

FRIÛL  
FIGHT SYSTEM®

侍



*La bontà di una casa non si giudica dal lusso delle sue stanze,  
ma dalla sua capacità di difendere gli abitanti dai rigori del clima ....*

*L'utilità di un vestito non si giudica dal suo colore,  
ma dal caldo che tiene a chi lo indossa ....*

*La bontà di un cibo non si giudica dal suo prezzo,  
ma dalla sua capacità di soddisfare l'appetito di chi lo mangia ....*

*La virtù di una sposa non si giudica dal suo aspetto esteriore,  
ma dalle qualità del suo carattere.*

*(Antico proverbio)*

\*\*\*\*\*

*The value of a home is not judged by the luxury of its rooms,  
but rather by its capacity of protecting its inhabitant from the severity of the  
climate...*

*The usefulness of a dress is not to be judged by from its color,  
but rather from the warm which keeps the person who is wearing...*

*The taste of a meal is not judged from its price,  
but rather from its capacity to satisfy the appetite of a person who eats it...*

*The virtue of a bride is not to be judged by her outside appearance,  
but rather by her good quality disposition.*

*(Ancient proverb)*

## INDIČ (Furlan)

Pag. 4	Introduzion
Pag. 6	La difese personâl
Pag. 10	La valutazion dal agresôr
Pag. 15	Par industriâsi...
Pag. 17	La prestazion

## INDICE (Italiano)

Pag. 24	Introduzione
Pag. 26	La difesa personale
Pag. 30	La valutazione dell'aggressore
Pag. 36	Per esercitarsi...
Pag. 39	La prestazione
Pag. 47	Ringraziamenti



## INTRODUZION

Il Friûl e iè une tiare là che la tignince, il cefà e i sacrificis e an simpri dat grančh risultās in dučh i čhamps: de formazion ae inovazion tecnologiche, dal cumierč a lis varîs formis di volontariât, de culture al sport.

Tal sport, il Friûl al è stat rapresentât di grančh atlets, sia a nivel nazionâl che internazionâl, che e son stats in câs di straordenaris prestazions.

Anče in tes “dišiplinis di combatiment” il Friûl si è simpri fat cognosi pes sos structuris e pai soi atlets, amatôrs e agonists, che e an otignût i lor risultās grazie al impegn che al nas dal traspuart, tipic di chest teritori, pes ativitâs sportivis e formativis.

Il Friûl Fight System® al nas des esperiencis visudis in dibot trente agns di ativitât e studi des artis marsiâl orientâls, occidentâls e italianis. Dutis adun chestis e formin tantis technichis di difese e di atac (a fin di difese) par distinguin il praticant furlan a nivel formâl e sostanziâl.

Chest implant di combatiment e ie une sigûre cubiade di util e gustôs per difese personâl, cuâle aplicazion des technichis imparadis dome come “estrema ratio”.

Lis technichis di chest metodo si esprimin vie par lis lenghis feveladis dai atlets “nostrans” di dišiplinis marziâl: il japonês, l’italian, il furlan.

La definizion in furlan che e ven dade a cualchi tecniche e podares someâ, ogni tant, goliardiche, ma e rint la lor virtût.

E son tantis manieris par fa front a un impegn. Nô lu fasin cun spirit costrutîv, propositîv e anche divertent, parcè che o crodin che lavorant cun serenitât interior si rive a doprâ miôr lis energîs spindudis pal fin prefissât.



## LA DIFESE PERSONÂL

La difese personâl, cês diviers di altris dišiplinis di combatiment, e jè adate par dučh chei che e vuelin o e an bisogne di parâsi di eventuâi agresôrs par motifs di lavôr (fuarcis dal ordin o simî) o, plui semplicemente, par fâ front a lis dificilis situacions de vite.

Oltre dut, e je une discipline ğiovevule ai giovins, parcè che, insegnant el rispjet dal prosim (...a no tacà), ur permet di vuadagnâ sigurece e cušience dal propi cuarp e dal spazi che lu circonde.

La “difese personâl” e jè une dišipline par dučh chei che e an voe di imparâ a parâsi, ma e â di jesi insegnade in maniere graduâl. Dispès, i arlêvs no ân un fisic di sportîf (agonistic o apasionât) che di tančh ains a cheste bande si alene par migliorâ la velocitât e la potence des technichis, studiant, ogni tant, lis filosofis leadis a chestis dišiplinis.

Dut chest, naturalmenti, nol è concedût a chei che è an voe di vè risultâs importants mediant l’ espresion dai propis gests di difese.

Atenzion: difese nol ul dî ofese. Un brâv instrutôr di difese personâl al šielc i soi arlêvs scartant, se cusì si pues dî, chei che è šielgin cheste dišipline dome par fa dal mal al prosim.

Come che al è già stât dit, nol è necessari vê carateristichis specifichis. Li stecnichis insegnadis e vegnin personalisadis in base ae etât (che e jè dispès proporzionâl ae elasticitât dal cuarp), ae cuarp (dimensionis), al caratar(sierât, viert...), al fuârt desideri di imparâ e magari di aprofondê,

la “materie”...magari, tal timp, di arlêv diventant instrutôr che al spartis cun altris lis sos cognošincis.

Començin a tratâ i aspiets tipics de dišipline in mût plui specific e cun esempîs pratics.

La fisiche e dîs che l'energje e jè proporzionâl ae mase e ae velocitât, cheste ultime al quadrât.

Partant, tirant une mase (man, pît...) avuâl di 10 cun une velocitât avuâl di 5 si â une energie tâl-cuâl di 250 (par vêr chest risultât al vâ dividût par 2 nol è important pe dimostrazion). Se, invezit, la mase e jè 5 (plui piçhule di che di prime) e la velocitât 10 si â une energie avuâl di 500. Vè parcè che nol serv iesì bocon. Al è tant plui important iesi svelts.

Un altri concet de fisiche aplicabil ae difese personâl e jè “la presion” (che e jè dade dal rapuârt fra une fuarce e une superficie). Une farce di 100 (cun pugn, pidade...) metudê su une superficie di 100 e darâ une presion di 1. Fasent la stese farce su une superficie di 10 si â une presion avuâl di 10, tant plui de precedente. Vè ca parcè che e ven dade particulâr impuartance ae aplicazion des technichis fatis cun precision, magari in certs ponts particolarmenti dolorôs e/o vitai dal agresôr.

Claridê l'eficace “erga omnes” de difese personâl, no si â di trascurâ une certe preparzion/ costruzion atletiche che, oltre che a jesi esenziâl par vivi in mût san a dutis lis etâts, e permet di afrontâ plui serenamente, anĉhe a nivel psicologic, une eventuâl agresion.

La pratiche de difese personâl e jè anče un util strument par aumentâ, tal sens positîf, la propie autostima.

L'alenament al tache simpri cun une sčhialdade, studiadê in base al soget, cun svariâs exercizis che, di volte in volte, e diventin simpri plui specifics.

Dopo cirche 20 minûs, si comenče a studiâ lis tecnichis che, tal principi, e vegnin dutis spiegadis e fatis personalmentri dal instrutôr cun dolcece, pazienze e lentece, ma simpri in mût convincent.

Al è important fâ tančh esemplis e une discuzion costruttive. Tal fin al è necessari proponi exercizis simpri utî pes coladis.

In cheste maniere, l'alenament al puntarâ al svilup dai principai concets ħaromai spiegats: velocitât, precision, cušience dai propis gests, determinazion.

Une ultime caratteristiche de difese personâl e jè la distanče dal agresôr, dispès tant svicinadê. Chest al è un motiv in plui che al indûs a jessi essenziâi e ħioevvui.

Pidadis, volantis, salts, pugns “particolârs” e son dome pai agonists che e pratichin la difese a fins sportivs o ai cultôrs des diviarsis diščiplinis marzials, orientâls ma no dome.

