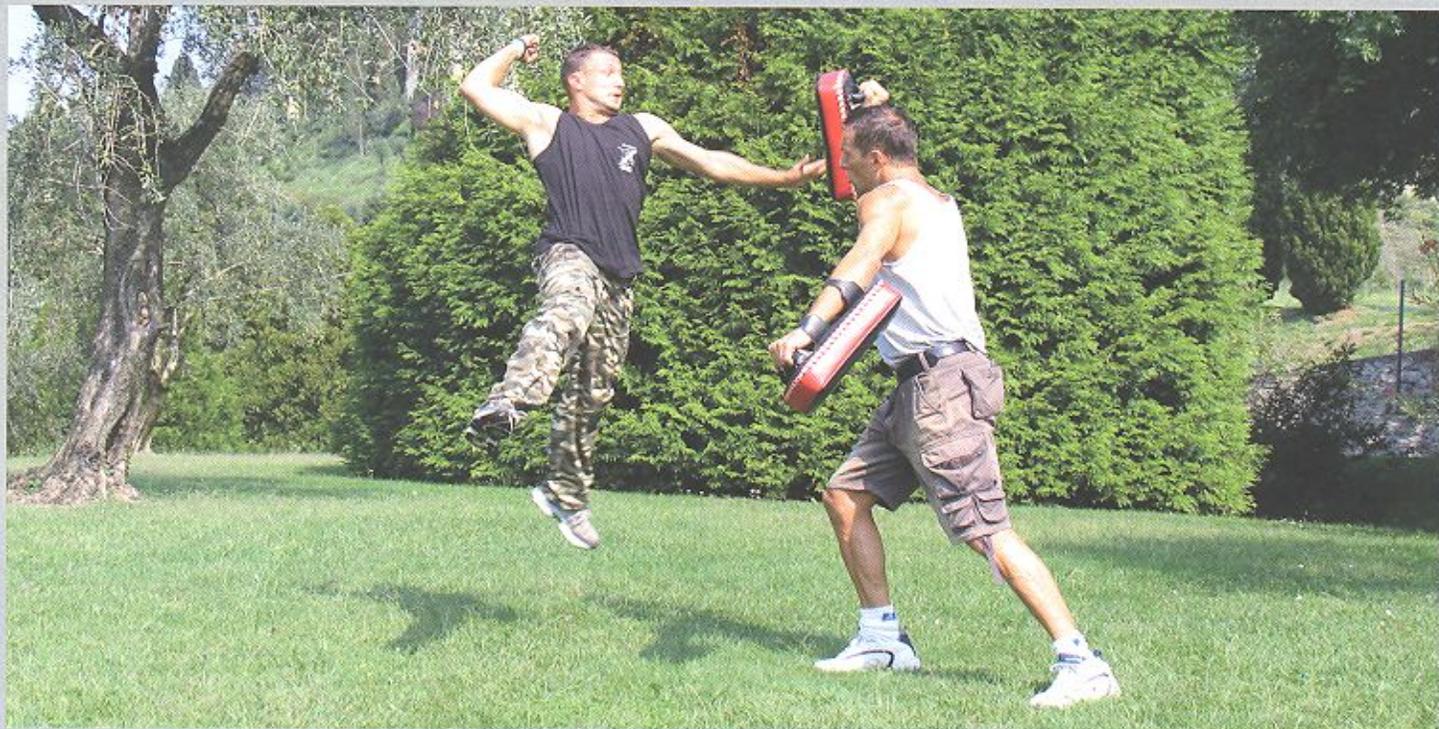


PREPARAZIONE FISICA ED ETA' PER COMBATTERE



La preparazione fisica è una componente molto importante per una buona ottimizzazione nel combattimento ravvicinato, perché prende forma e potenza l'atteggiamento aggressivo.

