

© Editura M.A.S.T. București, România, 2014.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă prin niciunul dintre procedeele de copiere cunoscute fără acordul scris al editurii M.A.S.T.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DOUGHERTY, MARTIN J.

Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru lupta corp la corp /
Martin J. Dougherty ; trad.: Andreea Mereuță. - București : Editura
M.A.S.T., 2014

ISBN 978-606-649-039-9

I. Mereuță, Andreea (trad.)

355.422

GHIDUL FORȚELOR SPECIALE NEÎNARMATE PENTRU LUPTA CORP LA CORP

**TEHNICI DE LUPTĂ CORP LA CORP DE LA CELE
MAI BUNE UNITĂȚI MILITARE DIN LUME**

MARTIN J. DOUGHERTY

M.A.S.T., 2014

Introducere	6
-------------------	---

PREGĂTIREA

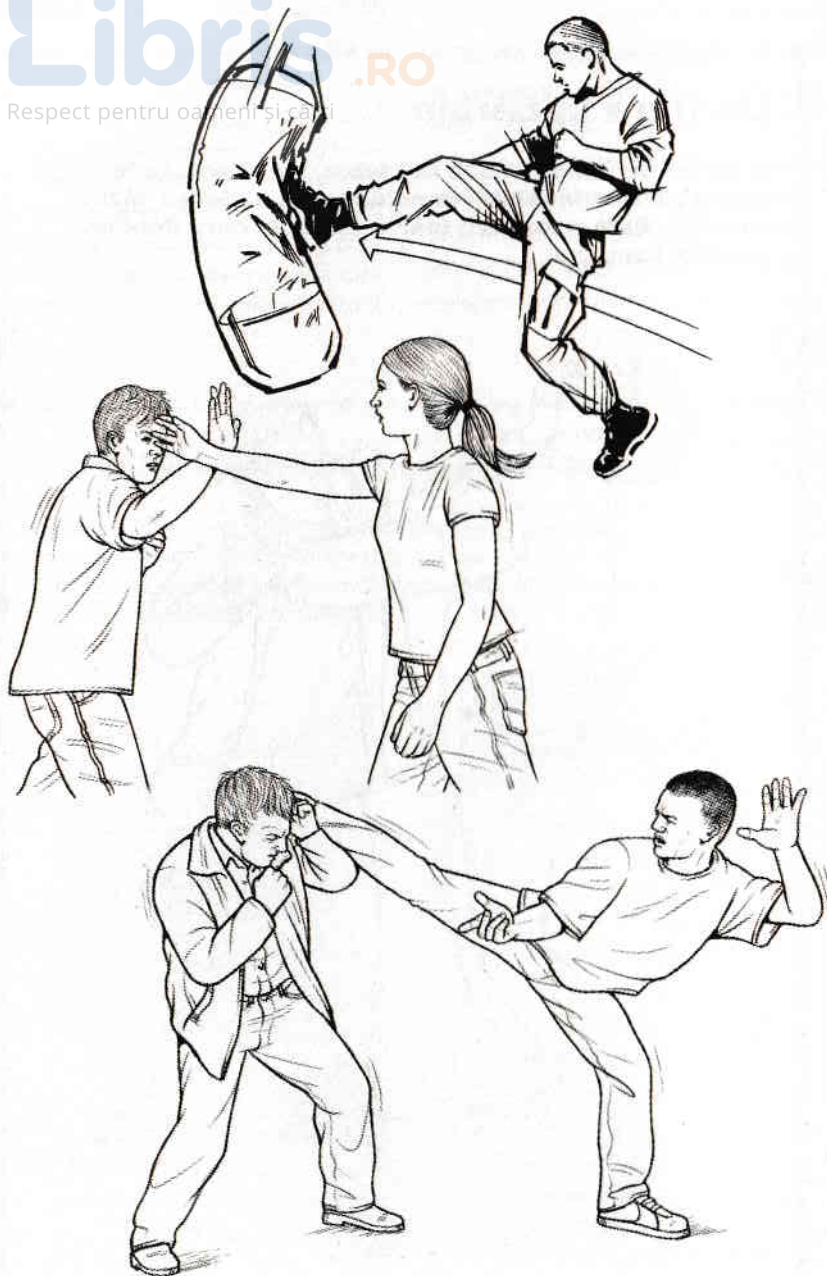
1. Amenințarea	10
2. Câștigă fără să te lupți	36
3. Pregătirea pentru a câștiga.....	50

