

Tesina esame TRAINER

Introduzione.

IL KRAV MAGA

Il Krav Maga è un sistema di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana, nato in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale che si è sviluppato nella stessa Israele durante la prima metà del XX secolo.

La parola Krav Maga, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto o combattimento a corta distanza".

Questa forma di lotta è stata ideata per difendersi attraverso un'intelligente e immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione, riuscendo a scegliere l'azione più efficace e rapida da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità.

Mentre le arti marziali prediligono normalmente un'impostazione attendista, che lascia all'avversario la prima mossa, il Krav Maga punta a una rapida neutralizzazione dell'aggressore prima che questi possa diventare una minaccia o, in alternativa, mira a trovare una via di fuga. Si tratta quindi di due modi di concepire "il corpo a corpo" molto differenti: le arti marziali hanno anche una vocazione sportiva a tutti gli effetti con tanto di competizioni, nel Krav Maga l'aspetto agonistico non esiste.

Questo sistema di difesa è abbastanza immediato da assimilare, in quanto non vi è nulla di superfluo, ma solo pragmatismo, istintività, velocità di esecuzione delle azioni, fino all'eliminazione del problema.

Da diversi anni il Krav Maga è divenuto anche una realtà di *self defense* per i semplici cittadini e non solo per le forze armate.

Aspetti sociologici della violenza

La violenza è un fenomeno antico che interessa ogni strato sociale, economico e culturale, senza differenza di razza, religione od età. In particolare, nel caso della violenza di coppia tale aspetto può avere ripercussioni gravi sui figli (da qui il termine di "violenza assistita"). Infatti i bambini presenti nelle famiglie violente, pur non subendo maltrattamenti fisici, sono comunque esposti a forti pressioni. Spesso le donne, anche a tutela dei figli, tentano di nascondere e minimizzare le violenze, ma ciò non modifica il clima di tensione e sofferenza. Per un bambino essere testimone di violenza può avere un impatto devastante, tanto quanto esserne vittima diretta. Un percorso maturo di valutazione e prevenzione del fenomeno violenza dovrebbe riguardare, nelle strategie di policy, l'autore della violenza e tutte le possibili azioni di tipo terapeutico volte al suo recupero. Anche in tal senso si colloca il programma denominato "**Sicuramente Donna**", attuato dalla Security Force Academy di Montichiari, mirato ad aiutare oltre alle donne in generale (anche vittime di abusi e soprusi) anche quelle situazioni in cui vi siano uomini aggressivi in famiglia, agendo su loro stesse in termini di autostima e capacità di gestione di situazioni al limite, di stress, ansia e paura.

La violenza sulle donne: Aspetti psicologici e dinamiche relazionali

Con queste premesse mi accingo, quindi, ad illustrare l'argomento della tesi. Il titolo contiene due termini che meritano una riflessione. Essi sono: **psicologico** e **violenza**.

Psicologico: vuol dire che riguarda la psiche o, per usare un termine più appropriato, l'apparato psichico. L'apparato psichico è costituito da una parte conscia, detta **coscienza** ed una che sfugge all'attenzione vigile della mente, detta **inconscio**.

Violenza: "forza impetuosa, incontrollata. Azione volontaria esercitata da un soggetto su un altro, in modo da determinarlo ad agire contro la sua volontà. Dal latino violò, avi, atum, are: usare violenza, violare, oltraggiare, far male, maltrattare". Quindi violenza e maltrattamento sono sinonimi. Quando si parla di violenza sulle donne, si è soliti distinguere tre diversi tipi di violenza: **Violenza psicologica:** quell'insieme di insulti, minacce verbali, intimidazioni, denigrazioni, svalutazioni, che il soggetto esprime nei confronti del proprio partner, nell'ambito di una relazione di coppia conflittuale. **Violenza fisica:** passaggio all'atto di un impulso aggressivo eterodiretto.

Violenza sessuale: passaggio all'atto di un desiderio sessuale attraverso la costrizione, le minacce i ricatti. Dal momento che stiamo parlando di persone adulte che subiscono comportamenti coercitivi e/o umilianti da parte di un pari, dobbiamo necessariamente riflettere sugli aspetti soggettivi che riguardano la situazione della donna, nonché sulle dinamiche relazionali con il partner.

Il termine maltrattamento infatti, come abbiamo visto è sinonimo di violenza ed implica che la vittima, oltre ad essere costretta a fare cose contro la propria volontà, si trovi in uno stato di inferiorità da un punto di vista soggettivo o oggettivo.

Maltrattamento: dimostrazione di arroganza, prepotenza e violenza nei confronti di una o più persone soggettivamente od oggettivamente inferiori.

In che senso un soggetto adulto può essere inferiore ad un altro?

Può esserlo fisicamente (più alto, più basso, più forte, più debole), può esserlo intellettivamente (come nel caso dei deficit mentali), oppure può esserlo soggettivamente, se si percepisce come mancante di qualche attributo, prerogativa di altri. Questo è il caso della maggior parte delle donne che subiscono violenza e maltrattamenti in ambito domestico e che permangono a lungo, talvolta per sempre, in questa situazione.

Fatta eccezione per le differenze oggettive e misurabili con scale di valutazione, l'inferiorità tra adulti corrisponde ad una percezione distorta dell'io e della propria immagine corporea.

Oltre a ciò possiamo aggiungere che esiste una particolare situazione che rende la donna, ancora ai nostri giorni, più fragile e dipendente dall'uomo: la gravidanza. Del resto, è comprensivo se si pensa che per molte migliaia di anni, nella storia evolutiva della nostra specie, non avere un marito/padre accidentato ha rappresentato un reale pericolo di morte per la prole e per la madre impegnata psicobiologicamente nel delicato compito riproduttivo. Nella casistica femminile si registra frequentemente che i partner diventano violenti proprio in concomitanza con la prima gravidanza delle mogli. Si potrebbe dire che "approfittano della loro inferiorità". In realtà la gravidanza delle mogli, in certi uomini, riattiva un'antica frustrazione: un vissuto di rifiuto, esclusione e perdita degli oggetti primari infantili. L'incapacità di spostare l'interesse su altre mete o di sublimarlo in attività sostitutive, determina molte volte gli agiti violenti. L'acting-out o passaggio all'atto, presuppone che il soggetto non abbia un controllo attivo sulle proprie pulsioni. Un soggetto che utilizza l'altro a fini meramente strumentali, per scaricare una tensione, utilizzando modalità arcaiche di risoluzione dei problemi.

“...La violenza sulle donne non è solo un problema delle donne. E’ la forma più odiosa di negazione del progresso, della libertà, della cittadinanza. I caratteri di questa violenza travalicano da sempre i confini delle nazioni e delle civiltà. In questo la violenza contro il corpo e lo spirito autonomo delle donne ha conosciuto una trasversalità di tempi, luoghi, culture. Ciò che oggi rende il fenomeno particolarmente drammatico è la sua diffusione crescente, il valore discriminante che assume nei diversi fondamentalismi e il ritardo, anche delle istituzioni nelle società più avanzate, a cogliere la gravità di una vera e propria emergenza sociale e politica...” (Il Rapporto Nazionale Rete Antiviolenza tra le città Urban – Italia, 2006).

La violenza ha sempre fatto parte dell’esperienza umana. È possibile vederne l’impatto, in diverse forme, in tutte le parti del mondo. Ogni anno, più di un milione di persone perde la vita, e un numero ancora superiore è vittima di lesioni non mortali, a seguito di atti di violenza. Complessivamente la violenza è una tra le maggiori cause di morte a livello mondiale per gli individui di età compresa tra 15 e 44 anni. La violenza è un fenomeno a genesi multifattoriale, composto da aspetti politici, sociali, culturali, interazionali ed individuali, i quali sono inscindibili, poiché in stretta correlazione tra loro e con il solo scopo di mantenere le donne in una posizione di subordinazione.