Reputo fondamentale ed indispensabile un allenamento giornaliero, se possibi-

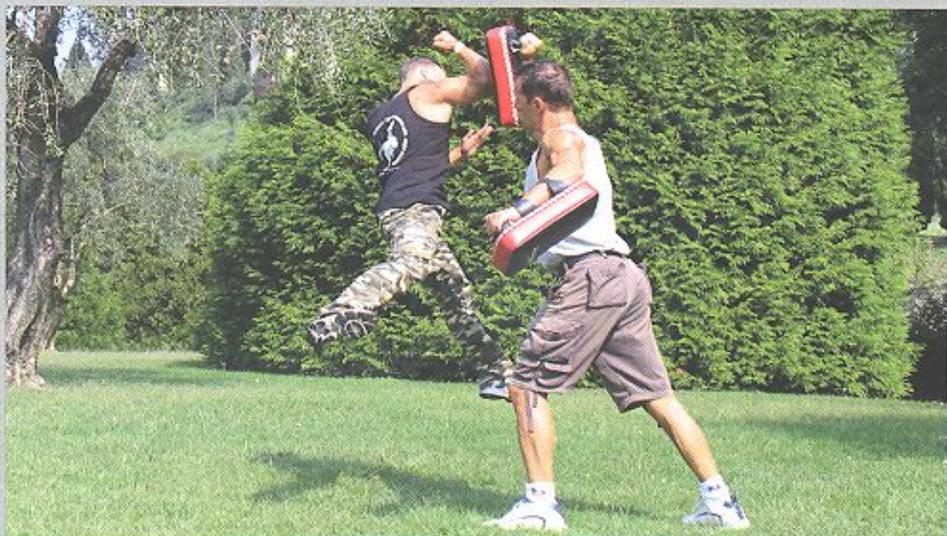
le anche più volte al giorno, nella forza, nella velocità, nella resistenza, nell'agilità, ecc, semplicemente variando le attività come il correre, il nuoto, gli scatti, la palestra, ecc, alternando per giorni; in quello tecnico specifico con scudi, focus, sacco ed altre metodiche, dove

(Sopra)

Caricamento tecnica di gomito volante agli scudi.

la componente fisica è parte integrante e inscindibile, è utile creare confusione muscolare e mantenere un grado di difficoltà costante e intenso nelle sessioni di allenamento più impegnative e nelle tecniche in salto o in corsa, questo per l'ottenimento di una buona condizione iniziale: raggiunto lo scopo, si conserva il vantaggio e si decide se aumentare i carichi di lavoro.

Non tutti riescono ad allenarsi a questi livelli e con questa intensità anche in una qualsiasi disciplina sportiva, ma è proprio questo l'anello mancante per l'ottenimento di quel mordente che ci porterà a ringhiare e quindi ad ottenere l'atteggiamento giusto in una situazione reale. Ma il modo di allenare il corpo, tramite esercitazioni varie, deve oscillare tra un limite e a volte pure superarlo, limite dove acido lattico, sovrallenamento, stress e nervosismo convivono. Difatti,



(A sinistra)

Gomitata discendente.

quando si è molto stanchi a seguito di un addestramento intenso e faticoso, si risponde sia verbalmente che fisicamente, se sollecitati da stimolazioni sempre riguardanti il combattimento reale, in maniera acida, si economizzano le forze per davvero, non per sentito dire e si può diventare molto pericolosi nelle reazioni. E se si osservano delle persone, pochi istanti prima di venire alle mani, tra i vari segnali corporei che possiamo individuare, il più veritiero in assoluto, ovvero quello che ci fa capire che non stanno scherzando, è l'economia di movimento. Quando ci si sta preparando ad un avvenimento violento e reale, non possiamo permetterci di sprecare energie per nulla, ma dobbiamo conservarle per sopravvivere. E' un comportamento che si può osservare anche negli animali: anche loro possono azzuffarsi per giocare rincorrendosi continuamente e mostrare denti e unghie, ma se fosse vero, starebbero fermi e pronti ad azzannare. Quindi, anche tramite un impegnativo addestramento fisico, possiamo allenare la sfera mentale ed emozionale, ma non solo, serve



(In questa pagina)
Esecuzioni di ginocchiate volanti o con breve scatto agli scudi.