UNELTELE ARTEI DE LUPTĂ

4. Principiile de bază.....	82
5. Antrenamentul pentru lupta corp la corp	108
6. Armele corpului tău	126
7. Metode de luptă și trântă.....	144
8. Blocarea, controlul și sugrumarea	180

ÎN ACȚIUNE

9. Tactice	198
10. Apărarea împotriva atacurilor neînarmate	216
11. Apărarea împotriva atacurilor cu armele ținute în mână	252
12. Apărarea împotriva amenințării cu arme de foc	278
13. Lupta la pământ.....	292
14. Lupta în condiții adverse	300
Note finale	313



Un element cheie în planificarea militară este evaluarea amenințării care trebuie confruntată. Această evaluare permite alegerea echipamentului potrivit și punerea în practică a unui plan corespunzător. De exemplu, o echipă luptând împotriva atacanților înarmați care au ocupat o platformă petrolieră nu se așteaptă să întâlnească vehicule blindate și poate probabil să renunțe la armele anti-tanc. Lupta va fi probabil o confruntare directă unde mitralierele și puștile sunt mai utile decât carabinele cu lunetă. Nicio echipă a forțelor speciale nu ar fi angajată dacă nu ar avea o anumită înțelegere a amenințărilor cu care trebuie să se confrunte.

Aceeași filozofie se aplică și în cazul autoapărării. Ca să te poți apăra în mod eficient trebuie să înțelegi natura amenințării așa cum este ea în realitate, nu să te bazezi pe impresiile date de filme sau de știri. Cu ce fel de amenințare te vei confrunta? Ce va încerca să facă agresorul? Ce șanse ai să te găsești față în față cu o persoană înarmată sau cu o bandă criminală?

Stânga: trebuie să te antrenezi pentru ceea ce se poate întâmpla – ai o gamă de reacții pe care poți să le folosești în cazul amenințărilor minore.

