

Manuale di Difesa Personale Civile

Metodologia, comunicazione e aspetti giuridici per
la formazione dell'Insegnante Tecnico

Autori

Gianpiero Greco

Roberto De Ronzi



© 2026 Gianpiero Greco e Roberto De Ronzi

Tutti i diritti riservati.

Prima edizione: giugno 2026

ISBN (brossura): 9798180037213

Impaginazione: a cura degli Autori

Copertina: a cura degli Autori

Editore: Independently published

Stampato su richiesta tramite Amazon KDP

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta degli Autori.

"Il saggio sia temperato e, quando occorre agire con maggiore fermezza, ricorra alla forza, non all'ira".

— Seneca, *De ira*, Libro II, cap. 17, 2.

INDICE

<i>Prefazione degli autori</i>	<i>vii</i>
<i>Profilo degli autori</i>	<i>ix</i>

Introduzione	1
Obiettivi formativi	5

Capitolo 1 – Fondamenti della Difesa Personale Civile	7
1.1 Finalità del manuale	7
1.2 Che cos'è la Difesa Personale Civile	8
1.3 Difesa personale come prevenzione, non come ricerca dello scontro	9
1.4 Una disciplina fondata su principi, non su automatismi	9
1.5 Sicurezza personale, consapevolezza situazionale e responsabilità	10
1.6 Sport da combattimento e difesa personale: differenze e punti di contatto	12
1.7 La lettura del rischio: ambiente, distanza, vie d'uscita e segnali precoci	14
1.8 Necessità, proporzionalità e cessazione dell'azione difensiva	15
1.9 Violenza urbana e livelli di criticità: bassa, media e alta criticità	15
1.10 Difesa solidaristica ed effetto spettatore	17
1.11 Il profilo dell'Insegnante Tecnico di Difesa Personale Civile	18
Sintesi conclusiva del capitolo	19

Capitolo 2 – Anatomia funzionale e biomeccanica applicata	21
2.1 Il corpo come sistema integrato	21
2.2 Leve corporee, appoggi e direzione della forza	21
2.3 Sistema nervoso, percezione e decisione motoria	22
2.4 Caviglie e piedi: base d'appoggio e stabilità	22
2.5 Ginocchia: allineamento, mobilità e protezione articolare	23
2.6 Anche e bacino: rotazione, baricentro e trasferimento della forza	23
2.7 Colonna, testa e controllo posturale	24
2.8 Spalle, gomiti, polsi e mani	24
2.9 Catene cinetiche e trasferimento della forza	25
2.10 Il core come ponte tra arti inferiori e superiori	26
2.11 Aree vulnerabili: conoscenza, protezione e limiti didattici	27
2.12 Capacità coordinative e condizionali nella difesa personale	27
2.13 Equilibrio statico, equilibrio dinamico e centro di massa	28
2.14 Posizione piramidale: base stabile, mobilità e protezione	30
2.15 Sbilanciamento e uscita dalla pressione	31
2.16 Distanza e tempo di reazione	32
2.17 Distanze operative: lunga, media, corta e vincolata	32
Sintesi conclusiva del capitolo	33

Capitolo 3 – Metodologia didattica dell’insegnamento	35
3.1 Il ruolo dell’Insegnante Tecnico	35
3.2 Sapere, saper fare e saper insegnare	35
3.3 La tecnica non basta: dal gesto alla competenza	36
3.4 Apprendimento adulto e significato dell’esperienza	36
3.5 Dal gesto al principio	37
3.6 Progressione didattica: dal semplice al complesso	37
3.7 Pratica controllata, pratica variabile e scenario protetto	38
3.8 Variabili da controllare: velocità, contatto, opposizione, stress e decisione	39
3.9 Feedback efficace e correzione dell’errore	40
3.10 Metodo “old way/new way”	41
3.11 Errore come informazione, non come giudizio	41
3.12 Sicurezza didattica fisica ed emotiva	42
3.13 Prevenzione degli infortuni	43
3.14 Struttura operativa di una lezione	43
3.15 Le cinque chiavi dell’Insegnante Tecnico	44
3.16 Comunicazione didattica e relazione educativa	46
3.17 Programmare un corso base di Difesa Personale Civile	47
Sintesi conclusiva del capitolo	48