Agésilao, re Spartano, continuò a combattere fino ad ottant'anni, Leonida, l'eroe delle Termopili, in quella battaglia era oltre i sessanta. Non era comunque una cosa rara, a quei tempi, trovare combattenti in età avanzata; ma anche ai giorni nostri, se un combattente ha vissuto con rispetto la propria vita, curando dieta e allenamento, può ancora dire la sua, ovviamente in un contesto diverso e di sopravvivenza urbana.

Esistono, anche nel campo sportivo, esempi di atleti contemporanei che tornano a gareggiare e primeggiano alla veneranda età di...ma restano in ogni caso uomini eccezionali.

Un combattente deve sempre essere pronto... il suo spirito non andrà mai in pensione.

Sicuramente il temperamento e le doti fisiche perderanno qualcosa, ma la no-

inoltre a preparare il nostro apparato locomotore proprio in quei frangenti, dove il tutto può degenerare in un secondo: un corpo ben allenato, ben resiste nei momenti di forte tensione e, se pur pronto a combattere in perfetta economia, si può e si deve sempre, se se ne offre l'occasione, fuggire via dal pericolo e in questo caso il fiato conta eccome!

Potremmo dire che esiste un tempo per tutte le cose ma tutte le cose, se tenute bene, durano più a lungo!

Le forze fresche per combattere sono le migliori da impiegare e hanno come arma speciale proprio la giovane età. Gli antichi Romani lo sapevano bene ed impiegavano, nelle loro strutture militari organizzate, gli hastati in prima linea mentre i triarii, che erano i più anziani, venivano posizionati nell'ultima, in mezzo c'erano i principes. Ma assieme ai verdi anni della nostra vita, trovano spazio l'incoscienza, la facilità ad esplodere con violenza e rabbia alle sollecitazioni e tutto questo è normale per il periodo.





tevole esperienza accumulata negli anni non lo tradirà.

Saprà certamente valutare le situazioni ed agire prontamente per risolvere il problema.

Spesso mi vengono formulate domande tipo: "io potrò diventare un combattente? Oppure, fammi diventare un vero combattente"... manco avessi la bacchetta magica!!

Le mie risposte sono sempre sincere, non mi piace illudere nessuno ma non voglio, nel contempo, arrivare a ferire nessuno. Ma la verità è che tutti possono migliorare il proprio istinto di sopravvivenza e con questo combatteranno per portare a casa le gambe.

Ho fatto un parallelo tra i motivatori nel calcio e gli insegnanti di arti marziali e ho notato che, pur avendo delle cose in comune, hanno in sostanza una differenza fondamentale: i primi si occupano del gruppo mentre i secondi, o meglio le stesse arti marziali, trattano il singolo individuo. Per quello che riguarda le affinità, devo dire che entrambi, purtroppo, mirano al raggiungimento di una personalità fasulla e costruita, ma questo dipende sempre dal professionista.

Tanti piccoli cloni che esploreranno soltanto una minima parte della loro sfera emozionale, sia facendo arti marziali che ricercando il miglior motivatore! Non siamo tutti uguali e non dobbiamo illuderci di diventare qualcun altro. La vera forza è conoscere noi stessi, capire il perché di certe reazioni e accettarci per come siamo ed è soltanto da qui che progrediremo veramente: l'analisi poi delle differenti modalità nel combattere e l'interiorizzazione dei loro concetti in maniera

personalizzata, farà crescere in noi, senza false convinzioni, uno spirito indagatore e introspettivo che sarà il nostro insegnante sempre pronto a dispensarci consigli schietti e gratis.

Nel mio metodo, le esercitazioni protratte nel tempo donano attributi, ma quando si parla di attributi bisogna dividerli in primari e secondari e in mentali, fisici, morali, emozionali, caratteriali.