Ricuardinsi... te difese personâl no ħhatin cincinečs; la robe importante e jè rivâ a jessi “sans e salfs” di une situazion di pericul. E daspò, cui al ditê che l'agresôr al â di jesi par farce un cristian? Al podarès jesi un

animâl o, plui semplicemente, si fâs par dî, un câs aviers che al pô  
simpri capitanus dulinvîe la nestre vite.



## LA VALUTAZION DAL AGRESÔR

La valutazion dal agresôr ed dal so profil psicologic e â di jessi fate tal plui brev timp pusibil, par definî el grât di pericolositât de situazion e li stecnichis plui eficaċis di podê doprâ par vinci el pericol.

In generâl, i agresôrs e puedin jessi dividûs in cuatri categorîs:

- ⇒ malvivents abituai,
- ⇒ galups,
- ⇒ personis invelegnadis e/o barufantis,
- ⇒ personis in stât di alterazion mentâl.

In une barufe, che e pues portâ a une reazion violente, un espert di difese personâl no si rindarâ, a difference di une persone comun, di bot ae violence in mût istintiv. La violence no vignarâ valutade cume prime ma cume ultime šielte.

Normalmentri, li sbarufis fra dôs personis si svilupin ta chistis fasis:

- 1) scolp: la barufe si svilupe in une situazion che no permet di fermâ la vicende in còrs;
- 2) svilup: al nas de conflitualitât dal ego tra i contindints. In cheste fase el professionist (e/o el savint) al rive a contignî la situazion cun li speraulis, fermant la violence;
- 3) conclusion: che pacifiche e jè claramentri plui augurabil. L'alternative, naturalmentri, e consist tal usâ la violence. Cui che si

môf par prin al è, normalmentri, chel che al intint “di mostrâ” a se stes e a chei altris che al â reson.

Normalmentri, chel che nol è professionist al šielc la violence parcè:

⇒ nol â valutât li sconsequencis che la reazion violente e pues puartâ (fisichis e/o morâls);

⇒ al è convint che no si ferirà te bataice;

⇒ al pense che al sedi el mût mior par sčhalterî un;

⇒ al è sot l’efiet di alcul e/o droghis.

L’espert di difese personâl al sâ ricognossi in timp i segnai premonidôrs di une bataice e quant che al è implicât al â di reagî tal mût plui rapid e definitiv pussibil par limitâ al plui i dams de bataice.

La persone che no jè usade ae violence, prime di tacâ, e aumante inconsapevolmentri el propi ritmo respiratori, e â un specie di trimarole par dut el cuarp, o dome su une bande. In cheste maniere si sfoghe une grande rabie che, jessint tant vistose, e jè plui facile di regi.

Lis dificultâs e aumatin quant che si čhatin di front di personis che è son in grât di contignî lis emozions, sfrutant al plui l’efiet sorprese. In chest ultin câs al sarâ necessari rivâ a fâ une tecniche di anticipazion par blocâ el imminent atac.

Cundiplui, al è important tignî presint che la persone inesperte, tacant, dispes si dismentê di protegi el propi cuarp o qualchidune des sos parts. In chest câs, se no si rive a anticipâ l’atac si pô almancul evitalu

fasant, partant, une technique batent su un setôr dal cuntindint discuviert.

In general, ogni tipo di agresion e â bisogne di une diverse strategie di reazion. O menzonen qualchidune:

*Agresion de bande di malvivents abituai:* potenzialmenti e son lis plui pericolosis e ê podaressin richiedi une reazion estremamenti giovevole. L'agresôr al dopre consapevolmenti l'efiet sorprese cun risolucion e abilitât.

Considerin el piês dai câs: agresôr armât, espert e usât al tipo di situazion. In cheste ocasion al è fondamentâl stimâ simpri se li richiestis dal malvivent e son tâls di justificâ une reazion.

Difat, tal câs di une rapine, el plui des voltis l'agresôr nol cîr la bataice fisiche; partant, al è plui momentôs cordâ li sos richiestis. Tal câs, invezit, di un stupri si â di spetâ el moment just par une reazion estremamenti seche e definitive. Infin, dopo la bataice al ê miôr ŝchiampâ par cirê ajût.

*Agresion de bande di galups:* al ê el câs di agresion futils motivs; la pericolositât de situazion e jè alte. Vidût che no si pô dialogâ, al è conseabil slontanasi subit riclamant l'atenzion par un eventuâl ajût difûr. Se no sôn alternativis, tal câs di plui agresôrs, bisogne (par mantignisi sans e salvs) reagî par ferî in mût permanent l'agresôr.

*Agresion consecuent a barufis:* tal câs di beghis cun strains, dispès si cjatîsi cuintri agresions di tipo psicologic; berladis, ofesis a nivel verbâl e

gestuâl nus fasin pasâ daurman de bande dal tuârt, giustificant ancje une eventuâl reazion violente dal agresôr. Partant, no si â mai di comportasi cusì. Invezit, el dialig al permet di esprimi la determinazion e el no volê ricori ae violence. Cun un tono di vôs calm, senze acelerâ el ritmo des peraulis, e cale la possibilitât che e nasi une bataice. Ricuardinsi che de violence e nas dome violence. Partant...autocontrol e rispjet di sé e dal prosim.

*Agresion de bande di subjets in stât di alterazion mentâl:* l'agresôr che al ê sot l'influenze di droghis e/o alcol al è fûr di mût pericolôs, parcè che dispes nol è in câs di dialogâ; oltredut, la so percezion dal dolôr e jè alterade par vie des droghis che al â ĉholt. In chest câs, lis comunis technichis di autodifese usadis dome par controlâ el contindint, e podaresin no jesi ĝiovevulis. L'unic element a favôr dal agredît e je la probabile manĉance di coordinazion e di ecuilibri dal agresôr. Dit chest, in chistis situazions bisogne, prime di dut, cirê di sĉhiampâ, sinò e sarâ necessarie une difese estreme cun cualunchi mieĉ a nestre disposizion.

Infin, analizen di luride lis principal cualitâts di violence:

**Pôre:** violence provocate di une reazion a stimui neuro chimics che e spaventin la persone e le rindin violente par liberasi dal pericul. Chistis personis e reagiran simpri e in dut câs cun la massime violence.

*Come frontâ la situazion:* la techniche conseade e consist tal mimâ la pôre de persone spaventade, cirint di convincile che ancje no ô sin te

so stesse condizion e che, inalare, no sin une menace. No vâl vê ategjaments autoritaris; metinsi al stes nivel emotiv de persone spaventade al è pui facil rindi tranquîle la situazion.

**Delîr:** violence tipiche di cui che nol comprino limits di nissun tipo (fisc, morâl, sociâl...). Al fâs part di cheste categorie chel che al è sot l'efiet des droghis e/o dal alcol.

*Come frontâ la situazion:* al è miôr dâ al violent qualche motiv parcè che al lassi di bande el so stât di autoesaltazion. Par falû tornâ te realtât si â di cirê di discoli la so atenzion dal so ego. Une vôs autoritarie e jè dispes utile par fâ si che il Ńhoc al bandoni i fins violents.

**Caprič:** violence che ê nas di un comportament inresonevul che si nudris di bessôl (e pues iessi une sindrome psicotiche di rabie croniche di meti fûr). *Come frontâ la situazion:* bisogne ħhavâ ae persone l'element disčhadenant a nivel emotiv (par esempi no dant importanze ae sos pretesis) e fai capî che el so comportament nol è acetât e li sos pretesis no saran apajadis. Chest gènar di personis al cîr, par solit, la batae verbâl e dificilmentri e acetê el risčh de batae fisiche rûde.