Capitolo 4 – Comunicazione e gestione del conflitto	51
4.1 Comunicazione e Difesa Personale Civile	51
4.2 La comunicazione prima della tecnica fisica	51
4.3 Ogni comportamento comunica	52
4.4 Comunicazione verbale, non verbale e paraverbale	52
4.5 Tono della voce, postura, mani visibili e distanza	53
4.6 Il conflitto come processo: segnali precoci ed escalation	55
4.7 Sapere, prevenire, educare, salvaguardare	57
4.8 Assertività e affermazione del limite	57
4.9 Frasi brevi, chiare e funzionali	58
4.10 Frasi da evitare perché aumentano il conflitto	58
4.11 De-escalation: principi operativi	60
4.12 La persona agitata o non collaborativa	61
4.13 Gestione della distanza comunicativa	62
4.14 Uscita dalla relazione conflittuale	62
4.15 Comunicazione dell’insegnante durante la lezione	62
4.16 Esercitazioni comunicative e scenari didattici	63
Sintesi conclusiva del capitolo	64

Capitolo 5 – Stress, paura, blocco e controllo emotivo	65
5.1 Stress e Difesa Personale Civile	65
5.2 Paura, attivazione fisiologica e comportamento motorio	65

5.3 Fight, flight, freeze: attacco, fuga e blocco	66
5.4 Il blocco psicomotorio	67
5.5 Perdita di lucidità e riduzione della capacità decisionale	68
5.6 Respirazione, postura e recupero del controllo	69
5.7 Uso della voce sotto stress	70
5.8 Semplicità tecnica e controllo emotivo	70
5.9 Allenare lo stress in modo progressivo e sicuro	71
5.10 Scenario protetto e gestione dell'attivazione emotiva	72
5.11 Debriefing dopo l'esercitazione	73
5.12 Ruolo dell'insegnante nella sicurezza emotiva del gruppo	74
Sintesi conclusiva del capitolo	75

Capitolo 6 – Difesa personale femminile **77**

6.1 Difesa personale femminile: definizione e finalità	77
6.2 Prevenzione, consapevolezza e lettura dei segnali di rischio	78
6.3 Evitare la colpevolizzazione della vittima	79
6.4 Autostima, assertività e autoefficacia	79
6.5 Affermare un limite: voce, postura e distanza	80
6.6 Invasione dello spazio personale e avvicinamento insistente	80
6.7 Differenze fisiche medie e adattamento metodologico	82
6.8 Protezione delle mani e scelta dei gesti più affidabili	82
6.9 Colpi brevi, gomitate, ginocchiate, pugno a martello e creazione di spazio	83
6.10 Afferramenti, trascinamenti e pressione ravvicinata	84
6.11 Blocco psicomotorio e recupero dell'iniziativa	86
6.12 Scenari didattici per la difesa personale femminile	86
6.13 Richiesta di aiuto, uscita dalla situazione e tutela successiva	87
6.14 Aspetti etici e giuridici essenziali	88
Sintesi conclusiva del capitolo	89

Capitolo 7 – Difesa personale nei contesti professionali e sanitari **91**

7.1 Difesa personale nei contesti professionali	91
7.2 Differenza tra aggressore, utente agitato e persona non collaborativa	91
7.3 Rischio aggressivo in ambienti sanitari e sociosanitari	92
7.4 Dolore, paura, attesa, frustrazione e confusione come fattori di escalation	93
7.5 Postura professionale non minacciosa	93
7.6 Distanza operativa e vie d'uscita	94
7.7 Comunicazione semplice, calma e orientata alla sicurezza	95
7.8 Lavoro in team e attivazione del supporto	96
7.9 Contatto fisico minimo, protettivo e proporzionato	97
7.10 Dopo l'evento: segnalazione, documentazione e supporto	99
7.11 Esercitazioni per operatori sanitari e contesti professionali	100

7.12 Limiti dell'intervento dell'operatore non appartenente alle Forze dell'Ordine	101
Sintesi conclusiva del capitolo	102

