

***Esame per il conseguimento della qualifica di  
“Trainer”***

Cattolica 20-21-22 Marzo 2015

Compilatore: Michele Porcu

***IL KRAV MAGA: OPPORTUNITA' E NECESSITA'  
DELL'AZIONE;  
L'IMPORTANZA DELLA LEADERSHIP  
DEMOCRATICA***

*Prefazione*

*Mi sono avvicinato casualmente al Krav Maga nel mese di Settembre 2011, dopo una breve e significativa esperienza nell'ambito della Kick boxing. L'incipit, dettato dall'esigenza di trovare una dimensione di arricchimento professionale, mentale e fisico, legata alla necessità di confrontarsi sotto molteplici aspetti con il pubblico nonché compiere quale agente di polizia giudiziaria in forza all'Arma dei Carabinieri. Trascorsi quattro anni sotto la guida sapiente del maestro Ciro Varone e giunto al termine del percorso di praticantato al fianco di amici che come me oggi condividono la possibilità di intraprendere un percorso tecnico oltre che straordinariamente umano, si pone la necessità di un breve sguardo a quanto realmente interiormente maturato, condividerlo seppur nella sua unicità. La consapevolezza vera è quella di aver acquisito un cospicuo bagaglio tecnico da cui deriva certamente una grande responsabilità e quindi la piena*

*cognizione che esso debba essere utilizzato al solo fine di garantirsi un traguardo manifestamente condivisibile, ovvero in relazione alla sola opportunità e necessità dell'azione, e non per un mero esercizio fine a se stesso e peggio ancora in chiave di un mero guadagno personale; peraltro il proliferare di numerose associazioni che si propongono quali organi deputati alla formazione di nuovi tecnici il tutto con il chiaro intento di assicurarsi ma allo stesso tempo di promettere un facile profitto, pone un determinante problema etico anche per chi tenta di affacciarsi a questa nuova esperienza dalla sponda tecnica che dovrebbe essere rispettosa della delicatezza del compito che si è chiamati a svolgere ovvero quella di mettere nelle mani del prossimo uno strumento che potrebbe essere, se male esercitato letale. L'accento non può quindi che cadere sull'approfondimento delle motivazioni cercando di arginare ove possibile evidenti possibili derive. La certezza di operare con consapevolezza e determinazione ma anche nel pieno rispetto dei principi fondamentali della disciplina, avendo ben saldi i doverosi dettami legislativi, non possono che essere il faro essenziale per determinare il peso morale del mio agire, “” ....così che si possa camminare in pace””.-*

### **Introduzione: Origini del Krav Maga**

La genesi del Krav Maga ha culla nella Cecoslovacchia degli anni trenta e più precisamente nella Bratislava occupata dalle truppe naziste che vedono Imi Lichtenfeld, cittadino ebreo-ungherese nato nel 1910, fronteggiare l'aggressione tedesca, unitamente ad altri atleti della medesima estrazione etnica, che si vedono tuttavia costretti a fuggire in Palestina negli anni 40 dopo un'odissea durata circa due anni e ben descritta nel libro "Odyssey"<sup>1</sup> di John Birman che narra del lungo viaggio di 520 ebrei in fuga proprio dall'Europa Centrale.-

Proprio la lotta di strada ove non proprio la vera e propria lotta per la sopravvivenza, in netta contrapposizione con i suoi innumerevoli successi in ambito sportivo (lotta e

pugilato) fecero maturare in lui l'esigenza di sviluppare un sistema di combattimento che gli consentisse di fronteggiare efficacemente i pericoli della vita quotidiana.-

Nel 1944 stabilmente in Palestina, Imi partecipò alla costituzione dell'esercito israeliano, addestrando diverse unità di élite di Haganah e Palmach. La sua esperienza al servizio dei reparti d'élite ne forgiarono l'iniziale quanto duratura leggenda. Circa quattro anni dopo, ovvero nel 1948, anno di nascita dello Stato d'Israele, introdusse un sistema efficace e, allo stesso tempo, da apprendere in breve tempo: il Krav Maga.