**Criminâl:** violence usade a nivel coercitiv par otignû alc (bês, podê...).

*Come frontâ la situazion:* el criminâl si base sul concet “predatôr/prede”; quant che cheste condizion e ven sledrosade, chest al podares jessi metût in discomud. Valutant el câs, al è tant paraltri util cirê di di trasmeti al agresôr el seguint mes: “Se tu mi tačhis, o scugnî reagî e fati trop mâl”.

## PAR INDUSTRIÂSI...

*LA CUARDE:* Chest esercizi al ven fat par aumentâ la resistance muscolâr, miorâ la ricuperazion e in cualchi câs ancje par calâ di pês. Partant, si pô tacâ a lavorâ di un a tre minûs, come normâl s'chialdade a un massim che al pô cambiâ dal tip di preparazion e dal pês che si ûl riardi.

*EL LAVÔR AL SAC:* Al è fundamentâl parcê che al è giovevul par miorâ cualchidune des plui importants qualitâs de persone: velocitât, potence, resistance (laticide e alaticide). Par aumentâ la velocitât si varâ di pocâ un sac pesant cirche 1/3 dal pês dal propi cuarp. Invezit, par aumentâ la potence si â di doprâ un sac pesant cirche 2/3 dal pês dal propi cuarp. Infin, pe resistance, sei laticide sei alaticide, al è necessari dosâ ben el caric (intindût come intensitât) e il timp dal lavôr.

*LA BALE TIRADE:* al è un sistem par esaltâ e miorâ la voglade , la precision dai colps cun tecnicis di dome braçs, e i colps e an di jessi svelts sei te partence sei te tornade, parcê che la bale (tornant indaûr) e podares petanus inmò cun la “vuardie vierte”. Al è fundamentâl petâ la bale, alternant i colps ai moviments, a lis svuincadis, dondolansi sei in sens orari sei antiorari.

**LIS FIGURIS CUN L'ISTRUTÔR:** chest alenament al serv principalmentri par miorâ l'esecuzion des tecnicis di atac e difese. L'instrutôr al alterne i colps in maniere di figurâ situazions identichis a ches di un vêr combatiment. Partant, l'arlêv al è costret plui voltis a

blocâ, sĉhiuvî e deviâ i colps, tornant donĝhe velocementri cun tecnichis di atac. Tal principi, l'alenament al ven programât dome ai colps inviâts. Po, si passe ai ganĉs e montants tacant cussì il lavôr, in medie, a curte distance. Chest mètodì al puess jessi doprât, tal timp istès, pai colps tes ĝhambis.

**I PETADÔRS (Pao):** al ven tignût dal instrutôr che si môv spostansi, cambiant dispes sei l'altece sei el viers di petâ, clamant, di consequence, lis tecnichis che l'arlêv al varâ di esegû. Si tache pocant cun tecnichis singulis, di fâ une prime volte in velocitât, e une seconde in potence. Daspò, si lavore cambiant li scumbinazions fatis cun velocitât e potence in mût di miorâ la precision, la rapiditât di esecuzion e la cordinazion fra membris inferiôrs e superiôrs.

**EL SPIELI:** Al serv par perfezionâ l'esecuzion dai colps, figurant colps e fentis come in un vêt combatiment.

Al è important dî che l'alenament al è subietîv e al vâ programât par ogni praticant, in relazion a li sos cualitâts psico-fisichis.

Al è gjojevul ricuardâ, infin, che el svilup del cualitâts fisichis al ven de continuitât e de frecuece dai alenaments e la lôr seĉhe e sprolunghade interuzion e cause l'arest dai progres tecnics e fisics, la pierdite dal alenament e ...un consequent aument dal pês corporâl.

## LA PRESTAZION

Lis cualitâts che e caraterizin la prestazion dal praticant-atlet e son:

**ORGANICHIS** (resistence aerobiche - resistence anaerobiche - resistence specifiche).

**MUSCOLÂRS:** (farce - potence - elasticitât).

**PERCETIVIS/CINETICHIS** (prontece di rifles - cordinazion - diestrece motorie).

**PSICHICO-INTELETIVIS** (intelligence - volontât di afermazion - esperienze).

**LA RESISTENCE AEROBICHE:** e permet di fâ, par plui timp possibil, un lavôr muscolâr in condizions aerobichis (in presince di ossigin). Chest si â quant che il proces di produzion de energie necessarie al funzionament dai muscui al aven mediant l'utilizazion dal materiâl energetic (glicogjeno). I argagns che e definisin la capacitât di resistence aerobiche e son l'aparât respiratori e l'aparât cardiocircolatori.

Par aumentâ la resistence aerobiche industriansi di bessoi al è gjovevul "l'interval training" (corse sprolunghade), o si lavore cul compagn, cirint simpri di mantignû la frecuence cardiache tra lis 120 e lis 150 pulsazions al minût. L'ativitât aerobiche e jê el metodi ideâl par consumâ el grâs corporâl. La capacitât aerobiche e cale cun l'etât (ancje par vie dal aument di grâs corporâl).

**LA RESISTENCE ANAEROBICHE:** quant che la qualitât di energie che si pô otignî (mediant el proces l'acid latic) nol baste par "sustignî" el lavôr pretindût si ientre in "debit di ossigin" cun produzion di acid latic (tai muschi e tal sang), al cale il lavôr fat e e cres la strachetât. Tant plui si sopuarte l'acid latic, tant plui alte e jè la resistance anaerobiche.

Il slontanament dal acid latic dai muschi, che al sucêd in timp di ripôs, al prodûs un major consum di ossigin (debit di ossigin latic).

Une svilupade resistance aerobiche e compuarte, partant, un svelt riscat dopo un grivi lavôr anaerobic.

Par aumentâ la resistance anaerobiche al covente alenâsi, sometinsi a fuars debis di ossigin cun alte frecuece e intensitât di lavôr, par portâ lis batudis dal cûr oltri lis 180 pulsazions al minût.

**L'ALENAMENT:** par preparasi ae ativitât fisiche bisugne risçhaldâ i muscui cun exercisis di slunçhament (stretching) fasint movimens lents, aumentant man man el ritmi e l'intensitât dal lavôr muscolâr.

La respirazion e jè regolâr, a pro dai muscui che è ricevin la quantitât di ossigin che è convente ai proces osidativs (pe produzion di energie). Chest lavôr al è, partant, aerobic (alatic).

Quant che l'alenament si fâs intens, la quantitât di energie e aumante risçhant che l'ossigin introdut cun la respirazion nol basti (dome pai proces osidativs) a produci la quantitât di energie domandade dal cuârp.

Partant, e ientrin in funzion altris mecanisims di reazion chimiche che, pur produsint une grande quantitât di energie, e crein l'acid latic che si ingrume tal sang e tai muscui.

Tal timp istès, e aumete la produzion di anidride carboniche cui tipics sîntoms di respîr simpri plui intens e travajôs. Chisçh “segnâi”, cun une spandude sensazion di malstà, e mostrin el superament dal limit anaerobic. Partant, quant che vie par l'alenament si passe el limit anaerobic si tache a produci acid latic.

Durant l'alenament (...par sostignì une situazion reâl) a puedin iessì moments di lavôr anaerobic (cun formazion di acid latic) par aumentâ la resistance anaerobiche e, partant, par calâ la sensazion di fadie. La rinovazion des condizions otimâls durante la ricuperazion e dipent dal grâd di resistance aerobiche.

Une circolazion plui fise e compuarte plui difusion di ossigin e di materie energetiche. Cundiplui, mediant la circolazion di indaûr, si elimine gran part des sostancis di refût (anidride carboniche, fosfâts e acid latic).