Capitolo 8 – Aspetti giuridici della Difesa Personale Civile **103**

8.1 Perché l'Insegnante Tecnico deve conoscere i principi giuridici	103
8.2 Difesa personale e responsabilità	103
8.3 La legittima difesa: principi generali	104
8.4 Pericolo attuale e offesa ingiusta	104
8.5 Necessità della reazione	105
8.6 Proporzionalità della risposta	105
8.7 Cessazione dell'azione difensiva	106
8.8 Difesa domiciliare	107
8.9 Eccesso di legittima difesa	107
8.10 Dolo, colpa e preterintenzione	108
8.11 Difesa putativa ed errore nella percezione del pericolo	108
8.12 Responsabilità civile e penale	109
8.13 Responsabilità dell'Insegnante Tecnico	110
8.14 Civile, operatore della sicurezza e Forze dell'Ordine: ruoli diversi	110
8.15 Difesa personale femminile e quadro di tutela	111
8.16 Contesti sanitari e aggressioni agli operatori	112
8.17 Dopo un evento difensivo: cosa fare e cosa evitare	112
8.18 Casi applicativi giuridici	113
8.19 Sintesi operativa per l'Insegnante Tecnico	115
Sintesi conclusiva del capitolo	118

Capitolo 9 – Valutazione, CDRT-100 e certificazione **119**

9.1 Perché valutare l'Insegnante Tecnico	119
9.2 Valutazione fisica, tecnica, metodologica e comunicativa	120
9.3 Test d'ingresso e prerequisiti minimi	120
9.4 CDRT-100: finalità e struttura generale	122
9.5 Capacità fisica e prontezza motoria	124
9.6 Reattività neuro-motoria	125
9.7 Scenario sotto stress	125
9.8 Controllo dello stress e proporzionalità	126
9.9 Debriefing come parte della valutazione	127
9.10 Le cinque chiavi dell'Insegnante Tecnico	128
9.11 Scala di valutazione e criteri di idoneità	129
9.12 Prova di avanzamento	130
9.13 Video finale	131
9.14 Miglioramento mirato e ripetizione della prova	131
9.15 Certificazione come processo formativo	132
Sintesi conclusiva del capitolo	133

Conclusioni	135
Bibliografia	137
Allegati operativi	142
Allegato A – Test d’ingresso e prerequisiti fisici	143
Allegato B – CDRT-100 – Civilian Defensive Readiness Test	148
Allegato C – Scheda di valutazione delle cinque chiavi	157
Allegato D – Prova di avanzamento e video finale	163
Allegato E – Modello di lezione di Difesa Personale Civile	170
Allegato F – Checklist di sicurezza per l’Insegnante Tecnico	178
Allegato G – Schede scenario per esercitazioni pratiche	186
Allegato H – Griglia di osservazione della comunicazione e de-escalation	204
Allegato I – Glossario essenziale della Difesa Personale Civile	211
Allegato J – Domande di verifica e risposte commentate	217
Materiale supplementare (QR code)	225

Prefazione degli autori

La difesa personale non può più essere intesa soltanto come un insieme di tecniche fisiche da applicare in caso di aggressione. In una società nella quale episodi di violenza, conflittualità, aggressività verbale e fisica possono manifestarsi in strada, nei luoghi di lavoro, nei contesti sanitari, negli ambienti educativi, nei servizi al pubblico e nelle relazioni quotidiane, diventa necessario promuovere una cultura più ampia della sicurezza personale.

Questo manuale nasce da questa esigenza: **educare alla Difesa Personale Civile**, cioè a un modello formativo rivolto ai cittadini, agli operatori e agli Insegnanti Tecnici che desiderano affrontare il tema della protezione personale in modo serio, responsabile e strutturato.

La scelta del termine “civile” è centrale. La Difesa Personale Civile non appartiene all’ambito militare, di polizia o dell’intervento operativo armato. Non ha l’obiettivo di formare persone aggressive, né di insegnare a cercare lo scontro, inseguire, trattenere o immobilizzare un aggressore, né a sostituirsi alle autorità competenti. Il suo scopo è diverso: prevenire il rischio, riconoscere i segnali precoci, comunicare in modo efficace, mantenere distanza, proteggersi, creare spazio, chiedere aiuto e uscire dalla situazione critica, ricorrendo alla forza solo quando necessario, in modo essenziale, proporzionato e finalizzato alla tutela dell’incolumità.