Ritiratosi dal servizio militare nel **1964**, Imi iniziò ad adattare la neonata disciplina anche al metodo di difesa personale, estendendolo altresì alle forze di polizia e ai civili, a persone di ambo i sessi e di qualsiasi età. Per diffondere la sua disciplina, fece istituire due scuole a Tel Aviv e a **Netanya**, la città dove viveva.

Al fine di diffondere il Krav Maga, nel **1978**, Lichtenfeld istituì la I.K.M.A. (Israeli Krav Maga Association), associazione atta alla promozione e divulgazione di questo metodo in Israele, quindi nel 1995 costituì la IKMF (International Krav Maga Federation) per diffondere in modo professionale il Krav Maga nel mondo. Si spense a Netanya il 09 Gennaio del 1998.-

**Capitolo I – Caratteristiche e principi del Krav Maga – l'avanzamento da capacità limitate e capacità più ampie e da una singola tecnica specifica ad un'azione improvvisata, secondo le dinamiche della situazione.**

Nata come tecnica di combattimento semplice e pratica e di facile apprendimento anche al fine di essere impiegata in un contesto bellico, il Krav maga, letteralmente combattimento a contatto, è una disciplina a chiara vocazione militare che predilige l'approccio offensivo, l'efficacia e la rapidità di neutralizzazione dell'avversario, ben distante da una lettura filosofeggiante e o spirituale presente soprattutto nelle arti marziali tradizionali.-

Ciò nonostante il fondatore Imi ha voluto codificare alcuni principi basilari che possono essere riassunti:

1. **“Non fatevi male”**: raggiungere un alto livello di competenza nell'autodifesa tale che, se feriti, sappiate sostenere l'attacco ed agire correttamente nelle nuove condizioni che si sono create.
2. **“Siate modesti”** ovvero non vantarsi delle proprie capacità evitando conflitti **non necessari**, dominate il proprio ego e controllando lo stato mentale, in modo che non siano motivo di errore durante un confronto. Siate pronti ad accettare le critiche e gli insegnamenti delle altre persone.
3. **“Agite correttamente”**: fare la cosa giusta, nel posto giusto, al momento giusto, sfruttando il proprio stato fisico e mentale i quali danno indicazione alle abilità personali per gestire un confronto fisico, utilizzando appieno le proprie capacità, approfittando al massimo degli elementi e delle condizioni ambientali, in modo da affrontare la situazione efficacemente.
4. **“Diventate esperti, così non dovrete uccidere”** Il praticante esperto di Krav Maga non ha bisogno di infliggere danni fisici non necessari ai propri avversari ed è capace di terminare il confronto fisico in breve tempo ed in maniera efficace. Abbiate rispetto delle altre persone, anche durante un incontro pericoloso. D'altro canto, date retta al vecchio adagio: “Se qualcuno viene ad uccidervi, uccidetelo per primi”, con riferimento alla situazione in cui non avete altra scelta, perché si tratta della scelta tra “voi o lui”.E' anche essenziale affinare la propria abilità nel riconoscere il livello di gravità di un possibile attacco. Ciò è particolarmente importante per i giovani, ai quali debbono essere insegnati i valori dell'autocontrollo e della necessità di evitare la violenza, ma che, allo stesso tempo, debbono acquisire la capacità di difendersi efficacemente. Questo atteggiamento significa: per prima cosa, cercate di evitare il confronto, ma, se siete aggrediti, rispondete con un livello appropriato di forza sufficiente a neutralizzare la minaccia ed a togliervi dalla situazione di pericolo
5. **“Evitate i danni fisici”** Calcolate attentamente i rischi di ogni specifica azione ed evitate il pericolo, se possibile. Le vostre azioni dovrebbero essere principalmente basate sull'autodifesa; il Krav Maga pone fortemente l'accento sull'uso delle tecniche di difesa. Le tecniche del Krav Maga sono state sviluppate come ampliamento dei riflessi naturali del corpo. Queste risposte naturali sono state successivamente perfezionate, affinate ed indirizzate ad andare incontro alle esigenze di chi si deve difendere in una data situazione.
6. **“Difendetevi e contrattaccate nel modo più veloce e diretto possibile”** da qualsiasi posizione di partenza, prendendo in considerazione la sicurezza e l'opportunità della vostra azione. Rispondete correttamente, secondo e come richiesto dalle circostanze, valutando attentamente la natura della vostra risposta e la forza dell'attacco. Colpite correttamente in qualsiasi punto vulnerabile, nel modo

necessario per prevalere sull'aggressore. Utilizzate qualsiasi attrezzo od oggetto disponibile nelle vicinanze per la difesa ed il contrattacco.

