

ROMA SPORT

PALESTRE Alla NewM2Gym lezioni di Progressive Fighting Systems

Parola alla difesa

Controllo del corpo e della mente contro le aggressioni in strada

Prontezza

Una lezione di Progressive Fighting Systems. La disciplina ha ereditato le tecniche del Jeet Kune Do di Bruce Lee ed è un sistema di combattimento nato in strada dove l'obiettivo è sopravvivere. All'aperto, infatti, non ci sono regole né arbitri, per questo bisogna sapersi districare in tutte le distanze del combattimento



Fabiana Pellegrino

«Vogliamo insegnare a trovare ordine nel caos». È questa la definizione che Emiliano Carosi dà alla disciplina che insegna, il Progressive Fighting Systems, un sistema di combattimento nato ed evoluto in strada, erede del jeet kune do di Bruce Lee.

L'obiettivo è sopravvivere a un'aggressione in strada, dove non ci sono regole né arbitri. «Non è possibile prevedere uno scontro - spiega Emanuele, che insegna presso la palestra NewM2Gym di Roma - per questo bisogna sapersela cavare con tutte le distanze del combattimento, dalla thai boxe al corpo a corpo, sia a mani nude che armate».

Si tratta, insomma, di usare il proprio corpo e gli oggetti più comuni per reagire e difendersi da un'eventuale aggressione

in strada. L'allenamento più difficile è quello psicologico, perché qui la cosa da capire è che si parla di sopravvivenza e non di confronto sportivo. Questo significa lavorare sull'istinto di difesa, sulla reazione immediata, sulle attitudini fisiche di ognuno. È molto importante, quindi, il cosiddetto «mental coach», ovvero l'approccio mentale. Bisogna sporcare il sistema adattandolo al proprio corpo e al proprio istinto di reazione, simulare uno scontro, sfruttare a proprio vantaggio lo spazio, utilizzare tecniche e angoli di attacco che variano dalla mano nuda alle armi occasionali.

Vietato, però, immaginare piccoli guerriglieri formati in palestra che se ne vanno a spasso per la città. L'obiettivo è esattamente opposto.

«Con un allenamento come questo - chiarisce l'istruttore -

INFO

Dov'è
Emiliano Carosi insegna in diverse palestre romane. Tra queste c'è anche il centro NewM2Gym, in via Casal dei Pazzi, 49, vicino la fermata della Metro B di Rebibbia. Due lezioni serali che vanno avanti dallo scorso inverno

si acquisisce consapevolezza del proprio corpo. Proprio per questo all'inizio ci si sente ancora più insicuri, poi man mano si impara. Ci sono tanti ragazzi che erano delle teste calde che si sono calmati. Sono diventati meno aggressivi perché si sono resi conto di quanto ci si possa far male e di quanto di possa fare del male».

Molte persone si avvicinano a una disciplina come questa alla ricerca di una risposta che in realtà dovranno comporre da soli. «Per strada possono crearsi infinite situazioni - continua Emiliano - che rendono i modelli comportamentali inattuabili e improponibili. Al contrario subire un'aggressione è un dinamismo molto complesso, soprattutto a livello mentale. Non dimentichiamo che il corpo esegue ma è la mente che comanda».

Ogni lezione viene seguita da una quindicina di persone, alcuni arrivano per curiosità, altri perché si sono già trovati in una situazione di pericolo. La maggior parte degli allievi è composta da uomini, le donne sono circa un trenta per cento. Si arriva qui da altri sport oppure perché si è affascinati dal combattimento che si vede nei film. Anche se la realtà è molto diversa.

La New M2Gym, uno dei centri sportivi in cui si insegna questa disciplina, è una di quelle palestre un po' alla vecchia maniera. «Questa è una struttura fatta per persone che vogliono allenarsi davvero, non per cercare il bagno turco o il centro benessere». Alle spalle ventisei anni di attività, negli ultimi nove viene gestita da Paolo Ianni, ex campione europeo di body building, ed Enzo Di Diodato. Una palestra verace che ha accolto bene il Progressive Fighting Systems.

