



CURSO *ONLINE* FUNDAMENTAL DE
DEFENSA PERSONAL

**CÓMO ENTRENAR TU
SEGURIDAD PERSONAL
CON EFECTIVIDAD**

**Lección 8
POST SITUACION**

¿ES ESTE ARTE MARCIAL BUENO PARA DEFENSA PERSONAL?

Por el Lic. Marcos P. Castro, Director del SPAD ®

Esta es una pregunta frecuente, y que ha llevado a innumerables discusiones entre artistas marciales.

En muchas ocasiones, es el estudiante el que hace funcionar a un determinado estilo, y la técnica utilizada es incidental en la situación. Sin embargo, a pesar de que hay gente que puede defenderse utilizando Taekwondo, Tai Chi Chuan o Boxeo (por nombrar alguna), eso no significa necesariamente que estas artes sean la mejor elección para mejorar tu seguridad personal.

Es esencial que el Sistema tenga sus raíces en la realidad. Tiene que entrenar las tres dimensiones de una situación real: la emocional, la psicológica y la física, para replicar cómo los hechos reales de violencia comienzan, cuáles son los ataques más frecuentes, etc.

Muchas veces los artistas marciales dicen: “nosotros hacemos combate todas las clases, y nos golpeamos en serio”, “nosotros hacemos combate contra varios estilos”, etc., pero, ¿cuándo fue la última vez que viste o escuchaste de un violador que se colocó guantes de boxeo, y fijo un límite de tres minutos antes de violar a una mujer?

Pregúntate las siguientes cuestiones y responde con honestidad, sin pensar por ahora en la manera en que entrenas o en algún arte marcial en particular:

¿Qué es una confrontación física real?

¿Qué persona es más probable que sea atacada?

¿Cómo es más probable que seas atacado?

¿En que estado mental estarás cuando te ataquen?

¿Deberías preocuparte acerca de que un experto en artes marciales, un campeón de boxeo o un campeón de Vale Todo te ataque?

La verdadera amenaza son los violadores, asaltantes, los “busca problemas”, los que atacan por hechos incidentales durante el tránsito, los asesinos potenciales, los abusadores de niños, los secuestradores, etc.

La diferencia entre el Dojo y la calle es: lo desconocido. No habrá preparación ni consentimiento para “combatir”. El atacante no estará invitándote a pelear (excepto algunas pocas ocasiones de peleas con una gran cuota de ego detrás), su intención no será precisamente “combatir”. Por lo tanto, tu estado mental será de sorpresa, y el ataque frecuentemente será repentino, sin dejarte tiempo para prepararte, y en la mayoría de los casos precedido por un ataque psicológico (ejemplo: amenaza) que produce habitualmente un “bloqueo mental”.

Tu capacidad para realizar técnicas que requieren habilidades motoras complejas disminuye drásticamente cuando te están atacando en la calle. Y al contrario, las habilidades motoras simples como agarrar, rasguñar, golpear, morder, no sólo no son afectadas durante situaciones de alto estrés (cómo una confrontación real), sino que además son mejoradas gracias a los mecanismos naturales de supervivencia.

¿Quieres saber si el estilo que entrenas aumentará tu supervivencia durante un ataque violento real que afecte tu mente y te cause probablemente un bloqueo mental? ¿Cómo entrenas? ¿Tu entrenamiento replica la realidad?

¿Qué es la realidad? Dirígete hasta el peor Bar de tu ciudad un viernes o sábado a la noche, y observa el comportamiento, la iniciación, la provocación de las peleas, cómo se va intensificando gradualmente la agresión, y la manera traicionera en que se desarrolla una pelea. Fíjate si alguno realiza un “combate” como habitualmente se ve en un Dojo, si se para a dos metros de distancia, saluda antes de lanzar el primer golpe, y si hay consentimiento para comenzar a pelear. Mira y compara con tu entrenamiento.

Notarás varias cosas: que cuando alguien es agarrado con agresión, también es agredido verbalmente; que varios de los amigos del agresor están parados al lado de la víctima gritando “matalo” “golpealo” “rompele la cara”; que instintivamente la víctima trata de mantener la distancia y que las palabras que salen de su boca, en su gran mayoría no ayudan para disuadir la situación.

¿Es así cómo entrenas en clase una defensa ante un agarre de solapa? ¿O simplemente se agarran esperando que el otro realice su técnica?

¿Y el resto de los ataques? ¿A cuáles dedicas más tiempo de práctica? ¿Cuánto tiempo ocupas defendiéndote de un jab, una low kick, un clinch técnico, una patada lateral, un hook ejecutado a la perfección, una palanca de brazo, una llave de muñeca?

¿Cuánto tiempo dedicas a defenderte contra un puñetazo sorpresivo en el medio de una discusión, una embestida o tackle realizado a partir de un ataque verbal, una navaja que aparece sorpresivamente cuando estás forcejeando en un clinch?

¿Cómo estás vestido cuando estás realizando esto? ¿Vestimenta de artes marciales? ¿Un short de muay thai o kickboxing? ¿Descalzo? ¿O utilizas jeans, botas de invierno, traje y corbata, una mochila en tu espalda?