Giacomo Di Grassi, un maestro italiano di scherma del 1500 e autore di un libro sull'argomento, anticipò l'importanza delle qualità o attributi del combattente, proprio in quei pochi secondi che poteva durare un duello: si potevano migliorare ed accrescere in un allenamento continuo. Fu il primo ad intuire quello che si rivelò poi una vera rivoluzione nell'arte. Bruce Lee, negli anni 70, continuò in questa ricerca e rimarcò lo sviluppo e il perfezionamento degli attributi.

I primari sono quelli che si sviluppano in un tempo relativamente breve e forniscono, sempre in un arco temporale ridotto, un certo spessore nelle tecniche che si adopereranno in un contesto reale. Quelli secondari hanno il compito di stuzzicare certe sensazioni e potenzialità nello studente, il quale non si immagina neanche di avere. Un esempio è l'esercitazione per lo sviluppo delle capacità sensoriali. E' un esercizio che si esegue bendati e aiuta a captare diversi suoni e di diverse tonalità, riconoscendoli anche se provenienti da persone che non siano quelle indicate precedentemente

e anche se emessi con modulazioni diverse, da angolazioni e altezze diverse. Chi esegue l'esercizio si trasforma, cerca di pensare come chi è addetto alla cre-

(Sopra e a destra)
Esercitazioni per la sensibilità e controllo armi.

azione di questi suoni particolari, tiene semi aperta la bocca per favorire una migliore acustica, per concentrarsi e percepire le minime vibrazioni nell'aria. E' un attributo che con un costante addestramento affinerà la sfera sensoriale in un modo importante, ma, anche con brevi sedute, sarà sicuramente di aiuto per chi avrà la necessità di difendere se stesso e i suoi cari da una intrusione di delinquenti nella propria casa.

Qualora dovesse capitargli una situazione del genere, riuscirà, nel caso dei rumori dovessero svegliarlo durante la notte, a mantenere la calma facendo il minor rumore possibile per capire la provenienza esatta dei suoni prodotti degli intrusi, evitando così di finire in una loro trappola. E' facile intuire come sia operativa e sicura la manovra che ho appena descritto e come possa nascere una azione difensiva intelligente.

PER INFORMAZIONI
Corrado Vella cel. 3395602337
www.jkdcorradovella.com
RAIDS: 0558497514

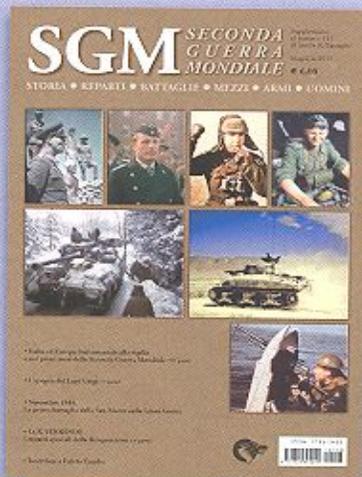


MENSILE

11 numeri all'anno
Una copia € 5,50
Abbonamento € 45,00

Editoriale LUPO
Tel/Fax 055 8497514
raidit@timenet.it
www.editorialelupo.it

c.c.p. 27139575
intestato a:
Editoriale Lupo
Via Ponte a Vicchio, 32
50039 Vicchio (FI)



TRIMESTRALE

4 numeri all'anno
Una copia € 6,00
Abbonamento € 25,00

Editoriale LUPO
Tel/Fax 055 8497514
raidit@timenet.it
www.editorialelupo.it

c.c.p. 27139575
intestato a:
Editoriale Lupo
Via Ponte a Vicchio, 32
50039 Vicchio (FI)

In questo numero:

- Kleinkampfverbände in Adriatico
- Tanks in town
- L'espulsione dei tedeschi dall'Europa Orientale dopo il 1945
- 11 - Fallschirmjäger - I paracadutisti tedeschi (inserto dodicesima parte 12 pagg.)
- La guerra Italo-Turca
- Turismo e Storia Militare

In questo numero:

SPECIALE

- Monografia sulle forze speciali italiane 1941-1943
- Leibstandarte Adolf Hitler. La guardia del corpo del Führer e del nazionalsocialismo (18ª parte)