Il fenomeno della violenza di genere

La violenza contro le donne è un fenomeno che ha assunto negli ultimi decenni una visibilità sempre più crescente. Si sviluppa soprattutto nell’ambito dei rapporti familiari e coinvolge donne di ogni estrazione sociale e di ogni livello culturale, provocando danni fisici e gravi conseguenze sulla salute mentale.

Partendo dal dato inequivocabile che sebbene gran parte delle violenze indagate (circa l’81%) siano state consumate all’interno delle segretissime mura domestiche, ad esse si aggiungono quelle perpetrate a donne (circa il 19%) che, entrando in Italia in condizioni di clandestinità e in assenza di permesso di soggiorno, sono state inghiottite nel vortice della induzione alla prostituzione alla mercé di protettori e sfruttatori. Il dato, suddetto, risulta essere significativo, se si aggiunge che gran parte delle violenze domestiche approdano ai servizi mediante un processo di coscientizzazione della vittima che denuncia spontaneamente gli atti subiti, mentre la restante parte mediante l’intervento diretto delle forze dell’ordine o a seguito di referti dei servizi sanitari. I dati rilevano, inoltre, che circa l’80% della casistica dichiara di aver subito atti di violenze fisiche e violenze psicologiche e sessuali, il 20% anche atti di deprivazione e trascuratezza lì dove la dipendenza economica della vittima dal familiare è forte. Precisando che per deprivazione si intende non solo privazione salariale ma soprattutto impedimento al lavoro, quindi all’autodeterminazione e alla piena integrazione.

I fattori di rischio della violenza di genere

Con il termine fattori di rischio indichiamo quei fattori che aumentano la probabilità che un evento negativo possa verificarsi, nel caso specifico si fa riferimento alle variabili individuali, relazionali o socioculturali che aumentano la probabilità che una donna possa essere vittima di violenza. La focalizzazione sulle caratteristiche della vittima e dell’aggressore quali uso e abuso di sostanze, problemi di salute mentale sono fattori associabili alla probabilità di essere coinvolti in episodi di violenza. Ma sebbene questo approccio abbia condotto ad utili risultati, esso risulta insufficiente a rendere visibili altri fattori di tipo personale e socioculturale che influiscono sul rischio di essere vittima di violenza. Studi più recenti adottano un approccio ecologico sottolineando il ruolo svolto da fattori che non si collocano, esclusivamente, all’interno della persona, bensì nei diversi contesti di vita in cui questa persona si trova: la famiglia, la rete di amici, il quartiere/città di residenza, l’organizzazione e le caratteristiche dei Servizi alla persona cui ci si può rivolgere per chiedere aiuto nel quartiere/città, la società in senso ampio con i propri valori e norme implicite ed

esplicite, etc. Relativamente ai fattori di rischio della violenza e multiculturalità, rilevati in questa indagine, è stata evidenziata una **complessa relazione fra vari fattori di tipo individuale, relazionale, comunitario e sociale**.

I. Individuali.

La povertà è un fattore di rischio ampiamente considerato rispetto alla violenza contro le donne. Dall'indagine condotta, emerge come il livello socioeconomico basso è fortemente legato alla probabilità di essere vittima di violenza. In generale coloro che vivono in comunità connotate da **basso livello socioeconomico** hanno un minor accesso a risorse di tipo protettivo e riportano maggiori livelli di comportamenti a rischio. Inoltre le condizioni di povertà possono aumentare il rischio di essere vittima di violenza poiché spesso pongono la donna in una condizione di dipendenza economica dal partner, il quale viene visto come unico mezzo di sostentamento e non può quindi essere lasciato o denunciato. Altri fattori associati alla violenza contro le donne straniere sono l'appartenenza ad una comunità etnica di tipo patriarcale, la giovane età delle donne vittima di violenza e il trovarsi nella condizione di clandestinità.

II. Relazionali/familiari.

Le caratteristiche della relazione con il coniuge o partner convivente influenzano la probabilità di subire violenza. L'indagine dimostra che la probabilità di essere vittima di violenza aumenta per le donne il cui partner utilizza strategie di **controllo e potere sulla coniuge o compagna**. Di poca considerazione risulta essere il livello di scolarità.

III. Comunitari.

Costituiscono fattori di rischio determinanti, relativamente alle caratteristiche di comunità, l'isolamento dalla rete sociale e familiare della vittima e in ugual misura la residenza in quartieri/zone ad alto consumo /spaccio di droghe o ad alta criminalità. Difatti, ricerche dimostrano che, il livello di criminalità nella comunità è stato associato al livello di violenza in famiglia, sia rispetto ai minori, sia rispetto alla violenza contro le donne. La teoria del **contagio sociale**, ad esempio, offre una spiegazione della relazione tra livelli generali di violenza nella comunità e diffusione di episodi di violenza contro le donne. Questa teoria sostiene che atteggiamenti, credenze e comportamenti connessi alla violenza si sviluppano e vengono trasmessi all'interno di un determinato ambiente sociale. Ad esempio, in alcuni quartieri si sviluppano norme sociali a sostegno della violenza, che si traducono in approvazione sociale e ricompense psicologiche verso i comportamenti violenti; per coloro che nascono, crescono e vivono in questi quartieri le norme sociali dominanti lasciano poche alternative alla gestione delle relazioni e dei conflitti, se non attraverso comportamenti violenti. Questi comportamenti e norme sociali vengono quindi applicate in modo generalizzato a molteplici situazioni interpersonali, tra cui la relazione con il partner.

IV. Sociali:

Rientrano all'interno dei fattori di rischio sociali, quelli relativi alla **ineguaglianza** tra uomini e donne all'interno dei gruppi etnici, la scarsa considerazione sociale delle donne del Medio-Oriente, dell'Est Europeo e dell'Africa e la più generale mancanza di parità tra uomo e donna nelle dinamiche sociali e isolamento sociale dei diversi gruppi etnici.

I fattori di protezione della violenza di genere

Strettamente connessi ai fattori di rischio risultano essere quelli di protezione. L'indagine rileva che sul territorio indagato sono in atto numerose attività ed iniziative realizzate dai **Centri anti violenza** e centri di volontariato operanti nell'hinterland sud milanese. Dall'analisi attenta delle tracce di interviste rivolte agli altri operatori dei servizi indagati si rileva una carezza sul territorio di attività di informazione e sensibilizzazione. Di parere unanimi sono stati gli operatori dei servizi intervistati secondo cui un primo fondamentale elemento di prevenzione e protezione è rappresentato da un cambiamento a livello sociale e culturale che porti a fare emergere sempre più il problema e **riconosca e valorizzi la differenza, la reciprocità dei ruoli e le risorse di ognuno**. In quest'ottica si pone l'azione di denuncia e sensibilizzazione dei Centri anti violenza che si occupano di affrontare e contrastare la violenza di genere. Il problema del riconoscimento degli atti di violenza subiti da donne straniere, ancor prima del cambiamento, costituisce il fattore determinante per l'emersione degli atti subiti. Il processo di riconoscimento costituisce un processo lento ed articolato che richiede cambiamenti individuali e sociali.