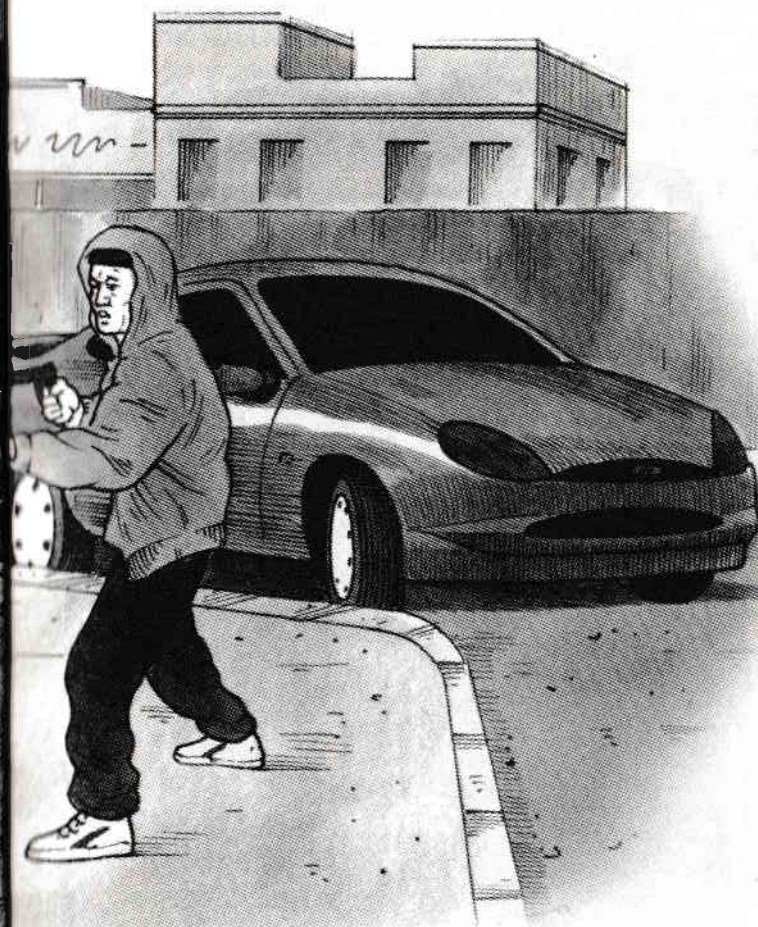
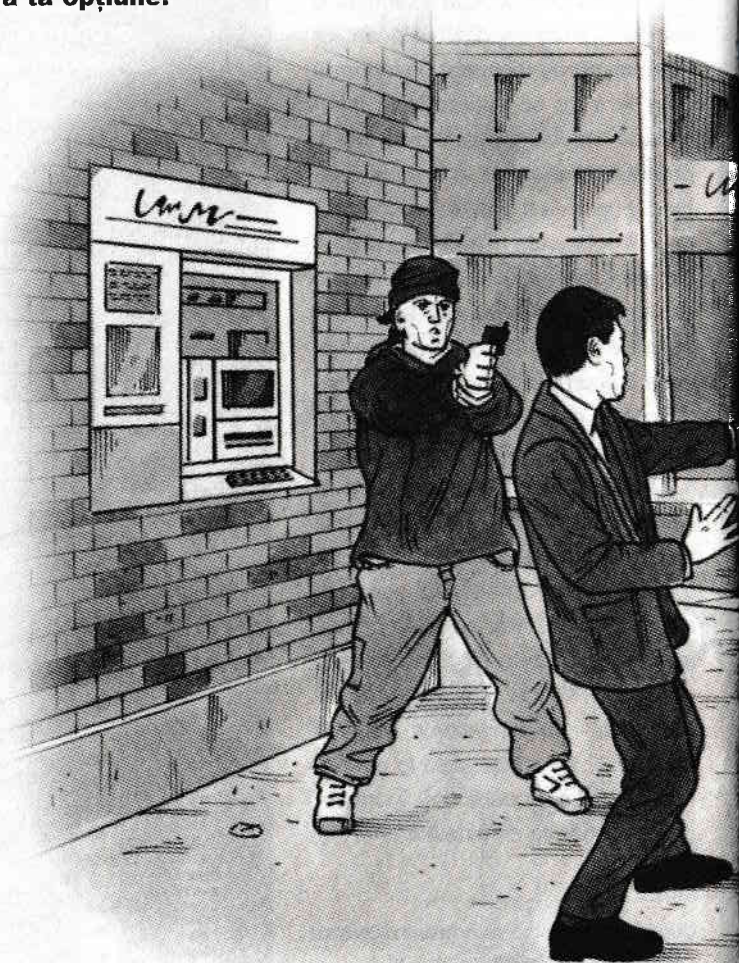
1

„Cunoaște-ți dușmanul”
este o maximă militară
profundă. Se aplică
deasemenea în cazul
autoapărării.

Pregătirea
Amenințarea

Amenințările extreme

În general este de preferat să predai proprietatea atunci când ești atacat cu arme, dar dacă consideri că vei fi împușcat oricum, lupta este singura ta opțiune.



Fii vigilent

Multe atacuri și jafuri sunt oportuniste. Distragerile precum telefonul și muzica te pot face vulnerabil.