Si entrenas un ataque sin incorporar niveles realistas de agresión física y verbal para producir emociones que lleven a un bloqueo mental, cuando te encuentres frente a un ataque real fuera del Dojo, ring o lugar de entrenamiento, experimentarás un bloqueo mental por la falta de información suficiente. La mente no tendrá ninguna experiencia similar comparable, haciendo casi imposible que pueda responder efectivamente. ¿Por qué? Porque el cerebro tratará de recordar el entrenamiento, pero en el entrenamiento nunca se trató esta clase de “información.” Nadie en clase te agarró contra una pared de esa manera, agrediéndome verbalmente a los gritos.

¿Cuánto tiempo dedica tu estilo a disuadir y evitar situaciones de violencia con herramientas correctas basadas en una investigación, en experiencia o en estadísticas? No alcanza sólo con decirle a un individuo que “no quieres pelear”. Contrariamente, la mayoría de las cosas que se enseñan como disuasión verbal en las escuelas de artes marciales de la actualidad, en la realidad empeoran la situación. ¿Cuándo fue la última vez que entrenaron cómo disuadir verbalmente a un compañero de entrenamiento que estaba haciendo el rol de atacante?

Cómo mencioné anteriormente, todos poseemos un mecanismo natural de defensa: la naturaleza se ocupó de eso. Si tu arsenal físico consiste en herramientas o técnicas que requieren habilidades motoras complejas, las probabilidades de que funcionen en la realidad son mínimas. Discute todo lo que quieras, pero esto ha sido probado científicamente una y otra vez. Por lo tanto, tu arsenal físico debería mejorar lo que la naturaleza te dio, en vez de negarlo.

¿Cuántas horas dedicas a técnicas elaboradas, en perfeccionar tus puñetazos, patadas, codos, rodillas? ¿Cuanto tiempo dedicas a utilizar estas técnicas, no en un “combate”, sino

frente a un oponente desconocido? Desconocido significa: no sabes si tiene un amigo que se involucrará, si tiene un arma escondida entre su vestimenta, no sabes cómo va a reaccionar, ni cuándo, ni con qué ataque, porque no hay parámetros creados por reglas de “combate”.

¿Dedica tu Escuela un tiempo considerable en tratar los aspectos legales de la defensa personal? ¿Cómo tratar con los testigos? ¿Cómo hablarle a un policía cuando llega a la escena del hecho? ¿Y sobre la revancha o venganza? ¿Enseña tu Escuela que luego de que finalices a tu oponente, él o sus amigos intentarán vengarse?

La violencia real se basa en el comportamiento humano violento. El “combate” en el gimnasio no. El entrenamiento habitual de artes marciales se basa en lo físico, no en el comportamiento.

¿Tu entrenamiento se basa en el comportamiento humano violento? ¿Toma en consideración los aspectos psicológicos? ¿El entrenamiento de técnicas físicas se adapta a tu sistema natural de defensa, o estás tratando de reprogramar miles de años de evolución con nuevas técnicas que requieren timing, distancia, y un alto nivel de procesamiento cognitivo?

Júzgalo tu mismo.

TIPS PARA EVALUAR UN MÉTODO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Por el Lic. Marcos P. Castro, Director del SPAD ®

¿EL APRENDIZAJE Y ENFOQUE ES INTEGRAL?

La seguridad personal no se basa únicamente en saber defenderse físicamente. Las situaciones de violencia tienen más de psicológico y emocional, que de físico. Es necesario que el método encarere de manera realista temas como prevención, manejo de emociones, interacción (disuasión / negociación) con individuos agresivos, defensa física, consecuencias de haber vivido un hecho. Por lo tanto, si sólo se enseña una faceta, el aprendizaje se vuelve incompleto y peligroso. No se puede estudiar una situación de violencia, sin considerar todos los aspectos involucrados.

¿SE ENTRENA SIN CONSENTIMIENTO?

Es frecuente ver como un compañero de entrenamiento le ayuda al otro para que la técnica sea efectiva. Es frecuente caer en la trampa durante exhibiciones cuando el instructor que realiza la defensa le está solicitando al agresor que le lance una técnica determinada a una zona determinada y en un momento determinado. En la vida real, los ataques son impredecibles y nadie colabora para que la técnica funcione. El consentimiento sólo es válido en las primeras etapas del aprendizaje. Si no funciona en el entrenamiento, no va a funcionar en la vida real.

¿ENSEÑA A IMPROVISAR?

Nada será como esperas que sea. El método no puede basarse en técnicas coreografiadas (si él hace A, tu haces B, si hace C, haces D). El aprendizaje debe basarse en conceptos o principios que permitan improvisar en la situación. Lo importante son los conceptos detrás de las técnicas, y no las técnicas en sí mismas.

¿EL ENTRENAMIENTO SE BASA EN LA REALIDAD?

Durante el entrenamiento se debe replicar lo que ocurre en la vida real. El caos, el imprevisto, obstáculos del entorno, sorpresas, armas, gritos, terceros circunstantes, etc. No puede haber saludos y rituales antes de cada ataque, porque eso no prepara para la realidad de la violencia donde el delincuente se basa en el engaño y la sorpresa. Asimismo, la mayoría de las situaciones de violencia incluyen un diálogo previo, que distrae o se puede usar a favor. Es fundamental incorporar este diálogo en el entrenamiento.

¿SE ENTRENA BAJO PRESIÓN?

Una situación real de violencia es una situación de alto estrés. El cuerpo humano bajo estrés se vuelve primitivo. Es fundamental que el entrenamiento, a medida que se haga más avanzado, reproduzca condiciones de alto estrés (presión psicológica) y que se aprenda a reaccionar bajo esas condiciones.