Racconti di violenza

Nell'accingerci a raccontare alcune storie di donne, utili se non necessari punti di partenza per una descrizione più immediata (e forse più efficace) del lavoro di ricerca effettuato, ci è parso interessante accennare brevemente al tema della relazione. Di seguito racconteremo la storia di Teresa e di Coumba entrambe giovani adulte, portatrici di un bagaglio di valori, credenze e culture diametralmente opposte. La storia di Teresa che ha vissuto un atto di violenza intrafamiliare e quella Coumba che è una storia di inganni, tratta e prostituzione. **Il punto di partenza per entrambe è il modo di raccontarsi della donna all'interno di una particolare relazione, quella maltrattante. È il modo di intendere l'atto di violenza. È la percezione dell'atto di violenza filtrato attraverso modelli e cultura di provenienza**. Teresa è una donna di 36 anni italiana. Sposata. Ha una figlia di pochi anni. Si stabiliscono nel territorio melegnanese. Si rivolge al sottoscritto durante il corso ***Sicuramente Donna***, ad un avvocato ed alle forze dell'Ordine per denunciare anni di soprusi, violenza fisica, deprivazione e maltrattamenti. Teresa verrà allontanata dal nucleo familiare inserita in una struttura protetta con la figlia. Coumba è una donna di 32 anni di origine senegalese. Arriva in Italia in clandestinità con un inganno di un connazionale e la falsa promessa di andare a lavorare in una profumeria una volta giunta in Italia. Dopo mesi di apparente normalità Coumba viene ripetutamente violentata sessualmente e indotta alla prostituzione. Per un po' di tempo finge di prostituirsi, ma continuamente subisce atti di violenza poiché non riesce a guadagnare la somma quotidiana stabilità dallo sfruttatore. Di fronte alla ostinata opposizione a prostituirsi Coumba diviene oggetto di continui atti di violenza pubblica efferata e crudele, che hanno visto l'intervento delle forze dell'ordine. Coumba da quel momento verrà inserita all'interno di un programma di protezione. Il contatto con la società di accoglienza che riconosce uno status diverso alla donna in termini maggiormente egualitari, che si pone nei confronti di questi episodi violenti in modo differente, può portare la donna a rapportarsi diversamente con tale situazione, arrivando a definire "violenza" gli atti subiti anche nel passato. Rimane, tuttavia, la difficoltà di reagire verso le violenze subite anche quando si raggiunge la consapevolezza che tali comportamenti non sono considerati „normali“, „corretti“ o perlomeno „tollerabili“. **Va precisato che le violenze fisiche sono quelle che la donna straniera individua più facilmente come abuso; meno evidenti come tali sono la violenza sessuale, la violenza psicologica e il maltrattamento economico**. Quest'ultimo può insorgere o inasprirsi nel momento in cui la donna mette in pratica comportamenti che si distanziano da quelli riconosciuti come validi nella cultura di origine. **La scelta della donna di prendere provvedimenti concreti per risolvere la situazione di maltrattamento è il risultato di un percorso soggettivo all'interno del quale contribuiscono una serie di variabili spesso molto eterogenee, e va di pari passo con l'elaborazione che la**

donna fa del nuovo contesto di vita e del percorso stesso di integrazione. Ma molto spesso la persona che si rivolge al servizio chiede una risposta a bisogni concreti, nascondendo in realtà un malessere più profondo legato alle proprie dinamiche familiari, spesso difficili da verbalizzare. In tali situazioni di cambiamento, è estremamente importante accompagnare la donna affinché possa gestire sia gli equilibri di rapporto con la propria famiglia di origine, la propria comunità, la propria cultura, sia i possibili sensi di colpa legati all'eventuale vissuto di tradimento.

Il "lavoro" del Krav Maga

Dall'indagine condotta emerge chiaramente la carenza di una rete locale che si configuri come strumento di una cultura condivisa e come metodo di lavoro organizzato e consapevole. Una rete che partendo dall'elaborazione delle necessità delle donne vittime di violenza permetta di mettere a fuoco risorse e vincoli, proponga strumenti e percorsi rispetto alle situazioni che si presentano. L'attività di rete è rimandata alla capacità di ogni singolo operatore di ciascun servizio di gestire la presa in carico della vittima di violenza. Circa 83% degli operatori intervistati dichiarano la carenza di una rete istituzionale tra servizi pubblici e privati o/e la mancanza di coordinamento tra i vari servizi. Soltanto 17% dei servizi dichiara di avvalersi di reti istituzionali per la presa in carico della vittima. Rientrano all'interno di questa percentuale lo **Sportello Antiviolenza del Comune di Melegnano** e l'**Associazione Centro Familia**, che costituiscono nella casistica, le uniche realtà consolidate che da anni lavorano specificatamente all'interno della prevenzione e accoglienza di donne maltrattate. La metodologia di intervento si fonda proprio sulla costruzione di una forte rete di solidarietà sociale per aiutare concretamente le donne che hanno subito violenza e che permetta di soddisfare le aspettative e i bisogni delle donne, i bisogni di sicurezza e protezione, il bisogno di essere creduta, il bisogno di non essere colpevolizzata, il bisogno di non essere stigmatizzata o isolata per le scelte compiute o non compiute. È in questa rete di solidarietà sociale che la disciplina del **Krav Maga può e deve sviluppare un approccio che sia finalizzato al benessere della donna e alla sua centralità nel contrasto alla violenza.** È da questo incontro tra le pratiche e le esperienze sviluppate nel percorso formativo della **Security Force Academy** e con le azioni messe dai vari esperti per prevenire, indagare e punire la violenza di genere che risiede la chiave del cambiamento. Tanto si sta facendo e sarà necessario fare sulla costruzione di un percorso forte in grado di affrontare la presa in carico della vittima. Va tuttavia ricordato in questa fase che nella precedente esperienza di **Sicuramente Donna** svoltasi a Melegnano durante lo scorso anno, **3 donne** sono riuscite a denunciare soprusi, angherie e violenze subite da parte dei propri compagni.

ARMI

Sotto il profilo strettamente tecnico, per arma deve intendersi qualunque strumento atto ad offendere, per sua **destinazione naturale** (armi proprie) o **per le modalità di impiego** (armi improprie).

Le "armi proprie" sono quelle da fuoco (pistola, fucile, etc.), da getto (lancia, arco, etc.), da taglio o da punta (spada, pugnale, etc.), batteriologiche o chimiche (in ragione degli aggressivi in esse contenuti), i congegni esplodenti, dirompenti o incendiari (bombe a mano, bombe incendiarie, etc.).

Nella categoria delle "armi improprie", invece, rientrano le mazze, i tubi, le catene, i bulloni, le sfere metalliche, etc.

La definizione giuridica, invece, è quella che si desume dal combinato disposto delle norme del Cod. Pen. (artt. 585 e 704) e del t.u.l.p.s. (Testo Unico delle Leggi di Pubblica Sicurezza) (art.30), della legislazione vigente in materia ed in particolare della legge 18 aprile 1975, n. 110, e successive modificazioni ed integrazioni.

Sotto questo aspetto è possibile operare la seguente distinzione:

- ai sensi dell'art. 585 del c.p., agli effetti della Legge penale, per armi si intendono: quelle da sparo e tutte le altre la cui destinazione naturale è l'offesa della persona;
- tutti gli strumenti atti ad offendere dei quali è dalla legge vietato il porto in modo assoluto, ovvero senza giustificato motivo;
- le materie esplodenti ed i gas asfissianti o accecanti, in quanto espressamente assimilati.

Agli effetti delle contravvenzioni concernenti la prevenzione dei delitti contro la vita e l'incolumità individuale (artt. 695-703 c.p.), ai sensi dell'art. 704 del c.p., per armi si intendono:

- quelle indicate nel n.1 cpv. dell'art. 585 c.p.;
- le bombe, qualsiasi macchina o involucro contenente materie esplodenti e i gas asfissianti o accecanti.

Ai sensi dell'art. 30 del t.u.l.p.s. per armi si intendono:

- le armi proprie, cioè quelle da sparo e tutte le altre la cui destinazione naturale è l'offesa della persona;
- le bombe, qualsiasi macchina o involucro contenente materie esplodenti ovvero gas asfissianti o accecanti.

L'arma bianca (rientra nella categoria delle armi proprie) indica tutte quelle armi la cui destinazione, a differenza delle armi improprie, è l'offesa alla persona, che si usano mediante l'energia e l'abilità dell'uomo e che provocano ferite per mezzo di punte (come pugnali e baionette), forme contundenti (come manganelli e arieti) o lame di metallo (come spade e sciabole); quelle che lanciano oggetti bellici (come archi, balestre, cerbottane e catapulte), e quelle che fungono da difesa da esse (come scudi, "spray antiaggressione" e armature).

