



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA.**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL.**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LA DEFENSA PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL EQUIPO DE  
GUARDIAS QUE BRINDAN LA SEGURIDAD INSTITUCIONAL EN LA  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”**

---

**AUTOR: Edison Ramón Mendoza Zambrano.**

**TUTOR: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres.**

**Ambato- Ecuador.**

**2013**

# **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

## **CERTIFICA:**

Yo, Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres CC 180201752-3 en calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “LA DEFENSA PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL EQUIPO DE GUARDIAS QUE BRINDAN LA SEGURIDAD INSTITUCIONAL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.” Desarrollado por el egresado Edison Ramón Mendoza Zambrano, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

**Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres.**

**TUTOR**

# **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
**Edison Ramón Mendoza Zambrano.**

**C.C: 171473095-7**

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Sedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LA DEFENSA PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL EQUIPO DE GUARDIAS QUE BRINDAN LA SEGURIDAD INSTITUCIONAL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”** Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
**Edison Ramón Mendoza Zambrano.**

**C.C: 171473095-7**

**AUTOR**

## **AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

LA COMISION DE ESTUDIO y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: “**LA DEFENSA PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL EQUIPO DE GUARDIAS QUE BRINDAN LA SEGURIDAD INSTITUCIONAL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.**” Presentada por el señor **Edison Ramón Mendoza Zambrano** egresado de la carrera de Cultura Física modalidad Semipresencial promoción marzo – agosto 1012, una vez realizada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 5 de diciembre del 2013.

.....  
Dr. Ángel Sailema  
FIRMA PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Lcdo. Mg. Washington Castro

**MIEMBRO**

.....  
Lcdo. Mg. Jorge Jordán

**MIEMBRO**

## DEDICATORIA

*Agradezco a Dios por esta enorme oportunidad y, de forma particular, a toda mi linda familia, a mi querida esposa Susana Vera Ortega, mis hijos, Vanessa Mendoza Vera, Jennifer Mendoza Vera, Edison Mendoza Vera y Christopher Mendoza Vera, con quien he compartido con amor mis esfuerzos durante todos estos mis años de vida y los que dios me brinde en adelante.*

Y A TODAS LAS PERSONAS QUE ME CONOCEN, QUE CON SU INFINITO AMOR Y COMPRENSIÓN HAN SABIDO GUIAR MI VIDA POR EL SENDERO DE LA VERDAD Y LA JUSTICIA A FIN DE ENGRANDECER A MI PATRIA Y HONRAR A MI FAMILIA.

*Sensei: Edison Mendoza. AUTOR.*

## **AGRADECIMIENTO**

CON GRATITUD Y RESPETO PRESENTO EL SIGUIENTE TRABAJO QUE VA ESPECIALMENTE DIRIGIDO A MIS DISTINGUIDOS ALUMNOS FORJADORES DE UNA JUVENTUD NOBLE Y JUSTA QUE MAÑANA HARÁN DEL ECUADOR UNA PATRIA MÁS LIBRE Y PROSPERA.

### **TAMBIÉN**

Deseo expresar mi agradecimiento a todas aquellas personas que a lo largo de mi vida, influenciaron en mi formación y en mi diario aprendizaje.

Mi especial agradecimiento por el apoyo recibido siempre de todas las Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato, durante mi permanencia como Estudiante y como Presidente de Liga Deportiva Universitaria Amateur el cual lo ejercí desde el día 19 de julio 2011, a Julio 2012.

Ing. Msc. Luis Amoroso Mora. Rector de la Universidad Técnica de Ambato.  
Dr. Galo Naranjo Vicerrector Académico de la Universidad Técnica de Ambato.  
Ing. Jorge León Vicerrector Administrativo, de la Universidad Técnica de Ambato.

En el campo académico, con enorme placer quiero agradecer igualmente a todos los docentes que compartieron y transmitieron todos sus conocimientos en el transcurso de mi formación académica, metodológica, científica y práctica, sin esperar nada a cambio, a todos y todas muchas gracias en nombre de mi familia y en el mío propio.

A demás A:

Nuestra gloriosa Policía Nacional del Ecuador, Ejército Ecuatoriano y Universidad Técnica de Ambato, instituciones que me han abierto las puertas para prestar mi contingente profesional en calidad de Docente de la cátedra de Defensa Personal.

**EDISON MENDOZA SENSEI**

## ÍNDICE GENERAL

<b>Contenido Preliminar</b>	<b>Paginas</b>
Certificación.....	i
Autoría de la investigación.....	ii
Cesión de derechos de autor.....	iii
Al Consejo Directivo de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Índice.....	vii
Resumen Ejecutivo.....	xvii
Palabras Claves.....	xviii
Introducción.....	xix
<b>CAPITULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA</b> .....	2
<b>Tema</b> .....	2
Planteamiento del Problema.....	2
Contextualización.....	2
Árbol de problemas.....	4
Efectos.....	4
Causas.....	4
Análisis Crítico.....	4
Prognosis.....	4
Formulación del Problema.....	5
Interrogantes.....	5
Delimitación del objetivo de investigación.....	6
Justificación.....	6
Objetivos.....	7
General.....	7
Específicos.....	7



## **CAPÍTULO II**

<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	8
Antecedentes Investigativos.....	8
Plano físico.....	10
Plano mental.....	10
Plano espiritual.....	11
Fundamentación Filosófica.....	12
Fundamentación Legal.....	12
Categorías Fundamentales.....	14
Constelación de ideas de la variable independiente.....	15
Constelación de ideas de la variable dependiente.....	16
Variable independiente. Artes marciales.....	17
Artes marciales.....	17
Desde el punto de vista policial o militar.....	17
Tipos de defensas: Alta. Media. Baja.....	17
Tipos de ataques: Frontal. Lateral. Circular.....	17
Tipos de defensa personal policial y militar.....	17
Legítima defensa.....	17
Requisitos para la legítima defensa.....	18
La agresión.....	18
Acción activa u omisiva.....	18
Carácter doloso de la acción.....	18
Peligro real o agresión que pueda provocar daños.....	18
Carácter típico de la acción.....	19
Carácter ante jurídico de la acción.....	19
Carácter actual de la acción.....	19
Necesidad de la defensa.....	19
Idoneidad.....	19
Bienes jurídicos involucrados.....	19

El sujeto activo particular necesario para la defensa.....	19
No subsidiaridad.....	20
Defensa – Ataque.....	20
Variable dependiente. Seguridad institucional.....	20
Protocolos de seguridad.....	20
Hipótesis.....	21
Señalamiento de Variables.....	21
Independiente.....	21
Dependiente.....	21
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>22</b>
Modalidad básica de la Investigación.....	22
Nivel o Tipo de investigación.....	22
Investigación de Campo.....	22
Métodos.....	22
Método Científico.....	23
Método Empírico.....	23
Método de la Observación.....	23
Método Teórico.....	23
Histórico Lógico.....	23
Población y Muestra.....	23
3.4. Operacionalización de variables.....	24
Variable independiente: defensa personal.....	24
Variable dependiente: seguridad institucional.....	25
3.5. Plan de recolección de la información.....	26
3.6. Plan de procesamiento de la información.....	26

<b>CAPITULO IV</b>	
<b>MARCO ADMINISTRATIVO</b> .....	27
Recursos.....	27
Presupuesto.....	27
Cronograma.....	28
Análisis e interpretación de resultados.....	29
Análisis de datos.....	29
Análisis de la encuesta aplicada a los guardias de seguridad de la UTA.....	30
Análisis crítico.....	40
<b>CAPITULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	41
Conclusiones.....	41
Recomendaciones.....	41
<b>CAPITULO VI</b>	
<b>LA PROPUESTA</b> .....	42
TEMA.....	42
Datos Informativos.....	42
Antecedentes de la Propuesta.....	43
Justificación.....	43
Objetivos de la Propuesta.....	43
Objetivo General.....	43
Objetivos Específicos.....	44
Análisis de factibilidad.....	44
Fundamentación técnica científica.....	44
Defensa personal.....	44
Los ataques.....	45
Las defensas.....	48
Artes marciales.....	50

Beneficios.....	52
Beneficios físicos.....	52
Beneficios mentales.....	52
Beneficios Sociales.....	52
A nivel orgánico.....	52
A nivel cardiaco.....	53
A nivel sanguíneo.....	53
A nivel neuro-endocrino.....	53
A nivel osteomuscular.....	53
Efectos secundarios.....	53
Metodología Modelo Operativo.....	54
Plan operativo.....	55

### ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Contenido Preliminar</b>	<b>Paginas</b>
Categoría fundamentales.....	14

### ÍNDICE DE CUADROS

<b>Contenido Preliminar</b>	<b>Paginas</b>
Árbol de problemas.....	4
Constelación de ideas de la variable independiente.....	15
Constelación de ideas de la variable dependiente.....	16
Población y muestra.....	23
Operacionalización de variables.....	24
Variable dependiente.....	25
Marco administrativo.....	27
Cronograma de actividades.....	28
Análisis de las encuestas aplicadas.....	30
Metodología modelo operativo.....	54

<b>MANUAL BASICO DE DEFENSA PERSONAL.</b>	56
Contenido técnico y táctico de entrenamiento de La defensa personal.	
Presentación.....	57
Introducción.....	59
<b>CAPITULO 1</b>	
Las 5 defensas más utilizadas en la defensa personal.....	63
Defensa Age Uke – (Defensa a la altura de la cabeza).....	63
Defensa Uche Uke (Defensa en zona media).....	67
Defensa Gedan Barai (Bloqueo en Zona Baja).....	70
Soto Uke (Defensa circular de afuera hacia dentro).....	72
Jiji Uke (Defensa dobles en horqueta).....	76
<b>CAPITULO 2</b>	
Las defensas más utilizadas en los 2 tipos de ataques circulares.....	80
Ataque con palo.....	81
Ataque de puño.....	82
<b>CAPITULO 3</b>	
Las defensas más utilizadas en los 4 tipos de agarrones por la espalda	87
Agarrón de manos.....	87
Agarrón de hombros.....	89
Agarrón de cuello.....	90
Agarrón del cabello.....	90
<b>CAPITULO 4</b>	
Las 2 defensas más utilizadas como anticipación a las acciones del agresor.	93
Defensa de mano.....	94
Ataque de pierna.....	95
<b>CAPITULO 5</b>	
Como defenderse frente a los 4 tipos de agarrones.....	96
Agarre a una y dos manos frontal y lateral.....	97
Agarre al pecho con una y dos manos.....	103

Agarre por la espalda con una y dos manos.....	108
Agarre por la espalda a una de mis manos.....	109

### **CAPITULO 6**

Los 5 tipos de ataques con cuchillo más comunes.....	111
Ataque Frontal recto.....	112
Ataque Frontal ascendente.....	117
Ataque Frontal descendente.....	118
Ataque Lateral izquierdo o derecho.....	118
Ataque por espalda en distancia corta y larga.....	119

### **CAPITULO 7**

Los 2 tipos de ataques con arma de fuego más comunes.....	123
Ataque frontal desde la distancia corta o larga.....	123
Ataque por la espalda desde la distancia corta o larga.....	127

### **CAPITULO 8**

Las 2 posiciones más utilizadas en la defensa personal.....	128
KIBA DACHI: (Posición del Jinete).....	129
ZENKUTSU-DACHÍ (Posición adelantada).....	130

### **CAPITULO 9**

Los 6 desplazamientos más utilizados en la defensa personal.....	133
Desplazamientos largos.....	133
Desplazamientos cortos.....	135
Desplazamientos hacia adelante.....	137
Desplazamientos hacia atrás.....	139
Desplazamientos de anticipación al ataque del agresor.....	141
Desplazamientos de evasión del ataque del agresor.....	141

### **CAPITULO 10**

Los 3 tipos de distancias utilizadas en la defensa personal.....	143
Distancia Corta oscila entre unos 40 a 50 centímetros.....	143
Distancia media larga oscila entre unos 60 a 70 centímetros.....	145

Distancia larga es la que pasa de 1 metro 20 centímetros.....	146
---	-----

### **CAPITULO 11**

Los 4 golpes de puño más utilizados en la defensa personal.....	148
YODAN ZUKI (Golpe a la altura de la cara).....	149
CHUDAN ZUKI (Golpe a la altura del pecho).....	149
GEDAN ZUKI (Golpe a la altura del estomago.....	150
YAKO ZUKI como ataque o contraataque.....	152

### **CAPITULO 12**

Las 3 patadas más utilizadas en la defensa personal.....	153
MAWASHI GERI: (Patada circular).....	153
MAE GERI: (Patada frontal).....	155
YOKO GERI (Patada Lateral).....	157

### **CAPITULO 13**

Los 15 contraataques más utilizados en la defensa personal.....	161
(Oídos).....	161
(Nariz).....	161
Bajo la nariz.....	162
Mandíbula.....	162
Horquilla Esternal, o también conocido como hoyo del cuello.....	163
Empi Uche: (ATAQUE DE CODO).....	164
Variaciones del Empi Uche: (ATAQUE DE CODO).....	164
Ataques al mentón lateral.....	166
Ataques a las costillas.....	166
Ataques con el filo exterior de la mano.....	166
Ataques con el antebrazo.....	166
Yako Zuki como contraataque.....	167
Los pellizcos como dominador.....	168
Los Barridos de piernas como contraataques.....	168

Las patadas.....	169
<b>CAPITULO 14</b>	
Metodología aplicada al entrenamiento de la defensa personal.....	170
<b>CAPITULO 15</b>	
Unidades didácticas de defensa personal para la práctica.....	174
TABLA TEÓRICA DE LAS AGRESIONES MÁS COMUNES.	182
Contenido técnico y demostrativo del aprendizaje.	190
Unidad de examen n° 1. ....	
Unidad de examen N° 2. ....	191
Unidad de examen N° 3. ....	192
A MODO DE CIERRE.....	193
BIBLIOGRAFIA.....	194
LIBROS.....	194
LINKONGRAFIA.....	194
ANEXOS.....	195
Cronograma de actividades.....	196
Encuesta realizada a los señores Guardias de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato.....	197
Entrevista realizada al Ing. Jorge León Mantilla Vicerrector Administrativo de la Universidad Técnica de Ambato.....	198
Capacitación a los guardias de la UTA.....	199
2.8 Administración.....	200



## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Contenido Preliminar</b>	<b>Paginas</b>
Unidades didáctica de defensa personal para la práctica.....	174
Tabla teórica de las agresiones más comunes.....	182
Contenido técnico y demostrativo del aprendizaje.....	190
Unidad de examen N° 1.....	190
Unidad de examen N° 2.....	191
Unidad de examen N° 3.....	192
Cronograma.....	196
Capacitación a los guardias de la UTA.....	199
Administración.....	200

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: EDUCACIÓN FÍSICA.

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**TEMA: “LA DEFENSA PERSONAL Y SU INFLUENCIA EN EL EQUIPO DE GUARDIAS QUE BRINDAN LA SEGURIDAD INSTITUCIONAL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.”**

AUTOR: Edison Ramón Mendoza Zambrano.

TUTOR: DR. Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres.

## **RESUMEN EJECUTIVO**

La defensa personal es un conjunto de técnicas y tácticas creadas y desarrolladas para desvanecer y neutralizar cualquier tipo de agresión a nuestra integridad, ya sea por un agresor o barios y en diferentes circunstancias de nuestras vidas diarias.

Con la elaboración del Manual de entrenamiento con técnicas y tácticas de defensa personal aplicadas a la realidad y a la supervivencia del ser humano y familiarizarlo con los fundamentos biomecánicos, técnicos y tácticos de la Defensa Personal, y armar al ser humano con los conocimientos imprescindibles para la aplicación efectiva de las técnicas y tácticas como medios de supervivencia en diferentes circunstancias de la vida real.

Con la elaboración del Manual básico de Defensa Personal, se ofrece una muestra de instrumentos que permiten prepararse para ser menos vulnerable a cualquier intención de agresiones en nuestra contra o en contra de algún miembro de nuestra familia o al patrimonio Institucional a la que pertenecemos.

Claro está que con esto no pretendemos dar solución a los problemas delincuenciales del país, sino motivar y entregar herramientas básicas para mejorar nuestra Autodefensa Personal, nuestra autoestima y seguridad personal, ya que no siempre tendremos un Policía a nuestro lado que nos custodie.

## **PALABRAS CLAVES.**

- 1.- AGE UKE.**
- 2.- UCHE UKE.**
- 3.- GEDAN BARAI.**
- 4.- SOTO UKE.**
- 5.- YODAN ZUKI.**
- 6.- CHUDAN ZUKI.**
- 7.- YAKO ZUKI.**
- 8.- MAWASHI GERI.**
- 9.- MAE GERI.**
- 10.- YOKO GERI.**

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de Graduación esta dirigido a la investigación de la problemática sobre la poca preparación con la que cuenta el equipo de Guardias que brindan la seguridad institucional en la Universidad Técnica de Ambato, quedando evidenciando claramente en las encuestas realizadas a los 70 guardias y al Ing. Jorge León Vicerrector Administrativo, que la Institución no cuenta con un perfil definido para la contratación de este talento humano.

Desafortunadamente al no contar con un perfil definido para la contratación del personal de seguridad trae como consecuencia la contratación de personal no apto para el cargo lo que repercute directamente en el servicio que brinda este grupo humano.

La institución no cuenta con un plan anual de capacitación y preparación especial para el personal de seguridad, desembocando este problema directamente en el rendimiento del personal de seguridad, que al no contar con una preparación adecuada y adquirir los conocimientos necesarios para el ejercicio de su profesión, arrojando como resultado tener personal poco preparado, personal no apto para el cargo, seguridad deficiente en los predios Universitarios, mala calidad de vida, vida sedentaria, acumulación de estrés y bajo rendimiento laboral.

A través de investigaciones realizadas anteriormente, se conoce que las actividades enmarcadas en la defensa personal ayudan notablemente a las personas que la realizan mejorando principalmente su motricidad y por lo tanto su agilidad y su capacidad de reacción cualidades físicas fundamentales en personas que se dedican a realizar trabajos de guardianía y de seguridad personal, privada y publica.

La defensa personal es el conjunto de técnicas y tácticas que tienen como objetivo detener o repeler una o varias acciones ofensivas llevadas a cabo en contra de la persona.

Bajo la denominación “Defensa Personal” se engloba todo un conjunto de técnicas de las diferentes artes de lucha destinadas a neutralizar una agresión o amenaza en una distancia en que es posible el contacto físico entre el agresor y el agredido.

Generalmente, en los métodos revisados el agresor puede realizar su ataque o amenaza sin armas o con armas de diversos tipos. Además se plantean situaciones de dos o más agresores armados o no, contra una sola persona, a las que se intenta dar una solución desde el método.