Il manuale propone quindi un **metodo integrato e innovativo**, nel quale tecnica, biomeccanica, comunicazione, gestione del conflitto, controllo emotivo, responsabilità giuridica, metodologia didattica e valutazione formativa vengono collegati in un unico percorso coerente. La difesa personale non viene presentata come semplice reazione fisica, ma come competenza complessa che coinvolge corpo, percezione, decisione, comportamento, linguaggio e responsabilità.

L’opera è rivolta innanzitutto agli Insegnanti Tecnici, agli aspiranti formatori e agli allievi che intendono intraprendere un percorso qualificato nella Difesa Personale Civile. Tuttavia, il manuale è pensato anche come strumento di riferimento per Federazioni, Enti di Promozione Sportiva, associazioni sportive, palestre, aziende, enti pubblici e privati, scuole, strutture sanitarie e organizzazioni professionali che desiderano promuovere corsi di difesa personale fondati su criteri chiari, sicuri, documentabili e didatticamente sostenibili.

In questo senso, il manuale può essere utilizzato per progettare corsi base, percorsi di aggiornamento, attività formative per cittadini, programmi specifici per la difesa personale femminile, moduli per operatori sanitari e professionali, attività educative sulla gestione del conflitto e percorsi di valutazione degli Insegnanti Tecnici. Gli allegati operativi e i materiali supplementari permettono inoltre di trasformare i contenuti del manuale in schede, checklist, griglie, scenari, modelli di lezione e strumenti di verifica concretamente utilizzabili.

Un aspetto fondamentale del metodo proposto è la sicurezza. Ogni esercitazione deve essere progressiva, controllata e rispettosa dei limiti fisici ed emotivi degli allievi. Il realismo non deve mai diventare aggressività gratuita; la simulazione non

deve trasformarsi in paura; la tecnica non deve essere separata dalla responsabilità. Per questo motivo, il manuale insiste costantemente su gradualità, proporzionalità, cessazione dell'azione, debriefing, rispetto dei ruoli e tutela della persona.

La Difesa Personale Civile non promette invulnerabilità. Nessun corso può garantire l'assenza di rischio, né può sostituire l'intervento delle autorità competenti o dei professionisti della sicurezza. Può però offrire strumenti concreti per aumentare consapevolezza, prevenzione, prontezza, autocontrollo e capacità di scelta. Può aiutare le persone a riconoscere prima una situazione critica, a comunicare meglio, a non alimentare il conflitto, a proteggersi quando necessario e a cercare una via d'uscita.

Questo manuale vuole quindi contribuire alla costruzione di una cultura della difesa personale più matura, educativa e responsabile: una difesa personale non spettacolarizzata, non violenta, non vendicativa, ma fondata su prevenzione, competenza, rispetto, sicurezza e responsabilità.

Formare alla Difesa Personale Civile significa, in definitiva, formare cittadini più consapevoli, Insegnanti Tecnici più preparati e organizzazioni più attente alla sicurezza delle persone. Significa trasformare la difesa personale da semplice reazione allo scontro in un percorso educativo capace di promuovere protezione, controllo e responsabilità nei diversi contesti della vita quotidiana.

Profilo degli autori

Gianpiero Greco

Docente universitario in Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport e Dottore di ricerca, è autore di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali e svolge attività di ricerca, didattica e formazione nei campi dell'esercizio fisico, dello sport, della metodologia dell'allenamento e della valutazione funzionale.

La sua formazione integra competenze motorie, scientifiche, giuridiche e didattiche. Oltre agli studi universitari in Scienze Motorie, ha conseguito una laurea in Giurisprudenza, una laurea in Scienze della Nutrizione Umana e diversi Master in ambito giuridico, criminologico, pedagogico e metodologico-didattico. Questo percorso interdisciplinare gli consente di affrontare il tema della difesa personale non solo come pratica motoria, ma come processo educativo, preventivo, giuridicamente consapevole e orientato alla tutela della persona.

Alla formazione accademica, scientifica e giuridica affianca una significativa esperienza nella pratica delle arti marziali, con particolare riferimento al Karate e al Ju-Jitsu, e per oltre vent'anni ha prestato servizio nella Polizia di Stato, maturando esperienza nei contesti della sicurezza, della prevenzione, della formazione e della gestione operativa del rischio. Nel corso della sua attività ha inoltre approfondito l'integrazione tra preparazione fisica, efficienza motoria, controllo comportamentale e prestazione operativa, coordinando e partecipando a progetti di ricerca nazionali e internazionali riguardanti il benessere psicofisico e la prestazione degli operatori di polizia.