IMPRESII FALSE

Putem percepe, urmărind superficial știrile, că străzile sunt un câmp de bătălie, o arenă mortală a pumnilor, puștilor și cuțitelor. De fapt, atacurile armate nu sunt deloc obișnuite, deși sunt suficient de serioase atunci când se întâmplă. Atacurile minore sunt însă mai frecvente, dar nici acestea nu sunt atât de comune precum își imaginează mulți oameni.

Percepția existenței unei perpetue violențe pe străzi își are originea în faptul că această violență este raportată mereu, pe când absența ei nu este. Titluri de știri precum "nimeni nu a fost înjunghiat astăzi" nu ar vinde multe ziare, așa că ni se povestesc doar incidentele care s-au întâmplat și nu auzim niciodată despre oamenii care își văd de treabă fără să pățească nimic. Pentru a ilustra acest lucru, ne putem uita la această pagină. Cuvintele ies în evidență dar este mult mai mult spațiu alb între și în jurul lor. Nu observăm acest lucru deoarece nu ne este atrasă atenția. Același lucru se întâmplă și cu violența – cei care au de a face cu ea sunt în minoritate. Acestea fiind spuse, când devii victima violenței nu mai contează că violența se întâmplă, totuși, rar.

AMENINȚAREA
PROBABILĂ

Ca regulă generală, civilii au în general cele mai multe șanse să se confrunte cu o amenințare neînarmată. Aceasta nu înseamnă că

nivelul de amenințare este trivial – oricine este capabil să omoare cu mâinile goale dacă încearcă suficient, și lovirea unei persoane neajutorate care este pe jos poate rezulta în moarte sau traumă permanentă. Atacurile înarmate sunt rare. Când au loc, implică de obicei folosirea armelor mici, care pot fi ușor cărate și ascunse, precum cuțitele sau obiecte care pot fi ridicate și folosite, precum paharele și sticlele.

Atacurile cu instrumente contondente sunt de obicei premeditate, deoarece arma trebuie să fie cărată la vedere dacă este suficient de mare ca să fie de folos. Alte arme precum lanțurile sau săbiile de samurai sunt rare. Atacurile cu arme de foc, în Marea Britanie cel puțin, sunt relativ rare.

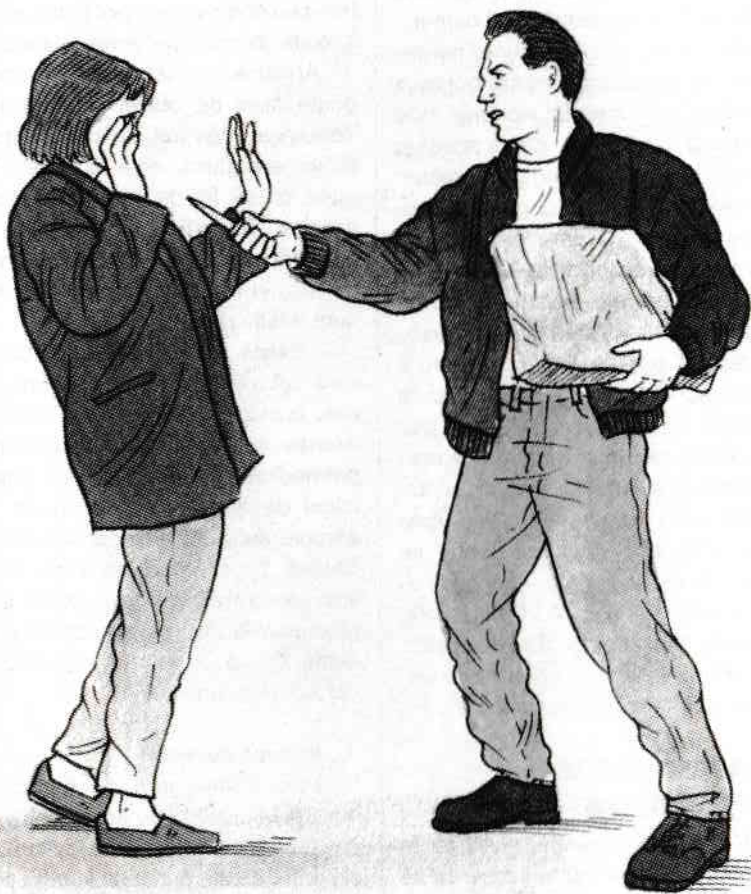
Există două tipuri de atacuri care pot avea loc. Primul tip este un atac brusc, fără niciun avertisment. Acesta este aproape întotdeauna premeditat, și agresorul se poate folosi de diverse trucuri ca să se apropie suficient și să poată ataca. Celălalt tip de atac oferă mai mult timp de avertizare, dar există alte probleme legate de el. Acesta pornește de la o confruntare directă care devine violentă.