Es posible que haya alguna faceta no contemplada, por lo que desde la propia práctica de una forma de combate debe hacerse una investigación de los posibles planteamientos que pudieran presentarse según la situación particular. Evidentemente no son iguales las situaciones a resolver por un competidor de judo o karate que por un profesional de la Seguridad, pero es muy probable que los aspectos tácticos de las situaciones en que ambos puedan verse tengan más semejanzas que diferencias, lo que puede cambiar ligeramente es la técnica con la que se soluciona el problema ya que el deportista está sujeto a un reglamento de competición que le sitúa en un marco con unas limitaciones y unas posibilidades y el profesional está sujeto a otras normas, que además son cambiantes en función de las situaciones, que limitan y condicionan su actuación.

Debe tenerse en cuenta que el desarrollo de muchas formas de combate sin armas tiene lugar en épocas pasadas en que la propia vida dependía de la habilidad en el combate, tanto con armas como cuerpo a cuerpo sin armas y que la lucha sin armas era una preparación para los métodos con armas. El refinamiento y eficacia de todas las formas de lucha conocidas fue sin duda mucho mayor en épocas pretéritas que en la actualidad.

El fin de la defensa personal es dotar de los conocimientos generales y específicos para mejorar su autoprotección a través de cada uno de los movimientos corporales (mecánicos) del ser vivo.

Estudiar el proceso del entrenamiento de la defensa personal nos obliga a considerar tres partes del mismo: la teoría, la práctica y la aplicación.

La teoría considera las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el cabal cumplimiento de las mismas.

La práctica todo cuanto hacemos (o pretendemos hacer) durante el proceso de preparación del alumno responde por una parte, a la demanda de la ley cardinal del entrenamiento, “la ley de la bioadaptación”, y por otra a la exigencia de la realidad en la cual se va a desenvolver.

Aplicación real y eficaz cuando la situación a sí lo amerite.

Nota: Se deja en claro que la aplicación de las técnicas de defensa Personal, son, el último recurso.

La defensa personal, como cualquier otra ciencia aplicada también requiere de un proceso de estudio para su aplicación real y efectiva, es sumamente importante alcanzar mínimo unos dos años consecutivos de práctica para no ser sorprendidos

y sometidos fácilmente, la practica regular de la defensa personal como cualquier otro deporte ayuda incalculablemente a mejorar la calidad de vida del ser humano.

Las técnicas y tácticas de la Defensa personal, es un sistema de arte marcial creado y adaptado para la supervivencia del ser humano y como seguridad personal, el conocimiento de los movimientos naturales permitirá medir las posibilidades que tiene cada uno de los practicante no como un medio de agresividad o daño a sus agresores o compañeros de practicas, sino como experiencia propia para aprender a defenderse de ataques imprevistos.

La posibilidad que tiene el ser humano de supervivencia dependerá de su conocimiento sobre la defensa personal, ya que ningún ataque es igual que otro y ningún agresor se comporta de la misma forma que otro, la enseñanza y el aprendizaje de la técnica y su aplicación debe ser eficaz, real y profesional, estableciendo reglas claras contempladas en las Leyes de nuestro país para no dañar al agresor o delincuente.

La Defensa Personal, es un arte marcial muy efectiva para contrarrestar los niveles de inseguridad que se a vivido durante la existencia del hombre, la practica regular de la Defensa Personal a demostrado su gran efectividad en el momento de necesitarla, la practica de este arte marcial milenario la encontramos como materia inmersa dentro de la malla curricular académica de la Policía Nacional del Ecuador y Ejercito Ecuatoriano, por su efectividad y eficiencia en el momento de su aplicación cuando la vida de una persona se encuentra en circunstancias de agresión o grave peligro, además la historia a nivel mundial certifica la valides y efectividad de la Defensa Personal en los Grupos Elite de las fuerzas Policiales, Militares, Marineros, Pilotos, Guardaespaldas, Guías Penitenciarios, empresas de Seguridad Privadas y seguridad publica, empresas y organismos que permanentemente capacitan a sus miembros por la total gran garantía y efectividad que ofrece la Defensa Personal como arte marcial, la misma que mediante la practica de sus métodos de defensa crea en las personas seguridad, confianza, mejora el auto estima, da estabilidad emocional y mejora su rendimiento laboral.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA:**

#### **1.1 Tema.**

**“La Defensa Personal y su influencia en el Equipo de Guardias que brindan la Seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.”**

#### **1.2 Planteamiento Del Problema.**

##### **1.2.1 Contextualización.**

Históricamente la Defensa Personal ha sido parte de la preparación como fuente orientada al desarrollo de las capacidades físicas y psicomotrices del ser humano, mediante la práctica de la misma en sus diferentes ámbitos conocidos y que iremos analizado a medida que avancemos el este proyecto.

En el sistema de seguridad que se establece en todas las instituciones del país, ya sean públicas y privadas desde la década de los 80 se ven en la necesidad de formar profesionales en el área de seguridad cada vez más preparados y sin lugar a dudas las artes marciales son parte fundamentas de esta formación por lo que con la Arte Marcial que más se relaciona la seguridad es la Defensa Personal. Se ha recogido los criterios de los expertos en seguridad a nivel nacional y todos concuerdan que el personal de seguridad debe tener su preparación en la Defensa Personal.

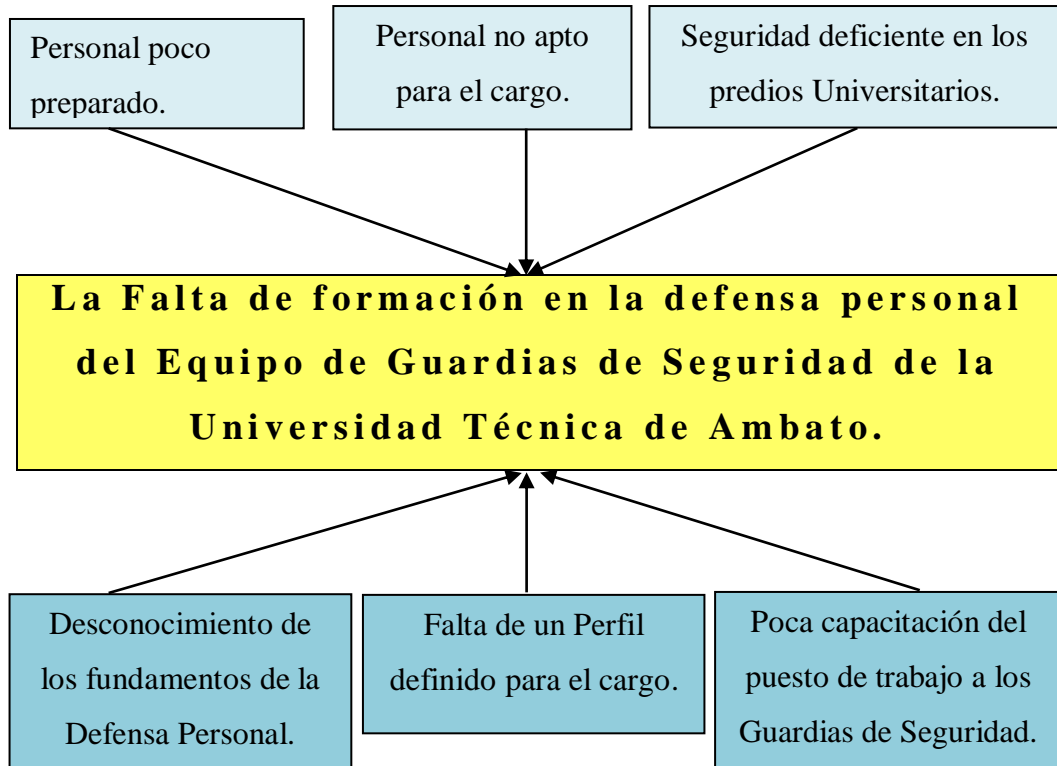
Si bien es cierto que al coincidir en que es de suma importancia la preparación en las artes marciales del personal de seguridad de las instituciones en nuestro medio en la ciudad de Ambato muy poco se ve que los integrantes de los grupos de seguridad tengan la preparación en este ámbito de las Artes Marciales y la Defensa Personal por lo que no podrían tener el conocimiento necesario de sus beneficios en el desenvolvimiento de su vida profesional como guardias de seguridad.

Dentro de la Universidad Técnica de Ambato el personal de seguridad coincide en que la preparación en la Defensa Personal es parte fundamental en su formación como guardias de seguridad ya que los beneficios que esta brinda son de un valor muy considerable y de enorme contribución al profesionalismo de todo el personal inmerso en la seguridad en el interior de la UTA.



## ARBOL DE PROBLEMAS:

### Efectos:



### Causas:

#### 1.2.2 Análisis Crítico:

El desconocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos de la defensa personal por parte del personal de seguridad de la institución hace que estos no presten el servicio de una manera eficiente ya que no podrían enfrentar situaciones de riesgo cuando la situación lo requiera ya que no están preparados para el mismo.

Desafortunadamente la institución no cuenta con un perfil definido para la contratación del personal de seguridad lo que trae como consecuencia la contratación de personal no apto para el cargo lo que repercutirá en el servicio que estos brinden a la institución.

La institución no cuenta con un plan de preparación mínimo en la capacitación para el personal de seguridad por lo que el servicio que estos brindan es deficiente limitándose a lo mínimo que es solo de ser observadores y no actores en la protección de los estudiantes y de los bienes y predios universitarios.

### **1.2.3 Prognosis.**

Para realizar cualquier tipo de actividad física y más aún la práctica de cualquier actividad marcial es necesario contar con la implementación, el personal necesario para impartir los conocimientos necesarios y más que nada la predisposición de todos los involucrados.

Para ello es necesario la colaboración de todos tanto autoridades y personal de seguridad.

Ya que este problema incide directamente en el rendimiento del personal de seguridad, que al no contar con una preparación adecuada y adquirir los conocimientos necesarios en la defensa personal no podrían desempeñar el cargo eficientemente por lo que corre un gran peligro estudiantes y bienes Universitarios, los que estarían en constante riesgo lo cual se debe remediar de manera inmediata.

### **1.2.4 Formulación del Problema.**

¿Cómo incide la Defensa Personal en el desempeño del servicio que prestan los Guardias en la Seguridad Institucional de la Universidad Técnica de Ambato en el primer semestre del 2013?

### **1.2.5 Interrogantes:**

- 1.- ¿La defensa personal influye en la Formación como guardia de seguridad?
- 2.- ¿La seguridad Institucional de la Universidad Técnica de Ambato, mejorara con la capacitación permanente des sus guardias?
- 3.- ¿Se debería crear una propuesta innovadora para solucionar el problema planteado?

### **1.2.6. Delimitación del objetivo de investigación:**

ÁREA: Universidad Técnica de Ambato.

Delimitación Espacial: el trabajo de investigación se realizara en el equipo de Guardias de seguridad la Universidad Técnica de Ambato.

Delimitación Temporal: La Investigación se realizará en el periodo Agosto 2012-enero del 2013.

Unidades de investigación:

Vicerrectorado Administrativo.

Guardias de seguridad de la Universidad Técnica de Ambato.

### **1.3 Justificación:**

El presente trabajo está dirigido a la creación de un manual de técnicas y tácticas básicas de defensa personal que servirá de guía para el desarrollo y la práctica de las técnicas de la defensa personal por parte del personal de guardias de la UTA.

A través de investigaciones realizadas anteriormente, se conoce que las actividades enmarcadas en la defensa personal ayudan notablemente a las personas que la realizan mejorando principalmente su motricidad y por lo tanto su agilidad y su capacidad de reacción cualidades físicas fundamentales en personas que se dedican a realizar trabajos de guardianía y de seguridad personal, privada y publica.

Este proyecto resulta novedoso ya que es la primera vez que se implementaran talleres variados de actividades de defensa personal en el interior de la UTA. Siendo esta la pionera en implementar las capacitaciones de defensa personal a su personal que se encarga de la seguridad de sus instalaciones.

La realización de la propuesta del proyecto es factible por el interés demostrado por parte las autoridades de la UTA, que son consientes de los beneficios que brinda la capacitación permanente especialmente en actividades de actualizaciones de la defensa personal.

El principal factor que motiva al investigador en la realización del presente trabajo de investigación es la satisfacción de contribuir con la preparación permanente de los guardias que brindan la seguridad en los predios universitarios de la UTA promoviendo la práctica de la defensa personal con el objetivo de despertar el interés del personal de seguridad que en su lugar de trabajo se sientan seguros de desempeñarlo de la manera más eficiente.

#### **1.4.- Objetivos**

##### **1.4.1.- General:**

Determinar la incidencia de la Defensa Personal en el equipo de guardias que brindan la seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.

##### **1.4.2.-Específicos:**

Diagnosticar el grado de conocimiento de técnicas y tácticas de la Defensa Personal en el Equipo de Guardias que brindan la Seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.

Desarrollar hábitos de capacitación permanente en Seguridad institucional en el Equipo de Guardias que brindan la Seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.

Diseñar un Manual de entrenamiento con Técnicas y Tácticas de Defensa Personal aplicadas a la realidad del Equipo de Guardias que brindan la Seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO:

#### 2.1 Antecedentes Investigativos:

En una investigación realizada se comprobó que no existen investigaciones similares de este tema, por lo que resulta innovador la realización del mismo.

Beneficio e Importancia del Entrenamiento de las Artes Marciales.

Desde los inicios de la civilización humana el hombre se ha visto forzado a la necesidad de defenderse, se tuvo que enfrentar contra animales y contra su misma raza que lo atacaba, después siguieron batallas, luchas y guerras.

Comenzando en el tiempo más remoto hasta nuestros días, la agresividad y la violencia han crecido día por día. El hombre de hoy se ha convertido en un tigre para con su hermano. Las noticias en la televisión, la radio, y los periódicos cada vez son más alarmantes y crueles. Mientras todo ese estrés y esa sangre fría deambulan por las calles buscando una víctima que puede ser un desconocido, puede ser su amigo, su hermano, su padre, su madre, su hijo, o puede ser usted o puedo ser yo. Ahora les pido una reflexión; quizás piensen que lo que sigue es una propaganda para atraer más personas a los dojos de artes marciales, puede llegarnos a la mente mas o menos este anuncio publicitario: “Si usted practica Karate, caminara seguro, las calles serán de usted y desde luego pateara a quien le ataque”. Les dejo algunas preguntas para que estudien en la profundidad del silencio, ¿Se puede erradicar la violencia con más violencia? ¿Patear a las personas es el verdadero fin del Karate? Y si no es ese el verdadero fin ¿Cuál es?

Un verdadero artista marcial conoce y sabe la existencia real del comportamiento instintivo y violento del hombre y más allá aún reconoce la existencia de ese instinto violento dentro de él. Debido a que reconoce quien es él realmente. Mientras por otra parte encontramos al hombre común que no se conoce a sí mismo. ¿Cómo un individuo que no conoce sus defectos podrá ser capaz de controlarlos o en su aspecto superior eliminarlos?

Como primer beneficio dentro del entrenamiento en cualquier Dojo de arte marcial se puede citar la rígida educación que el profesor (Sensei)

le enseña al discípulo, apuntándole la practica de la proyección hacia la mirada interior, hacia la introspección, convirtiendo al alumno en un total interprete o traductor de su verdadero “Yo”.

¿Quién no desea en este justo momento y lugar tomar aire a pulmones llenos y gritar con todas las fuerzas del ser la palabra Paz? Al coro Universal se suman cada vez más las voces que unidas en un grito entonan la palabra “Paz”. Por favor que todos los pueblos del mundo y desde todos los ámbitos de la educación les pongan a la mano de cada persona aquellos patrones que permitan alcanzarla y sostenerla. Le rogamos de todo corazón que no olviden las artes marciales. Cuyas bases están construidas por los más fuertes cimientos de los valores y la ética del hombre. En una clase de Karate el hombre que allí asiste se prepara para librar una batalla contra sí mismo. Fomentando valores como, la tolerancia, la aceptación hacia aquellas cosas que son inevitables, la ayuda y el servicio hacia la humanidad, el respeto, la cortesía, la capacidad de saber perdonar, la verdad, la auto-disciplina, el auto-control, la generosidad, la humildad, etc... Todos son valores necesarios, son la cima del desarrollo como personas. Aquí esta establecida toda la filosofía de cualquier sistema de arte marcial.

Desgraciadamente las artes marciales como todo en este mundo, han sido juzgadas bajo los ojos y el criterio de los ignorantes que nunca han asistido a una sección de entrenamiento de artes marciales. Los jueces con mirar de forma superficial inmediatamente concluyeron que las artes marciales eran solo formas o sistemas de lucha cuerpo a cuerpo destinadas a vencer o a eliminar el hombre contra el hombre. Aceptarlas en nuestra sociedad actual sería como respaldar el hecho de incitar a que las personas se convierta en samuráis y las ciudades modernas fueran en el Japón medieval. Sin embargo, admitir estas ideas sería equivocarse y caer en la sombra del error, siguiendo las palabras del Sensei Mitsugi Saotome podemos citar la siguiente expresión “... Su espíritu como sus técnicas trascienden el ámbito y el objeto de sus tretas de combate”.

Ilustres Maestros dedicaron sus vidas y confirieron sus experiencias al mundo contribuyendo de manera tal a que las artes marciales evolucionaran hacia una vía de perfeccionamiento personal la cual se nombro Budo. Estos ilustres maestros fueron principalmente: Jigoro Kano, Gichin Funakoshi, Morihei Ueshiba, entre tantos otros.

Las artes marciales bajo la influencia histórica del Shaolin, Bodhidharma y el Budismo Chan transmitieron al estudiante a mantener una muestra de total respeto sincero hacia todo cuanto le rodea. Incluso a las formas más insignificantes de vida aceptando y fluyendo armónicamente con las leyes de la naturaleza y del Universo. En la medida en que se va progresando en el estudio de la práctica

continua y paciente la visión de la realidad del mundo se ilumina, todo deja de ser lo que antes creíamos que era real. El ego (cólera, envidia, el rencor, falsedad, engaño, etc.) no encuentra espacio para clavar sus afiladas garras en nuestro interior. Como pueden ver la meta de las artes marciales no es dejar tirado al contrario, sino emplear todo el tiempo de nuestras vidas para la practica física, mental y espiritual del arte marcial, la herramienta que permitirá sobrepasar los limites de la máxima expresión como personas y seres humanos que somos, dando como resultado de personas útiles a la sociedad.

Y por ultimo, para así de alguna forma defender el arte marcial de aquella expresión que se refiere a ella de una forma limitante que dice, “el aprendizaje de simples técnicas corporales”.

Podemos plantear en respuesta que las artes marciales influyen sobre los diferentes planos del individuo:

Plano físico (dentro del mismo encontramos el ámbito técnico táctico, y el ámbito de la defensa).

Plano metal (Moral y ético).

Plano espiritual.

### **Plano físico:**

Como bien conocemos, el arte marcial y sus derivaciones de defensa personal constituyen un medio de educación, de mejoramiento físico y mental, así como la enseñanza que prepara a sus alumnos para la vida y la defensa de la paz.