Nel presente manuale contribuisce in particolare all'integrazione tra basi scientifiche del movimento, metodologia didattica, aspetti giuridici, valutazione formativa e costruzione di un modello educativo di Difesa Personale Civile orientato alla prevenzione, alla sicurezza, alla proporzionalità e alla responsabilità.

Roberto De Ronzi

Ha prestato servizio nella Polizia di Stato, maturando una lunga esperienza nei reparti mobili, nelle tecniche operative, nell'addestramento e nella difesa personale. La sua attività professionale e formativa si è sviluppata nell'ambito della sicurezza, della gestione operativa, della preparazione tecnica e dell'insegnamento rivolto a operatori, allievi e praticanti.

Maestro di Ju Jitsu e Karate, docente nazionale di Difesa Personale/MGA, dottore in Scienze motorie e formatore in ambito sportivo e professionale, ha svolto attività didattica per Forze di Polizia, operatori della sicurezza, enti sportivi, scuole e progetti rivolti alla prevenzione della violenza e alla tutela della persona.

È autore e coautore di contributi e pubblicazioni sui temi dell'allenamento, della prestazione operativa, della prevenzione educativa e della formazione motoria. La sua esperienza unisce pratica marziale, tecniche operative, didattica della difesa personale

e conoscenza dei contesti reali nei quali possono manifestarsi rischio, conflitto e aggressività.

Nel presente manuale contribuisce in particolare alla costruzione della dimensione tecnico-operativa, metodologica e applicativa della Difesa Personale Civile, con attenzione alla sicurezza degli allievi, alla progressione didattica, agli scenari pratici e alla trasferibilità delle competenze nei diversi contesti formativi.

Introduzione

La difesa personale è spesso associata all'idea di una tecnica risolutiva, di una risposta fisica immediata o di una sequenza di gesti da applicare in caso di aggressione. Questa visione, pur diffusa, è riduttiva e rischia di trascurare gli elementi più importanti della sicurezza personale: la prevenzione, la lettura del contesto, la gestione della distanza, la comunicazione, il controllo emotivo, la proporzionalità della risposta e la capacità di uscire dalla situazione critica.

Il presente manuale nasce con l'obiettivo di proporre un modello più ampio, educativo e responsabile: la **Difesa Personale Civile**. Con questa espressione si intende un percorso formativo rivolto ai cittadini e ai contesti ordinari di vita, lavoro, relazione, studio e servizio al pubblico. La dimensione "civile" distingue questo approccio dagli ambiti militari, di polizia, di sicurezza pubblica o di intervento operativo armato. Il cittadino non ha il compito di cercare lo scontro, inseguire, trattenere o immobilizzare un aggressore, né di sostituirsi alle autorità competenti; il suo obiettivo deve essere proteggere sé stesso o altri, ridurre il rischio, creare spazio, chiedere aiuto e allontanarsi dalla situazione critica.

In questa prospettiva, la difesa personale non viene intesa come ricerca dello scontro, ma come **educazione alla sicurezza personale**. Essa comprende la capacità di riconoscere segnali precoci di rischio, evitare situazioni prevedibilmente pericolose, comunicare un limite, non alimentare il conflitto, proteggersi quando necessario e cessare l'azione appena il pericolo termina. L'uso della forza, quando inevitabile, deve essere essenziale, proporzionato e finalizzato esclusivamente alla tutela dell'incolumità.

Il manuale propone un **metodo integrato e innovativo**, nel quale la dimensione tecnica è collegata alla biomeccanica, alla metodologia didattica, alla comunicazione, alla de-escalation, alla gestione dello stress, alla difesa personale femminile, ai contesti professionali e sanitari, agli aspetti giuridici e alla valutazione formativa dell'Insegnante Tecnico. L'obiettivo non è trasmettere un insieme di tecniche isolate, ma costruire competenze osservabili, progressivamente allenabili e trasferibili nei diversi contesti.