Atacul surpriză

Este foarte greu de luptat cu atacurile surpriză. Nu doar pentru că poți fi doborât de la prima lovitură, ci și pentru că din punct de vedere psihologic este foarte greu să intri într-o stare combativă când ești șocat și

Atacul cu cuțitul

Orice atac înarmat este foarte serios. Ar putea fi de preferat să predai proprietatea decât să ai de-a face cu arme, dar fi conștient că unii atacatori te vor răni chiar și după ce primesc ceea ce vor.



lovit. Pregătirea militară învață trupele să intre în stare de agresivitate instantaneu și antrenamentele de calitate pentru autoapărare fac același lucru. În ambele cazuri agresivitatea este controlată și direcționată; nu are niciun sens să atacăm și să ne batem cu salbăcie.

Cu toate acestea, este de preferat să nu fi luat prin surprindere.

Atacurile ascunse pot fi parțial evitate:

- stând în locuri luminate
- evitând locurile ascunse precum colțurile
- evitând distragerea atenției provocată de muzică, telefon sau altele asemenea

Atacurile deceptivă folosesc des tehnici înșelătoare precum întrebări depre cât este ora sau cererea unei țigări. Această le permite agresorilor să se apropie suficient pentru a-și lansa atacul pe neașteptate. Dacă este posibil, este de preferat să nu permiți niciunei persoane în care nu ai încredere să se apropie prea mult.

Confruntarea

Confruntările pornesc de la tot felul de lucruri, în special atunci când este implicat alcoolul. Majoritatea nu ajung să fie violente și dintre cele care devin violente, multe pot fi prevenite. Cheia este să rămâi calm și să nu permiți să fi implicat într-o confruntare violentă, să nu dai voie nimănui să se apropie de tine mai ales atunci când persoana

respectivă se află într-o stare agresivă conflictuală.

Modelul obișnuit de confruntare este acela care începe cu un schimb de cuvinte care devine din ce în ce mai abuziv, agresiv și amenințător. Acesta este adesea acompaniat de agitarea brațelor și de o postură amenințătoare și violentă împotriva obiectelor. Un individ care amenință verbal, invitându-te să "vii să te bați dacă te crezi tare" în timp ce rămâne la depărtare sau se dă înapoi, în general nu dorește să se lupte. Atâta timp cât nu spui ceva care să îi rănească orgoliul atât de rău încât să îl facă să te atace, va fi în general satisfăcut doar insultându-te și se va duce apoi la prietenii săi să le spună că a câștigat. Acest lucru nu este foarte plăcut dar este de preferat unei bătăi.

Escaladarea

Uneori, dar nu întotdeauna, confruntarea escaladează. Cineva care începe să se apropie, să te împingă și să te agreseze devine o amenințare foarte serioasă. Probabil că va continua să fie agresiv până ce îl va opri ceva – un gest de-al tău sau din afară – sau până când obține ceea ce dorește. Poate că ești norocos; el ar putea doar să dorească să te tachineze puțin ca să îți arate cât de dur este. Dar nu poți să știi cât de violent poate deveni, așa că speranța că va fi bine nu este cea mai bună strategie.