La locuzione deriverebbe dal bianco riflesso del sole sopra le superfici metalliche da parte di queste armi. Esso trova origine in tempi remoti, quando si volle indicare il passaggio tecnologico dalle lame di pietra, rame, bronzo e ferro, a quelle molto più efficienti in acciaio, che in confronto apparivano, appunto, di colore bianco. Tale termine non figura in nessun testo giuridico e come tale non è adatto a definire correttamente questa categoria di armi.

Armi da taglio

Il coltello

Il coltello è un utensile creato dall'uomo per tagliare materiali non troppo duri mediante una lama fissata ad un manico. Si distingue in ciò da quelle armi bianche studiate per penetrare nel corpo umano, come il pugnale.

Un coltello è composto da due parti fondamentali: il manico od impugnatura e la lama.

La lama è generalmente una striscia di acciaio piatta, con facce parallele, che su di un lato viene affilata in modo da creare il cosiddetto tagliente che può essere liscio oppure a sega, ondulato, seghettato, ecc.

I pugnali si differenziano dai coltelli per avere due taglienti e due fili e una punta a lancia, vale a dire simmetrica su entrambi i lati. Esistono coltelli a lama fissa e coltelli a lama pieghevole o a serramanico o da tasca.

I Coltelli a lama fissa sono quelli in cui la lama è rigidamente fissata in modo permanente all'impugnatura. Rientrano in questa categoria i coltelli da cucina, i coltelli da tavola, i coltelli da sopravvivenza (survival, anche noti come tipo Rambo), i coltelli da caccia e da pesca, ecc.

I coltelli a lama pieghevole sono quelli in cui la lama è mobile ed incernierata nell'impugnatura entro cui può essere serrata (da ciò il nome a serramanico). La maggior parte di essi sono muniti di un bloccaggio di sicurezza (dente o lamina di arresto, ghiera girevole), che blocca la lama una volta aperta per evitare che essa si pieghi durante l'uso e tranci le dita dell'utilizzatore. I coltelli da tasca di modeste dimensioni vengono chiamati temperini.

Molti coltelli da tasca sono muniti di lame di diversa lunghezza o di vari accessori (lima, seghetto, cacciavite, punteruolo, ecc.).

Nella categoria dei coltelli pieghevoli si distinguono:

- coltelli allungabili;
 - coltelli balisong;
 - coltelli con apertura a scatto;
 - coltelli a lama scorrevole o a gravità.
- I coltelli allungabili sono dei coltelli pieghevoli alquanto rari in cui la lama è più lunga del manico.
- I coltelli balisong o a farfalla sono coltelli tipici delle Filippine in cui il manico è diviso per il lungo in due metà entro cui si trova la lama come in un astuccio, incernierata al tallone con esse.
- I coltelli ad apertura a scatto sono coltelli in cui la lama, incernierata sul manico, viene aperta automaticamente, con la pressione di un bottone di scatto, ad opera di una molla. Di regola, un meccanismo blocca poi la lama in posizione di apertura.
- I coltelli a lama scorrevole sono coltelli in cui la lama non è incernierata o fissata sul manico, ma scorre all'interno di esso e ne esce per forza di gravità o centrifuga o perché proiettata in avanti da una molla, fino ad essere bloccata in posizione di apertura. Sono poco frequenti e più usati come arma che come strumenti, in quanto la lama manca della necessaria stabilità per lavori manuali.

Qual è il ruolo della difesa da coltello nella difesa personale? In che modo si può preparare una persona e fornirgli maggiori possibilità di sopravvivenza in una situazione simile? Quale la logica che sta dietro (o che dovrebbe stare dietro)?

Le tecniche di Krav Maga sono studiate per sfruttare i gesti riflessi che una persona ha in situazione di stress; certo sono pensate per essere facilmente adattabili ad una ampia casistica di situazioni. La forza del Krav Maga per chi decide di sceglierlo e sposarne la filosofia di fondo sta nelle connessioni che il sistema ha al suo interno e nella logica con cui ci si allena per produrre risultati. Non nelle tecniche in sé.

C'è un esempio che rende molto bene il peso che un'arma da taglio può avere in combattimento. All'interno di un campo da calcio mettiamo sulla linea di porta una persona. Sulla linea di centrocampo dieci persone. Compito della persona sulla linea di porta è raggiungere l'altra porta. Compito delle dieci persone impedirglielo bloccandolo a terra. Le 10 persone avrebbero facilmente la meglio.

Adesso ripetiamo la scena ma la persona che deve attraversare tutto il campo senza farsi bloccare è armata di un coltello.

Una piccola variabile ed i pesi in gioco cambiano notevolmente. Le armi da taglio sono in grado di accrescere notevolmente la capacità offensiva di una persona ed il suo potenziale di deterrente. Sarebbe una bella sfida ma credo sia molto prudente mantenerla a livello teorico.

La cosa più importante è assumere il corretto atteggiamento.

Dal punto di vista della difesa personale nel Krav Maga la difesa da coltello è trattata sin dal primo livello praticante con una logica di progressione che cura moltissimo due aspetti.

Il primo è il **rispetto per l'arma**. Le casistiche riportano che i maggiori indici di sopravvivenza si hanno quando la persona è riuscita a scappare o ad utilizzare un oggetto come scudo o come arma. La difesa a mani nude è l'ultima risorsa. Anche a fronte di un serio e continuo addestramento sarà sempre più efficace equipaggiarsi. Nei livelli avanzati la difesa a mano nuda è qualcosa che si fa perché non si può fare altro col chiaro intento di avvalersi di scelte migliori. **Avere una corretta tattica viene prima di qualsiasi tecnica.**

Il secondo è comprendere, all'interno di una scala di possibilità, **quali siano le scelte migliori da operare relativamente alla situazione. Come sempre un livello di allerta e consapevolezza dell'ambiente è fondamentale. Sicuramente la prima scelta ove possibile è quella di evitare o ritirarsi. Quindi equipaggiarsi. Anticipare nel momento in cui si vede che l'arma viene estratta è un'altra possibilità. Nel caso si debba intervenire con il proprio corpo bisogna, per quanto possibile, mantenere la distanza con i calci; usare gli arti superiori per bloccare e colpire contemporaneamente. Le ultime azioni all'interno della gerarchia servono come ponte per poter accedere a quelle più favorevoli.** Grande importanza riveste, infine, la fase post scontro. Raggiungere un posto sicuro. Chiamare per assistenza. Controllare o chiedere di farsi controllare per eventuali ferite. Se si pensa che siano dettagli si deve considerare che in molte aggressioni con coltello non ci si rende conto di quando si viene colpiti; per cui se si viene colpiti, in particolare in punti insoliti per un pugno, come per esempio al torace o alla schiena, bisogna sempre farsi controllare.

La difesa da coltello all'interno del programma di addestramento si configura come un processo che ha come obiettivo quello di rendere consapevoli i propri atleti della pericolosità dell'arma e automatizzare le scelte tattiche migliori per la situazione.

I vantaggi nell'allenare le armi da taglio stanno nelle abilità che offrono e nella consapevolezza, per prova diretta, di quanto sia facile essere feriti anche da una persona non particolarmente abile. Scelta di tempo, riflessi, footwork sono le abilità principali che il combattimento di coltello consente di sviluppare e di spendere in altri ambiti. Se si ha la pazienza di allenare anche la mano sinistra, è anche un ottimo metodo per sviluppare l'ambidestra.

Nel Krav Maga il suo maneggio è qualcosa che viene spiegato nelle sue forme essenziali agli studenti che abbiano già fatto la parte fondamentale del percorso. Per quanto ancora non si tratti di combattimento vero e proprio ma solo dell'uso di oggetti simili a lame come armi improvvisate, è importantissimo che tali conoscenze siano affidate in buone mani.

La metodologia utilizzata simula situazioni reali di difesa da coltello, preparando l'addestramento, non solo da un punto di vista tecnico ma anche psicologico, aiutando l'allievo ad affrontare le aggressioni in circostanze complesse, insegnando la corretta impostazione tecnica e mentale che permette di scegliere velocemente la tecnica più corretta da adottare. Il coltello è un'arma subdola e micidiale perché non ha bisogno di ampi movimenti per ferire, e chi tenta di difendersi da esso deve avere la certezza della perfezione di ogni movimento che compie col proprio corpo, movimenti che si acquisiscono solo con lunghe sedute d'allenamento.