Il testo si rivolge agli **allievi** che desiderano avvicinarsi alla difesa personale con un approccio serio e non spettacolarizzato, agli **Insegnanti Tecnici** che intendono organizzare percorsi didattici più sicuri e strutturati, e agli aspiranti formatori che vogliono acquisire un metodo chiaro per insegnare, correggere, valutare e guidare il gruppo. Allo stesso tempo, il manuale è pensato come strumento operativo per **Federazioni, Enti di Promozione Sportiva, associazioni, palestre, aziende, scuole, strutture sanitarie, enti pubblici e privati** che intendono promuovere percorsi di educazione alla difesa personale rivolti ai cittadini, alle donne, agli operatori professionali e a gruppi esposti a situazioni di conflitto o aggressività.

Il metodo proposto nasce dall'integrazione di competenze ed esperienze maturate in ambito universitario, scientifico, giuridico, criminologico, operativo e tecnico-marziale. Gli autori uniscono infatti formazione accademica nelle Scienze

dell'Esercizio Fisico e dello Sport, esperienza nella Polizia di Stato, pratica e insegnamento delle arti marziali, conoscenza delle tecniche operative e attività didattica nella difesa personale. Questa integrazione consente di affrontare la Difesa Personale non come semplice repertorio tecnico, ma come percorso educativo, metodologico e applicativo fondato su prevenzione, sicurezza, responsabilità e trasferibilità nei contesti reali.

La struttura del volume accompagna il lettore in modo progressivo. I primi capitoli definiscono i fondamenti della Difesa Personale Civile, chiarendo finalità, principi, differenze rispetto agli sport da combattimento e ruolo dell'Insegnante Tecnico. Successivamente vengono presentate le basi anatomiche, biomeccaniche e motorie necessarie per comprendere postura, equilibrio, appoggi, catene cinetiche, distanza e tempo di reazione. Una parte centrale del manuale è dedicata alla metodologia didattica, perché saper eseguire una tecnica non significa automaticamente saperla insegnare: occorre progettare lezioni, graduare difficoltà, controllare intensità e contatto, fornire feedback e garantire sicurezza fisica ed emotiva.

Ampio spazio è dedicato alla comunicazione e alla gestione del conflitto. In molte situazioni, infatti, voce, postura, distanza e scelta delle parole possono ridurre il rischio prima che si arrivi al contatto fisico. La de-escalation, l'affermazione del limite, l'uscita dalla relazione conflittuale e la richiesta di aiuto sono competenze fondamentali della Difesa Personale Civile. Per questo motivo il manuale non separa mai la tecnica dalla comunicazione e dalla responsabilità comportamentale.

Un capitolo specifico affronta stress, paura, blocco psicomotorio e controllo emotivo. In situazioni di minaccia, la persona può reagire in modo impulsivo, fuggire, irrigidirsi o bloccarsi. La formazione deve quindi preparare progressivamente gli allievi a riconoscere le proprie risposte, recuperare lucidità, usare la voce, compiere micro-azioni efficaci e mantenere controllo motorio e decisionale sotto pressione.

Il manuale dedica inoltre attenzione alla **difesa personale femminile**, intesa non come insieme separato di tecniche "per donne", ma come percorso che integra prevenzione, consapevolezza, assertività, autoefficacia, gestione dello spazio, protezione e uscita dalla situazione, evitando ogni forma di colpevolizzazione della vittima. Allo stesso modo, viene trattata la difesa personale nei **contesti professionali e sanitari**, dove il problema non è "combattere" con l'utente, il paziente, il familiare o la persona agitata, ma proteggere sé stessi, ridurre l'escalation, lavorare in team, attivare supporto e rispettare ruolo, procedure e limiti dell'intervento.

La parte giuridica del manuale ha finalità divulgativa e formativa. Non sostituisce la consulenza legale, ma fornisce all'Insegnante Tecnico e agli allievi i principi essenziali per comprendere che ogni azione difensiva può avere conseguenze penali, civili, etiche e didattiche. Concetti come necessità, proporzionalità, attualità del pericolo, offesa ingiusta, eccesso e cessazione dell'azione devono diventare parte integrante della formazione, non elementi accessori.