El Sensei se esfuerza en buscar mediante el entrenamiento la mejora de la actividad fisiológica de forma sistemática que tienda a construir, mejorar y perfeccionar las capacidades físicas necesarias, los hábitos motores, la técnica y los fundamentos de la táctica, paralelo a la elevación de las cualidades psíquicas del practicante. Todas las técnicas de las artes marciales están respaldadas por los mismos principios que rigen al Universo (gravitación, equilibrio, movimientos circulares y espirales, fuerza centrípeta y centrífuga, acción y reacción, ritmo, movimientos ondulatorios, etc.) Fuerza, flexibilidad, elasticidad, rapidez y resistencia son algunas de las capacidades físicas que más se benefician en el entrenamiento de las artes marciales. Por otra parte en el terreno de la defensa personal debes saber que lo que enseñamos puede salvar tú vida o la de un ser querido.

### **Plano mental:**

Todos los maestros de artes marciales son responsables de transmitir la preparación mental a su alumnos, para que ningún discípulo haga mal uso del arte marcial y de

su fortaleza mental recibida mediante la practica de las técnicas y tácticas marciales y transmitida correctamente por su maestro, la formación y entrenamiento mental es de gran importancia por su altísimo valor formador y educativo, siempre debe manifestarse en el comportamiento del artista marcial frente a sus compañeros, la sociedad, e incluso frente a su enemigo. El artista marcial recibe la preparación mental por medio de su maestro y por su propio esfuerzo para alcanzar ser mejor, aprendiendo la humildad, el respeto a sí mismo y hacia los demás, así como cuando posee la facultad de mostrar su superioridad en una pelea y tiene la capacidad de provocar lesiones o matar al adversario, este tiene que haber desarrollado un sentido interior de responsabilidad en el uso de sus conocimientos; controlando de esta manera la habilidad para hacer daño. Por lo tanto será una persona útil a la sociedad, mejor de lo que antes pudo haber sido. "No emplees el Karate. Usa, antes, el Karate". Dicho de otra manera, emplea la fuerza moral que te da tu formación de Karateka para evitar tener que usar violentamente la potencialidad que ésta misma formación te ha proporcionado.

### **Plano espiritual:**

"No existe puerta en el camino de la vida que rehusé abrirse ante aquellos que quieren pasar. Si quieres ir a cualquier parte, no importa qué camino elijas, hay miles y todos son buenos. Si, con suerte, alcanzas tu meta, el camino desaparecerá y tú te convertirás en el camino".

"No hay un camino para vuestra vida. Vosotros mismos sois el camino".

Estos son dos dichos que se oye repetir a menudo a los budistas Zen. Ilustran bien la complejidad del concepto de "Do" el camino. Sin embargo, también es evidente que el camino es lo bastante accesible como para que se le pueda encontrar en nuestra vida diaria. Es innegable la influencia del Budismo en las Artes Marciales, ante todo, el Budismo ha sido por muchos siglos la tradición espiritual dominante en la mayor parte de Asia. Dentro de la enseñanza espiritual de las artes marciales encontramos el término japonés de Do - el camino. Sin embargo, también es evidente que el camino es lo bastante accesible como para que se le pueda encontrar en nuestra vida diaria. Do, por otra parte, va mucho más lejos. Como ya hemos mencionado, significa "camino". En un sentido alegórico, este camino es el camino de la vida, el camino que todos los hombres deben seguir para hacer realidad su naturaleza profunda. Para el budismo Zen, la meta de la vida es la iluminación espiritual, y el Do es el camino hacia esta iluminación.

También es esta iluminación la meta de las artes marciales. Incluso en los tiempos antiguos, el practicante de un arte marcial se esforzaba en llegar al Jutsu, no por la técnica en si misma, sino como un medio de seguir el Do y de alcanzar la iluminación. Para revelar al mundo moderno su aspecto profundo, las artes



marciales enseñan a profundidad el espíritu del Do. Es mi deseo que sea entendido por todos el mensaje espiritual del karate y el “Do”.

Cierro este humilde artículo con las citas de los más famosos personajes del Budo:

“De la misma manera que un espejo limpio refleja sin distorsiones, o el silencioso valle devuelve los sonidos, de igual manera uno que quiera estudiar Karate-do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y malvado, pues sólo con una mente y consciencia limpia le será posible comprender aquello que recibe”.

## **2.2 Fundamentación Filosófica.**

Es necesario que la Defensa Personal tenga una evolución en cuanto a los procesos de preparación se refieren tanto científicos como prácticos.

Es recomendable que el entrenamiento de defensa personal, se realice desde edades tempranas, es donde se comienza a formar y a ir puliendo el carácter, la disciplina, la actitud, la responsabilidad, el compañerismo, el respeto, etc. Siendo estos requisitos básicos y muy necesarios para tener éxito en el proceso de formación integral del ser humano. EN CUERPO SANO MENTE SANA frase del famoso Atlas, que nos invita a reflexionar sobre la importancia de la actividad física en nuestras vidas, nos ayuda a mantenernos saludables en cuerpo y mente, razón por la que se debe inculcar en la niñez el hábito de hacer deporte, siendo la defensa personal el camino principal para llegar a éste.

La educación del individuo solo será integral cuando este se involucre en la actividad física duraderas y de forma disciplinada siendo una de ellas la defensa personal.

## **2.3 Fundamentación Legal.**

Consecuencias legales: por supuesto, que no pretendemos atacar a nadie, por lo que cualquier tipo de violencia ejercida sobre quien nos agrede parecería justificada.

Sin embargo, para la Ley esto no es tan sencillo y debemos tener presente algunos principios que con algunas variantes son comunes a la legislación de los diferentes países.

Básicamente, si en nuestra defensa causamos daños, para obrar conforme a la ley debemos probar que ejercimos la llamada "legítima defensa" es decir, la

protección de uno mismo o un tercero de una agresión ilegítima, con racionalidad en los medios y que no haya existido provocación por parte del que se defiende.

O sea, que el defensor no causó el ataque, no está impulsado por venganza u otros intereses que el de protección y que el medio utilizado no excede los parámetros de razonabilidad: no puedo defenderme de una trompada provocando heridas con un cuchillo, salvo que mi oponente sea un profesional de las artes marciales o el boxeo por ejemplo, ya que en ese caso sus manos pueden provocar daños graves y son consideradas como armas capaces de causar la muerte.

Y en relación a esto, se debe tener en cuenta que el concepto de "arma", no sólo está reservado para las de fuego y las blancas, sino para todo elemento que aumenta el poder ofensivo de una persona, pudiendo ocasionar lesiones y aún la muerte.

Pero asimismo cabe destacar que el haber optado por la confrontación, obedece al hecho de que nos ha sido imposible evitarla, es decir, no pudimos neutralizar la situación, ni escapar de la misma sin riesgo físico (huída).

De todas maneras, éstos son conceptos que desarrollaremos más adelante, y por ahora cabe destacar que la mejor salida de un enfrentamiento callejero es evitando el uso de la fuerza, por sus posibles consecuencias:

Muerte o daños a la salud psicofísica.

Problemas judiciales.

Posibles venganzas.

Finalmente, se deben tener en cuenta también las circunstancias en las que ocurren los hechos: no es lo mismo defenderse por la noche de un ladrón, que en pleno día de un individuo nervioso o con sus sentidos alterados por la ingesta de algún tipo de droga. En este caso debemos prever que la justicia puede considerar en algunos casos, que el mismo estaba en inferioridad de condiciones dado su estado y, si causamos daños, deberemos probar que no había otra posibilidad mediante testigos y otros medios adecuados.

## 2.4 Categorías Fundamentales.

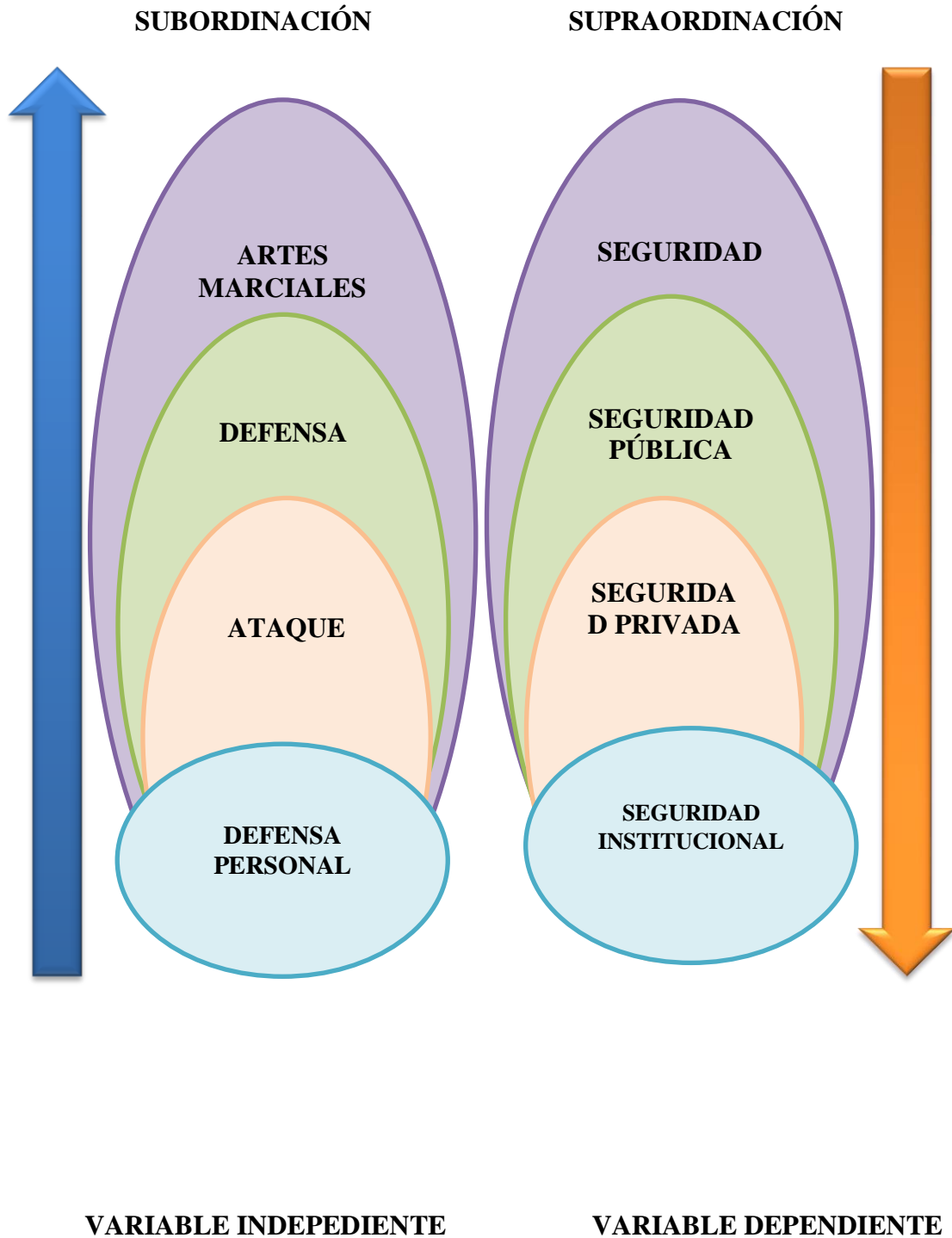
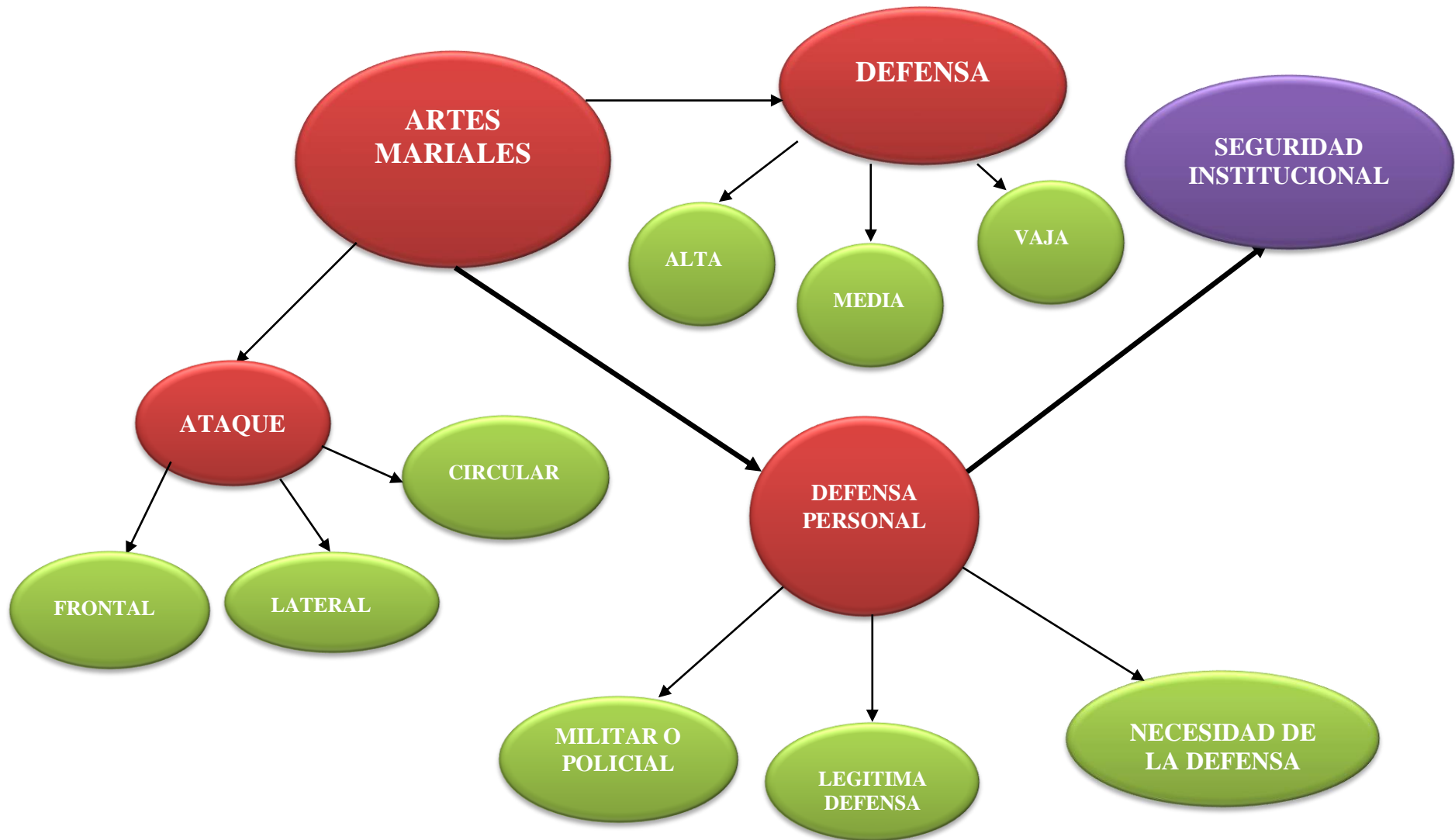
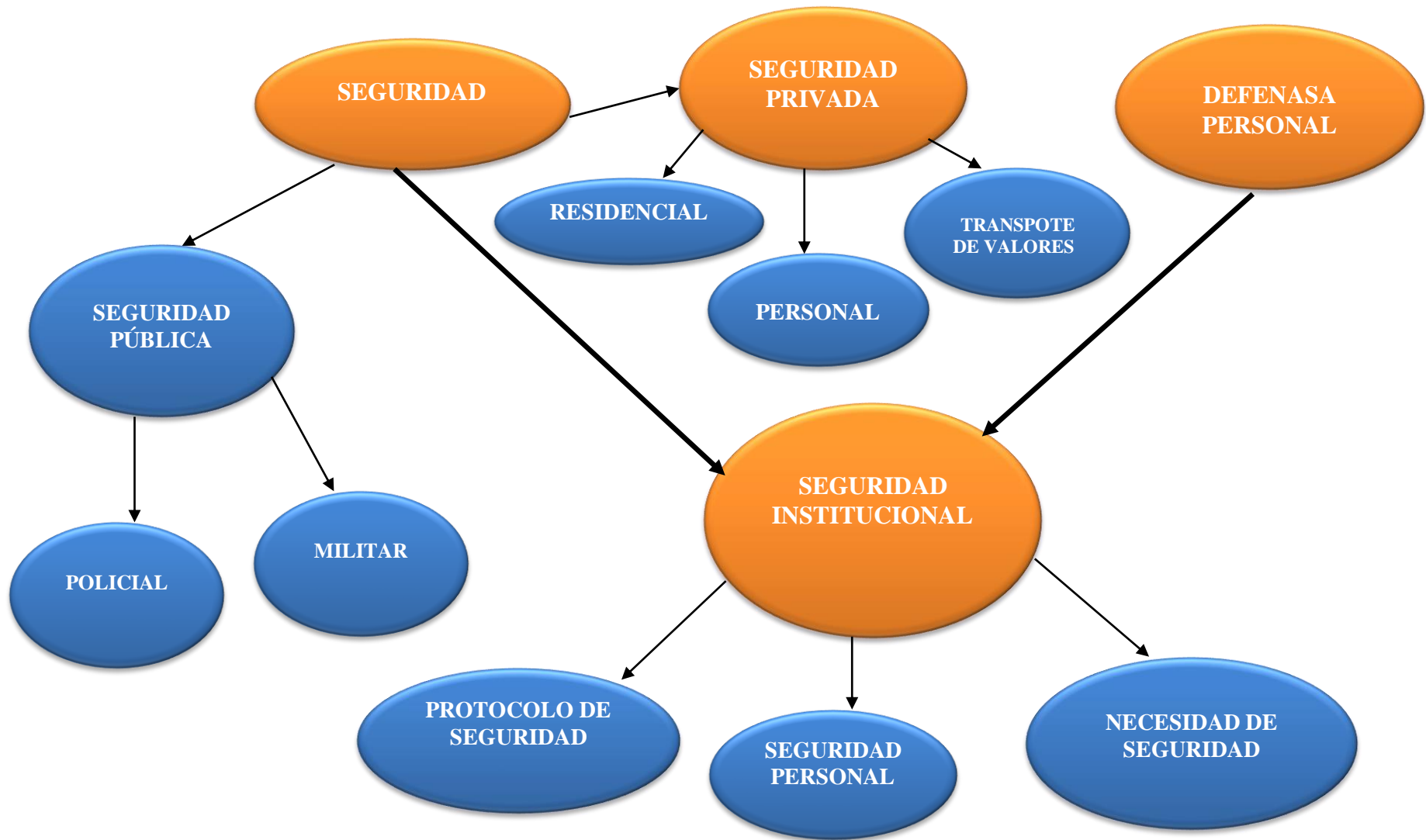


Gráfico # 2. Elaborado por el Investigad.

# CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE



## CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE



## **VARIABLE INDEPENDIENTE. ARTES MARCIALES.**

### **2.4.1.- ARTES MARCIALES.**

#### **Desde el punto de vista policial o militar:**

Desde el punto de vista policial o militar: en el ámbito militar se utilizan técnicas con mayor poder ofensivo y letal valiéndose incluso de las armas de dotación.

En el ámbito policial se debe tener en cuenta la situación y el arma que está utilizando el agresor para ejecutar una legítima defensa.

**Tipos de defensas:** Alta. Media. Baja.

**Tipos de ataques:** Frontal. Lateral. Circular.

#### **Tipos de defensa personal policial y militar.**

Legítima defensa. Necesidad de la defensa.

#### **Legítima defensa:**

La legítima defensa o defensa propia es, en Derecho penal, una causa que justifica la realización de una conducta sancionada penalmente, eximiendo de responsabilidad a su autor, y que en caso de no cumplirse todos sus requisitos, permite reducir la pena aplicable a este último. En otras palabras, es una situación que permite eximir, o eventualmente reducir, la sanción ante la realización de una conducta generalmente prohibida.

Una definición más concreta revela que la defensa propia es: el contra-ataque o repulsa de una agresión actual, inminente e inmediata con el fin de proteger bienes jurídicos propios o ajenos

Siguiendo el esquema de la teoría del delito, la legítima defensa es una causa de justificación de una acción típica que impide que la conducta sea calificada como antijurídica, de manera que se aplica la eximente completa o la eximente incompleta, que supondrá la ausencia de pena en el primer caso (eximente completa), y su reducción en el segundo (eximente incompleta).

Así pues, las características de la figura han sido tradicionalmente expuestas en forma de requisitos esenciales e inesenciales, cuyo cumplimiento determina el grado de la eximente (requisitos inesenciales) o incluso la aplicabilidad o no de la legítima defensa (requisitos esenciales)

## **Requisitos para la legítima defensa:**

### **La agresión:**

La agresión será una acción humana y dolosa que ponga en peligro bienes jurídicos personales, propios o de tercero. Bien jurídico particular: Tales bienes jurídicos habrán de pertenecer a un particular, de manera que no cabe la legítima defensa de bienes colectivos, comunitarios o suprapersonales, debido a la idoneidad o peligro que supone facultar al particular para actuar en defensa de aquellos bienes. Parte de la doctrina afirma que para distinguir los bienes jurídicos particulares, no habrá que prestar atención exclusivamente a la titularidad de tales bienes, sino que dentro de los bienes que pertenezcan al Estado, podrá distinguirse aquellos en los que actúa como un particular, de manera que en esos casos sí que cabe la legítima defensa. Según este planteamiento, podemos distinguir dos tipos de casos que pueden darse con bienes de titularidad pública: Gamberros que están destrozando una farola, y un sujeto les amenaza o incluso les agrede. La farola es propiedad pública, pero una propiedad similar a la correspondiente de una empresa privada, pudiendo darse el caso de que la farola pertenece a una empresa de carácter privado cuya participación es mayoritariamente pública. Por ej: Un sujeto va borracho por la calle alterando el orden público. En ese momento, un viandante se acerca y le agrede. No cabe la legítima defensa, pues el bien jurídico "orden público" es suprapersonal, y no tiene una esencia similar al bien jurídico particular, sino que pertenece exclusivamente al ámbito estatal.

**Acción activa u omisiva:** Es necesario que la agresión sea una acción, y no un supuesto de "falta de acción" (agresión procedente de movimientos inconscientes o involuntarios, como ataques epilépticos, sonambulismo y demás). Por otro lado, cabe la acción propiamente dicha, así como la comisión por omisión. No obstante, no es posible que la agresión proceda de una omisión pura. Por supuesto, por acción nos referimos a la conducta perteneciente exclusivamente a las personas físicas, y en ningún caso, a los animales o personas jurídicas.

**Carácter doloso de la acción:** La acción habrá de ser dolosa, es decir, tendrá que existir una voluntad y conocimiento de lesión de bienes jurídicos. Ello implica que no cabe hablar de agresión en caso de imprudencia, con lo que no puede considerarse legítima defensa la reacción contra una acción involuntaria.

**Peligro real o agresión que pueda provocar daños:** La acción tendrá que suponer un peligro verdadero para el bien jurídico. No cabe hablar de legítima defensa cuando tratemos la agresión procedente de tentativa inidónea, así como los supuestos de tentativa idónea, pero cuyo ataque resulte inofensivo por estar el bien jurídico totalmente protegido y fuera de peligro.

**Carácter típico de la acción:** La doctrina afirma que sólo constituyen agresiones ilegítimas aquellas acciones tipificadas, es decir, exclusivamente aquellas conductas recogidas en la legislación penal. No cabe por lo tanto cualquier acción que dañe bienes jurídicos personales, sino que éstos tendrán que haber sido protegidos penalmente con anterioridad a que se produjera la agresión.

**Carácter ante jurídico de la acción:** La acción no sólo habrá de ser típica, sino que para considerarse agresión ilegítima, aquella habrá de suponer una amenaza al bien jurídico protegido proveniente de una conducta no amparada por el Derecho. Dicho de otra manera, se trata una conducta que transgrede las normas jurídicas penales.

**Carácter actual de la acción:** Consecuencia directa del concepto de "puesta en peligro" del bien jurídico que supone la agresión ilegítima, se habla de la necesidad de que tal agresión ilegítima sea actual, que esté causando peligro provocando la necesidad de impedir o repeler tal agresión. Se considera agresión actual cuando la actuación defensiva resulta inaplazable para salvar el bien jurídico. No obstante, no es necesario que el ataque sea inminente salvo en los casos en los que exista tal exigencia legal, normalmente vinculados a la agresión de bienes patrimoniales.

**Necesidad de la defensa:** Según éste requisito, la agresión ilegítima que se dirige a un bien jurídico ha de suponer que sea necesaria la intervención que impida o repela el ataque. Así pues, la defensa es una conducta típica o atípica, activa u omisiva cuyo fin es defender un bien jurídico de una agresión típica y antijurídica.

**Idoneidad:** La defensa habrá de ser adecuada para repeler o impedir la agresión. Por ello, no cabe considerar defensa a aquella conducta inidónea para evitar el ataque contra un bien jurídico. (No cabe agresión sexual como defensa, al igual que tampoco se considerará defensivo el homicidio con ensañamiento). Cabe añadir que existe idoneidad cualitativa (la acción empleada es inidónea) e idoneidad cuantitativa (la intensidad de la acción es inidónea).

**Bienes jurídicos involucrados:** Bien jurídico del agresor como objeto de la defensa. La defensa deberá dañar bienes jurídicos del autor de la agresión ilegítima. De esta manera, los daños recaerán única y exclusivamente sobre bienes jurídicos del agresor, y jamás sobre bienes jurídicos de terceros, o bienes jurídicos colectivos y supra personales.

**El sujeto activo particular necesario para la defensa:** La defensa habrá de ser ejercida necesariamente por un particular, de manera que se excluye de la figura aquello que no esté dentro de éste ámbito. Hay que señalar que individuos en el



ejercicio de un cargo, en cumplimiento del deber o en cumplimiento de la obediencia debida, tienen unas restricciones mayores para la legítima defensa, estando sometidos criterios tales como oportunidad o proporcionalidad.

**No subsidiaridad:** Como nota final, en la necesidad de defensa, cabe destacar el principio de no subsidiariedad. Por ello, no puede ser motivo de exclusión de la "necesidad de defensa" el que el sujeto tenga otras alternativas para defender el bien jurídico aparte de la autodefensa. Así, pese a que exista la posibilidad de huida, de acudir a las autoridades o de pedir auxilio a terceros, la necesidad de defensa seguirá presente.

**Defensa – Ataque:**

#### **2.4.4.- VARIABLE DEPENDIENTE. SEGURIDAD INSTITUCIONAL. PROTOCOLOS DE SEGURIDAD.**

Seguridad pública.  
Policial y Militar.

Seguridad Institucional.  
Protocolo de seguridad. Seguridad personal. Necesidad de seguridad.

Seguridad privada.  
Residencial. Personal. Transporte de valores.

Dentro de las siguientes líneas estratégicas: “Simplificación y mejora continua de procesos”, “consolidación de la infraestructura de la Universidad” y “desarrollo de la responsabilidad social universitaria”, es que tiene origen la inquietud por fortalecer la cultura de seguridad y la cultura de la protección civil para fomentar la prevención ante contingencias y/o desastres naturales que pueden causar un daño a la comunidad universitaria.

Pero no es sino hasta la creación del Espacio Común de Educación Superior Tecnológica (ECEST) en el 2009, que se comienzan a realizar una serie de trabajos orientados a impulsar el mejoramiento general de los servicios educativos que brindan las instituciones de educación superior (IES) de los subsistemas de Institutos Tecnológicos, Universidades Politécnicas y Universidades Tecnológicas. En particular y, dentro de este marco, en 2010 se conformó la Comisión de Cultura, Prevención y Seguridad con objeto de atender la demanda de espacios educativos seguros y en los que se viva una cultura de prevención y seguridad. No obstante esto no sólo se consolidó en el ECEST, sino también en gran medida en lo que la certificación en ISO 14001:2004 nos marca como un requisito indispensable no nada más para salvaguardar la vida de los miembros de

la comunidad universitaria, sino también para saber qué hacer en caso de una emergencia ambiental.

La tarea de prevenir y reducir las consecuencias de los desastres sigue descansando, en gran medida, en las instituciones especializadas. No obstante, es requisito indispensable lograr una sensibilización y cultura de seguridad institucional además de contar con un Plan Interno de Protección Civil dentro de la cual se incluyan brigadas.

Las actividades que los brigadistas realizan, son tan importantes como el apoyo que deben de recibir por las autoridades del edificio que ocupan, y estos últimos, además de ser los principales responsables en la prevención de riesgos también deben promover y apoyar entre los brigadistas y la población, la cultura de Protección Civil.

El saber qué hacer en caso de desastres es crucial para el resguardar nuestra vida y patrimonio, y para ofrecer seguridad a los miembros de la comunidad universitaria.

El Plan Interno de Protección Civil que pretendemos implementar nos hará pasar de una estrategia reactiva a un sistema capaz de anticipar desastres y de atenuar sus consecuencias. En la medida en que conozcamos el origen, la formación, la propagación y los efectos de los agentes destructivos, estaremos mejor preparados para hacerles frente.

## **2.5 Hipótesis:**

Los procesos de preparación metodológicos de la Defensa Personal Influyen en la Seguridad Institucional que brindan el equipo de Guardias de la Universidad Técnica de Ambato.

## **2.6 Señalamiento de Variables:**

**Independiente:** Procesos de preparación de la defensa personal.

**Dependiente:** Seguridad Institucional.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA:**

#### **Modalidad básica de la Investigación:**

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las encuestas realizadas.

Es cualitativo, porque se va a valorar la incidencia de la Defensa Personal en el equipo de guardias que brindan la seguridad Institucional en la UTA.

#### **Nivel o Tipo de investigación:**

El proyecto de investigación es bibliográfico y documental debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios y temas referentes a los Procesos de Preparación de la Defensa Personal y su influencia en la seguridad Institucional de la UTA.

#### **Investigación de Campo:**

El trabajo de investigación se realizará con el equipo de guardias que brindan la seguridad en la UTA. En el periodo 2012 y 2013.

Esta investigación y la recolección de la información estarán relacionadas con las personas investigadas y el tema de estudio.

#### **Métodos:**

Los métodos básicos y esenciales de la presente investigación serán los siguientes:

**Método Científico.**- Es científico porque se explican técnicas que permitirán comprobar hechos investigativos y que permitirán obtener resultados comprobables.

**Método Empírico.**- Se utilizará lo quinesésico y sensorial, esto permitirá captar directamente el problema (Los Procesos de Preparación de la Defensa Personal y su incidencia en la Seguridad Institucional de la UTA en el año 2012 y 2013).

**Método de la Observación.**- Este método está implicado en todo el trabajo investigativo porque en calidad de Investigador se observará, se dialogará con los participantes y se detectará (el problema: Los Procesos de Preparación de la Defensa Personal).

**Método Teórico:**

**HISTÓRICO - LÓGICO.**- Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos, las cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

**3.3.-Población y Muestra**

<b>Población y Muestra</b>	<b>No.</b>	<b>Porcentaje</b>
GUARDIAS UTA	70	98.6 %
AUTORIDADES UTA	1	1.4 %
<b>TOTAL</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Nuestra investigación se va a realizar mediante una encuesta con el equipo de guardias de la UTA y una entrevista al Vicerrector Administrativo Ing. Jorge León.

### 3.4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** Defensa Personal.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	INDICES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>En la practica de la defensa personal se debe adquirí los principios básicos y metodológicos para una buena técnica de defensa, ataque, contraataque y desplazamientos mediante técnicas del arte o camino del pie y la mano basados en la instrucción del combate simulado.</p>	<p><b>-DEFENSAS.</b></p> <p><b>PRINCIPIOS METODOLÓGICOS</b></p> <p><b>DEFENSAS, ATAQUES Y CONTRAATAQUES.</b></p> <p><b>-DESPLAZAMIENTOS</b></p> <p><b>INSTRUCCIÓN DEL COMBATE SIMULADO.</b></p>	<p>Técnicas fundamentales usadas en la Defensa Personal</p> <p>Técnicas básicas usadas en el desarrollo de la Defensa Personal.</p> <p>Movimientos fundamentales que ayudan el aprendizaje de la Defensa Personal.</p>	<p>¿Conoce Ud. Las defensa básicas de la Defensa Personal?</p> <p>¿Conoce Ud. Los ataques básicos de la Defensa Personal?</p> <p>¿Estaría dispuesto Ud. A participar en la Práctica permanente de la Defensa Personal?</p>	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los guardias de seguridad y Entrevista con cuestionario dirigida al vicerrector administrativo Ing. Jorge León de la UTA.</p>

**VARIABLE DEPENDIENTE: Seguridad Institucional.**

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	DIMENSIONES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Seguridad Institucional son los elementos que aseguran el bienestar de personas y bienes de una institución.	<p><b>BIENESTAR</b></p> <p><b>BIENES</b></p> <p><b>PERSONAS</b></p> <p><b>INSTITUCION</b></p>	<p>Situación producto de una buena seguridad.</p> <p>Conjunto de objetos sujetos de vigilancia.</p> <p>Sujetos sometidos a observación discreta para brindarles seguridad.</p> <p>Lugar donde se desarrolla la enseñanza aprendizaje de la Defensa Personal.</p>	<p>¿Considera Ud. Que una persona que brinda Seguridad a una institución debe tener una preparación especial en Defensa Personal?</p> <p>¿Considera Ud. Que la práctica de la Defensa Personal Influiría en su desempeño como Guardia de Seguridad de la UTA?</p> <p>¿Considera Ud. Que una persona que brinda Seguridad a una institución debe tener una preparación especial en Defensa Personal?</p>	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los guardias de seguridad y Entrevista con cuestionario dirigida al vicerrector administrativo Ing. Jorge León de la UTA.</p>

### **3.5. Plan de recolección de la información:**

Las Técnicas a utilizarse en el desarrollo de esta investigación son la Observación con una guía sobre problemas específicos y para esto utilizaremos como instrumento una lista de Cotejo con un tipo de Cuestionario cerrado respectivamente.

### **3.6. Plan de procesamiento de la información:**

Recolección de datos.

Tabulación de resultados: cuadro de doble entrada donde se define las repuestas dadas, considerándose en algunos casos las distribuciones de frecuencias.

## **CAPITULO IV.**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **4.1 RECURSOS:**

<b>HUMANO</b>	<b>INVESTIGADOR</b>	<b>1</b>
	<b>GUARDIAS</b>	<b>70</b>
	<b>AUTORIDADES</b>	<b>1</b>
<b>MATERIALES</b>	<b>COMPUTADOR</b>	<b>1</b>
	<b>CRONÓMETRO</b>	<b>1</b>
	<b>PITO</b>	<b>1</b>
	<b>COPIAS</b>	
	<b>IMPRESIONES</b>	
	<b>FLASH MEMORY</b>	<b>1</b>
	<b>INTERNET</b>	
<b>INSTITUCIONALES</b>	<b>UTA.</b>	

#### **PRESUPUESTO:**

<b>ALQUILER DE COMPUTADOR</b>	<b>\$ 80 US</b>
<b>CRONOMETRO</b>	<b>\$ 40 US</b>
<b>PITO</b>	<b>\$ 8 US</b>
<b>COPIAS</b>	<b>\$ 12 US</b>
<b>IMPRESIONES</b>	<b>\$ 15 US</b>
<b>FLASH MEMORY</b>	<b>\$ 12 US</b>
<b>INTERNET</b>	<b>\$ 30 US</b>
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 197 US</b>



#### 4.2 CRONOGRAMA:

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>						
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>DICIEMBRE</b>
Elaboración del proyecto de investigación	X					
Búsqueda de referencias documentales	X					
Lectura de documentos		X				
Aplicación de encuestas		X				
Organización y análisis de resultados			X			
Redacción del primer borrador del reporte				X		
Redacción del segundo borrador del reporte				X	X	
Presentación del reporte					X	
Defensa de Tesis						X

## **Análisis e interpretación de resultados:**

### **4.1. ANÁLISIS DE DATOS.**

Dentro del presente trabajo investigativo las encuestas se las efectuaron a las personas directamente involucradas que son los guardias que están encargados de brindar la respectiva seguridad en los predios Universitarios de la Universidad Técnica de Ambato y la entrevista al personal administrativo en la persona del Ingeniero. Jorge León Vicerrector Administrativo.

Es importante mencionar que si fue posible que todas las personas involucradas que laboran como guardias en la Universidad Técnica de Ambato contesten la encuesta y lógicamente la entrevista a el Sr. Vicerrector Administrativo de la UTA.

## 4.2. ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS GUARDIAS DE SEGURIDAD DE LA UTA.

### 1.- ¿Conoce Ud. qué es La Defensa Personal?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	70	100%
NO	0	0%
TOTAL	70	100%

Cuadro 7 Encuesta a Guardias Pregunta N° 1. Elaborado por el Investigador.



Gráfico N° 5 Encuesta a guardias Pregunta N° 1. Elaborado por el Investigador.

### ANALISIS.

Del 100% de los guardias encuestados 100% dicen que SI conocen la defensa personal.

### INTERPRETACIÓN.

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los guardias la defensa personal SI es conocida o si saben de lo que se trata.

2.- ¿Existe un lugar de entrenamiento para su preparación física en su lugar de trabajo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	57	81%
NO	13	19%
<b>TOTAL</b>	70	100%

Cuadro 8 Encuesta a Guardias Pregunta N° 2. Elaborado por el Investigador.



