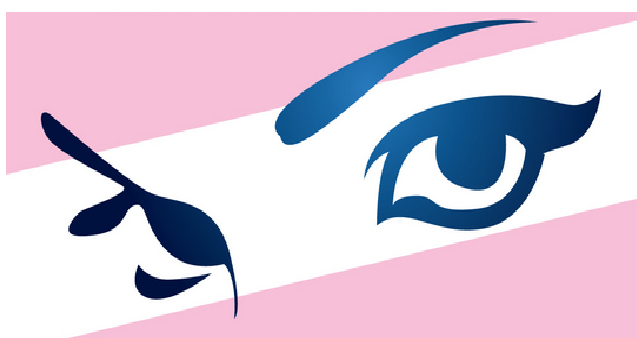


FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

DIFESA PERSONALE FEMMINILE



A cura di :

Adolfo Bei
Direttore Tecnico Nazionale
Settore Difesa Personale
Responsabile Centro Italia

I Dati e le tabelle riportati sono stati presi dal sito dell'Istituto Nazionale di Statistica "ISTAT". Pubblicati a giugno 2015, riferiti all'anno 2014

Il settore della difesa personale rivolge particolare importanza ai corsi di autodifesa per le donne, portando avanti il programma nazionale che ha la peculiarità di essere semplice e pratico e quindi efficiente ed efficace, in linea con i dettami CONI e con i principi legislativi che regolano la materia della difesa personale nel nostro paese.

Riteniamo giusto e doveroso come settore che si dedica alla difesa personale rivolgere dei corsi gratuiti specifici alle donne.

Per questo motivo la commissione tecnica nazionale, composta oltre che dallo scrivente dai Maestri Giuseppe Cavallo e Paolo Ribecchi, in occasione della Convencion Nazionale di Silvi Marina ha scelto, in accordo con la Consulta, due date simboliche in cui organizzare dei corsi gratuiti per le donne. Le date sono **l'8 marzo** (festa della donna) e il **25 Novembre** (giornata mondiale contro la violenza sulle donne).

Purtroppo viviamo in un periodo in cui è frequente sentire parlare di violenza contro le donne dai mass media, anche se in realtà la violenza sulle donne ha origine antica ed è solo di recente che l'informazione se ne interessa ampiamente.

I nostri corsi hanno l'obiettivo di dare un supporto concreto ed efficace per aiutare le donne a combatterla.

Lo scopo che ci proponiamo è quello di fare in modo che al termine dei nostri corsi le donne possano avere una percezione del pericolo e saper distinguere tra pericolo reale e pericolo potenziale.

Imparare ad acquisire l'atteggiamento giusto da avere nel caso di una possibile aggressione e le metodologie per farvi fronte in maniera efficace deve portare ogni donna ad aumentare la consapevolezza delle proprie capacità personali e dell'autostima.

Questo mio booklet vuole essere uno strumento lavorativo in più per tutti i praticanti e tecnici di difesa personale della nostra federazione.

I dati che seguono sono stati pubblicati nel giugno 2015 dal [sito nazionale](#) di statistica "ISTAT" e si riferiscono all'anno 2014.

Dall'analisi di questi dati si evince che non è possibile stabilire chiaramente quale tipologia di donna sia maggiormente a rischio e che quindi la difesa personale dovrebbe essere rivolta genericamente a tutte.

Sulla base di questi dati, delle considerazioni conseguenti e dei successivi suggerimenti tecnici ho cercato di sensibilizzare al problema e di intraprendere insieme a Voi tecnici un percorso comune per contribuire a combattere la violenza contro le donne.



I DATI

La violenza contro le donne è fenomeno ampio e diffuso. 6 milioni 788 mila donne hanno subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale, il 31,5% delle donne tra i 16 e i 70 anni: il 20,2% ha subito violenza fisica, il 21% violenza sessuale, il 5,4% forme più gravi di violenza sessuale come stupri e tentati stupri. Sono 652 mila le donne che hanno subito stupri e 746 mila le vittime di tentati stupri.

Le donne straniere hanno subito violenza fisica o sessuale in misura simile alle italiane nel corso della vita (31,3% e 31,5%). La violenza fisica è più frequente fra le straniere (25,7% contro 19,6%), mentre quella sessuale più tra le italiane (21,5% contro 16,2%). Le straniere sono molto più soggette a stupri e tentati stupri (7,7% contro 5,1%). Le donne moldave (37,3%), rumene (33,9%) e ucraine (33,2%) subiscono più violenze.