Nel sistema Krav Maga sono state sviluppate tecniche di difesa estremamente pratiche per affrontare in maniera efficace un aggressore armato con un'arma affilata.

Questa tesina non vuole coprire l'intero argomento degli attacchi da arma bianca, **ma esamina i principi, le tattiche e le specifiche tecniche di difesa contro gli attacchi di coltello più comuni.** I vari scenari includono tecniche di difesa **a corto, medio e lungo raggio**, contro attacchi sferrati da **varie angolazioni**, e anche **tecniche di disarmo e di risoluzione dello scontro.** Si parla di come affrontare un aggressore armato di coltello dal punto di vista dell'autodifesa, ossia di come bisogna difendersi da un attacco di coltello e non come comportarsi da combattenti attivi coinvolti in uno scontro fisico.

Il Krav Maga enfatizza in maniera particolare le tecniche di difesa contro un aggressore armato di coltello e altri oggetti affilati di uso comune, come bottiglie rotte, lame di rasoio, forbici ecc. È necessario dimostrare e spiegare i diversi modi in cui si può maneggiare un coltello e i vari attacchi possibili. Tali informazioni permetteranno d'identificare il tipo di attacco che l'aggressore sta per sferrare tra le varie tecniche di affondo e taglio. Solo allora potremo in grado di applicare la tecnica di difesa più efficace.

Principi fondamentali di difesa contro gli attacchi di coltello:

- se è possibile, cercare di evitare in ogni modo lo scontro con un avversario armato di coltello. A volte il metodo migliore per farlo è darsi alla fuga, specialmente se si è in grado di correre veloci.
- quando si nota un aggressore che si avvicina con l'intenzione di attaccare, può trovarsi a diverse distanze possibili. Noi distinguiamo tra quattro principali distanze.

La prima: **distanza molto corta**, entro la quale è pressoché impossibile difendersi a meno che non si è estremamente bravi e tecnici.

La seconda: **distanza corta**, entro la quale è possibile utilizzare una tecnica di difesa con la mano e contrattaccare con l'altra. A questa distanza ci si può difendere in maniera efficace, specialmente contro un attacco circolare.

La terza: **distanza media**, entro la quale una difesa con la mano può essere usata assieme a un'appropriate tecnica difensiva col corpo per aumentare l'efficacia della difesa e del contrattacco, e per "sorprendere" l'aggressore a uno stadio piuttosto iniziale del suo attacco.

La quarta: **distanza lunga**, entro la quale si può colpire l'aggressore con un calcio intercettatore e fermarlo a una distanza relativamente ampia prima che possa fare del male.

IMPORTANTE: in tutti i casi sopra descritti si deve riuscire a disarmare l'aggressore e rendere inoffensiva l'arma appropriandosene, se possibile.

- I. Quando ci si difende contro un aggressore armato di coltello è importante mantenere una distanza di sicurezza, ogni volta che è possibile. In questo modo l'assalitore sarà costretto ad annullare il divario che ci separa da lui per raggiungere il suo bersaglio, concedendoci così il tempo per adottare le misure necessarie per difenderci. Durante questo periodo di tempo, potremmo persino essere in grado di trovare un oggetto da usare a nostro vantaggio. Tra gli oggetti utili possono esserci una sedia o il manico di una scopa, coi quali potremo difenderci e persino colpire l'aggressore, oppure una piccola pietra da tirargli contro.
- II. Se abbiamo abbastanza tempo, osserviamo il modo in cui l'aggressore tiene il coltello; questa informazione ci permetterà di capire che tipo di attacchi è pronto a sferrare e, di conseguenza, anche le possibili tecniche difensive a nostra disposizione.
- III. Dobbiamo tener presente che la gamba di un uomo è più potente e ha una portata maggiore rispetto al braccio. Perciò, nella maggior parte dei casi, è preferibile difendersi coi calci e trovarsi a un'appropriate distanza dall'aggressore per poterli sferrare. Questa distanza potrà anche servire da margine di sicurezza che ci permetterà di attaccare per primi, prima che l'aggressore ci si avvicini abbastanza da colpire aree vitali o vulnerabili del nostro corpo.
- IV. Quando si sceglie di usare una tecnica di difesa con la mano contro un attacco di coltello, il contrattacco deve essere eseguito alla massima velocità possibile, ed è sempre meglio afferrare la mano armata, in modo da impedire all'aggressore di usarla di nuovo per colpire. Questo perché l'aggressore tipico è generalmente "programmato" per tirare non solo una coltellata, ma numerose coltellate di seguito. La difesa e il simultaneo contrattacco sono ideati per porre fine allo scontro il prima possibile, in modo che l'aggressore non sia più in grado di tirare altre coltellate.
- V. La forza del colpo sferrato nel contrattacco impedisce all'aggressore di tirare ulteriori coltellate all'aggredito. Questa "interferenza" avviene su due fronti:
 - il primo riguarda il contesto puramente **fisico**,
 - mentre il secondo riguarda **l'effetto sulla catena di eventi in svolgimento dal momento in cui l'aggressore decide coscientemente di attaccare e i seguenti processi neurofisiologici necessari per mettere in atto questi attacchi.**

Per quanto riguarda il contesto fisico, l'impatto del contrattacco sferrato dall'aggredito può ostacolare, o bloccare del tutto, la seconda e le successive coltellate dell'aggressore. Anche se l'aggressore riuscisse a tirare una seconda coltellata, un pugno potente sferrato contro la sua gola o il suo mento basterà a ridurre la forza, la velocità e l'impeto del suo attacco.

Per quanto riguarda il contesto neurofisiologico, un contrattacco potente rompe la catena di eventi necessari all'aggressore per tirare un'altra o più coltellate. In effetti, l'impatto di un colpo alla testa dell'avversario può interrompere i messaggi cerebrali che servono al suo corpo per lanciare attacchi multipli in sequenza; in pratica, l'impatto blocca i segnali neuronali che avrebbero dato il via ai successivi attacchi.

- VI. Appropriate tecniche difensive con il corpo dovrebbero essere incluse nel bagaglio di tecniche di difesa per schivare l'attacco. Ciò servirà da ulteriore fattore di sicurezza nel caso in cui la difesa con la mano non sia stata pienamente efficace, e minimizzerà anche il rischio di essere colpiti da una seconda coltellata.