Gráfico N° 6 Encuesta a guardias Pregunta N° 2. Elaborado por el Investigador.

#### ANALISIS.

En el grafico se observa que el 81% de los guardias encuestados dicen que **SI** existe un lugar de entrenamiento en su trabajo y el 19 % dice que no existe.

#### INTERPRETACION.

De acuerdo a los porcentajes obtenidos anteriormente para los guardias debe ser que SI existe un lugar de entrenamiento y los que respondieron que no debe ser porque desconocen la existencia de este lugar.

3.- ¿Existe un lugar de entrenamiento de Defensa Personal en su lugar de trabajo?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	43	61%
NO	27	39%
TOTAL	70	100%

Cuadro 9 Encuesta a Guardias Pregunta N° 3. Elaborado por el investigador.

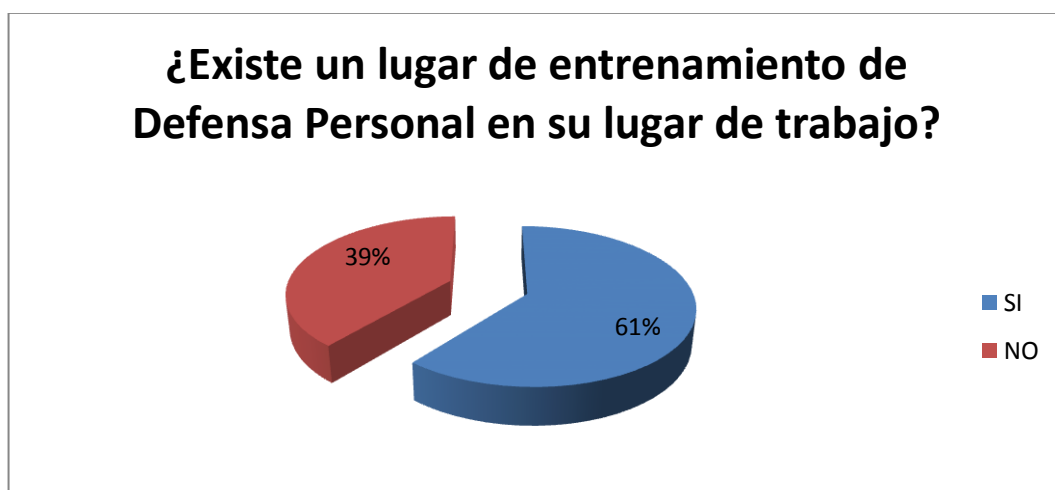


Gráfico N° 7 Encuesta a Guardias Pregunta N° 3. Elaborado por el investigador.

#### ANALISIS.

En el grafico se observa que el 61% de los guardias encuestados dicen que **SI** conocen existe un lugar de entrenamiento en su trabajo y el 39 % dice que no existe.

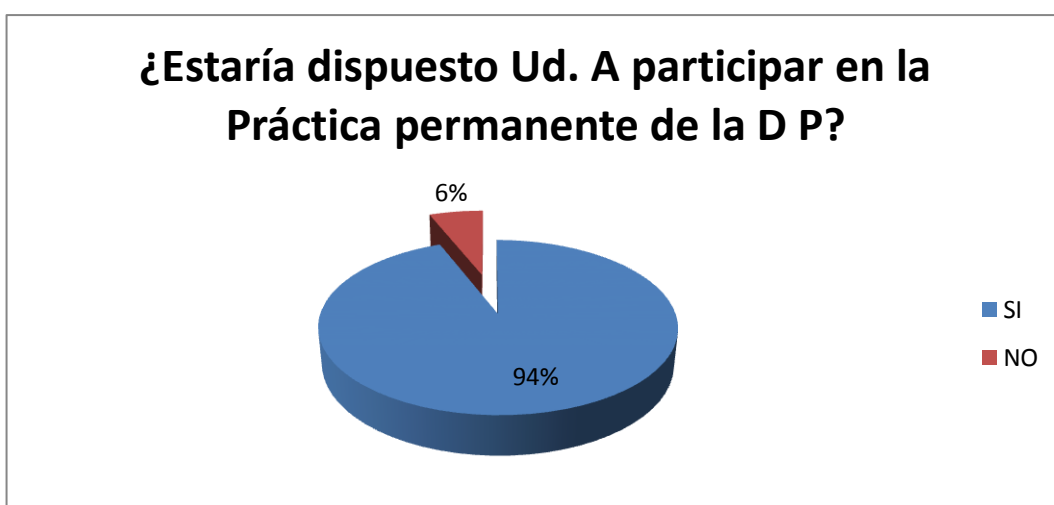
#### INTERPRETACION.

De acuerdo a los porcentajes obtenidos anteriormente para los guardias debe ser que SI existe un lugar de entrenamiento y los que respondieron que no debe ser porque desconocen la existencia de este lugar.

**4.- ¿Estaría dispuesto Ud. A participar en la Práctica permanente de la Defensa Personal?**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	66	94%
NO	4	6%
TOTAL	70	100%

**Cuadro 10 Encuesta a Guardias Pregunta N° 4. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 8 Encuesta a Guardias Pregunta N° 4. Elaborado por el Investigador.**

**ANALISIS.**

En el presente grafico se puede observar que el 94% responde que SI les gustaría recibir cursos de defensa personal permanentemente y un 6% dice que NO le gustaría.

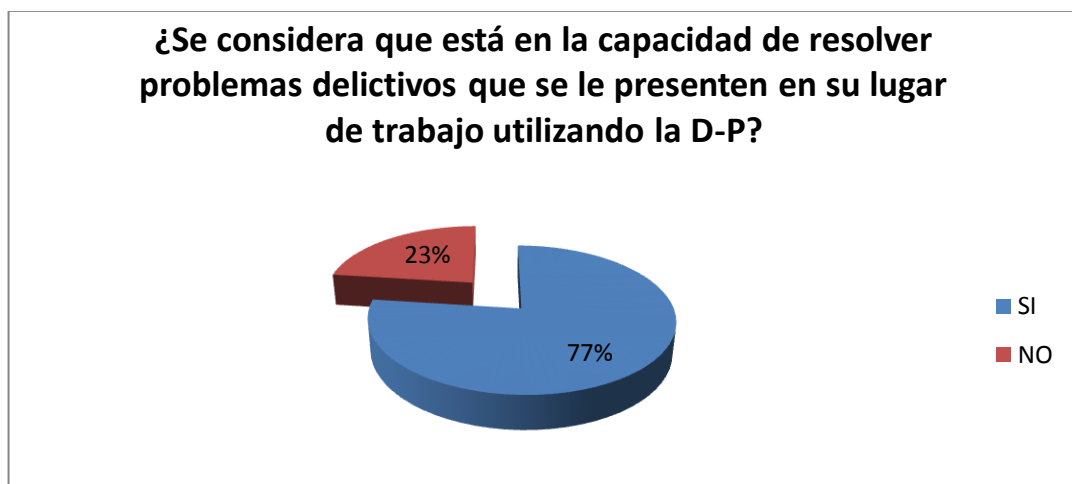
**INTERPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para el criterio de los guardias SI les gustaría recibir cursos permanentes ya que esto mantendría una constante preparación.

**5.- ¿Se considera que está en la capacidad de resolver problemas delictivos que se le presenten en su lugar de trabajo utilizando la Defensa Personal?**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	54	77%
NO	16	23%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

**Cuadro 11 Encuesta a Guardias Pregunta N° 5. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 9 Encuesta a Guardias Pregunta N° 5. Elaborado por el Investigador.**

#### **ANALISIS.**

En el anterior grafico se evidencia que el 77% manifiesta que SI está en capacidad de resolver problemas delictivos que se presenten mientras que el 23% manifiesta que no está en capacidad de resolver estos problemas.

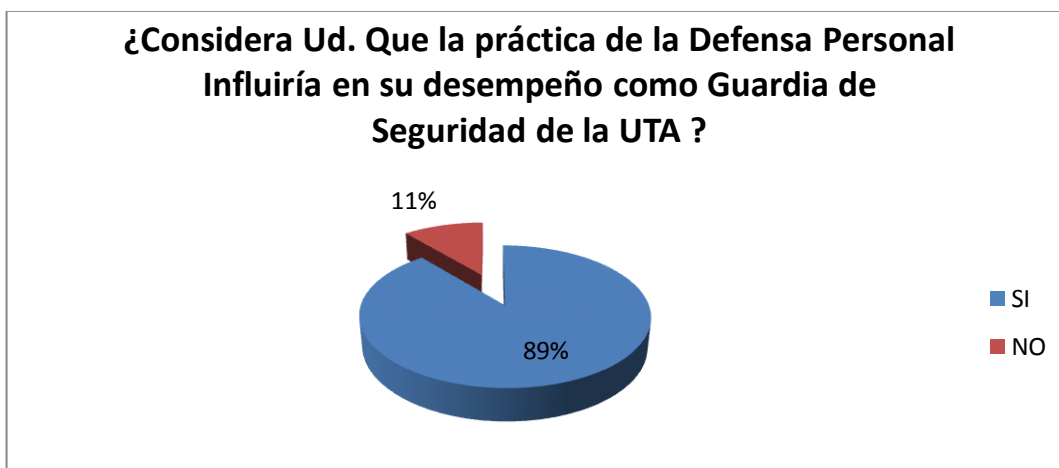
#### **INTERPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para la mayoría de los guardias SI están en capacidad de resolver problemas pero hay un grupo considerable que no lo está.

**6.- Considera Ud. Que la práctica de la Defensa Personal Influiría en su desempeño como Guardia de Seguridad de la UTA.**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	62	89%
NO	8	11%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

**Cuadro 12 Encuesta a Guardias Pregunta N° 6. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 10 Encuesta a Guardias Pregunta N° 6. Elaborado por el Investigador.**

#### **ANALISIS.**

De acuerdo a los datos obtenidos el 89% manifiesta que la práctica de la defesa personal SI influiría en el desempeño mientras que el 11% manifiesta que la esta no influiría en su desempeño.

#### **INTERPRETACION.**

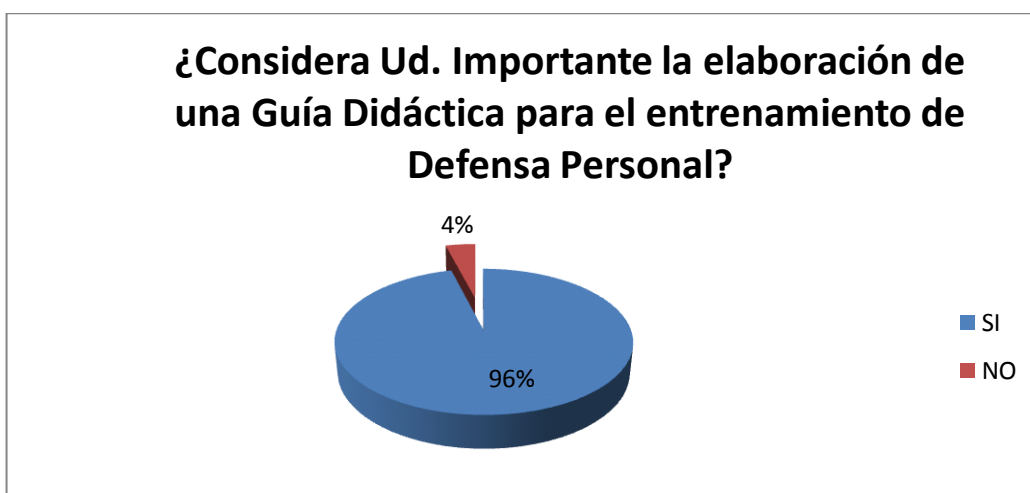
De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los guardias la práctica de la defensa personal SI influiría en su desempeño, aunque hay un grupo que considera que esta no influiría demostrando su absoluto desconocimiento de las Artes Marciales y sus beneficios.



**7.- ¿Considera Ud. Importante la elaboración de una Guía Didáctica para el entrenamiento de Defensa Personal?**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	67	96%
NO	3	4%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

**Cuadro 23 Encuesta a Guardias Pregunta N° 7. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 11 Encuesta a Guardias Pregunta N° 7. Elaborado por el Investigador.**

### **ANALISIS.**

De los resultados obtenidos anteriormente manifiestan el 96% que SI es Importante la elaboración de una guía didáctica y un 4% manifiesta que NO lo es.

### **INTERPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los guardias SI es Importante contar con una Guía Didáctica mientras que para un grupo reducido esta no lo es, evidenciando su desconocimiento de los procesos de enseñanza de la Defensa Personal.

**8.- ¿Cree Ud. Que utilizando una Guía Didáctica le ayudará a desarrollar mejor la Defensa Personal?**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	62	89%
NO	8	11%
TOTAL	70	100%

**Cuadro 34 Encuesta a Guardias Pregunta N° 8. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 12 Encuesta a Guardias Pregunta N° 8. Elaborado por el Investigador.**

#### **ANALISIS.**

De acuerdo con los resultados del gráfico los guardias manifiestan en un 89% que una guía didáctica SI ayudaría a desarrollar la Defensa Personal mientras que en un 11% manifiestan que esta NO ayudaría al desarrollo e la misma.

#### **INTERPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los guardias la utilización de una guía didáctica SI les ayudaría a desarrollar la Defensa Personal ya que ayudan a mejorar el desempeño.

**9.- ¿Estaría dispuesto Ud. A participar en la Práctica permanente de la defensa Personal?**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	66	94%
NO	4	6%
TOTAL	70	100%

**Cuadro 45 Encuesta a Guardias Pregunta N° 9. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 23 Encuesta a Guardias Pregunta N° 9. Elaborado por el Investigador.**

#### **ANANLISIS.**

De acuerdo al grafico los guarias en un 94% manifiestan que SI estarían dispuestos a Practicar Permanentemente la Defensa Personal y el 6 % manifiesta que NO lo estaría.

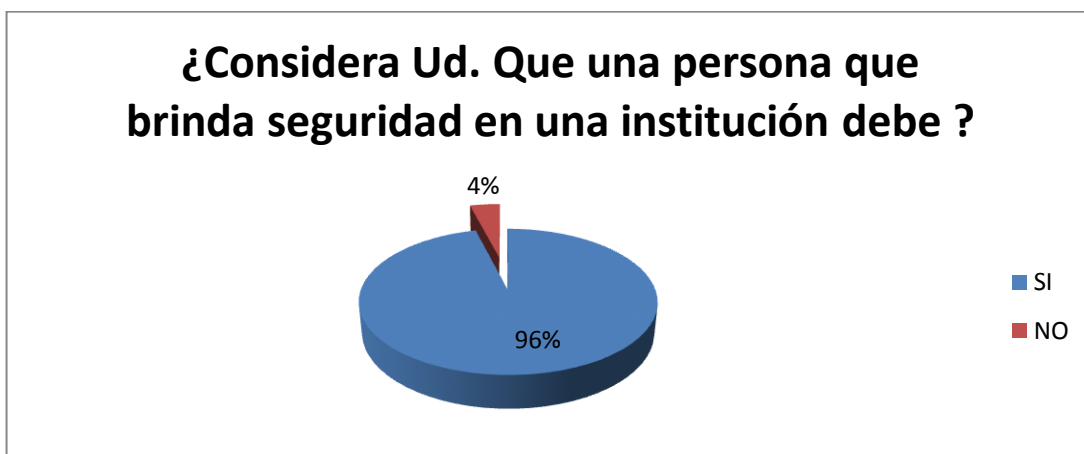
#### **INTERPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los guardias SI están dispuestos a practicar permanentemente la Defensa Personal y un grupo pequeño no lo está demostrando su desconocimiento de los beneficios de la Defensa Personal.

**10.- ¿Considera Ud. Que una persona que brinda seguridad en una institución debe tener una preparación especial en Defensa Personal?**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
SI	67	96%
NO	3	4%
TOTAL	70	100%

**Cuadro 16 Encuesta a Guardias Pregunta N° 10. Elaborado por el Investigador.**



**Gráfico N° 34 Encuesta a Guardias Pregunta N° 10. Elaborado por el Investigador.**

#### **ANALISIS.**

De acuerdo al gráfico un 96% manifiestan que una persona que brinda seguridad debe tener una preparación especial en la Defensa Personal y un 4% manifiesta que esta no es necesaria.

#### **INTEPRETACION.**

De acuerdo a los resultados obtenidos anteriormente para los guardias la preparación especial SI en necesaria para un mejor desempeño en su lugar de trabajo y un grupo muy reducido manifiesta que esta preparación especial no es necesaria considerando que el brindar seguridad a una institución es un trabajo como cualquier otro.

### **4.3. ANÁLISIS CRÍTICO.**

En el presente trabajo se observa que hay coincidencia respecto de los beneficios que brinda la práctica de la Defensa Personal en el mejoramiento del desempeño como guardias de seguridad de la Universidad Técnica de Ambato y se manifiesta como una de las necesidades dentro de la preparación y formación de los guardias de seguridad y que si bien es un aspecto que no se encuentra como pilar de las actividades, no es por considerarlo menos importante, si no por el contrario está dado por la falta de los conocimientos necesarios y lógicamente la falta de un profesional Instructor como guía. Igual criterio mantiene el jefe administrativo Ingeniero. Jorge León que esta al frente del Vicerrectorado Administrativo, al considerar a la Defensa Personal como un aporte beneficioso en la preparación general de los guardias de la Institución, sobre todo al estar preparados para evitar cualquier tipo de desmanes e incluso cualquier actividad delictiva dentro de los predios Universitarios.

La totalidad de los guardias considera que la práctica de la Defensa Personal los fortalecerá tanto en su aspecto físico como en su aspecto emocional, inclusive consideran que esta actividad es una oportunidad para mejorar su calidad de vida y sus capacidades físicas factor fundamental ya que esto actúa disuasivamente en todo tipo de personas.

De lo analizado anteriormente es evidente que **SI** se cumple la Hipótesis.

**Los procesos de preparación metodológicos de la Defensa Personal Influyen en la Seguridad Institucional que brindan el equipo de Guardias de la Universidad Técnica de Ambato.**

Por lo que no necesitamos realizar ningún cálculo estadístico.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:**

#### **5.1. Conclusiones.**

Los guardias de la Universidad Técnica de Ambato, conocen claramente que es la defensa personal.

Los guardias de la Universidad Técnica de Ambato, consideran importante recibir cursos de defensa personal para mantenerse preparados permanentemente.

La gran mayoría de guardias de la Universidad Técnica de Ambato, están consientes que la practica permanente de la defensa personal influye positivamente en su desempeño como guardia.

#### **5.2. Recomendaciones.**

Detectado el problema del equipo de guardias que brindan la seguridad institucional en la Universidad Técnica de Ambato, es necesario tomar las acciones pertinentes para mejorar la preparación técnica y táctica de defensa personal; sobre la base de estos lineamientos se recomienda lo siguiente:

Planificar cursos de defensa personal permanentemente, para mejorar el desempeño laboral del equipo de guardias que brindan la seguridad institucional en la Universidad Técnica de Ambato.