I doi tipos di resistance esaminâs (aerobiche e anaerobiche), pûr vent mètodis di preparazion diviars, e interagisin fra di lôr durant l'ativitât fisiche. Partant, e iè indispensabile une juste planificazion e programazion des fasis di alenament par otignî i miôr risultâts.

Durant i l'alenaments bisogne controlâ costantementri la frecuece cardiache (F.C.), i cui limits massims, che si puedin çhapâ cence damps par l'organism, e puedin iessi deduts de formule:

$$\text{F.C. massime} = 220 - \text{etât dal atlet}$$

Pal stes fin, si puedin doprâ lis seguintis formulis empirichis:

$$\text{F.C. di riserve} = \text{F.C. massime} - \text{F.C. a ripôs}$$

$$\text{Valôr minim alenant} = (\text{F.C. di riserve} \times 0,6) + \text{F.C. a ripôs}$$

$$\text{Valôr massim} = (\text{F.C. di riserve} \times 0,85) + \text{F.C. a ripôs}$$

**LA COMPENSAZION:** l'organism uman al â bisogne, dopo vè lavorât, di un periodi di polse. Partant, al ê essenziâl valutâ el rapuart tra caric di lavôr e la compensazion.

La persone che ê tache a cori, pe prime volte o dopo un lung periodi di inativitât, ê pues sintî fastiliôs dolôrs muscolârs (polpetis, cuadricipits, femorai, nadis...) che, par fortune, ê sparisin dopo qualche di. Chisç dolôrs, ê son un "alarm" pal organismi che, in tes oris seguintis ae ativitât fisiche, e rinovin la structure ma...in mût plui solid par garantî une autonomie majôr al tornâ donçhe dal stes stimul.

Di chi si capîs che volint aumentâ la proprie prestazion bisugne aumentâ el caric dilavôr, respetant però un timp bastant par permeti la compensazion.

Al ê important tignî simpri presint che i proces fisiologics di adatament si fermin se il lavôr al ven fat sence adatât ripôs, che, in ogni câs, nol â di iessi masse alt par evitâ un svelt decrement struturâl.

Une gnot di polse e baste par recuperâ (compensazion) chel che si ê piardût durant l'aliment. Al ê otimâl el timp di 24/48 oris par esaltâ el fenomen de super compensazion.

Riasumint, si â la compensazion quant che l'organism al ripristine l'equilibri fisiologic, ripristinant li sscortis di energie, parant fûr l'acid latic tai muscui, ricostruint lis fibris muscolâr fruadis.

**LA FUARCE:** e iê une qualitât fisiche fundamentâl che e vâ svilupade in base a lis diviarsis carateristichis de persone. E iê la capacitât di contrai lis fibris muscolâr dutis insieme, de posizion pleade dal muscol, fin ae so total estension. E iê, infin, la capacitât di un muscol di vinci une precise resistance.

Modulant el caric e l'intensitât dal lavôr, si svilupin tre diviars tipos di fuarce:

⇒ Caric medio cun poçhis ripetizions sveltis = potence esplosive;

⇒ Caric lisêr/medio cun tantis ripetizions = fuarce resistente;

⇒ Caric lisêr cun tantis ripetizions sveltis = fuarce resistente svelte.

**LA POTENCE:** e iê la capacitât di fâ un lavôr fisic in maniere esplosive, in velocitât ( cheste ê dipent de quantitât di fibris blançjs tal muscol).

**MOBILITÂT ARTICOLÂR:** ê permet ai segments articolârs di fâ moviments di masime viertidure. Cheste ê dipent de elasticitât dai muscui, dal tono muscolâr e de temperature dal cuarp. Mediant el “stretching” ô podin miorâ chistis qualitâts cun exercisis atîvs (intervent atîv dal muscul) o pasîv (di fuarcis esternis).

**PRONTECE DI RIFLES:** ê iê la capacitât di reagî el plui rapidamentri pusibil a un stimol, che ê pues iessî:

1. visiv (osservazion dai moviments dal riversari);
2. tatil (contat di un colp ĉjapât);
3. auditîv.

Chistis qualitâts ê puedin iessi valorizadis cun l’inscuelament a copîs, el sparring condizionât e i guants.

**COORDINAZION:** al ê l’intervent in sincronie dai grups muscolârs che al consint di mantignû la cušience de posizion dal cuarp durant une azion (in “itinere”).

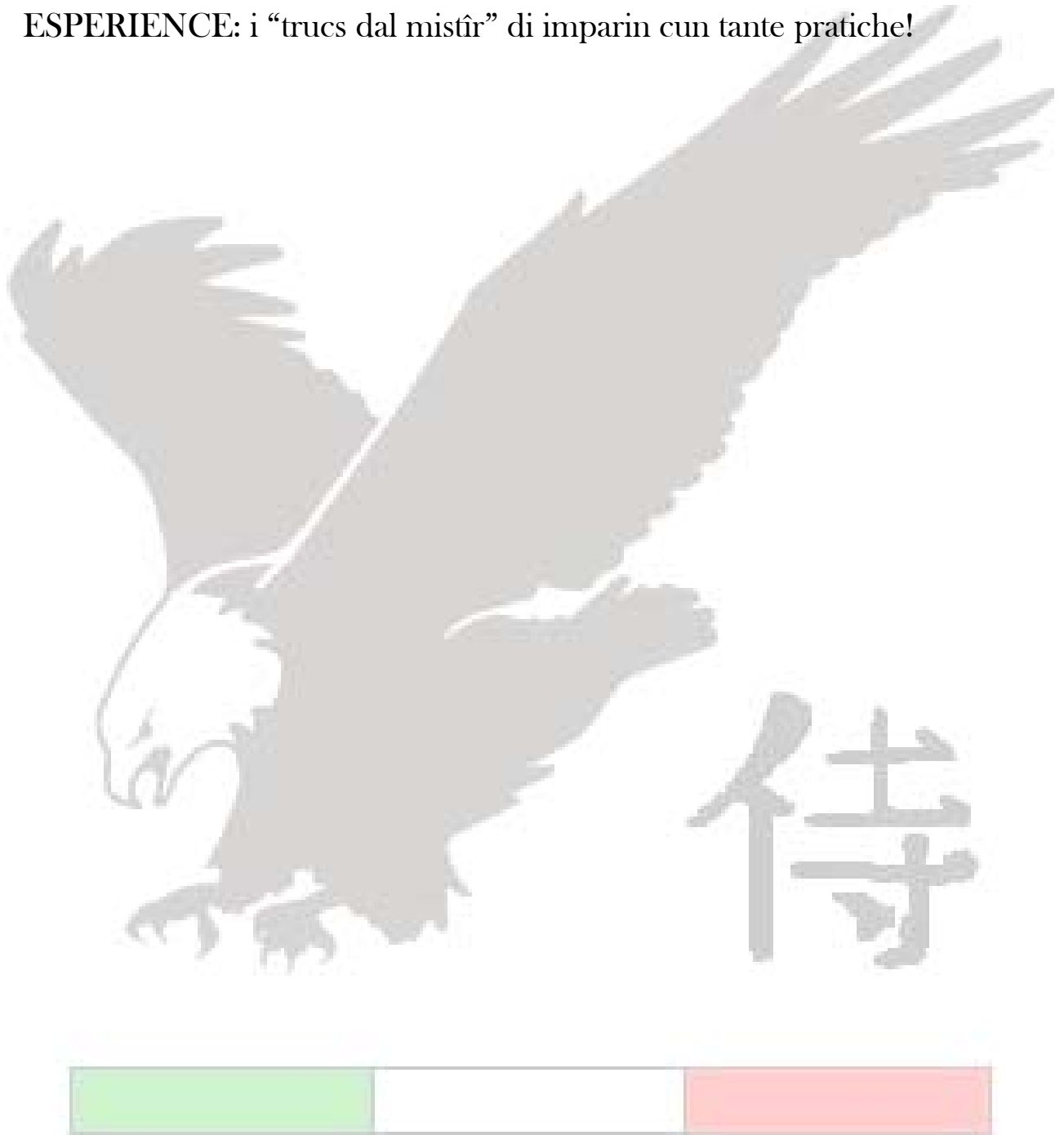
Esercizis cumbinâs bras/tronc/gjambis ê son eficaĉs par miorâ la cordinazion dai moviments.