- VII. Una coltellata (o qualunque altro attacco) è più potente e più pericolosa se il braccio usato per sferrarla ha percorso una distanza considerevole, accumulando così velocità e potenza. Pertanto, dovremmo sforzarci di eseguire la tecnica di difesa e neutralizzare l'attacco prima che la mano armata abbia avuto il tempo di acquistare slancio, ossia quando si trova ancora vicina al corpo dell'aggressore.
- VIII. Anche se il Krav Maga predilige la combinazione simultanea di difesa e contrattacco, vi sono delle situazioni in cui questa potrebbe essere molto difficile da mettere in atto; ad esempio quando l'attacco è improvviso e inaspettato. In tali circostanze, potreste essere in grado di reagire solamente con una tecnica di difesa. Perciò è estremamente importante riacquistare immediatamente la piena padronanza di noi stessi e contrattaccare con forza alla prima opportunità, e neutralizzare (e controllare) il prima possibile la mano con cui l'aggressore tiene il coltello. Ricordiamo: anche se la nostra tecnica difensiva riuscirà a bloccare il primo attacco, sarà il nostro contrattacco a salvarci la vita e a impedire all'aggressore di raggiungere il suo obiettivo.
- IX. Se possibile, quando eseguiamo una tecnica difensiva con la mano, avanziamo verso il nostro avversario. In questo modo ci porteremo alla giusta distanza per sferrare una serie di contrattacchi necessari per neutralizzare l'aggressore e impedirgli di cambiare angolo di attacco per tirare un'altra coltellata.
- X. Se notiamo all'ultimo momento la coltellata diretta contro di noi, un rapido balzo nella giusta direzione, con o senza simultanea tecnica difensiva con la mano, potrebbe bastare a portarci fuori portata. Da questa nuova posizione, ci rimarrà più facile difenderci e contrattaccare da angolazioni più convenienti per noi.
- XI. **L'aggressione può dirsi sventata solo quando saremo riusciti ad allontanarci dalla scena del pericolo oppure quando l'aggressore non può o non vuole più continuare ad attaccarci (perché si è arreso, ha perso conoscenza, è fuggito via ecc.). Se rimarremo sulla scena dovremmo disarmare l'aggressore, prendendo possesso del coltello o gettandolo via in modo che non possa più essere usato contro di noi né dall'aggressore, né da suoi eventuali complici.**
- XII. Molto probabilmente l'aggressione ci coglierà di sorpresa. Un aggressore armato con un coltello o un altro oggetto affilato farà del suo meglio per celare l'arma. In effetti, molti di coloro che sono sopravvissuti a uno scontro violento con un aggressore armato di coltello raccontano di essersi accorti della presenza dell'arma solo dopo essere stati feriti da un colpo di punta o di taglio. In sostanza, questi sopravvissuti sostengono di aver pensato inizialmente di essere impegnati in un normale scontro corpo a corpo; solo in un momento successivo, dopo aver subito delle ferite, si sono resi conto che il loro aggressore era armato con uno strumento da taglio. Per riassumere, all'inizio del confronto non ci si accorge quasi mai della presenza dell'arma. Quindi, per prima cosa bisogna imparare a fare sempre attenzione alle mani dell'aggressore, per vedere se è armato. In secondo luogo, quando consideriamo la questione di come dovremmo comportarci di fronte a un aggressore armato di coltello, dobbiamo valutare in quale momento ci siamo accorti dell'arma.
- XIII. La nostra postura iniziale. Se ci accorgiamo fin dall'inizio del confronto che il nostro aggressore è armato di coltello, dovremo mantenere una postura neutra o passiva. Eseguiremo la tecnica difensiva a partire da questa posizione. Vedendoci in una posizione passiva o neutra, l'aggressore sarà probabilmente incoraggiato a sferrare un attacco diretto senza fare finte o usare altre tattiche offensive, rendendo l'attacco più difficile da sventare. Tuttavia, se ci accorgeremo del coltello quando lo scontro è già in pieno svolgimento, non dovremo riassumere una posizione neutra o passiva. La nostra postura dovrebbe innanzitutto "invitare" l'aggressore a colpire un'apertura specifica nella nostra guardia, un'area che saremo pronti a difendere, e poi spostarci in modo che le nostre braccia, mani e dita siano vicine al nostro corpo per non essere tagliate o lacerate.

Un fattore molto rilevante è connesso allo **studio delle distanze**: una presa efficace, infatti, deve permettere un maggiore controllo delle distanze stesse durante il combattimento. Il modo con il quale si impugna il coltello, dunque, non deve in alcun modo vincolare la distensione o il piegamento del braccio, influenzati appunto dalla propria posizione rispetto all'avversario. Ad esempio, i colpi di punta e di taglio si caratterizzano per la forza impiegata e per l'estensione del movimento del braccio, determinati proprio dalla tipologia di presa, che gioca un ruolo fondamentale nelle possibilità di scelta e utilizzo di tali colpi. Tuttavia i

modi di impugnare un'arma bianca, tra cui il coltello, sono oggetto di studio anche nell'ambito medico legale. La classificazione delle lesioni che derivano da questa categoria di armi, infatti, mette in relazione il tipo di strumento feritore con le dinamiche dell'azione lesiva.

Medicina

Potrebbe a volte rendersi necessario gestire un ferito a seguito di un'aggressione. La difesa personale è un argomento che va inteso dall'inizio (**prevenzione, confronto psicologico, de-escalation**) sino alla fine (richiamare gli astanti ad aiutarci, abbandonare la zona di pericolo, richiedere assistenza dopo il combattimento). La situazione potrebbe essere questa: a seguito di una aggressione un amico che era con noi risulta ferito. Cosa fare? Premesso che è sempre necessario richiedere l'intervento di persone qualificate vorrei in questa breve tesi descrivere quelle che sono le linee guida da attuare nel mentre che arrivano i soccorsi o nel tragitto sino all'ospedale (nel caso il trasporto avvenisse per stato di necessità con mezzo privato). Tali norme di primo soccorso sono inoltre utili in palestra nel malaugurato caso di incidenti.

Contusioni e fratture.

Il trattamento di una contusione importante andrebbe nell'incertezza trattato con la stessa cura con cui si tratta una frattura. Applicazione di ghiaccio in forma di impacchi istantanei o di comune ghiaccio da cucina va accompagnata, in caso di frattura conclamata ad un bendaggio e una steccatura anche d'emergenza, stretta ma che consenta la circolazione.

Se ci si trova per strada in un qualsiasi bar potremmo reperire del ghiaccio. Nel caso si usasse ghiaccio spray (come spesso accade in palestra) si abbia l'accortezza di tenere tra l'erogatore e la parte la distanza di sicurezza per evitare il rischio di ustioni.

Fratture che richiedono un trattamento speciale sono quelle alle vertebre, alla clavicola e al costato. Nel caso il sospetto di frattura riguardi le vertebre bisogna assicurarsi che la persona rimanga immobile. Per le fratture alle costole è ugualmente importante che la persona stia in posizione semi seduta senza muoversi ed evitando di parlare o tossire. Per la frattura della clavicola (si tratta di una frattura molto evidente) occorre invece sostenere il braccio al collo con un bendaggio.

Ferite e sanguinamento.

In caso di un'aggressione con arma da punta o da taglio è sempre importante farsi esaminare le ferite da personale medico. Sul posto quello cui si deve prestare attenzione sono alcuni punti chiave:

- tamponare la ferita e mettere in posizione anti-shock (con i piedi in alto) la persona;
- mai applicare creme o pomate sulla parte;
- mai disinfettanti alcolici e mai togliere il tampone;
- nel caso l'oggetto sia rimasto dentro il corpo evitare di rimuoverlo ma piuttosto immobilizzarlo.

Lesioni da arma bianca

Per arma bianca si intende qualsiasi strumento (eccetto le armi da sparo) la cui destinazione naturale è l'offesa alla persona o sia comunque atto ad offendere e di cui la legge vieta il porto. Si tratta di una accezione molto ampia e comprensiva anche di mezzi non specificamente costruiti per offendere, come alcuni utensili domestici fili metallici, lamiere. Le armi bianche agiscono attraverso meccanismi, singoli o variamente associati, di pressione o strisciamento. Si producono pertanto lesioni dall'aspetto differente (da punta, da taglio, da punta e taglio) a seconda che lo strumento feritore agisca mediante una estremità acuminata, il filo di una superficie tagliente, o entrambi i meccanismi combinati tra loro, come si verifica nel caso nei coltelli

appuntiti. Si parla di lesioni da fendente in caso di ferite da taglio prodotte da lame particolarmente pesanti, in grado di produrre, oltre alla recisione dei tessuti, anche effetti di tipo contusivo.

FERITE.

DEFINIZIONE.

Per ferita si intende una recente interruzione del rivestimento cutaneo, cioè della pelle e delle parti molli causata da un agente traumatico. La lesione della barriera cutanea e dei vasi sanguigni espongono a due possibili complicanze: **l'infezione e l'emorragia.**

CLASSIFICAZIONI.

Grossolanamente possiamo distinguere due tipi di ferite:

- Ferite **Semplici**: superficiali e poco estese.

- Ferite **Gravi**: estese, profonde, sporche, a margini irregolari e contusi, maciullati macerati e schiacciati.