La natura poco attendista e l'attitudine alla rapida neutralizzazione dell'avversario è certamente frutto del contesto storico e sociale nel quale il Krav Maga si è sviluppato, e sebbene detta impostazione sia **necessaria** a ed **opportuna** a fronteggiare le insidie proprie di determinati contesti sociali, la sua rilettura in chiave di difesa personale nei paesi a democrazia affermata, pone l'accento su differenti necessità e opportunità, basti soltanto pensare ad esempio ai dettami del nostro ordinamento giuridico in relazione alla legittimità e alla proporzionalità della difesa<sup>2</sup>, istituti che in diritto asseriscono una chiara causa di giustificazione ovvero di non punibilità ai fini della applicazione della sanzione da parte della legge penale ma se se è pur vero che vale il principio per cui “vim vi repellere licet” [è lecito respingere la violenza con la violenza] occorre senza ombra di dubbio che chi è chiamato alla formazione degli allievi, oltre ad avere ben saldo il senso del fondamentale principio, deve altresì essere in grado di trasmettere in maniera agli interlocutori il concetto che per corrente giurisprudenza ha innumerevoli sfumature e risvolti. Analogo ragionamento va fatto per quanto concerne l'uso legittimo delle armi<sup>3</sup> soprattutto con particolare riferimento alla formazione delle forze di Polizia.

**Ciò premesso se quindi l'obiettivo finale è quello di insegnare ad “imparare a difendersi”, si pone concretamente il problema di quale che sia la forma migliore con la quale proporsi al proprio gruppo e con la quale possano essere perseguiti gli obiettivi che il gruppo stesso si pone.-**

## **Capitolo II – L'importanza della Leadership democraticamente determinata nella gestione delle dinamiche del gruppo.**

Ben lungi dal voler essere un saggio sociologico quanto un semplice catalizzatore psicologico rispetto alla nuova prospettiva di osservazione che mi si prospetta, penso al gruppo certamente come un insieme di persone eterogenee per estrazione, cultura, abitudini e soprattutto attitudine alla vita.

Essendo noto l'obiettivo per cui il gruppo viene a crearsi, solitamente ciò che fa leva è il forte desiderio di realizzare aspettative interiori attraverso il raggiungimento di un obiettivo, che può essere reso più o meno interessante anche in relazione allo *status* di chi realmente, esercitando la propria leadership si propone di condurre il gruppo, portandolo quindi al suo naturale compimento. E' evidente altresì come all'interno del gruppo

sovente accada che il leader designato ( istruttore ) debba “condividere “ la propria leadership con una figura emergente ed espressione del gruppo stesso, ma tale procedimento presuppone che il meccanismo di condivisione non avvenga tanto sul piano formale che quindi deve comunque restare indiscutibilmente tale, quanto sul piano dello *status* ovvero sul carisma che esso saprà trasmettere al gruppo stesso; compito del leader a tal punto sarà intercettare e finalizzare secondo quelli che sono gli obiettivi prefissati, quanto di buono sarà espresso dal leader emergente, rendendolo funzionale al fine.-

Il gruppo del Krav Maga non esula da tali dinamiche ad anzi, data la delicatezza del scopo che ci si prefigge, ovvero quello di imparare a difendersi, assume un'importanza determinante la fase “motivazionale” che il leader assume nei confronti del gruppo, di pari passo con la capacità di intercettare eventuali malumori e distorsioni che comunque generalmente esprime, fino a stabilire quella connessione tale che efficienza e morale del gruppo dipendono dal modo nella quale la leadership stessa viene esercitata; è doveroso credere quindi che quanto sopra espresso suggerisca quindi che stante la genuinità dei propositi espressi dal gruppo, **il leader abbia sì dovere formativo sul piano tecnico altresì morale sul piano più squisitamente intellettuale.-**