**ABILITÂT E DESTRECE MOTORIE:** e nas de cordinazion fra velocitât e precision par fâ un lavôr cul minôr consum energetic.

**INTELIGENCE:** ê jê la capacitât di doprâ lis propis risorsis par risolvi adeguatamentri i problemas che ê nasin.

**VOLONTÂT DI AFERMAZION:** ê jê la voe di vinci o di rivâ a un fin.

**ESPERIENCE:** i “trucs dal mistîr” di imparin cun tante pratiche!



## INTRODUZIONE

Il Friuli è una terra in cui la tenacia, il lavoro e i sacrifici hanno da sempre fornito risultati di assoluto rilievo in tutti i campi: dalla formazione all'innovazione tecnologica, dal commercio al volontariato, dalla cultura allo sport.

Per quest'ultimo, basti pensare che l'elenco dei nomi di spicco, a livello nazionale e internazionale, non potrebbe essere contenuto in un unico foglio e, certamente, non sarebbe esaustivo delle eccellenti prestazioni rese dagli atleti friulani.

Anche nelle “discipline da combattimento” il Friuli si è sempre distinto per le sue strutture e i suoi atleti, amatori e agonisti, i cui risultati e la cui dedizione sono la palese dimostrazione della passione, fortemente radicata nel territorio, per queste attività sportive e formative.

Il Friûl Fight System® nasce da un'elaborazione delle esperienze maturate in quasi trent'anni di attività e studio delle arti marziali orientali, occidentali e italiane che si concretizza in una raccolta ragionata di svariate tecniche di difesa e di attacco (a fini difensivi) volta a creare un “vestito su misura” che identifichi il praticante friulano sia a livello formale che sostanziale.

Questo metodo di combattimento è un sicuro connubio tra l'utile e il dilettevole, finalizzato alla difesa personale intesa come applicazione delle tecniche acquisite solo come “estrema ratio”.

Le efficaci tecniche che lo compongono vengono identificate nelle lingue normalmente più conosciute dal praticante “nostrano” di discipline marziali: il giapponese, l’italiano, il friulano.

La denominazione in friulano, attribuita ad alcune tecniche, potrebbe apparire talvolta “goliardica” ma risulta certamente esaustiva dell’efficacia delle stesse.



## LA DIFESA PERSONALE

La difesa personale, a differenza di altre discipline da combattimento, si rivolge a chiunque abbia o senta la necessità di difendersi da eventuali aggressori per motivi di lavoro (forze dell'ordine o assimilati) o, più semplicemente, per affrontare le situazioni "avverse" della vita.

E' inoltre un'utile disciplina da proporre anche ai giovani in quanto, insegnando il rispetto del prossimo (... quindi a non attaccare), permette loro di acquisire maggior sicurezza e consapevolezza del proprio corpo e dello spazio che lo circonda.

La "difesa personale" è una disciplina per tutti quelli che desiderano imparare a difendersi, ma è necessario che questa venga proposta in maniera graduale. Spesso, gli allievi non possiedono la prestanza fisica dello sportivo (agonista o appassionato) che da anni si allena nell'intento di migliorare la velocità e la potenza delle tecniche, spesso non disdegnando lo studio delle conoscenze filosofiche legate a queste particolari discipline. Tutto ciò, evidentemente, non è permesso a chi vuole ottenere, in breve tempo, risultati fattivi dall'espressione dei propri gesti di difesa.

Si badi bene: difesa non offesa. Un buon istruttore di difesa personale seleziona i propri allievi scartando, si consenta il termine, coloro i quali si avvicinano alla suddetta disciplina solo per causare del male al prossimo.

Come già detto, non è necessario che l'allievo abbia particolari caratteristiche. Le tecniche che vengono insegnate devono essere "personalizzate" in base all'età (spesso proporzionale all'elasticità del corpo), alla corporatura (dimensioni), all'indole (introverso, estroverso ...), alla determinazione a imparare ed eventualmente ad approfondire, la particolare "materia" ... magari intraprendendo il percorso che porterà l'allievo a scegliere di condividere con altri le sue conoscenze diventando anch'egli istruttore.

Cominciamo ad affrontare gli aspetti che caratterizzano la disciplina in argomento in maniera più specifica dimostrando, con alcuni semplici esempi, quanto sopra esposto.

Dai principi della fisica di base sappiamo tutti che l'energia è proporzionale alla massa e alla velocità, quest'ultima al quadrato.

Quindi, scagliando una massa (mano, piede, ...) pari a 10 con una velocità pari a 5 si ottiene un'energia uguale a 250 (in realtà tale risultato va diviso per 2 ma non è importante ai fini della dimostrazione). Se invece la massa è pari a 5 (inferiore alla precedente!) e la velocità è pari a 10 si ottiene un'energia uguale a 500. Ecco spiegato perché non serve essere grossi. E' sicuramente molto più importante essere veloci.

Un altro concetto della fisica applicabile alla difesa personale è "la pressione" (che è data dal rapporto tra una forza e una superficie). Una forza di 100 (con pugno, calcio ...) applicata su una superficie pari a

100 genererà una pressione uguale a 1. Esercitando la stessa forza su una superficie di 10 si ottiene una pressione pari a 10, molto maggiore alla precedente. Ecco perché viene data particolare enfasi all'applicazione delle tecniche effettuate con precisione, magari in determinati punti particolarmente "dolorosi" e/o vitali dell'aggressore.

Chiarita l'efficacia "erga omnes" della difesa personale, non bisogna comunque trascurare una certa preparazione/costruzione atletica che, oltre ad essere essenziale per un vivere sano in tutte le età, consente un approccio decisamente più "sereno", anche a livello psicologico, verso un'eventuale aggressione.

La pratica della difesa personale risulta inoltre un valido strumento per aumentare, in senso positivo, la propria auto stima, con evidenti implicazioni in termini di "vivibilità della vita".

L'allenamento di difesa personale inizierà sempre con un riscaldamento, modulato e proporzionato alla recettività dei soggetti, con diversi esercizi che mano a mano andranno ad essere sempre più specifici.

Dopo una ventina di minuti circa, si passerà allo studio delle tecniche che, inizialmente, andranno tutte spiegate e svolte personalmente dall'istruttore con dolcezza, pazienza e lentezza, ma sempre in maniera "convincente", riguardo la loro reale efficacia. Saranno essenziali un buon numero di esempi e una costruttiva discussione (che comunque

non dovrà far perdere l'obiettivo delle tecniche esaminate). Sarà infine importante proporre esercizi sulle cadute, sempre molto utili!

In tal modo, l'allenamento sarà finalizzato allo sviluppo dei concetti essenziali sopra espressi: velocità, precisione, coscienza dei propri gesti, determinazione.

Un'ultima caratteristica che identifica la difesa personale è la distanza dall'aggressore, spesso molto ravvicinata. Un motivo in più che induce/costringe a essere **ESSENZIALI** ed **EFFICACI**.

Calci volanti, balzi, pugni "particolari" lasciamoli agli agonisti che praticano a fini sportivi o ai cultori delle varie discipline marziali, orientali ma non solo.

Ricordiamolo ... nella difesa personale non ci sono "fronzoli"; la cosa importante è uscire indenni da una situazione di pericolo.