Unele confruntări devin imediat violente. Nu există niciun model

Libris.ro
respect pentru oameni și cărți

Apucarea încheieturii mâinii

Apucarea încheieturii mâinii este de obicei un factor conflictual în situațiile domestice sau în certuri, dar nu în atacurile violente. Este important să te eliberezi imediat, deoarece agresorul poate decide să te lovească.



Amenințarea cu palma deschisă

Postura cu palmele deschise este un semn clasic al agresiunii. Femeia nu își poate da seama cu certitudine dacă barbatul va deveni violent. Ea rămâne calmă ca să îl țină la distanță.



care poate fi observat. De exemplu, atacatorul poate fi satisfăcut doar să te lovească de câteva ori, dar este deasemenea posibil ca el să vrea să te calce pe cap în timp ce zaci pe jos. Martorii pot deasemenea să se amestece – aceasta se întâmplă uneori. Ideea este că odată ce confruntarea a devenit fizică nu ai de unde să știi cât de rău va fi, și chiar și rezultatul unui atac neînarmat poate să îți schimbe sau să îți amenințe viața.

Luptele adevărate

În timp ce aproape orice se poate întâmpla în timpul unei lupte,

analiza majorității altercațiilor arată că aceleași lucruri tind să se întâmple mereu, în timp ce altele se întâmplă foarte rar. Majoritatea situațiilor implică posturi agresive și amenințări pe care le vom numi amenințări cu palma deschisă. Odată ce lucrurile ajung în acest stadiu, violența fizică poate avea loc.

Cea mai comună figură într-o luptă de stradă este o lovitură puternică cu pumnul. Peste 80% din răniile care rezultă din violența stradală sunt cauzate de lovituri la cap. Apucarea unor părți ale corpului și lupta corp la corp sunt de asemenea comune. Luptele adevărate nu arată

SFAT INFORMAȚII DESPRE LUPTLE DE STRADĂ

- Majoritatea agresorilor se vor arunca pur și simplu înainte balansându-se și te vor apuca odată ce sunt suficient de aproape de tine. Chiar și oamenii care sunt bine pregătiți au tendința să se comporte așa când se află sub stresul unei lupte.
- Strategiile complexe sunt rare și nu dau randament foarte bun. Luptele nu sunt jocuri de șah cu mișcări subtile. Mișcările simple făcute cu încredere și agresivitate dau cele mai bune rezultate.
- Distanța tinde să descrească rapid. Este instinctiv să te apropii de un oponent atâta timp cât nu există o decizie conștientă ca oponentul să stea depărtați, de exemplu să folosească tehnici superioare de box, majoritatea luptelor implică o foarte mică distanță fizică și atacurile directe au loc.
- Căderea pe jos se întâmplă foarte des în timpul luptelor de orice durată, deoarece combatanții pur și simplu se împiedică de ceva, sau unul de altul. Cu toate acestea, când s-a ajuns în punctul la care un combatant este la pământ, cineva deja a câștigat și ceea ce se întâmplă la pământ constă mai mult în lovituri decât într-o luptă adevărată. Este relativ rar ca o luptă să ajungă să se desfășoare la pământ și ambii combatanți să aibă încă o șansă decentă să câștige.

niciodată ca un film KUNG-FU, ci sunt o lovitură disperată de agresiune și brutalitate. Trebuie să fii pregătit pentru această realitate dacă vrei să supraviețuiești.

Infruntarea agresiunii

Din fericire, majoritatea oamenilor care instigă la bătaie nu sunt foarte inteligenți. De obicei ei provoacă lupte doar cu oameni pe care cred

Limbajul corporal agresiv

Recunoaștem agresivitatea limbajului corporal în mod instinctiv. Mărâitul, ținutul, împingerea capului înainte și așa mai departe sunt forme ale posturii intenționate să provoace frică și intimidare.