Buscar mecanismos de estimulación a los guardias que cumplan por lo menos con el 80% de asistencia a los cursos de defensa personal planificados por la Universidad Técnica de Ambato, en beneficio de este importante grupo humano.

Motivar a la práctica de defensa personal al equipo de guardias que brindan la seguridad institucional en la Universidad Técnica de Ambato, como un medio para el mejoramiento de su calidad de vida y como un instrumento valido para alcanzar un alto nivel de rendimiento laboral.

## **CAPITULO VI**

### **LA PROPUESTA.**

#### **TEMA:**

Manual de entrenamiento con Técnicas y Tácticas de Defensa Personal aplicadas a la realidad del Equipo de Guardias que brindan la Seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.

#### **6.1 Datos Informativos.**

**INSTITUCION:** Universidad Técnica de Ambato.

**UBICACIÓN:** Urbana.

**PROVINCIA:** Tungurahua.

**CANTON:** Ambato.

**PARROQUIA:** Huachi.

**DIRECCION:** Av. Los Chasquis y Rio Payamino.

**BENEFICIARIOS:** Guardias de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato.

**TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCION:** Año lectivo 2013-2014

**EQUIPO TECNICO RESPONSABLE:** Investigador y Autoridades de la Universidad Técnica de Ambato.

## **6.2 Antecedentes de la Propuesta:**

Es una realidad que no existe la preparación necesaria en los guardias de la institución de ahí la importancia de buscar soluciones es por eso que realizo esta propuesta. La Defensa Personal es muy importante ya que ayuda al fortalecimiento Motriz y Físico, de los Guardias. Se realizaran actividades beneficiosas tanto para los guardias como para todos los involucrados de la seguridad en la institución.

La Defensa Personal y la preparación física contribuye al fortalecimiento tanto físico como biológico de cada individuo, para ello se cree que es necesario contar con una guía de entrenamiento de las técnicas básicas para la práctica de la de la Defensa Personal. Está claro que la falta de la implementación de la Defensa Personal es una problemática en esta institución esto conlleva a que la seguridad institucional se vea afectada ya que esto se refleja en la deficiente preparación del equipo de guardias, esto se debe cambiar y mejorar no solo por los guardias sino por toda la institución.

## **6.3 Justificación:**

La propuesta se plantea por que mediante la misma nos ayudara a resolver el problema que se encontró en la investigación realizada sobre la falta de preparación en Defensa Personal que se da en los guardias de la institución investigada. El Manual de Entrenamiento es el material principal para el desarrollo de la Defensa Personal ya que por medio de este se impartirá las clases y obtener mejores resultados en el desempeño de los guardias.

Con la Elaboración del Manual se tendrá una verdadera guía como para la realización del entrenamiento de la Defensa Personal de los guardias ya que ellos son los directamente beneficiados con la aplicación de esta propuesta.

## **6.4.- Objetivos de la Propuesta:**

### **Objetivo General:**

Proponer un Manual de entrenamiento con Técnicas y Tácticas de Defensa Personal aplicadas a la realidad del Equipo de Guardias que brindan la Seguridad Institucional en la Universidad Técnica de Ambato.



### **Objetivos Específicos:**

- ➔ Recopilar información para conocer y distinguir las Técnicas más eficaces.
- ➔ Capacitar a los guardias en el uso y manejo de algunos implementos disuasivos.
- ➔ Diseñar y promocionar el manual técnico.

### **6.5 Análisis de factibilidad:**

- ➔ La propuesta planteada es posible realizarla ya que se cuenta con el apoyo de las autoridades y guardias de la institución.
- ➔ Existen recursos humanos de los cuales se apoyara para la elaboración del proyecto.
- ➔ Existe la predisposición de los guardias para realizar esta propuesta.

### **6.6.-Fundamentación técnica científica:**

#### **Defensa personal:**

La defensa personal es el conjunto de técnicas y tácticas que tienen como objetivo detener o repeler una o varias acciones ofensivas llevadas a cabo en contra de la persona.

Bajo la denominación “Defensa Personal” se engloba todo un conjunto de técnicas de las diferentes artes de lucha destinadas a neutralizar una agresión o amenaza en una distancia en que es posible el contacto físico entre el agresor y el agredido.

Generalmente, en los métodos revisados el agresor puede realizar su ataque o amenaza sin armas o con armas de diversos tipos. Además se plantean situaciones de dos o más agresores armados o no, contra una sola persona, a las que se intenta dar una solución desde el método.

Es posible que haya alguna faceta no contemplada, por lo que desde la propia práctica de una forma de combate debe hacerse una investigación de los posibles planteamientos que pudieran presentarse según la situación particular.

Evidentemente no son iguales las situaciones a resolver por un competidor de judo o karate que por un profesional de la Seguridad, pero es muy probable que los aspectos tácticos de las situaciones en que ambos puedan verse tengan más semejanzas que diferencias, lo que puede cambiar ligeramente es la técnica con la que se soluciona el problema ya que el deportista está sujeto a un reglamento de

competición que le sitúa en un marco con unas limitaciones y unas posibilidades y el profesional está sujeto a otras normas, que además son cambiantes en función de las situaciones, que limitan y condicionan su actuación.

Debe tenerse en cuenta que el desarrollo de muchas formas de combate sin armas tiene lugar en épocas pasadas en que la propia vida dependía de la habilidad en el combate, tanto con armas como cuerpo a cuerpo sin armas y que la lucha sin armas era una preparación para los métodos con armas. El refinamiento y eficacia de todas las formas de lucha conocidas fue sin duda mucho mayor en épocas pretéritas que en la actualidad.

***El objetivo principal de la defensa personal se direcciona a la supervivencia frente a una agresor real de un o varios agresores.***

### **Los Ataques:**

Las técnicas y tácticas de ataques deben ser practicadas con mucha atención para que cada una de ellas cause el efecto necesario y esperado para neutralizar las perversas intenciones de un agresor o delincuente.

La práctica cotidiana de los ataques de la defensa personal no solo creara en ti el hábito de estar listo para atacar cualquier intento o agresión legítima en tu contra, sino que también tendrás pleno conocimiento del efecto real que puede causar un ataque contundente, certero y efectivo.

Toda técnica bien enseñada y bien practicada debe tener el efecto de ataque letal, el movimiento mas simple en el momento de estar en una circunstancia de riesgo, puede resultar tan efectivo y hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

Existe una impresionante gama y variedad de ataques, todos pueden ser letales si están bien entrenados y fundamentados, pero de igual forma pueden resultar obsoletos si durante la práctica no fueron estudiados a profundidad su efectividad y posibilidad de ejecución.

También hay que recordar y tener absolutamente claro que los ataques pueden ser de anticipación a la acción del agresor, de defensa y ataque o de contraataque, todas estas variantes dependerán de las circunstancias del momento y las posibilidades de ejecución y realización que tengamos frente a una agresor y agresión real.

Cada una de las técnicas de ataque deber estar bien realizadas y ejecutadas para que su efecto sea el esperado, es de vital importancia saber direccionar los ataques a puntos clave y considerados débiles del cuerpo humano.

La mayor parte de técnicas que se ejecuten o practiquen, deben ser enfocadas a situaciones concretas e individuales, una combinación adecuada de las mismas nos permite contrarrestar la acción de varios agresores, en cada entrenamiento se debe identificar claramente la existencia de una serie de puntos vulnerables en nuestro cuerpo y en estos puntos pondremos más énfasis, aplicando con contundencia las técnicas de golpeo y presión explicadas, todos aquellos puntos vulnerables que estén ubicados en la cabeza, nos permitirán ganar tiempo, desorientar al atacante y no ser sorprendidos por los demás agresores.

Una de las cuestiones más importantes que debemos tener en cuenta en una agresión con múltiples atacantes, es el hecho de que pueden ser más peligrosos aquellos que nos atacan inicialmente, que los que han iniciado la agresión, evita en lo posible dedicar excesiva atención a un solo agresor. Es preciso de un golpe de vista, tantear cual de los agresores puede ser el más peligroso, los motivos son muchos y variados, como puede poseer el arma más peligrosa, ser el "jefe" del grupo, estar fuera de nuestro campo de visión etc., intenta neutralizarlo lo antes posible con un certero ataque directo, un contraataque, esto te ayudara a minar la moral del resto de atacantes que pensaran dos veces para continuar con sus malvadas intenciones delictivas.

Procura estar en el vértice imaginario de un triángulo con el resto de agresores entre los otros dos vértices, esta medida te ayudará a tenerlos en tu campo de visión, tanto central como periférica, para poder realizar cualquier técnica de ataque como anticipación a la acción del agresor o como contraataque.

Tenemos que intentar crear confusión, golpeando a los agresores con un ataque efectivo y contundente, en las técnicas y tácticas de ataques podemos utilizar materiales que tengamos a nuestro alcance, arena, tierra, objetos que podemos lanzar, columnas que nos permitan obstaculizar, cualquier solución es buena si nos permite acercarnos a nuestro objetivo e ir neutralizando a los agresores uno a uno. Si derribamos un agresor y queda tendido en el suelo, también nos sirve de obstáculo contra el resto de agresores.

Otra consideración importante en el ataque, es cuando se realiza con el puño cerrado, su superficie de contacto resulta excesivamente grande, reduciendo considerablemente el daño que provoca, incluso en partes vulnerables de la cabeza, es insuficiente para neutralizar a un agresor. Lo mejor en este tipo de

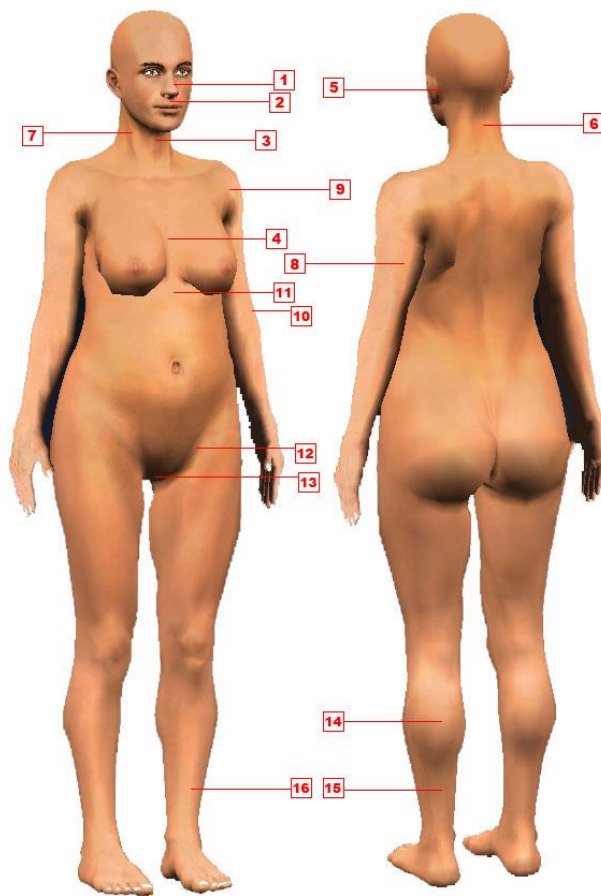
situaciones es utilizar el canto de la mano o su talón, tenemos menos riesgo de fracturar la muñeca en el ataque o golpeo y provocamos más dolor.

El cuerpo humano esta constituido por un gran número de huesos, articulaciones y sus correspondientes nervios asociados. La mayoría de estos huesos y articulaciones pueden romperse o dislocarse si se aplica presión de una determinada manera. Muchas terminaciones nerviosas que recorren nuestro cuerpo tienen una gran relación con el sistema nervioso central, hasta el punto de producir dolor e incluso la perdida de la consciencia si se les aplica una fuerza intensa en algún punto de su recorrido. Si la fuerza del ataque es desmesurada pueden producirse lesiones mucho más graves.

En muchos casos la aplicación de un ataque y presión en determinados puntos del recorrido de los nervios y muy especialmente, las terminaciones, puede tener efectos supresores del flujo de dicho nervio, con consecuencias que van desde la perdida de sensibilidad, dolor etc. Sin embargo también puede ocurrir que la aplicación correcta de un ataque o presión sobre ciertas terminaciones nerviosas, estimule y reanime las partes relacionadas con ese nervio, esta técnica es empleada en acupuntura con fines terapéuticos.

Desde el punto de vista de la defensa personal todos los puntos que tienen una especial debilidad, son susceptibles de ser usados de forma más o menos violenta, según la magnitud de la agresión sufrida.

Vamos a describir una serie de puntos de presión especialmente sensibles, aconsejamos se emplee la máxima cautela y moderación cuando se aplique presión durante la practica o entrenamiento, el daño producido puede ser muy alto. Si no estamos seguros la mejor forma es realizar el ataque o la presión de forma paulatina. Debemos tener especial cuidado si sufrimos algún tipo de enfermedad o dolencia que pueda estar relacionada con las partes que estamos golpeando o presionando. La diferencia entre golpeo y presión estriba únicamente en el daño que queramos producir y debemos adquirir cierta destreza en su aplicación. Si estamos en una situación comprometida o corre peligro nuestra vida, debemos emplear toda la contundencia posible de nuestro ataque o presión.



Estos son algunos de los puntos más vulnerables para el ataque:

- (1) Nariz.
- (2) Mitad del labio superior.
- (3) Garganta.
- (4) Esternón.
- (5) Base del cráneo y lóbulo de la oreja.
- (6) Parte de atrás del cuello.
- (7) Carótida.
- (8) Tríceps.
- (9) Parte alta del brazo.
- (10) Codo.
- (11) Plexo solar.
- (12) Ingle.
- (13) Testículos.
- (14) Pantorrilla.
- (15) Talón.
- (16) Espinilla.

### Las Defensas:

Sin duda alguna las técnicas y tácticas de defensa frente a una agresión legítima juegan un papel absolutamente fundamental y determinante el momento de la verdad frente a un agresor dispuesto a hacernos daño sin importar el desenlace con tal de conseguir adueñarse de nuestras pertenencias o saciar sus más bajos intentos delincuenciales.

Claro que del mismo hecho e importancia que adquiere una defensa para neutralizar o desviar un ataque, no se puede dejar de correlacionar la defensa y el ataque, contraataque de pierna, brazo, luxación o inmovilización al agresor.

La amplia gama de técnicas y tácticas de defensa que existen en la defensa personal hace ampliamente eficiente la ejecución real de la defensa personal el momento de su aplicación y ejecución frente a cualquier tipo y modalidad de ataque a nuestra integridad.

Durante las prácticas se debe ir creando hábitos de respuesta inmediata de una defensa frente a un ataque, siempre diferenciando la clase de ataque, la distancia del ataque y la contundencia del ataque, a más de también tener presente la circunstancia del ataque, ya que no es lo mismo defender un ataque de un individuo que mide 1 metro 80 centímetros que defender y atacar de un sujeto que mide 1 metro 60 centímetros, del simple hecho de existir esta pequeña diferencia de contextura física, la diferencia del ataque de la defensa son muy inmensas, de esto podría depender la vida y la muerte, en que una defensa sea efectiva o se falle durante la ejecución de la misma y terminemos haciéndonos daños nosotros mismos por el intento de defendernos.

Hay que tener siempre presente que todas las defensas pueden ser tan efectivas si se las aplica de forma correcta y en el momento oportuno frente a un ataque, también las defensas pueden ser ineficientes si su aplicación es en el lugar equivocado y aplicado de forma inoportuna.

Aplicar o ejecutar una defensa de forma inoportuna e incorrecta frente a un ataque letal o criminal el resultado puede ser desastroso, es por ello que ninguna defensa tiene el mismo efecto o tiene el mismo grado de efectividad entre uno u otro ataque o agresor, esto debido a la amplia variación de circunstancias que intervienen en un combate o agresión real.

Cada una de las técnicas y tácticas de defensa deben ser entrenadas, probadas y corregidas en su ejecución para no cometer errores durante la puesta en práctica real frente a cualquier agresor.

Somos nosotros los responsables de si un ataque de en el blanco o no, un experto en la defensa personal debe adquirir la capacidad de bloquear un ataque antes de que de en el objetivo y el resultado sea desfavorable para nosotros, nunca estará por demás enfatizar que el mas mínimo movimiento o detalle al instante de realizar una defensa puede alcanzar grandes resultados de estar con vida o lamentablemente ir a parar a un hospital.

Para que una defensa alcance un alto nivel de eficiencia y efectividad la practica debe ser desde diferentes tipos de posiciones y con diferentes tipos de practicantes, además de variar permanentemente los ambientes y ropas de practicas por que no es lo mismo defenderse desde una posición sentado que parado, tampoco es lo mismo entrenar las técnicas y tácticas de defensa con Karategui y sin zapatos, que tener que enfrentar una pelea real con otras prendas y elementos que portes en ese instante, entonces e ahí la importancia de tomar muy enserio cada practica de defensa personal que asitas, otro factor muy importante a tener en cuenta esta relacionado con la búsqueda de un entrenador especializado en la defensa personal, ya que no es lo mismo un experto en Karate, Tae Kwon Do, Judo etc., que un artista marcial experto en la defensa personal.

## **Las artes marciales:**

Practicar las artes marciales implica seguir un camino muy rígido en su aspecto disciplinario con cada uno de los practicantes, que los llevará a mejorar en todos los aspectos como personas.

Hay conocer qué se tratan y las diferencias con los deportes de contacto.

La creencia popular y más arraigada, del surgimiento de las artes marciales, es la que asevera, que se dieron en los países del oriente. China, Japón Tailandia y otros, deben ser los países, donde las artes marciales, se fueron gestando, hasta lo que son hoy día.

Las artes marciales, son diversas técnicas que se direccionan a la autodefensa personal de forma imaginaria. En las cuales, se dan como arma fundamental, las manos y los pies. Muchas de ellas, son usadas para desestabilizar al oponente, por medio de llaves, las cuales ocupan la misma fuerza del agresor. Otras, la mayoría que ocupa las piernas, sirven para contraatacar.

Pero hay disciplinas que también han desarrollado el uso de elementos externos al cuerpo humano. Como las varas de madera, los linchacos, las espadas, etc. Técnicas que llevan años, en ser depuradas y en ser controladas a la perfección.

Pero otro punto importante de las artes marciales, es que se utilizan como técnicas de desarrollo interior y el mejoramiento de destrezas y habilidades. Es que las artes marciales, también son usadas, para desarrollar aspectos positivos de la mente y el espíritu. En el fondo, desarrollar una disciplina mental equilibrada.