E poi, chi l'ha detto che l'aggressore debba necessariamente essere un essere umano? Potrebbe essere un animale o più semplicemente, si fa per dire, un fatto avverso che può sempre capitarci mentre percorriamo il cammino della nostra vita.



## L'ANALISI DELL'AGGRESSORE

La valutazione dell'aggressore e del suo profilo psicologico deve essere effettuata nel minor tempo possibile, al fine di definire il grado di pericolosità della situazione e poter adottare immediatamente l'insieme delle strategie e le tecniche più efficaci da applicare per neutralizzare il pericolo in atto.

In generale, gli aggressori possono essere suddivisi in quattro categorie:

- ⇒ malviventi abituali,
- ⇒ teppisti,
- ⇒ soggetti adirati e/o litigiosi (attacca brighe),
- ⇒ soggetti in stato di alterazione mentale.

In un diverbio, che può portare ad una reazione violenta, un esperto di difesa personale non cederà, a differenza di una persona “comune”, immediatamente alla violenza in maniera istintiva. La violenza non verrà valutata come prima opzione ma come ultima scelta.

Normalmente, le liti fra due persone si sviluppano nelle seguenti fasi:

**INNESCO:** il diverbio evolve in una situazione che non permette l'interruzione dell'evento in corso;

**ESCALATION:** è data dalla “conflittualità a livello di ego” tra i contendenti. In questa fase il professionista (e/o il saggio) riesce verbalmente a contenere la situazione bloccando lo sviluppo della violenza;

**CONCLUSIONE:** quella “pacifica” è ovviamente la più auspicabile. L’alternativa ovviamente è rappresentata dall’uso della violenza. Chi si muove per primo è normalmente colui che intende “dimostrare”, a se stesso e agli altri di aver ragione.

Normalmente il non-professionista cede all’ opzione della violenza perché:

- ⇒ non ha valutato le conseguenze che la reazione violenta può portare (fisiche e/o morali);
- ⇒ è convinto che non si ferirà nello scontro;
- ⇒ pensa che sia il modo migliore per impartire una “lezione” a qualcuno;
- ⇒ è in preda agli effetti dell’alcole o di sostanze stupefacenti.

L’esperto di difesa personale sa riconoscere per tempo i segnali premonitori di uno scontro e una volta coinvolto deve reagire nella maniera più rapida e definitiva possibile al fine di limitare al massimo i danni dello scontro.

La persona non abituata alla violenza, prima di attaccare, aumenta inconsciamente il proprio ritmo respiratorio, ha come un tremore diffuso su tutto il corpo, o parte di esso. Queste manifestazioni rappresentano lo sfogo di una grande collera che, essendo manifestata in maniera assai vistosa, risulta di più semplice “gestione”.

Le difficoltà aumentano quando ci troviamo di fronte a una persona capace di contenere (se non mascherare del tutto) le proprie emozioni, tanto da sfruttare al massimo l'effetto sorpresa. In quest'ultimo caso sarà essenziale riuscire ad eseguire una tecnica di anticipo mirata a bloccare l'imminente attacco.

Inoltre, è importante tener presente che la persona inesperta, attaccando, spesso si dimentica di proteggere il proprio corpo o alcune parti di esso. In questo caso, se non si riesce ad anticipare l'attacco si può almeno evitarlo eseguendo quindi una tecnica percuotente su un settore dell'avversario scoperto.

In generale, ogni tipo di aggressione necessita di una differente strategia di reazione. Ne citiamo alcune:

*Aggressioni da parte di malviventi abituali:* Potenzialmente sono le più pericolose e potrebbero necessitare di una reazione estremamente efficace. L'aggressore utilizza consapevolmente l'effetto sorpresa con decisione e abilità.

Consideriamo la peggiore delle ipotesi: aggressore armato, esperto e abituato al tipo di situazione. In tale frangente è essenziale valutare sempre se le richieste del malvivente siano tali da giustificare una reazione. Infatti, nel caso di una rapina, il più delle volte l'aggressore non cerca lo scontro fisico; quindi è più opportuno assecondarlo nelle sue richieste. Nel caso invece di uno stupro si deve cercare di "aspettare" il momento giusto per sferrare una reazione estremamente

decisa e definitiva. Infine, dopo lo scontro è opportuno fuggire per cercare aiuto.

*Aggressione da parte di teppisti:* E' il caso di aggressione per futili motivi; la pericolosità della situazione è elevata. Constatato che un approccio verbale non risulta definitivo, suggeriamo di allontanarsi immediatamente attirando l'attenzione per un eventuale aiuto dall'esterno. Se non vi sono alternative, in caso di più aggressori, è necessario (per il mantenimento della propria incolumità) reagire con lo scopo di ferire in maniera permanente l'assalitore.

*Aggressione causata da litigi:* Nel caso di diverbi con sconosciuti, spesso ci si trova di fronte ad aggressioni di tipo psicologico; urla, offese verbali e gestuali ci fanno passare immediatamente dalla parte del torto "giustificando" una eventuale reazione violenta dell'aggressore. Quindi, importante non cedere mai a questi comportamenti. Il dialogo invece dimostra la determinazione e la non volontà di ricorrere alla violenza. Un tono di voce pacato, senza accelerare il ritmo delle parole, diminuisce la possibilità d'innescare dello scontro. Ricordiamoci che la violenza richiama solo violenza. Quindi ... autocontrollo associato al rispetto di sé stessi e del prossimo.

*Aggressione da parte di persone in stato di alterazione mentale:* l'aggressore che si trova sotto l'influenza di sostanze stupefacenti e/o alcool è da considerare estremamente pericoloso poiché spesso non

risponde alle tecniche di dialogo; inoltre, la sua percezione del dolore è alterata a causa delle sostanze che ha assunto.

In questo caso, le normali tecniche di autodifesa rivolte al solo controllo dell'avversario potrebbero non essere efficaci. L'unica cosa a "favore" di chi viene aggredito è la probabile mancanza di coordinazione e di equilibrio dell'aggressore. Detto ciò, riteniamo che in questi casi sia utile valutare la fuga come opzione prioritaria, in mancanza della quale sarà necessaria una difesa estrema con qualsiasi mezzo a nostra disposizione.

Infine, analizziamo sinteticamente i principali tipi di violenza:

**PAURA:** Violenza causata da una reazione a degli stimoli neurochimici che mandano la persona in panico portandola ad assumere atteggiamenti violenti per liberarsi dal pericolo. Le persone in questo stato reagiranno sempre e comunque con la massima violenza.

Come affrontare la situazione: la tecnica consigliata è quella di mimare il panico della persona spaventata, convincendola che noi siamo esattamente nelle sue stesse condizioni e che quindi non rappresentiamo una minaccia. E' controproducente assumere atteggiamenti autoritari; porsi allo stesso livello emotivo della persona in panico facilita la distensione della situazione.

**DELIRIO:** Violenza propria di chi non percepisce limiti di alcuna natura (fisica, morale, sociale...). In questa categoria rientra anche chi è sotto l'effetto di sostanze stupefacenti e/o alcool.

Come affrontare la situazione: il modo migliore è dare al violento in questione degli stimoli atti a by-passare la sua auto esaltazione. Per riportarlo alla realtà si deve cercare di distogliere l'attenzione dal suo ego. Un a voce autoritaria che non concede spazio alle opzioni di scelta spesso è sufficiente a fare desistere dai propositi violenti le persone ubriache.

**CAPRICCIO:** Violenza basata su comportamento irragionevole auto-alimentante (possibile sindrome psicotica di rabbia cronica da manifestare all'esterno).

Come affrontare la situazione: è necessario togliere l'innescò emotivo alla persona (per esempio non dando importanza alle sue richieste) e fargli capire che il suo comportamento non sarà tollerato e le sue richieste non saranno soddisfatte.