Le donne separate o divorziate hanno subito violenze fisiche o sessuali in misura maggiore rispetto alle altre (51,4% contro 31,5%). Critica anche la situazione delle donne con problemi di salute o disabilità : ha subito violenze fisiche o sessuali il 36% di chi è in cattive condizioni di salute e il 36,6% di chi ha limitazioni gravi. Il rischio di subire stupri o tentati stupri è doppio (10% contro il 4,7% delle donne senza problemi).

Emergono importanti segnali di miglioramento rispetto all'indagine precedente: negli ultimi 5 anni le violenze fisiche o sessuali sono passate dal 13,3% all'11,3%, rispetto ai 5 anni precedenti il 2006. Ciò è frutto di una maggiore informazione, del lavoro sul campo ma soprattutto di una migliore capacità delle donne di prevenire e combattere il fenomeno e di un clima sociale di maggiore condanna della violenza.

Rispetto al 2006, le vittime sono più soddisfatte del lavoro delle forze dell'ordine. Per le violenze da partner o ex, le donne molto soddisfatte passano dal 9,9% al 28,5%.

PROSPETTO 1. DONNE DAI 16 AI 70 ANNI CHE HANNO SUBITO VIOLENZA FISICA O SESSUALE NEL CORSO DELLA VITA DA UN UOMO PER TIPO DI AUTORE E TIPO DI VIOLENZA SUBITA. Anno 2014 (per 100 donne con le stesse caratteristiche)

TIPO DI VIOLENZA	Partner attuale (a)	Ex partner (b)	Partner attuale o Ex partner (c)	Non partner (d)	Totale (d)
Violenza fisica o sessuale	5.2	18.9	13.6	24.7	31.5
Violenza fisica	4.1	16.4	11.6	12.4	20.2
Violenza sessuale (e)	2	8.2	5.8	17.5	21.0
Stupro o tentato stupro	0.5	3.8	2.4	3.4	5.4
Stupro	0.4	3.2	2.0	1.2	3.0
Tentato stupro	0.2	1.7	1.1	2.5	3.5

a) per 100 donne che hanno un partner attuale

b) per 100 donne che hanno un ex partner

c) per 100 donne con partner attuale o precedente

d) per 100 donne dai 16 ai 70 anni

e) incluso stupro e tentato stupro

Le forme più gravi di violenza sono esercitate da partner, parenti o amici. Gli stupri sono stati commessi nel 62,7% dei casi da partner, nel 3,6% da parenti e nel 9,4% da amici (Prospetto 2). Anche le violenze fisiche (come gli schiaffi, i calci, i pugni e i morsi) sono per la maggior parte opera dei partner o ex. Gli sconosciuti sono autori soprattutto di molestie sessuali (76,8% fra tutte le violenze commesse da sconosciuti).

Il 24,7% delle donne ha subito almeno una violenza fisica o sessuale da parte di uomini non partner: il 13,2% da estranei e il 13% da persone conosciute. In particolare, il 6,3% da conoscenti, il 3% da amici, il 2,6% da parenti e il 2,5% da colleghi di lavoro (Tavola 2 in appendice).

Considerando soltanto le violenze subite fuori dalla relazione di coppia, i conoscenti sono gli autori del 27,4% di tutte le forme di violenza fisica, i parenti lo sono per il 18,5%, gli amici per il 14,2% e i colleghi di lavoro per l'8,9% dei casi. Gli estranei sono i responsabili del 30,2% delle violenze fisiche, del 61,1% di quelle sessuali (incluse le molestie). Esaminando invece le violenze fisiche e sessuali senza le molestie, di cui è vittima il 14,2% delle donne, gli estranei passano in seconda posizione rispetto all'insieme delle persone conosciute (31,2% contro 66,6%). L'andamento è ancora più marcato per gli stupri e i tentati stupri, che sono compiuti da una persona conosciuta nel 66,2% dei casi e, più specificatamente, da conoscenti (32,8%), amici (16,9%), parenti (5,3%), colleghi (9,7 %) e amici di famiglia (3%).