Più nello specifico possono essere individuati diversi tipi di ferite anche in relazione all'agente traumatico che le ha causate:

- Ferite **da taglio**: causate dall'azione di un corpo tagliente e sottile che agisce su un'area ristretta. E' il tipo di ferita più frequente, quella ad esempio provocata dalla lama del coltello. Può essere superficiale ed interessare solo la cute e il sottocute o anche molto profonda; può raggiungere organi vitali, come le arterie e le vene negli arti, o i visceri addominali (intestino) nell'addome. Le labbra della ferita si presentano talvolta divaricate o comunque possono esserlo facilmente facendo trazione ai lati di esse con le mani. Queste ferite di solito sanguinano discretamente anche se sono superficiali, soprattutto quando interessano territori molto vascolarizzati come le mani. Possono presentare sanguinamenti molto abbondanti se interrompono vasi profondi.

- Ferite **da punta**: causate dalla penetrazione di strumenti acuminati nei tessuti del corpo, E' quella tipica da punteruolo, o da punta di coltello: è molto piccola sulla cute, ma può essere molto profonda e per questo è potenzialmente pericolosissima. La punta può aver penetrato organi interni creando magari piccole lesioni i cui effetti (emorragia interna, peritonite) possono rendersi manifesti anche a distanza di ore. Per tali motivi le ferite da punta richiedono sempre l'attenta esplorazione da parte di un medico, soprattutto quando sono localizzate sul torace, sull'addome, sul collo in corrispondenza del decorso dei grossi vasi (ascella, piega del gomito, polso, inguine).

- Ferite **contuse**: si verificano quando un oggetto contundente comprime violentemente la superficie del corpo con conseguente cedimento della resistenza elastica della pelle.

- Ferite **lacere**: sono prodotte da una violenta trazione o distensione dei tessuti sino al superamento della loro resistenza elastica E' quella da strappo, a margini cutanei irregolari e frastagliati. Esempio tipico è quella da morso di cane. Sono di solito ferite superficiali (interessano cioè la cute e il sottocute) ma presentano facile tendenza ad infettarsi per i detriti presenti e le aree di tessuto devitalizzate. Spesso si associano alla contusione (ferite lacerocontuse).

- Ferite **da armi da fuoco**: sono determinate da proiettili.

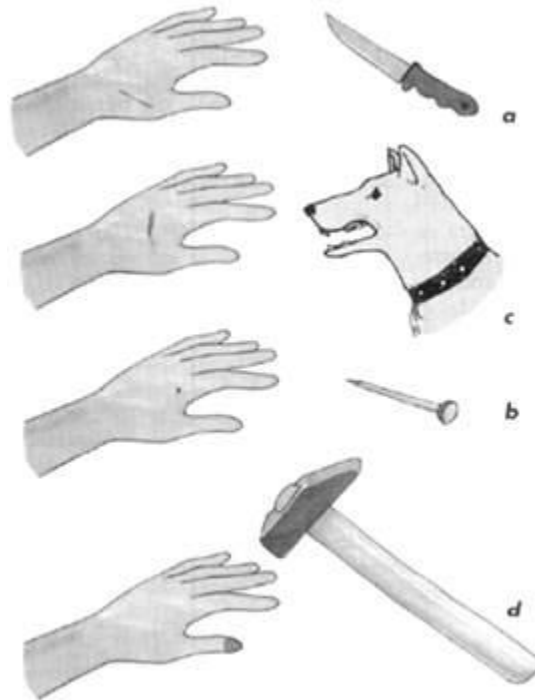


Fig. 1. Esempi di alcuni tipi di ferite.
 a) da taglio; b) lacera; c) da punta;
 d) contusa

SINTOMI, DIAGNOSI ED INTERVENTO.

Di fronte a una ferita bisogna operare in ambiente il più possibile sterile ed osservare tutte le norme di igiene e disinfezione. Nello stesso tempo il soccorritore deve prestare attenzione anche alla propria salute. Il sangue è un potenziale veicolo per la trasmissione di numerose malattie: è necessario proteggersi dal contatto diretto col sangue mediante l'uso di appositi guanti in lattice, mascherine ed occhiali.

Il Sanguinamento: Il primo passo da compiere in caso di una ferita, più o meno grave è quello di bloccare il sanguinamento, un'immediata riduzione del sanguinamento stesso si può ottenere sollevando bene in alto l'arto sede della ferita. Generalmente si opera mediante compressione diretta della ferita con garze o fazzoletti. Il mantenimento di una forte compressione per alcuni minuti permette al sangue di coagulare, dopodiché il sanguinamento è esiguo o cessato del tutto. Se il sanguinamento riprende abbondante si può ripetere la compressione stabilizzandola mediante una stretta fasciatura.

Nel caso di emorragia il trattamento deve essere più completo e si rimanda ad una trattazione medica più completa ed esaustiva.

Disinfezione delle ferite: Lo scopo è quello di eliminare i germi che possono essere causa di infezione. In linea generale la procedura da seguire prevede:

- Togliere con pinze pulite e disinfettate piccoli detriti o piccoli corpi estranei
- Lavare con acqua per eliminare l'eventuale terriccio
- Disinfettare con apposito disinfettante
- Coprire con garze sterili o cerotti medicati. Eventualmente fasciare per ottenere una maggiore protezione

IMPORTANTE: non utilizzare mai sulle ferite polveri o pomate soprattutto sulle ferite che dovranno essere poi trattate dal medico (es. sutura). Il miglior trattamento è appunto il lavaggio, disinfezione e copertura.

La medicazione: applicando e rimuovendo la medicazione si vogliono raggiungere i seguenti obiettivi:

- Eliminazione dei germi
- Rimarginazione della ferita
- Controllo della ferita stessa e del tessuto circostante
- Prevenzione e lenimento del dolore.

IMPORTANTE: Quando si eseguono delle medicazioni è fondamentale il controllo della pulizia e della asepsi (sterilizzazione) dell'ambiente e degli strumenti utilizzati.

Di seguito si riportano le modalità per riconoscere i vari tipi di ferita (in base ai sintomi) e come operare nelle diverse situazioni (Tab1).

ferita	sintomi	diagnosi	intervento
Da taglio	<ul style="list-style-type: none"> - Divaricamento dei margini - Emorragia molto abbondante - dolore - limitazione della funzione della parte o organo colpito dovuta a lesione di muscoli, nervi e/o tendini. 	<p>La lesione è evidente al primo sguardo. In base alla sede e alle caratteristiche dell'emorragia si potrà anche stabilire se vi è lesione di arterie o vene.</p>	<p>L'intervento deve essere diretto anzitutto ad arrestare l'emorragia e quindi ad evitare che insorgano fenomeni di infezione (pulizia e disinfezione)</p>
Da punta	<ul style="list-style-type: none"> - Dolore scarso - Emorragia scarsa e di breve durata - Lieve impotenza funzionale a meno che non sia lesa un nervo 	<p>Se possibile è importante esaminare l'oggetto feritore. Osservare inoltre se vi è fuoriuscita di sangue o altro materiale organico.</p>	<p>Quale primo intervento è sufficiente pulire e disinfettare la cute attorno all'orecchio di entrata ed applicare una medicazione sterile. ATTENZIONE: in caso di perforazioni non rimuovere mai gli oggetti estranei ma immobilizzarli. L'estrazione deve infatti essere fatta sotto controllo medico perché può aggravare notevolmente l'emorragia.</p>
Contusa	<ul style="list-style-type: none"> - Margini bluastri fortemente schiacciati, sollevati, accartocciati o sfrangiati - Fondo della ferita irregolare che mostra i muscoli schiacciati ed in necrosi 	<p>Basta osservare la ferita per rilevare i sintomi descritti</p>	<p>Pulizia con blandi antisettici, allontanamento del terriccio e di eventuali brandelli di tessuto e protezione con garze sterili</p>

Lacera	- Fondo della ferita come descritto per la ferita contusa. - Emorragia molto scarsa o assente - Dolore piuttosto lieve	Osservazione diretta	Detersione della ferita con blandi antisettici e protezione con garze sterili Il trattamento definitivo è di competenza medica
--------	--	----------------------	---

Tab. 1 Osservazione e trattamento dei principali tipi di ferite.