Questa categoria di persone in genere cerca lo scontro verbale e difficilmente accetta il rischio dello scontro fisico vero e proprio.

**CRIMINALE:** Violenza usata a livello coercitivo con lo scopo di ottenere qualcosa (denaro, potere ...).

Come affrontare la situazione: Il criminale si basa sul concetto "predatore/ preda"; quando questa condizione viene stravolta, questi potrebbe essere messo a disagio. Pur facendo le opportune valutazioni del caso, si ritiene comunque utile cercare di trasmettere all'aggressore il seguente messaggio: "Se mi attacchi, sarò costretto a reagire facendoti molto male".

## PER ESERCITARSI...

*LA CORDA:* Questo esercizio, viene effettuato per aumentare la resistenza muscolare, migliorare il recupero e in alcuni casi anche per calare di peso. Quindi si può iniziare il lavoro da un minimo di tre minuti, come normale riscaldamento ad un massimo che può variare dal tipo di preparazione e dal peso che si vuol perdere.

*IL LAVORO AL SACCO:* E' fondamentale, poiché esso serve principalmente a migliorare alcune delle qualità basilari più importanti dell'individuo: velocità, potenza, resistenza (lattacida e alattacida). Per aumentare la velocità si dovrà colpire un sacco pesante circa 1/3 del proprio peso corporeo, mentre per aumentare la potenza si deve passare ad un sacco pesante circa 2/3 del proprio peso corporeo. Infine, per la resistenza, sia questa lattacida o alattacida, è necessario dosare bene il carico (inteso come intensità) e il tempo di lavoro.

*LA PALLA TESA:* E' un sistema per esaltare e migliorare il colpo d'occhio, la precisione dei colpi, gli spostamenti sul tronco e il gioco di gambe. Si colpisce con tecniche di sole braccia, e i colpi devono essere veloci sia nella partenza che nel rientro, poiché la palla (tornando indietro) potrebbe colpirci trovandoci ancora con la "guardia aperta". E' fondamentale colpire la palla, alternando i colpi agli spostamenti, alle schivate, ruotando sia in senso orario che antiorario.

*LE FIGURE CON L'ISTRUTTORE:* Questo allenamento serve principalmente a migliorare l'esecuzione delle tecniche di attacco e di difesa.

L'istruttore alterna i colpi in modo tale da simulare situazioni del tutto identiche a quelle di un combattimento reale. Pertanto, l'allievo è costretto ripetutamente a bloccare, schivare e deviare i colpi, rientrando velocemente con tecniche di attacco. Inizialmente, l'allenamento viene programmato ai soli colpi diretti. Poi, si passa ai ganci e montanti iniziando così il lavoro in media e corta distanza. Questo metodo può essere applicato contemporaneamente ai colpi di gambe.

*I COLPITORI (Pao):* Viene tenuto dall'istruttore che si muove spostandolo, variando frequentemente sia l'altezza sia il lato da colpire, chiamando di conseguenza le tecniche che l'allievo dovrà eseguire. Si inizia colpendo con tecniche singole, da effettuare una prima volta in velocità, ed una seconda in potenza. Poi, si lavora variando le combinazioni, effettuate con velocità e potenza così da migliorare la precisione, la rapidità di esecuzione e la coordinazione tra arti inferiori e superiori.

*LO SPECCHIO:* Serve a perfezionare l'esecuzione dei colpi, simulando colpi e finte proprio come in un reale combattimento.

E' importante sottolineare che l'allenamento è soggettivo e va impostato per ciascun praticante, in relazione alle sue qualità psicofisiche.

E' utile ricordare infine che lo sviluppo delle qualità fisiche è dato dalla continuità e dalla frequenza degli allenamenti la cui brusca e prolungata interruzione provoca l'arresto dei progressi tecnici e fisici, la perdita dell'allenamento e ..... un conseguente aumento del peso corporeo.



## LA PRESTAZIONE

Le qualità che caratterizzano la prestazione del praticante-atleta sono:

- ORGANICHE (resistenza aerobica, resistenza anaerobica, resistenza specifica)
- MUSCOLARI (forza, potenza, elasticità)
- PERCETTIVE/CINETICHE (prontezza di riflessi, coordinazione, destrezza motoria)
- PSICHICO INTELLETTIVE (intelligenza, volontà di affermazione, esperienza)
- LA RESISTENZA AEROBICA: permette di effettuare, per il maggior tempo possibile, un lavoro muscolare in condizioni aerobiche (in presenza di ossigeno).

Questo si ottiene quando il processo di produzione dell'energia necessaria al funzionamento dei muscoli avviene attraverso l'utilizzo del materiale energetico (glicogeno). Gli organi che definiscono la capacità di resistenza aerobica sono l'apparato respiratorio e l'apparato cardiocircolatorio.

Per aumentare la resistenza aerobica esercitandosi da soli è utile l'interval training (corsa prolungata), oppure si lavora con il partner, sempre cercando di mantenere la frequenza cardiaca tra le 120 e le 150 pulsazioni al minuto.

L'attività aerobica è il metodo ideale per consumare il grasso corporeo. La capacità aerobica diminuisce con l'età (anche a causa dell'aumento di grasso corporeo).

**LA RESISTENZA ANAEROBICA:** quando la qualità di energia che si può ottenere (mediante il processo visto precedentemente) non è sufficiente a “sostenere” il lavoro richiesto, si entra in “debito di ossigeno” con produzione di acido lattico (nei muscoli e nel sangue) cui consegue una diminuzione del lavoro reso, caratterizzato da un senso di stanchezza e di affaticamento.

Tanto più alto è il grado di sopportazione all'acido lattico, tanto più alta è la resistenza anaerobica.

L'allontanamento dell'acido lattico dai muscoli, che si verifica durante il tempo di riposo, genera un maggiore consumo di ossigeno (debito di ossigeno lattacido).

Una sviluppata resistenza aerobica comporta quindi un rapido recupero dopo un faticoso lavoro anaerobico.

Per aumentare la resistenza anaerobica è necessario quindi allenarsi sottoponendosi a forti debiti di ossigeno con frequenza e intensità di lavoro elevati, tali da portare i battiti cardiaci oltre le 180 pulsazioni al minuto.

**L'ALLENAMENTO:** per prepararsi all'attività fisica è necessario “riscaldare” i muscoli con esercizi di allungamento (stretching)

eseguendo movimenti lenti, incrementando man mano il ritmo e l'intensità del lavoro muscolare.

La respirazione è regolare, a beneficio dei muscoli che ricevono la quantità di ossigeno necessaria ai processi ossidativi (per produzione di energia). Il lavoro compiuto è quindi aerobico (alattacido).

Quando l'allenamento diventa intenso, la quantità di energia richiesta aumenta con il “rischio” che l'ossigeno introdotto con la respirazione non è più sufficiente (per i soli processi ossidativi) a generare la quantità di energia richiesta dal corpo.

Quindi, entrano in funzione altri meccanismi di reazione chimica che, pur producendo una grande quantità di energia, generano l'acido lattico che si accumula nel sangue e nei muscoli.

Contemporaneamente, aumenta anche la produzione di anidride carbonica con i tipici sintomi dati da un respiro sempre più intenso e affannoso. Questi “segnali”, associati a una sensazione diffusa di malessere, indicano il superamento della soglia anaerobica. Pertanto, quando nel corso dell'allenamento si oltrepassa la soglia aerobica inizia la produzione di acido lattico.

Durante l'allenamento (... finalizzato a “sostenere” una situazione reale) vi possono essere fasi di lavoro anaerobico (con formazione di acido lattico) atte ad incrementare la resistenza anaerobica e quindi a diminuire il senso di fatica.

Il ripristino delle condizioni ottimali durante il recupero dipende dal grado di resistenza aerobica.

