

## Krav Maga: Adpting-Stress-Training



Difendersi contro un avversario armato è molto difficile e pericoloso; saper come programmare e dosare una sequenza attendibile d'intensità di allenamento è ancora più problematico, anche perché quando ci alleniamo con un compagno in una situazione rilassata le sensazioni che si provano sono decisamente più limitate e blande di quando ci si trova nella realtà: chi ha avuto la sfortuna di essersi trovato in questa situazione sicuramente concorderà con quanto sto scrivendo. █

La difesa da un attacco di coltello si differenzia molto da quella di un attacco a mani nude in quanto, come dice un caro amico poliziotto, in questi casi, contro un'arma vera: "non abbiamo la possibilità di fare il rewind", per questo motivo i nostri colpi devono essere efficaci, precisi e fulminei come appunto lo è anche l'arma che ci troviamo di fronte, diversamente saremo spacciati ancora prima di iniziare!

Sapersi predisporre, con la posizione del corpo, con la collocazione nell'ambiente circostante e naturalmente in primis anche psicologicamente determinerà la possibilità di sopravvivere o sopperire dinnanzi a tale evento: esitare, fare un spostamento sbagliato, anche millimetrico, in più o in meno potrebbe "costarci molto caro", pertanto è opportuno e fondamentale che l'allenamento contro l'arma sia più veritiero possibile, passando per gradi dai semplici coltelli di gomma morbida a quelli più duri a quelli di legno e in seguito a quelli di metallo per arrivare in fine a quelli veri, dove con le dovute protezioni si cerca di ricostruire l'eventuale aggressione, la "dose e la posologia" di tale esercitazione richiede molta esperienza e pazienza, con gradualità e obiettività si devono affrontare, appunto, attraverso percorsi particolari, tutte quelle situazioni tecniche-mentali stressanti che si verificano in determinati e particolari momenti, su questo tema molto è

interessante la proposta che ci viene offerta dal sistema Krav Maga che in gergo tecnico viene definita “**contact improvisation**”, una sorta di “scala” di improvvisazione, sia per quanto riguarda l’aspetto tecnico che per quanto concerne quello mentale, un fattore determinante è la completa assenza di preparazione all’evento, cioè attraverso un particolare e innovativo percorso- metodo di addestramento dosato, si arriva al controllo delle proprie emozioni e alla percezione sensoriale del pericolo dei colpi con una “sensibilità superiore”, molto, molto utile a tal fine.  
Ciro Varone