PROSPETTO 2. DONNE DAI 16 AI 70 ANNI CHE HANNO SUBITO VIOLENZA FISICA O SESSUALE NEL CORSO DELLA VITA PER TIPO DI AUTORE E FORME DI VIOLENZA. Anno 2014 (composizione percentuale)

TOTALE DONNE – non vengono presi in esame i dati riguardanti il partner o ex partner

TIPO DI VIOLENZA	UOMO NON PARTNER						
	Sconosciuto	Conoscente	Collega	Amico	Parente	Amico di famiglia	Non specifica l'autore
PER 100 VIOLENZE DELLO STESSO TIPO (a)							
Spinta, afferrata, stratonata, storto un braccio, tirato i capelli	11,2	10,2	3,7	6,7	7,1	0,5	0,6
Minacciata di essere colpita fisicamente	16,5	16,5	4,0	6,6	11,1	0,9	0,3
Schiaffeggiata, presa a calci, pugni o morsa	3,7	7,8	0,6	3,7	9,5	0,2	0,2
Colpita con un oggetto o tirato qualcosa	7,4	11,4	4,1	5,0	13,8	0,1	1,4
Usato o minacciato di usare una pistola o un coltello	22,2	9,8	2,4	4,1	5,5	0,4	0,3
Tentato di strangolarla, soffocarla, ustionarla	4,0	5,0	0,7	2,5	7,7	0,0	0,0
Violenza fisica in modo diverso	27,1	13,9	8,1	6,2	5,2	3,6	0,6
Rapporti sessuali indesiderati vissuti come violenza	2,0	3,8	0,6	3,5	0,7	0,7	0,0
Stupro	4,6	12,7	3,4	9,4	3,6	1,0	0,5
Forzata ad un'attività sessuale considerata umiliante							
Tentato stupro	21,9	24,2	7,4	9,3	2,6	2,5	0,3
Violenza sessuale in modo diverso	48,4	7,4	0,5	1,9	1,7	2,6	0,0
Forzata ad un'attività sessuale con altre persone	7,2	13,8	6,0	12,8	0,0	4,7	1,2
Molestia fisica sessuale	64,9	16,8	8,2	5,3	2,4	1,4	0,1
PER 100 VIOLENZE DELLO STESSO AUTORE (b)							
Spinta/afferrata/stratonata/storto un braccio/tirato capelli	9,7	18,7	17,0	25,4	31,0	13,3	3,1
Minacciata di essere colpita fisicamente	15,3	32,4	19,4	26,8	51,2	24,7	1,5
Schiaffeggiata, presa a calci o pugni, morsa	2,0	9,1	1,7	8,9	26,1	2,9	0,5
Colpita con un oggetto o tirato qualcosa	3,4	11,0	9,9	10,1	31,6	1,4	3,7
Usato o minacciato di usare una pistola o un coltello	2,9	2,7	1,7	2,3	3,6	1,8	0,2
Tentato di strangolarla, soffocarla, ustionarla	0,5	1,2	0,4	1,2	4,4	0,0	0,0
Violenza fisica in modo diverso	2,5	2,7	4,0	2,5	2,4	10,5	0,3
Rapporti sessuali indesiderati vissuti come violenza	0,7	2,9	1,2	5,4	1,2	8,1	0,0
Stupro	1,0	6,2	4,1	9,4	4,1	7,0	0,6
Rapporti sessuali degradanti o umilianti							
Tentato stupro	5,7	13,4	10,3	10,7	3,5	20,1	0,4
Violenza sessuale in modo diverso	1,7	0,5	0,1	0,3	0,3	2,7	0,0
Costretta a rapporti sessuali con altre persone	0,2	0,9	1,0	1,7	0,0	4,4	0,2
Molestia fisica sessuale	76,8	42,0	51,5	27,4	14,0	50,1	0,6

- a) Le percentuali sono calcolate su cento violenze dello stesso tipo. La somma è superiore a cento perché la stessa violenza può essere subita da più autori.
- b) Le percentuali sono calcolate su cento violenze compiute dallo stesso autore. La somma è superiore a cento perché lo stesso autore può commettere più tipi di violenza

Le violenze da ex partner sono di norma più gravi rispetto a quelle del partner, le ferite raggiungono il 40,8%, la paura per la propria vita il 41,9%. Le violenze percepite come molto gravi quasi raddoppiano (50,9% contro 28,3%).