Entre las artes marciales más populares, podemos encontrar el Karate Do, Kempo Karate, el Kun Fu, el Judo, el Akido y el Tae Kwan Do. De las cuales, hay varias que son disciplinas olímpicas. En la gran mayoría de ellas, uno debe ir ascendiendo un escalafón según sus habilidades. Estos escalafones en las artes marciales, se miden por cinturones de diversos colores. En los cuales, el negro, señala un superior al resto. Pero luego de ello, se deben ir sumando distintos danes o niveles de maestría. Estos deben ser certificados, generalmente, por maestros que provienen de los países orientales, ya mencionados. Por lo que la carrera de aprendizaje de las artes marciales, es muy larga si es que uno desea llegar, a un nivel de verdadera excelencia.

Hoy en día las “artes marciales” se las define como un “Conjunto de antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente, Japon, China etc., que hoy se practican como deporte”. Y podríamos decir que algunos entrenadores y los dirigentes de las federaciones internacionales propietarios de las grandes empresas que fabrican implementación deportiva han convertido vergonzosamente a las artes marciales en comerciales y como una gran falsedad.

Pero por regla general las artes marciales tienen su origen hace siglos: Desde que existen las guerras han existido estrategias de guerra, y al no haber en la antigüedad más armas que el propio cuerpo y otras herramientas (cuchillos, lanzas, etc.) más rudimentarias que las que se usan hoy, el combate cuerpo a cuerpo debió irse trabajando y puliendo hasta llegar a tener expertos en la materia en cada uno de los países donde se ha creado un arte marcial propio.

Posteriormente, con la aparición de armas más sofisticadas, especialmente las armas de fuego, las artes marciales dejaron de ser el medio más eficaz para defenderse, pero su innegable valor cultural ha hecho que perduren como las manifestaciones culturales que son, y hoy se privilegia su aspecto competitivo deportivo. Entonces, antiguamente su fin era la defensa personal o de la nación, y hoy en día se practican como deporte, bajo organizaciones de mayor o menor extensión, y con reglamentaciones bien definidas. Podría decirse que tienen dos aspectos: lo marcial, que va por el lado de la defensa, y el deportivo, en que los logros se determinan por puntajes.

Diferencia con deportes de contacto.

Quisiera hacer una distinción entre un arte marcial, que tiene el significado y los orígenes que ya hemos visto, con los deportes de contacto o deportes de combate. Un arte marcial tiene su aspecto deportivo, especialmente ahora en los tiempos modernos, pero los deportes de contacto carecen de la filosofía y carga cultural que tienen las artes marciales.

Los deportes de contacto son más modernos en sus orígenes, y se crearon para ser practicados con fines puramente deportivos y competitivos.

Para quienes las practican, las artes marciales representan un camino, una forma de vida.

Muchas artes marciales tienen la palabra “Do” al final de su nombre: Karate-Do, Taekwondo, Judo, por ejemplo. Do significa “Camino”. Para los artistas marciales el practicar estas artes implica seguir un camino, que los llevará a mejorar en todo aspecto como personas y eventualmente a la iluminación. Esto es una variación respecto a lo que se utilizaba antes para denominar a veces a estas mismas artes, que tenían puesto al final la palabra “jutsu”: arte. Lo que el maestro intenta inculcar no es sólo la parte física, sino influir en un conjunto de aspectos tanto físicos como éticos, morales y espirituales, que engrandecen a quien practica artes marciales.



## **Beneficios:**

Las artes marciales han existido por muchos siglos y partieron de la necesidad de mejorar las condiciones físicas de las personas, luego fueron adaptadas a la guerra y a la necesidad de sobrevivir. Hoy en día, aunque algunas tienen un sentido muy a lo deportivo, es una mezcla de muchas cosas. No se puede pensar en artes marciales como algo absoluto: para defensa personal, para deporte o para disciplina. Es un poco de todo. Las artes marciales giran hacia varias cosas:

**Beneficios físicos:** Todas las AM (Artes Marciales) generan beneficios al cuerpo de las personas, les da fuerza en los músculos, huesos y articulaciones. Les permite tener mejor respiración y sistema inmunológico. También obtienen agilidad y flexibilidad, al igual que mejor agudeza visual.

La persona que practica AM, normalmente no tiene una musculatura fuerte como Jean Claude Van Damme, es más bien del tipo Jet Li o Jacki Chan, sencillos delgados y con una agilidad y fuerza escondidas bajo su físico aparentemente normal. De hecho los músculos grandes interfieren sobremedida con los movimientos de las técnicas de las AM.

**Beneficios mentales:** Es relativamente fácil para alguien ganar una pelea en la calle, o defenderse, para esto no hace falta mucho entrenamiento. Sin embargo una persona que en momentos de estrés pueda calcular, dosificar y manejar a su antojo sus movimientos y pensamientos es lo que logra un artista marcial con mucho entrenamiento. Y esto no es solo para la eventual pelea callejera, también para la compleja vida de las personas. Los momentos de estrés pueden ir desde el presentar un examen difícil, pasando por el ir a una entrevista para obtener el trabajo soñado o los momentos donde más hace falta el enfoque y concentración de las personas.

**Beneficios Sociales:** Pues si, los beneficios de las artes marciales no son solo para el individuo. Al mejorar el individuo, mejora la sociedad. En un centro de enseñanza marcial la persona aprende disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo en grupo y liderazgo. Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no solo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismos, conscientes de las debilidades y fortalezas propias y de otros, y de su papel dentro de la vida misma. La recomendación es: aprenda un arte marcial. ¡Los beneficios son muchos, los sacrificios no son pocos, pero siempre son recompensados!

**A nivel orgánico:** aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa (prevención de la obesidad y sus consecuencias). aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

**A nivel cardiaco:** se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, aumenta su capacidad, el funcionamiento de los alveolos y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

**A nivel sanguíneo:** reduce la coagulabilidad de la sangre.

**A nivel neuro-endocrino:** disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejo y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

**A nivel osteomuscular:** incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el musculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de la fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

### **Efectos secundarios:**

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

### 6.7 Metodología Modelo Operativo:

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Socialización de los resultados de la investigación.	Hasta febrero del 2014 se dará a conocer los resultados de la investigación en la institución.	Organización de reuniones con las autoridades y guardias de la institución.	Recurso Humano.	Un mes.
Planificación de la propuesta.	Hasta enero del 2014 se dará a conocer la propuesta planteada sobre la adquisición de los implementos.	Organización de reuniones con las autoridades y guardias de la institución.	Recurso Humano.	1 mes.
Ejecución de la propuesta.	Durante el año lectivo 2014-2015 se realizará la propuesta en un 100%.	Se pondrá en marcha la propuesta según la planificación.	Recurso Humano.	Horas clase.
Evaluación de la propuesta.	La evaluación será permanente de acuerdo a los avances de la propuesta y el beneficio logrado.	Presentación del manual realizado. Actividades con los guardias.	Recurso Humano.	Trimestral.

**Cuadro 30, Metodología, modelo operativo.**

**Elaborado por: El Investigador.**

**PLAN OPERATIVO.**

	<b>OBJETIVO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>EVALUACION</b>
<b>Actividad No 1.</b>	Conversar con las autoridades de las actividades a realizarse y sus beneficios.	Propuesta a realizarse.	Analizar y aprobar la propuesta.	Recurso Humano.	2 horas.	Investigador.	Al final del cumplimiento de la propuesta.
<b>Actividad No 2.</b>	Presentar el manual con un listado de técnicas básicas necesarias.	Manual con el listado de técnicas con sus respectivas características.	Revisar el manual con el listado y verificar las técnicas a dominar.	Recurso Humano	3 horas	Investigador.	
<b>Actividad No 3.</b>	Cronograma de capacitación a los guardias.	Uso y manejo de los implementos disuasivos.		Recurso Humano	Año lectivo 2014-2015	Investigador.	

**Cuadro 31, Plan operativo.**

**Elaborado por el: Investigador.**

**MANUAL DE ENTRENAMIENTO CON TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE DEFENSA PERSONAL APLICADAS A LA REALIDAD DEL EQUIPO DE GUARDIAS QUE BRINDAN LA SEGURIDAD INSTITUCIONAL EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.**

**CONTENIDO TÉCNICO Y TÁCTICO EN EL ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA PERSONAL.**



Imagen N° 1. Cuando haces lo que te gusta debes hacerlo bien, si no, no hagas algo mediocre, recuerda que son seres humanos y quizá en alguna ocasión su vida dependerá de tu enseñanza.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

## PRESENTACIÓN:



*Luego de adquirir un modesto conocimiento en el campo relacionado con la actividad física, y especializarme en el campo de las Artes Marciales, como además haber sido un discípulo sobresaliente, un competidor con resultados a nivel Mundial, después de prepararme por muchos años de práctica y con una amplia experiencia en el campo docente como Director Técnico de Karate Do y Defensa Personal de la Policía Nacional del Ecuador, Ejército Ecuatoriano, grupo de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato, grupo de seguridad del extinto Filanbanco, Personal de Seguridad de algunas empresas a nivel nacional, Nació en mi un*

*nuevo RETO, para elaborar este **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL** de Defensa Personal interpretado como el "**El arte marcial aplicado a la realidad**", para todos los hombres y mujeres de nuestro país.*

En los últimos tiempos el deporte ha experimentado un desarrollo extraordinario. Razones por la cual me es muy placentero dedicar éste **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL** para todas las personal hombres y mujeres que por medio de esta herramienta buscan adquirir un poco de conocimiento en métodos de autoprotección personal.

El objetivo de este **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL** consiste en familiarizar a las personas con los fundamentos biomecánicos y los ejercicios físicos, en particular, con los fundamentos de las técnicas y tácticas de la defesan personal, armarlos con los conocimientos imprescindibles para la aplicación efectiva de las técnicas y tácticas como medios de supervivencia en diferentes circunstancias de la vida real, dado el altísimo índice delincriminal y el maltrato al ser humano sin distinción de sexo y condición social.

Como resultado del estudio de este **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL**, los alumnos deben dominar la fundamentación Biomecánica de cada

una de las Técnicas y Tácticas de la defensa personal y los movimientos físicos en calidad de método de investigación, lo que permitirá poder comprender la esencia de los movimientos dentro de la actividad motora de la defensa personal.

El presente **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL** no pretende proveer soluciones a los problemas delincuenciales del país, sino motivar y entregar herramientas básicas para mejorar nuestra autoestima y seguridad personal, ya que no siempre tendremos un Policía a nuestro lado que nos custodie.

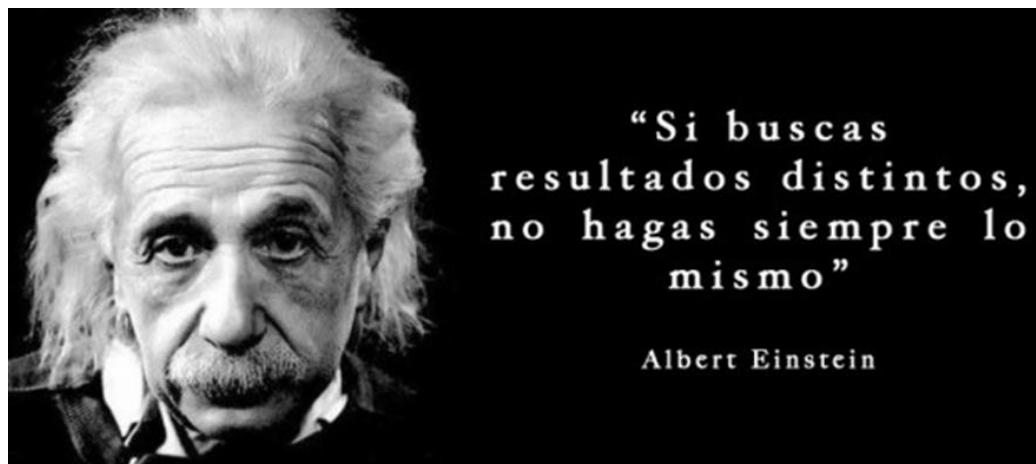
La persona, que ejerce un arte marcial, después de superar el largo y dificultoso camino que lleva a la maestría, se encuentra interior y exteriormente libre y es capaz de detectar un ataque que perturba su paz incluso antes de que se produzca.

Para impedir el desencadenamiento del ataque antes de que se realice físicamente es suficiente recurrir a un remedio contundente y definitivo.

Solo tu decidirá si un ataque da en el blanco o no. El agresor tratara de provocarte hasta enfadarte, pero no podrá elegir la forma en que será recibido. Esto es igual a que alguien te ofreciera un zapato viejo y mal oliente. Tu tienes la opción de ponértelo o no. Si el ataque ha cumplido su objetivo, te lo habrá calzado. En realidad, todos somos invencibles, porque somos capaces de dejar de lado cualquier zapato apestoso.

Hay que tratar siempre de que un ataque no nos afecte, entonces mantener un ataque a distancia será saludable. Con esto habremos llegado al grado máximo en la defensa personal.

*Sensei: Edison Mendoza. AUTOR.*



## INTRODUCCIÓN

### ***CARACTERÍSTICAS DE LA DEFENSA PERSONAL:***

La defensa personal es el conjunto de técnicas y tácticas que tienen como objetivo detener o repeler una o varias acciones ofensivas llevadas a cabo en contra de la persona.

Bajo la denominación “Defensa Personal” se engloba todo un conjunto de técnicas de las diferentes artes de lucha destinadas a neutralizar una agresión o amenaza en una distancia en que es posible el contacto físico entre el agresor y el agredido.

Generalmente, en los métodos revisados el agresor puede realizar su ataque o amenaza sin armas o con armas de diversos tipos. Además se plantean situaciones de dos o más agresores armados o no, contra una sola persona, a las que se intenta dar una solución desde el método.

Es posible que haya alguna faceta no contemplada, por lo que desde la propia práctica de una forma de combate debe hacerse una investigación de los posibles planteamientos que pudieran presentarse según la situación particular. Evidentemente no son iguales las situaciones a resolver por un competidor de judo o karate que por un profesional de la Seguridad, pero es muy probable que los aspectos tácticos de las situaciones en que ambos puedan verse tengan más semejanzas que diferencias, lo que puede cambiar ligeramente es la técnica con la que se soluciona el problema ya que el deportista está sujeto a un reglamento de competición que le sitúa en un marco con unas limitaciones y unas posibilidades y el profesional está sujeto a otras normas, que además son cambiantes en función de las situaciones, que limitan y condicionan su actuación.

Debe tenerse en cuenta que el desarrollo de muchas formas de combate sin armas tiene lugar en épocas pasadas en que la propia vida dependía de la habilidad en el combate, tanto con armas como cuerpo a cuerpo sin armas y que la lucha sin armas era una preparación para los métodos con armas. El refinamiento y eficacia de todas las formas de lucha conocidas fue sin duda mucho mayor en épocas pretéritas que en la actualidad.



## ENTONCES:



El presente **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL** tiene un propósito importante para los hombres y mujeres de nuestro país, ya que con este se pretende sentar las bases fundamentales de la defensa personal para estar preparados y prevenir acciones inesperadas de individuos enfermos y descontrolados por apropiarse de lo ajeno.

El fin de la defensa personal es dotar de los conocimientos generales y específicos para mejorar su autoprotección a través de cada uno de los movimientos corporales (mecánicos) del ser vivo.

El contenido de cada uno de los temas de este manual es el resultado del estudio e investigaciones y las experiencias en el campo como entrenador durante muchos años consecutivos sobre las técnicas y tácticas de la defensa personal a ser aplicadas dependiendo las variedades de circunstancias de las que podamos ser víctimas a diario.

La defensa personal es un sistema práctico y dinámico, cuyo desarrollo está basado en técnicas defensivas y ofensivas, simples y directas, de rápido aprendizaje y muy eficaces. Su creación están adaptadas a las necesidades y exigencias que ocupan al hombre y mujer de hoy (Seguridad y Tiempo) Su aplicación consiste en técnicas de bloqueos, desviación, agarres, luxaciones o torsiones, palancas, golpes de puño, codo, rodilla y canilla a puntos vulnerable del agresor, (técnicas a mano vacía ante ataques con armas). La diferencia con otros sistemas se encuentra en su forma y aplicación. (La defensa al alcance de todos)

La defensa Personal si bien absorbe ciertos fundamento técnicas de las Artes Marciales tradicionales, como la calistenia (gimnasia), kata (forma), Kumite (combate), kobudo (manejo de armas), y Zen (meditación), su parte práctica, aplicada a la defensa callejera o (urbana), dista mucho del aspecto deportivo de las A.M, deportivas. Ya que la D. P, tiene como *finalidad última*, lastimar causar el mayor daño posible en el menor tiempo posible, neutralizar al oponente, "no importa la

forma" ni el medio, el objetivo es salir vivo y victorioso de una *situación inesperada (extrema)*.

Estudiar el proceso del entrenamiento de la defensa personal nos obliga a considerar tres partes del mismo: la teoría, la práctica y la aplicación.

La teoría considera las leyes que rigen el proceso y los principios que norman el cabal cumplimiento de las mismas.

La practica todo cuanto hacemos (o pretendemos hacer) durante el proceso de preparación del alumno responde por una parte, a la demanda de la ley cardinal del entrenamiento, "la ley de la bioadaptación", y por otra a la exigencia de la realidad en la cual se va a desenvolver.

Aplicación real y eficaz cuando la situación a si lo amerite.

Espero y es mi deseo que después de estudiar este **MANUAL BÁSICO DE DEFENSA PERSONAL**, queden aclaradas algunas de sus dudas. - Nota: Se deja en claro que la aplicación de las técnicas de defensa Personal, son, el último recurso.

La defensa personal, como cualquier otra ciencia aplicada también requiere de un proceso de estudio para su aplicación real y efectiva, es sumamente importante alcanzar mínimo unos dos años consecutivos de practica para no ser sorprendidos y sometidos fácilmente, la practica regular de la defensa personal como cualquier otro deporte ayuda incalculablemente a mejorar la calidad de vida del ser humano, pese a que desde la ultima **ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO DEL 2012, REALIZADA POR EL MINISTERIO DEL DEPORTE**. Se incluyo de la defensa personal como materia curricular de **EDUCACIÓN FÍSICA** nos encontramos con la gran realidad que muy pero muy pocos docentes manejan esta materia, porque no es lo mismo enseñar Judo, Karate o Taekwondo que defensa personal, enseñar esta materia requiere un amplio estudio de los diferentes tipos de agresiones a las que estamos expuestos diariamente, una preparación Psicológica, teórica, practica y táctica de la realidad y profesión en la que nos desenvolvemos cada ser humano día a día, por lo tanto no cualquier profesional de las artes marciales deportivas esta en la plena capacidad de enseñar defensa personal.

Las técnicas y tácticas de la Defensa personal, es un sistema de arte marcial creado y adaptado para la supervivencia del ser humano y como seguridad personal, el conocimiento de los movimientos naturales permitirá medir las posibilidades que tiene cada uno de los practicante no como un medio de agresividad o daño a sus

agresores o compañeros de practicas, sino como experiencia propia para aprender a defenderse de ataques imprevistos.