Una circolazione più fitta, implica una maggiore diffusione dell'ossigeno e del materiale energetico. Inoltre, tramite la circolazione di ritorno, si ha l'eliminazione di buona parte delle sostanze di rifiuto (anidride carbonica, fosfati e acido lattico).

I due tipi di resistenza esaminati (aerobica e anaerobica), pur avendo metodi di preparazione diversi, interagiscono fra loro durante un impegno fisico. Risulta pertanto indispensabile una corretta pianificazione e programmazione delle fasi di allenamento al fine di ottenere il massimo risultato.

Durante gli allenamenti è necessario quindi monitorare costantemente la frequenza cardiaca (F.C.) i cui limiti massimi, raggiungibili senza danni per l'organismo, possono essere agevolmente dedotti dalla formula:

$$\text{F.C. massima} = 220 - \text{Età dell'atleta}$$

Allo stesso scopo, possono essere utilizzate le seguenti formule empiriche:

$$\text{F.C. di riserva} = \text{F.C. massima} - \text{F.C. a riposo}$$



Valore min. allenante = (F.C. di riserva x 0,6) + F.C. a riposo

Valore max. = (F.C. di riserva x 0,85) + F.C. a riposo

**LA COMPENSAZIONE:** l'organismo umano necessita, dopo un carico di lavoro, di un periodo di riposo. E' pertanto essenziale valutare il rapporto tra carico di lavoro e la compensazione.

La persona che inizia a correre, per la prima volta o dopo un lungo tempo di inattività, è "vittima" di quei fastidiosi dolori muscolari (polpacci, quadricipiti, femorali, glutei ...) che, fortunatamente, svaniscono dopo qualche giorno. Tali dolori, rappresentano un "allarme" per organismo che procede, nelle ore successive alla prestazione fisica, a ripristinare la struttura ma ... in modo più solido per garantire un'autonomia maggiore al ripresentarsi dello stesso stimolo.

Da qui si deduce che volendo incrementare la propria prestazione è necessario aumentare il carico di lavoro, rispettando però un tempo sufficiente per permettere la compensazione.

E' importante tenere sempre presente che i processi fisiologici di adattamento si arrestano se il lavoro viene svolto senza un adeguato riposo, che comunque non deve essere troppo per evitare un veloce decremento strutturale.

Una notte di riposo viene ritenuta sufficiente per recuperare (compensazione) quello che si è "perso" in un allenamento. E' ottimale

il tempo di 24/48 ore per esaltare il fenomeno della super compensazione.

Riassumendo, si ha la compensazione quando l'organismo ripristina l'equilibrio fisiologico ripristinando le scorte di energia, smaltendo l'acido lattico nei muscoli, ricostruendo le fibre muscolari usurate.

**LA FORZA:** è una qualità fisica fondamentale che va sviluppata a seconda delle differenti caratteristiche dell'individuo. E' la capacità di contrarre all'unisono tutte le fibre muscolari, dalla posizione flessa del muscolo, fino alla sua totale estensione. E' infine la capacità posseduta da un muscolo di vincere una determinata resistenza.

Modulando il carico e l'intensità di lavoro si sviluppano diversi tipi di forze:

- carico medio con poche ripetizioni veloci = potenza esplosiva;
- carico leggero/medio con molte ripetizioni = forza resistente;
- carico leggero con molte ripetizioni veloci = forza resistente veloce.

**LA POTENZA:** è la capacità di produrre un lavoro fisico in forma esplosiva, in velocità (quest'ultima dipende dalla quantità di fibre bianche presenti nel muscolo).

**MOBILITA' ARTICOLARE:** consente ai segmenti articolari movimenti di massima ampiezza. Questa dipende dall'elasticità dei muscoli, dal tono muscolare e dalla temperatura corporea. Tramite lo

“stretching” possiamo migliorare queste qualità con esercizi attivi (intervento attivo del muscolo) o passivi (da forze esterne).

**PRONTEZZA DI RIFLESSI:** E' la capacità di reagire il più rapidamente possibile ad uno stimolo, che può essere:

1. visivo (osservazione dei movimenti dell'avversario);
2. tattile (contatto di un colpo ricevuto);
3. uditivo

Queste qualità possono essere “valorizzate” con l'addestramento a coppie, lo sparring condizionato e i guanti.

**COORDINAZIONE:** è l'intervento in sincronia dei vari gruppi muscolari, che consente il mantenimento della coscienza della posizione del corpo nel corso di un'azione (in “itinere”).

Sono efficaci esercizi combinati braccia/tronco/gambe per migliorare la coordinazione dei movimenti.

**ABILITA' E DESTREZZA MOTORIA:** è data dalla coordinazione tra tempismo e precisione finalizzata a effettuare un lavoro col minor dispendio energetico.

**INTELLIGENZA:** è la capacità di utilizzare le proprie risorse per risolvere adeguatamente i problemi che si pongono.

**VOLONTA' DI AFFERMAZIONE:** è il desiderio di vincere o di raggiungere lo scopo prefissato.

ESPERIENZA: ... i “trucchi del mestiere” si imparano con tanta pratica!



## RINGRAZIAMENTI

*Un particolare ringraziamento lo rivolgo alla Dottoressa Malisani Bettina che ha curato con pazienza la traduzione dei testi dall'italiano al friulano interpretando, con scrupolosa puntualità, i concetti (talora particolarmente "tecnici") espressi.*

*Udine, 12 novembre 2007*

*L'autore  
(ing. Marco Marsico)*



## M° Marco Marsico

Laureato in Ingegneria meccanica, è funzionario dell'Agenzia delle Dogane.

Dal 1979 pratica le Arti Marziali e svariate altre discipline da combattimento.

E' in possesso di esperienza pluriennale come preparatore tecnico nel settore delle Arti Marziali, anche in qualità di docente in corsi di difesa personale presso Istituti scolastici.

E' ideatore e promotore del metodo di combattimento denominato FRIÛL FIGHT SYSTEM®

E' Presidente e Direttore Tecnico dell'A.S.D. denominata "Associazione Sportiva di Difesa Personale Multidisciplinare" (sito internet: [www.personaldefence.it](http://www.personaldefence.it)).

### QUALIFICHE TECNICHE

Con la qualifica di Maestro di difesa personale è componente dei Quadri Tecnici Nazionali - Settore Difesa Personale, del Centro Nazionale Sportivo Libertas (tessera n° 207).

E' Coordinatore e Responsabile Tecnico per il Settore Krav Maga del Centro Nazionale Sportivo Libertas - Regione Friuli Venezia Giulia.

### ALTRE CERTIFICAZIONI

- Istruttore CONI/CNSL di Difesa personale - Sistema M.D.I.M. Street Fighting System (è rappresentante VND per il Friuli Venezia Giulia della Europe Hapkido Organization)
- Istruttore nazionale di primo livello di Krav Maga
- Allenatore Hashita (Israeli Special Close Quartet Combat System - WASI World Alliance for Security and Investigation)
- Cintura nera 3° dan di Gi Hon Do
- Cintura nera di Krav Maga

Inoltre .... è stato agonista nella pallanuoto e nel nuoto con esperienza pluriennale nell'insegnamento in quest'ultima attività sportiva.

E' risultato vincitore di diverse competizioni militari, di carattere nazionale e internazionale, di pentathlon, di tiro con il fucile, di tiro con la pistola, di orientamento. Riveste il grado di Tenente, iscritto all'Unione Nazionale Ufficiali in Congedo d'Italia.

E' stato Volontario del Soccorso nella Croce Rossa Italiana, con particolare esperienza nel settore dell'emergenza sanitaria (ambulanza e auto medica), anche con l'incarico di Ispettore dei V.d.S. del Gruppo di Udine