A seguito delle ripetute violenze dai partner (attuali o precedenti), più della metà delle vittime soffre di perdita di fiducia ed autostima (52,75%). Tra le conseguenze sono molto frequenti anche ansia, fobia e attacchi di panico (46,8%), disperazione e sensazione di impotenza (46,4%), disturbi del sonno e dell'alimentazione (46,3%), depressione (40,3%), nonché difficoltà a concentrarsi e perdita della memoria (24,9%), dolori ricorrenti nel corpo (21,8%), difficoltà nel gestire i figli (14,8%) e infine autolesionismo o idee di suicidio (12,1%).

Malgrado la gravità, il 23,5% delle donne non parla con alcuno della violenza subita dai partner precedenti, quota che aumenta al 39,9% nelle violenze da partner attuale.

Le donne separate o divorziate hanno subito violenze fisiche o sessuali in maggiore misura rispetto alle altre (51,4% contro il 31,5% della media italiana). Incidenze maggiori in questo gruppo si riscontrano tra i 25 e i 44 anni, tra le più istruite (con laurea o diploma), tra quelle che lavorano in posizioni professionali più elevate o che sono in cerca di occupazione.

L'andamento nel tempo: confronti tra le due indagini

Per comprendere i cambiamenti nel tempo del fenomeno della violenza contro le donne, si sono confrontate le violenze verificatesi negli ultimi 5 anni con i dati relativi allo stesso intervallo di tempo, raccolti nella precedente indagine del 2006.

Negli ultimi 5 anni il numero di donne che hanno subito almeno una forma di violenza fisica o sessuale ammonta a 2 milioni 435 mila, l'11,3% delle donne dai 16 ai 70 anni.

Quelle che hanno subito violenza fisica sono 1 milione 517 mila (il 7%), le vittime della violenza sessuale sono 1 milione 369 mila (il 6,4%); le donne che hanno subito stupri o tentati stupri sono 246 mila, (1,2%), di cui 136 mila stupri (0,6%) e circa 163 mila tentati stupri (0,8%).

Nel confronto con i cinque anni precedenti al 2006 si colgono importanti segnali di miglioramento: diminuiscono la violenza fisica e sessuale da parte dei partner attuali e da parte degli ex partner, e cala pure la violenza sessuale (in particolare le molestie sessuali, dal 6,5% al 4,3%), perpetrata da uomini diversi dai partner. Non si intacca però lo zoccolo duro della violenza nelle sue forme più gravi (stupri e tentati stupri) come pure le violenze fisiche da parte dei non partner mentre aumenta la gravità delle violenze subite.

Non emergono particolari differenze a livello territoriale; tuttavia le violenze fisiche o sessuali sono più diffuse al centro (12,6%) e al Sud (12,3%), mentre il minimo è riscontrabile nelle isole (9%). Le violenze sessuali sembrano essere più frequenti al sud, quelle fisiche al centro Italia.

Nel 2006 il valore più alto era quello del nord est (14,2%), sceso al 10,7% nel 2014. Anche per le isole, il trend è decrescente, dal 12,7 al 9%.

PROGRAMMA TECNICO CORSO MODULARE AUTO DIFESA FEMMINILE



- Posizione di guardia
- Spostamenti laterali
- Tecniche di Braccia (colpo diretto portato con il palmo della mano – montante colpo con l'avambraccio - Pugno a martello frontale e laterale – gancio)
- Gomitate
- Tecniche di gambe (calcio frontale e calcio laterale portati sulla rotula, sia da posizione frontale che da posizione laterale)
- Ginocchiate
- Calcio a gamba tesa
- Tecniche per liberarsi da una presa al collo (frontale, laterale, da dietro).
- Tecniche per liberarsi da presa alla vita da dietro
- Tecniche per liberarsi da presa ai polsi.
- Tecniche di difesa dal tiro dei capelli (frontale e da dietro).
- Tecniche di difesa da terra
- Tecniche che sfruttano la forza dell'aggressore (tecniche fondamentali per far aumentare la consapevolezza dei propri mezzi e di conseguenza l'autostima).

Di seguito alcune immagini di tecniche semplici ma efficaci per le donne





OGGETTI DI COMUNE UTILIZZO, UTILI PER L'AUTO DIFESA



Penna



Chiavi



Portafoglio



Borsa



Ombrello



bottiglia acqua