Sebbene come ben evidenziato da innumerevoli saggi la leadership possa avere tre differenti sfumature, quella che più si addice ad un istruttore di Krav Maga è quella democratica, rispetto a quella autoritaria e a quella più lassiva, semplicemente perché rispetto alla dinamiche che il gruppo esprime, è quella che più delle altre favorisce il coinvolgimento delle persone e che trasmette senso di competenza, lealtà e quindi **appartenenza in prima persona al gruppo stesso.-**

In definitiva un buon leader (istruttore) sarà quello che troverà la giusta sintesi tra i meccanismi di **difesa** del gruppo avvertite più come senso di introversione e inibizione e i meccanismi di **competizione**, più legati alla disinvoltura e legati al senso di affermazione personale rispetto agli altri, garantendo quindi soddisfazione generale, forte coesione, aggressività esplicitata, espressione di pluralismo data dalla accettazione e dalla espressione di differenza. Sarà quello che con la sua direzione farà più chiaramente percepire l'obiettivo come ben percepibile e raggiungibile; assurgerà a imprescindibile risorsa le differenze che il gruppo saprà esprimere, saprà riconoscere quelli che sono i ruoli nel gruppo e chi li esercita al fine di far esprimere tale potenziale, quale ulteriore mezzo di raggiungimento degli obiettivi, non dimenticando tuttavia che se da una parte la vita di gruppo sarà più funzionale ordinata e prevedibile, dall'altra potrebbe determinare conflitti interpersonali o di gruppo.-

### **Conclusioni: il Leader empatico**

Ultimo aspetto non meno trascurabile è quello comunicativo attraverso il quale l'insegnante raggiunge il proprio gruppo ed asserendo che la comunicazione all'interno del gruppo è imprescindibile, questa sarà anche un importante termometro di coesione di reciproca accettazione leader-gruppo, ovvero quello che determina il clima all'interno del gruppo, asserendo quindi alla comunicazione come a una condizione imperativa del rapporto.-

Saper comunicare e trasmettere non prescinde il saper ascoltare e cogliere, saper comprendere lo stato d'animo altrui, sapere in concreto essere con l'altro, accade quindi che la discriminante relazionale ed affettiva incrementi il grado di apprendimento di un gruppo; raggiungere un buon livello di empatia nell'ambito del gruppo sarà sinonimo di buona riuscita al suo interno.

Ciò significa saper percepire ogni allievo come unico senza mai perdere di vista l'unicità del gruppo stesso non tanto quale mera somma di individui, ma quale entità unica perché ciascuno con la propria unicità fornirà il suo contributo.

Un docente empatico più sarà contraddistinto da una maggiore propensione all'elogio dei meritevoli piuttosto che alla denigrazione di chi ha difficoltà a perseguire l'obiettivo o svalutare coloro che non riescono a portare a termine un risultato, favorendone anzi la discussione e la reciproca interazione facendo emergere quindi la creatività delle varie personalità. Ciò influenza positivamente quindi l'autostima degli allievi che sapranno essi stessi al pari del trainer più collaborativi percependo e sperimentando qual è il comportamento più rispettoso da tenere all'interno di un gruppo.

Per tale ragione una leadership da intendersi democratica non può prescindere da quella empatica in quanto sostanzialmente portatrici di valori positivi funzionali gli uni agli altri oltre che necessari in concreto a forgiare anziché un mero strumento di offesa, una persona ben cosciente del bagaglio tecnico acquisito e soprattutto che nella piena consapevolezza di saper fare la giusta scelta in relazione all'opportunità e alla reale necessità.-

#### **annotazioni:**

- 1) "Odyssey"<sup>1</sup> di John Birman
- 2) art.52 codice penale
- 3) art.53 codice penale

#### **bibliografia:**

Nathan Brown, The Everything Krav Maga for Fitness Book,

Ron Shillingford, Andrea Tranquilli, Combattimento a Mani Nude

Fortuna F., Tiberio A., Il mondo dell'empatia. Campi di applicazione, Franco Angeli 1999



