

Il Krav Maga dal nostro punto di vista

La prevenzione

La prevenzione è un concetto fondamentale dell'autodifesa e serve ad evitare inutili situazioni a rischio per la persona. Può sembrare ovvio, ma spesso questo concetto non è compreso immediatamente da chi si avvicina per la prima volta ad un corso di difesa personale, motivato dalla ricerca immediata di efficaci tecniche per neutralizzare un attacco. Per l'importanza che riveste, il concetto di prevenzione va invece ampiamente affrontato in un corso di krav maga, poiché difendersi significa prima di tutto non mettersi a rischio. Il krav maga, deve essere visto non come un sistema fine a se stesso, ma come una cultura della prevenzione adatta a tutti, che oltre a fornire competenze tecniche specifiche, intende dare fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

La difesa personale si fonda su tre principi essenziali

1. Essere consapevoli: Riconoscere quali meccanismi di difesa mettiamo in atto in situazioni d'emergenza e quali emozioni possono esserci d'ostacolo o di aiuto, in particolari circostanze, è il punto di partenza per iniziare un valido percorso di autodifesa.

2. Essere preparati: Lo studio e l'acquisizione di un sistema di tecniche serve solo per difesa e mai per offesa. A differenza delle tecniche di combattimento sportive, quelle di krav maga si differenziano per due caratteristiche fondamentali:

- **l'applicazione:** devono essere eseguite nel modo più efficace possibile e soprattutto senza esclusione di colpi. Le tecniche di difesa dalle aggressioni fisiche sono molteplici. Per quanto concerne il Krav Maga, lo scopo da raggiungere è la semplicità di esecuzione e l'efficacia.

- **La durata:** mentre l'allenamento sportivo prepara l'atleta ad affrontare incontri molto lunghi, suddivisi magari in più round, quello di krav Maga prepara l'allievo ad affrontare scontri che devono durare pochi secondi. Lo scopo non è ovviamente quello di totalizzare più punti dell'avversario, ma di terminare lo scontro a proprio favore nel più breve tempo possibile.

3. Essere tempestivi: è importante che una tecnica di difesa entri nella memoria fisica di chi la esegue, vale a dire che deve essere eseguita istintivamente. La tecnica non deve essere pensata, non ne avremmo il tempo. Per questo, in allenamento, è importante lavorare in condizioni "sotto-stress". Non esiste una tecnica in assoluto più

efficace di altre, ma esiste una linea guida da seguire affinché la tecnica utilizzata lo possa diventare.

- Colpire i punti considerati sensibili e le parti anatomiche più esposte; - mantenere il controllo incalzando l'avversario per non dargli il tempo di reagire; - attaccando; - comprendere che ogni parte del corpo può diventare un'arma, senza dimenticare che praticamente qualsiasi oggetto può essere usato allo stesso scopo.

La sicurezza personale

Quello della sicurezza personale è un terreno molto delicato, perché nasce da un bisogno arcaico di protezione verso una minaccia che intacca la nostra stessa esistenza. Per questo motivo va tarata sulle singole persone e sui loro più profondi bisogni e studiata per rispondere a diversi tipi di esigenze. Inoltre è estremamente importante costruire insieme un'etica della responsabilità ed una cultura delle relazioni, che vede il confronto fisico come l'ultima soluzione, evitando violenza gratuita ed isterica.

La sicurezza personale racchiude vari ambiti, distinti per situazioni tipo, finalità e strutturazione della difesa.

Gli ambiti principali

- **Civile**, rivolti a tutti coloro che avvertono la necessità di apprendere un sistema di difesa personale, con particolare attenzione a fasce considerate più a rischio: donne, adolescenti, diversamente abili, ma anche tutti coloro che per necessità di lavoro sono a contatto con un gran numero di persone (commercianti...);

- **Militare**, rivolti a particolari categorie professionali: Forze di Polizia e chiunque operi nel campo della sicurezza. Nei percorsi formativi e di aggiornamento delle Forze di Polizia, (carabinieri, polizia, polizia locale, polizia penitenziaria...) la formazione deve puntare alla prevenzione, al controllo, alla gestione del conflitto e delle situazioni di emergenza. Lo scontro fisico va commisurato all'offesa, ed essere comunque efficace, difensivo, contenitivo, salvaguardando la propria incolumità e riducendo al minimo i danni anche dell'aggressore o persona che va resa inoffensiva. In quest'ambito le competenze tecniche devono essere fortemente interdisciplinari, in questo senso il Krav Maga è molto completo, poiché è un sistema di difesa che unisce le potenzialità di diverse discipline, migliorando le singole tecniche, potenziandone l'efficacia e l'applicabilità, senza i limiti agonistici. Da questa differenziazione fra i destinatari delle nostre iniziative emerge anche la necessità di un peso diverso da dare anche alla preparazione "giuridica e legale". Chi si rivolge ai nostri corsi per un bisogno di sicurezza si pone anzitutto la necessità di "cavarsela" in una situazione, nella quale si trovasse eventualmente a svolgere un poco gradito ruolo di "preda". Le prede, raramente devono porsi il problema legale del superamento dei limiti della "legittima difesa". Diverse sono le implicazioni a cui andrebbero incontro il personale addetto alla sicurezza.

L'onestà intellettuale ci impone di spiegare insieme all'utilità anche i limiti e i pericoli dell'esporsi in prima persona in una risposta corpo a corpo. Occorre evidenziare che solo una pratica continua e costante può dare risultati apprezzabili. Sul piano individuale, un buon percorso nel tempo, può incidere in maniera positiva sull'autostima; permettere di riconoscere situazioni a rischio e valutarle nella giusta misura;

prendere consapevolezza del proprio corpo; limiti e potenzialità; decodificare i propri sentimenti di ansia e paura e renderli funzionali alla difesa. Intendiamo differenziarci da quelle scuole che propongono soluzioni applicative spesso improvvisate. La lotta alla violenza deve passare attraverso l'insegnamento del rispetto, della tolleranza, dell'uguaglianza come principi morali di affermazione nella società da trasmettere alle generazioni future. Sono questi i concetti su cui si fonda il nostro codice etico, che ha come obiettivo quello di non illudere il cittadino ma di accompagnarlo in un serio percorso di crescita. La sicurezza è un diritto di cui la collettività se ne deve fare carico e qualunque risposta va inquadrata come un servizio, contemplando la collaborazione con le istituzioni pubbliche: amministrazioni comunali, ASL, associazioni femminili.

Ogni corso deve essere coerente con le considerazioni fatte sopra e in particolare prevedere:

- una corretta e obiettiva informazione del fenomeno relativo alla realtà territoriale, interfacciandosi per esempio con gli uffici preposti delle Questure;
- un servizio di informazione dei diritti personali e gli strumenti per esercitarli, attraverso avvocati competenti del settore;
- un percorso di conoscenza dei limiti e delle potenzialità fisiche, delle opportunità strategiche e tecniche, attraverso insegnanti tecnici competenti;
- la collaborazione con psicologi esperti poiché l'impatto psicologico di un'aggressione, ha un ruolo assolutamente primario rispetto alle conoscenze tecniche.

Questi professionisti affiancano i nostri corsi a più livelli:

- durante la formazione e l'addestramento dei nostri istruttori;
- rendendosi disponibili per giornate specifiche di affiancamento durante i corsi proposti, con l'intento di sostenere i cittadini nella presa di coscienza dei propri limiti e delle potenzialità, e di tutti quegli atteggiamenti che involontariamente vengono messi in atto e che possono spingere, un eventuale malintenzionato a considerarli una "facile preda".

Antonio Monsellato