Il percorso si conclude con un capitolo dedicato alla valutazione, al **CDRT-100 – Civilian Defensive Readiness Test** e alla certificazione. Nel modello proposto, la valutazione non è solo un momento finale, ma un processo formativo che permette di

osservare competenze fisiche, tecniche, metodologiche, comunicative, decisionali e comportamentali. Il CDRT-100 è una proposta sperimentale e formativa, validata scientificamente in modo preliminare, pensata per orientare il monitoraggio della prontezza difensiva civile sotto stress con finalità didattiche, orientative e di miglioramento.

Gli allegati operativi e il materiale supplementare accessibile tramite QR code rappresentano una parte essenziale del manuale. Schede di valutazione, checklist di sicurezza, modelli di lezione, griglie di osservazione, scenari didattici, glossario e domande di verifica consentono di trasformare i contenuti del manuale in strumenti pratici utilizzabili nei corsi, nelle esercitazioni, nelle prove di avanzamento e nei percorsi di certificazione.

Questo manuale non promette invulnerabilità e non propone soluzioni miracolose. Nessun percorso può eliminare completamente il rischio. Tuttavia, una formazione seria può aiutare le persone a essere più consapevoli, più preparate, più prudenti e più capaci di scegliere. La Difesa Personale Civile, in questo senso, non è un addestramento alla violenza, ma un percorso educativo alla prevenzione, alla protezione e alla responsabilità.

L'obiettivo finale è formare cittadini più consapevoli, allievi più preparati, Insegnanti Tecnici più competenti e organizzazioni più attente alla sicurezza delle persone. Una difesa personale realmente civile non insegna a cercare lo scontro, ma a riconoscerlo, prevenirlo, gestirlo e, quando possibile, evitarlo.

Obiettivi formativi

Il presente manuale ha l'obiettivo di fornire un modello strutturato, integrato e operativo per la formazione dell'Insegnante Tecnico di Difesa Personale Civile e per l'educazione dei cittadini alla sicurezza personale.

La finalità principale non è trasmettere un semplice repertorio di tecniche, ma costruire un percorso formativo capace di integrare prevenzione, consapevolezza situazionale, comunicazione, controllo emotivo, gestione del conflitto, responsabilità giuridica, metodologia didattica e valutazione. In questa prospettiva, la Difesa Personale Civile viene proposta come un approccio educativo e responsabile, orientato alla protezione della persona, alla riduzione del rischio e all'uscita dalla situazione critica.

Il manuale intende offrire a Insegnanti Tecnici, allievi, Federazioni, Enti di Promozione Sportiva, associazioni, palestre, aziende, scuole, strutture sanitarie ed enti pubblici e privati una base comune per progettare corsi, attività formative, moduli di aggiornamento e percorsi di valutazione coerenti, sicuri e documentabili.

Al termine del percorso, il lettore sarà in grado di:

- comprendere il significato di Difesa Personale Civile e la sua distinzione dagli ambiti militari, di polizia e di sicurezza operativa;
- riconoscere la difesa personale come percorso di prevenzione, protezione, responsabilità e uscita dalla situazione critica;
- applicare principi di sicurezza personale, consapevolezza situazionale, lettura del rischio e gestione della distanza;
- utilizzare le basi di anatomia funzionale, biomeccanica e controllo motorio per rendere le tecniche più sicure, essenziali e trasferibili;
- progettare lezioni progressive, controllate e coerenti con il livello degli allievi;
- integrare comunicazione, de-escalation, affermazione del limite e gestione del conflitto nella pratica didattica;
- comprendere il ruolo di stress, paura, blocco psicomotorio e controllo emotivo nelle situazioni di rischio;
- adattare l'intervento formativo alla difesa personale femminile e ai contesti professionali, sanitari e organizzativi;
- conoscere i principali riferimenti giuridici relativi a necessità, proporzionalità, legittima difesa, eccesso e responsabilità dell'Insegnante Tecnico;
- utilizzare schede operative, checklist, griglie di osservazione, scenari didattici e strumenti di valutazione;
- interpretare la certificazione dell'Insegnante Tecnico come processo formativo, documentato e orientato al miglioramento.

Il manuale intende quindi promuovere una cultura della difesa personale fondata non sulla ricerca dello scontro, ma su prevenzione, consapevolezza, controllo,

proporzionalità e responsabilità civile. L'obiettivo finale è contribuire alla formazione di Insegnanti Tecnici più preparati, allievi più consapevoli e organizzazioni più attente alla sicurezza delle persone.