CASI PARTICOLARI.

Ferite al torace:

possono essere molto gravi se interessano il polmone. Se l'agente lesivo è in sede non rimuoverlo, altrimenti tamponare, tenere l'infortunato in posizione semiseduta.

Ferite all'addome:

in questo caso si corre il pericolo di essere in presenza anche di emorragie interne. Non bisogna mai rimuovere i corpi estranei. Se questi non sono più in sede è utile fasciare la parte.

ATTENZIONE: non dare mai da bere all'infortunato anche se lo richiede insistentemente. Se fuoriesce l'intestino non cercare di farlo rientrare, ma ricoprire le viscere con teli sterili e mantenere l'infortunato in posizione semiseduta.

Ferite all'occhio:

Anche in questo caso bisogna evitare di rimuovere i corpi estranei conficcati ma cercare di porre una medicazione sterile su entrambi gli occhi, per ridurre così al minimo i movimenti dei bulbi oculari, che possono aggravare la situazione.

Preparazione (allenamento e addestramento)

La preparazione fisica per il Krav Maga è qualcosa che dovrebbe sempre essere parte integrante dell'allenamento. Questo perché uno dei pilastri del Krav Maga, assieme alla preparazione tecnica e mentale è proprio la preparazione del corpo.

Per dirlo in modo molto diretto, un buon corso di Krav Maga non può mancare di una parte dedicata ad una preparazione fisica specifica per i movimenti richiesti dalle tecniche da apprendere. Sia per cominciare a tracciare il gesto tecnico in una situazione di sicurezza; sia per migliorare le capacità coordinative e la mobilità articolare. Infine per stimolare la capacità di resistenza mentale alla fatica e, attraverso una adeguata preparazione, prevenire gli infortuni.

Si può tranquillamente dire che, di base, il Krav Maga sia autosufficiente.

La preparazione fisica per il Krav Maga.

Al pari di praticare anche un'arte marziale o uno sport da ring, il Krav Maga è compatibilissimo con tutto ciò che migliora la propria condizione fisica, mentale e attitudinale. Tratto l'argomento sulla base della mia esperienza come praticante di karate-do.

Nel Krav Maga non è importante avere grande forza fisica quanto la capacità di essere coordinati e precisi. La forza aiuta (ovviamente) ma, prendendo ad esempio una tecnica di calcio ai genitali, è molto più efficace essere precisi (e non colpire la parte interna della coscia ad esempio) piuttosto che essere fortissimi e sbagliare mira.

Le qualità da ricercare sono dunque:

- **Un buon controllo dei movimenti.**

- **La capacità di utilizzare tutto il corpo come un'unica unità.**
- **Una buona coordinazione.**

Aggiungerei come opzionale, ma consigliata, anche **capacità legate alla resistenza sotto sforzi tra media e alta entità.**

Sotto questo profilo mi sentirei di consigliare, partendo dal presupposto di avere un istruttore professionale e preparato, allenamenti orientati alla mobilità e orientati alla prestazione.

Per la preparazione fisica del Krav Maga si deve considerare l'assunto che, trattandosi di un sistema che offre anche una chiave esplorativa di quelle che sono le proprie abilità fisiche e mentali, qualsiasi altra disciplina può portare benefici talvolta anche quelle insospettabili.

Un esempio, a mio avviso, è la pratica del karate-do. Perché se è importante potenziare, è ancora più importante riequilibrare e la pratica dell'arte giapponese apre molte chiavi di lettura nel krav maga e viceversa. Si può affermare che siano addirittura complementari.

La lezione di Krav Maga si divide in due parti, una **teorica** e una **pratica**.

Nella parte **teorica** vengono impartiti i principi base di difesa personale, il comportamento ideale da tenere quando si cammina per strada, poi si studia il modo più funzionale di interagire con l'eventuale aggressore.

Nel passo successivo, vengono prefigurati i vari tipi di attacco che ci si può aspettare, studiati in base al tipo di arma e al comportamento dell'aggressore. Nella teoria s'impara anche a utilizzare un oggetto di uso comune in un efficace strumento da difesa. Inoltre grazie all'esperienza dell'istruttore ampio spazio viene dato alla **gestione emozionale e psicologica dell'aggressione.**

Nella parte **pratica**, si imparano principalmente le tecniche di difesa personale e successivamente di combattimento: **l'addestramento** è anche composto da esercizi a corpo libero e di stretching, eseguiti con l'obiettivo di acquisire **precisione, destrezza e velocità nei movimenti.**

Bisogna allenarsi a situazioni non preventivate, non solamente a situazioni prestabilite dove gli attacchi sono quelli convenzionali e usati negli sport di combattimento.

Una Scuola di Krav Maga valida ha alla base un sistema professionale didattico con progressione delle abilità che guida i partecipanti ad una completa formazione.

Gli effetti sulla mente.

Il metodo di allenamento proposto considera di fondamentale importanza dare ampio spazio all'allenamento mentale, **finalizzato alla gestione emotiva in condizioni di stress e a sviluppare l'abilità necessaria per mettere in atto una reazione psicologica adeguata al confronto con attacchi violenti.** A livello mentale, affrontare e risolvere situazioni realmente difficili fa bene all'autostima, aumenta la sicurezza e la fiducia riguardo i propri mezzi psico-fisici. La mente inoltre, si allena a prendere decisioni importanti in poco tempo e sotto stress, migliorando quindi la capacità di reazione agli eventi esterni. L'allenamento in palestra deve essere vario e simulare gradualmente momenti di aggressione violenta, dove le stesse situazioni di allenamento possono risultare imbarazzanti o complicate. La finalità è quella di capire che con determinazione è possibile trovare una soluzione alle difficoltà. La strategia appresa inoltre, offre uno studio comportamentale che mette nelle condizioni di prevenire, oltre che di affrontare, situazioni rischiose.

Gli effetti sul fisico.

L'attività di tipo aerobico e quella di potenziamento, che caratterizzano questa disciplina, comportano una tonificazione generale del corpo. A beneficiarne sono in particolare, spalle, addominali, glutei e gambe.

- Spalle e braccia
piegamenti sulle braccia e combinazioni di pugni sviluppano e potenziano la muscolatura, permettendo di sferrare colpi potenti e precisi. Questi movimenti inoltre, influiscono sulla tonicità dei pettorali.
- Gambe
calci medi e bassi in movimento, corsa, piegamenti veloci sulle gambe, rotazioni del corpo, saltelli e scatti tonificano e rafforzano la muscolatura, aumentando la velocità e la forza dei movimenti.
- Addominali e glutei

tramite esercizi a terra si rafforza la fascia addominale e i glutei, il cui allenamento va a supportare l'intensità di calci e pugni.

La preparazione fisica deve essere ben strutturata e programmata per il raggiungimento di alcuni obiettivi basilari, gli esercizi a corpo libero non devono essere solo un semplice riscaldamento.

"Gli aggressori, oltre che aggredire per primi, reagiscono e si difendono e, talvolta, non hanno remore a ferire o uccidere la vittima designata" - *Ciro Varone*.

Alcuni di questi non esitano neppure davanti ad un'arma bianca o da fuoco. Per combattere ed uscire vivi da certe situazioni estreme ci vuole, oltre che la conoscenza di tecniche difensive e un buon assetto mentale, anche una buona condizione fisica che permetta di sopportare i colpi che inevitabilmente si riceveranno nella colluttazione.

La difesa deve essere istintiva e semplice, mai semplicistica.

Bisogna imparare ad usare calci e pugni e tutte le varie parti del corpo, bisogna apprendere una buona tecnica pugilistica perché alcuni colpi possano essere poi veramente efficaci.

"Non esistono poteri magici, tecniche segrete, l'unica soluzione è l'allenamento costante e mirato alla difesa personale. Il segreto è allenarsi duramente, prevedendo colpi in piedi e al suolo, minacce con armi bianche e oggetti appuntiti" - *Ciro Varone*.

Fabrizio Villanacci