L'istruttore

«Combattere solo se non c'è altra scelta»

■ Per Emiliano Carosi, istruttore di Progressive Fighting Systems, difendersi significa proteggersi, ripararsi, limitare i danni insomma.

Ci sono dei requisiti fisici per frequentare questo tipo di corso?

«Gli stessi per non farsi aggredire in strada! Al di là dell'ironia, tutti hanno bisogno di difendersi anche e, soprattutto, in assenza di un fisico statuario».

Allora, come ci si difende da un'aggressione in strada?

«Conoscendosi e allenandosi. E ricordando che per strada non ci sono regole, non ci si confronta, non si dimostra quanto si è bravi, ma si sopravvive mettendo in pratica quello che si impara in palestra. A due condizioni però: che sia veramente a rischio la nostra incolumità e che non si possa davvero fare altrimenti».

Parliamo delle donne. Cosa consiglia a un target femminile?

«L'unico consiglio che mi sento di dare è di essere sempre vigili. Quando ci si trova in una brutta situazione bisogna per forza uscirne, pena la propria incolumità».

Avverte la responsabilità di insegnare queste tecniche anche a dei ragazzi che, magari, potrebbero farne un uso sbagliato?

«Certo, ma di solito accade il contrario. Le teste calde si calmano. I ragazzi sono come delle spugne, ma io sono molto chiaro sull'allenamento. Ci si difende solo se non c'è via di fuga, altrimenti meglio scappare».

Fab. Pel.

Olimpico: il 30 Derby dei Campioni del Cuore

Torna il calcio della solidarietà



Stendardo è intervenuto ieri alla presentazione (foto Sirolesi)

È stato presentato presso la Sala Tirreno della Regione Lazio il Derby dei Campioni del Cuore, partita spettacolo di calcio a scopo benefico tra attori, calciatori, tifosi e simpatizzanti di Roma e Lazio, organizzata da Livio Lozzi e Fabio Ale-scio. La partita-clou, in programma alle 21,05, sarà preceduta da una serie di manifestazioni collaterali e conclusa da un incontro di calcio tra i dj più famosi d'Italia. Al tavolo degli oratori della presentazione, il vice-presidente della Regione Lazio Luciano Ciocchetti, l'assessore Aldo Forte, Guglielmo Stendardo, gli attori Pino Insegno, Maurizio Battista, Daniele Brugia e Bruno Cabrerizo.

Mar. Coll.

Basket

Volano le giovanili Virtus



Gigi Satolli, responsabile del settore giovanile della Virtus Roma

Mentre il patron Toti sta per sciogliere le riserve sulla prossima stagione, il settore giovanile della Virtus Roma sta per partecipare a due finali nazionali di categoria, under 19 e under 17, che potrebbero diventare tre se gli under 15 passeranno la fase interzonale di Jesolo. È la conferma dell'ottimo lavoro del responsabile del settore giovanile Gigi Satolli e del suo staff. Gli Under 19, allenati da Massimo Prosperi, giocheranno per lo scudetto di categoria nelle finali di Cividale del Friuli dal 30 maggio (girone con Cantù, Treviso e Palestina). Gli under 17, guidati proprio da Satolli, saranno di scena a Bologna dal 13 giugno e sono inseriti nel girone con Siena, Rimini Crabs e Falconstar. Fab. Fab.

In viale Germania

Mostra per Roma Olimpica



Pietro Mennea, tra i testimonial della galleria sui Giochi del 1960

«Un villaggio al centro del Mondo», omaggio in 30 scatti alla Roma Olimpica. Questo il tema della mostra fotografica inaugurata ieri presso il supermercato Carrefour Market di viale Germania, sorto esattamente 50 anni fa dove era allestita la mensa del Villaggio Olimpico 1960. Alla celebrazione hanno partecipato grandi campioni del passato come Novella Calligaris, Pietro Mennea e il pugile Nino Benvenuti, medaglia d'oro nei pesi welter a Roma. «In questa mensa non c'erano divisioni ideologiche né razziali, ma solo voglia di stare insieme. E poi si mangiava benissimo: avevamo tutto ciò che volevamo, persino le banane».

Dan. Pal.