La posibilidad que tiene el ser humano de supervivencia dependerá de su conocimiento sobre la defensa personal, ya que ningún ataque es igual que otro y ningún agresor se comporta de la misma forma que otro, la enseñanza y el aprendizaje de la técnica y su aplicación debe ser eficaz, real y profesional, estableciendo reglas claras contempladas en las Leyes de nuestro país para no dañar al agresor o delincuente.

Para poder dominar la defensa personal es necesario e indispensable aprender primero a dominar las posiciones básicas o posiciones naturales, las defensas, los golpes básicos de puño, las patadas, las luxaciones y contrataques propios de la defensa personal, simplemente no es posible NO es posible construir un edificio sin haber construido las bases.

#### **Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 4. 40% de Técnica, 30% de Táctica y 30% de fuerza es la formula que se aplica en la defensa personal.



Imagen N° 5. Solo es necesario aplicar la técnica correctamente y en el punto clave para someter al depredador más feroz.

***Sensei Edison Mendoza. AUTOR.***

## **CAPITULO 1**

### **Defensas de brazos:**

#### **LAS 5 DEFENSAS MÁS UTILIZADAS EN LA DEFENSA PERSONAL.**

**DEFENSA AGE UKE** (Defensa a la altura de la cabeza).

**DEFENSA UCHE UKE** (Defensa en zona media).

**DEFENSA GEDAN BARAI** (Bloqueo en Zona Baja).

**SOTO UKE** (Defensa circular de afuera hacia dentro).

**JIJI UKE** (Defensa dobles en horqueta).

Todas las defensas básicas, intermedias y avanzadas desde las posiciones estáticas o también conocidas como posiciones naturales intervienen de forma directa en la práctica de la Defensa Personal, es por ello que se las debe entrenar con el mismo grado de importancias que cualquier otra técnica de combate, todos los seres humanos y todos los seres vivos por naturaleza somos poseedores de una amplia gama de técnicas y tácticas de defensa desde cualquier tipo de posición, pero no todos estamos conscientes con un solo movimiento básico podemos neutralizar cualquier tipo de ataque a nuestra integridad, claro está que para que esto suceda debemos entrenar cada movimiento desde diferentes posiciones de forma real, y alcanzar las destrezas y habilidades necesarias para hacer de estas técnicas una técnica de evasión y reducción de cualquier agresor.

La práctica de la defensa personal se la debe realizar en ambientes variados asimilando a la realidad en la que nos desenvolvemos a diario, esto ayudara a estar realmente preparados y actos para enfrentar situaciones adversas que dios no quiera nunca tengas que enfrentar.

#### **DEFENSA AGE UKE – (DEFENSA A LA ALTURA DE LA CABEZA)**

Esta es una defensa considerada de base en la defensa personal ya que bloquea ataques en la zona alta de nuestro cuerpo, pueden ser ataques frontales, descendentes y circulares siempre y cuando los ataques estén direccionados a la zona antes mencionada.

Al ejecutar esta defensa se debe cumplir requisitos básicos que no pueden ser omitidos u olvidados si esto llegare a ocurrir tendríamos una defensa ineficiente con vacíos y resultados nefastos.

La realización de esta defensa puede ser realizada desde cualquier posición esto dependerá del tipo de ataque.

Es una defensa muy eficiente y contundente desde luego bien realizada, el recorrido del movimiento del brazo es ascendente y cruzado, acompañado por la rotación del antebrazo para amortiguar el ataque. El movimiento del brazo se origina en la cadera, junto con un recorrido exacto, que sea efectivo para el bloqueo, la terminación es esencial en las paradas. La muñeca debe hallarse más alta que el codo a una altura de 45% grados.

#### **Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**

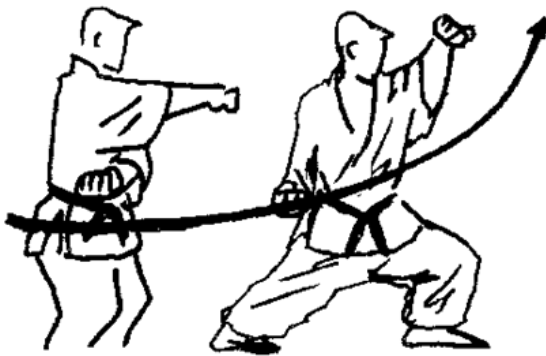


Imagen N° 6. Velocidad y fuerza para una buena defensa.

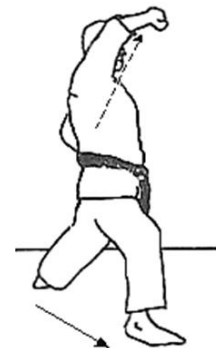


Imagen N° 7. El brazo que ejecuta la defensa debe estar por encima de la cabeza.

La ejecución de esta defensa requiere la coordinación con la cadera la cual debe quedar de costado, ya que al ejecutarse la defensa con el cuerpo de frente no bloqueara por completo nuestra integridad, y quedara expuesto nuestro hombro contrario a la defensa.

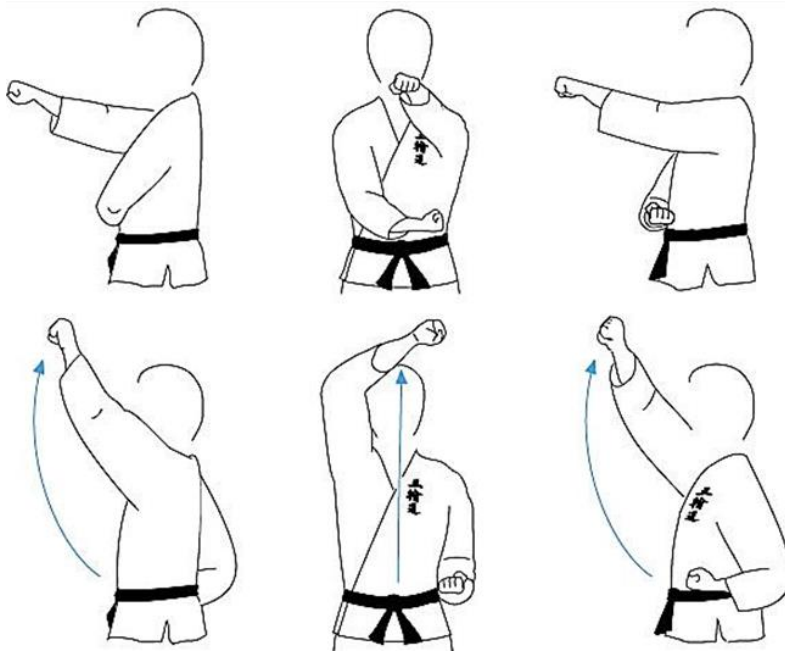


Imagen N° 8. Recorrido y secuencia técnica de la defensa Age Uke. La mano que se coloca en la cintura juega un papel fundamenta para la contracción muscular que requiere la defensa.

**Recomendaciones:** Es de vital importancia que en la ejecución de cualquier tipo de técnica de defensa personal se tenga presente la correcta ejecución de cada una de ellas, los elementos técnicos y tácticos incorporados en cada movimientos de defensa personal previamente pasaron por un largo proceso de análisis, pruebas de validación, corrección de errores y mejoramiento para ser puestos en practicas con eficacia, es por ello que cada uno de estos actúa de forma individual o colectiva con gran eficiencia.

La repetición constante de cualquier movimiento o técnica de defensa personal al pasar el tiempo será automática, y su ejecución estará libre de cualquier dificultad.



Imagen N° 9. Para que la defensa sea valida debe estar ligeramente direccionada a 45% grados más arriba y afuera de nuestra cabeza.



Imagen N° 10. Si el ejecutante no domina correctamente la defensa su esfuerzo por bloquear un ataque será el 99% nula, ya que el ataque impactara en algún lado de nuestra integridad.



Imagen N° 11. La posibilidad de defenderse desde cualquier posición solo dependerá del conocimiento, destreza y habilidad marcial.



Imagen N° 12. No todas las defensas funcionan en las mismas distancias, el Age Uke su perfil de defensa funciona desde una distancia media y media larga.



Imagen N° 13. En la ejecución del Age Uke se debe considerar también la coordinación de la contracción muscular de las piernas en posición natural o adaptada, el abdomen y la otra mano que no ejecuta la defensa.



Imagen N° 14. Esta defensa es muy eficiente y posibilita la continuidad de otros movimientos ya sean estas técnicas defensivas, de contraataques, luxaciones o de estrangulación.



Imagen N° 15. La práctica consecutiva de esta defensa creara el hábito de defenderse de cualquier tipo de ataque sin dificultad alguna.



Imagen N° 16. Si esta bien entrenada es capaz de defender desde el ataque mas leve hasta un ataque con objetos contundentes.

## **DEFENSA UCHE UKE (DEFENSA EN ZONA MEDIA)**

Uche Uke Bloqueo de alto impacto con características solidas, capas de bloquear cualquier ataque contundente realizado a la zona medio sea este con mano limpia o con cualquier tipo de arma punzante o de fuego, su ejecución o recorrido es de forma circular desde la cadera del brazo que realiza el bloqueo hacia el exterior, el brazo adopta un ángulo recto a la altura del hombro del mismo brazo que ejecuta la defensa.

El recorrido desviará ciertos ataques dirigidos hacia el pecho y abdomen, este bloqueo pese a ser muy efectivo no te servirá para todo tipo de ataque que este dirigido a esta zona de nuestro cuerpo.

Tome en cuenta los errores más comunes al ejecutar el Uche Uke.

1. Levantar el antebrazo que va a bloquear por sobre el hombro.
2. Abrir el codo del brazo que va a bloquear a más de 25 cm, de distancia del costado del cuerpo.
3. Terminar el bloqueo más arriba del hombro.
4. No ejecutar un semicírculo hacia el frente al bloquear.
5. Bloquear un ataque sin girar la cadera.
6. Dejar el bloqueo muy corto y apegado a nuestro cuerpo.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**

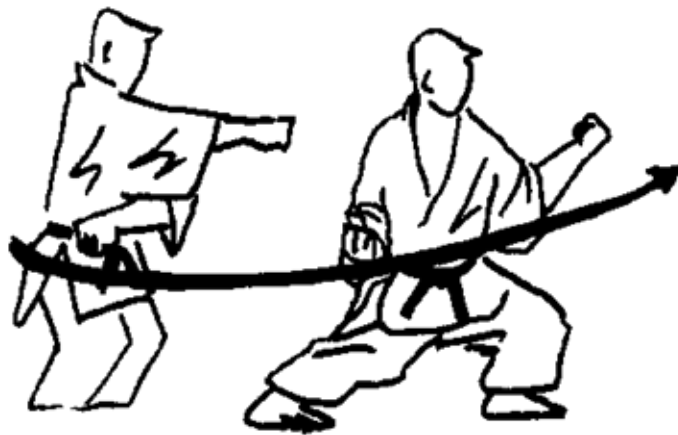


Imagen N° 17. El recorrido de la defensa Uche Uke, es de adentro hacia afuera y juega un papel fundamental en el momento de su aplicación real.



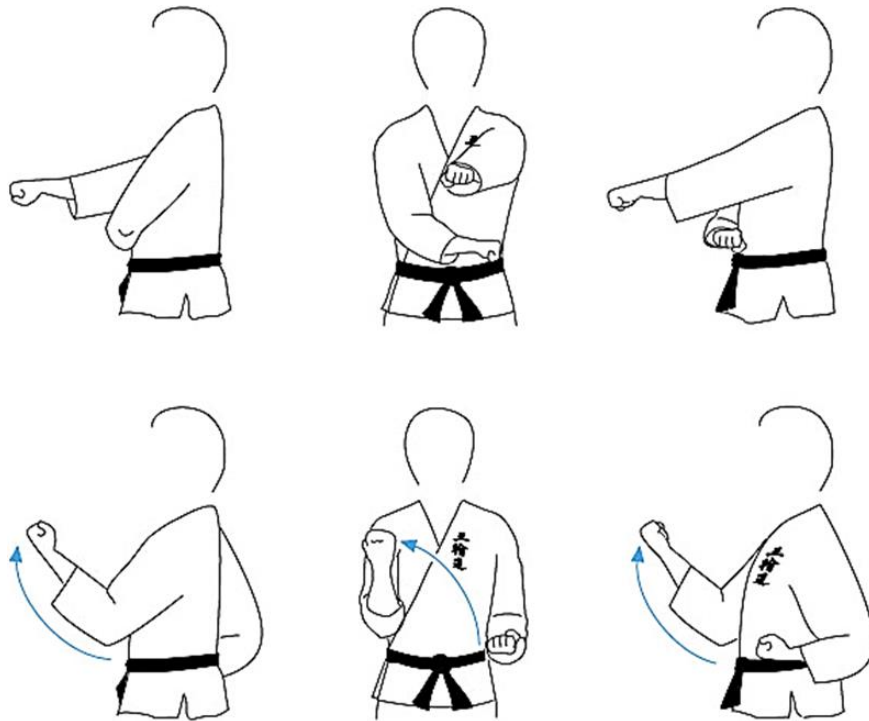


Imagen N° 18. Tener muy en cuenta el recorrido y secuencia técnica de la defensa Uche Uke. La mano que defiende no pasa del hombro y el codo se queda a unos 25 centímetros de la cintura, si la defensa se extiende mas de lo permitido no será efectiva, recuerda que al ejecutar cualquier defensa debes realizar una contracción muscular la cual es el complemento muscular de tu acción defensiva, no olvides que puedes realizar cualquier contraataque.



Imagen N° 19. Este bloqueo se lo puede realizar desde cualquier tipo de posición ya sea este estático, dinámico o con desplazamiento a cualquier dirección que sea necesarios.



Imagen N° 20. Por ser esta una defensa fuerte ocasionara dolor en el lugar que impacte.



Imagen N° 21. El Uche Uke, lo puedes utilizar desde varias posiciones de acuerdo a las circunstancias y necesidades de la agresión.



Imagen N° 22. Una defensa bien realizada puede hacer la diferencia en cualquier circunstancia de su aplicación real.



Imagen N° 23. Para hacer de una defensa un ataque letal hay que entrenarse para ello.



Imagen N° 24. La ejecución de esta defensa posibilita fácilmente realizar cualquier tipo de contraataque.



Imagen N° 25. Esta defensa es tan efectiva ya sea desde la posición estática o con desplazamiento a cualquier dirección, también sirve para anticiparte a cualquier ataque que este direccionado a esta altura.



Imagen N° 26. En la practica diaria del Uche Uke se debe tener presente que tipos de ataques podrás defender con este bloqueo, no todos los ataques a la zona medio de nuestro cuerpo se puede defender con este bloque, necesariamente se necesitara otra técnica de defensa.

## DEFENSA GEDAN BARAI (BLOQUEO EN ZONA BAJA)

El Gedan Barai pese a ser una defensa muy eficiente y de mucho uso en el Karate do, en la defensa personal es poco utilizada con relación a otras defensas esto se debe a que muy pocos ataques de un agresor callejero o delincuente están direccionados a la parte inferior de nuestro cuerpo, y dado el caso y las circunstancias que un ataque este direccionado a las extremidades inferiores de nuestro cuerpo su bloqueo se lo puede realizar utilizando nuestras piernas con la planta interior del pie defensa muy efectiva.

La ejecución de esta defensa es descendente desde la altura del hombro contrario de la mano que ejecuta la defensa tomando un sentido de barrido hacia el abajo.

De acuerdo a la necesidad y las circunstancias esta defensa puede ser utilizada con una posición completa llamada Zenkuzo Dachi, con desplazamientos a cualquier dirección o desde una posición estática, todo dependerá del momento y las circunstancias de necesidad.

**Recomendaciones:** En la defensa personal al ejecutar el Gedan Baria, este debe estar acompañada de un giro de cadera al lado contrario de donde se realiza la defensa, además se debe realizar una contracción muscular de las piernas, abdomen y brazo contrario al que realiza la defensa requisito indispensable para que surja efecto en su acción ya que en ciertos tipos de ataque su recorrido debe ser corto no mas allá de la altura del plexo caso contrario el agresor no nos dará la oportunidad de ejecutar nuestra técnica de defensa.

En cada entrenamiento de defensa personal hay que diagnosticar la realidad a la que se enfrentara cada técnica y táctica dada las diferentes opciones de ataque.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 27. El recorrido de la defensa Gedan Baria, debe ser veloz y precisa para bloquear el ataque en ejecución.

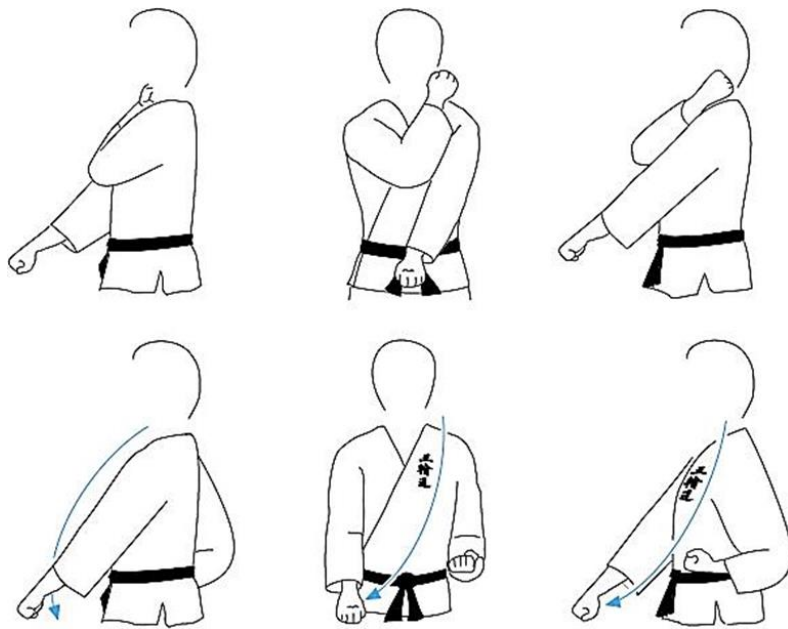


Imagen N° 28. Observar el recorrido correcto del Gedan Barai. Claro no siempre y dado las circunstancias de defenderse y de acuerdo al peligro real al que nos enfrentemos la defensa cumplirá este recorrido.



Imagen N° 29. Coordinación mecánica y mental en la ejecución de una buena defensa.

Imagen N° 30. Una vez que las técnicas y tácticas de la defensa personal se han interiorizado en nuestra mente pueden funcionar de manera natural.



Imagen N° 31. Cuando ya tienes un nivel medio de conocimiento marcial tu defensa Gedan Barai, puede ser utilizada en diferentes tipos de ataques.



Imagen N° 32. Esta defensa bien realizada también llega a tener la categoría de un golpe y su ejecución puede ser suficiente para aturdir a una agresor.



Imagen N° 33. Esta defensa se la puede utilizar como anticipación a una acción del agresor si su ataque fuera con una patada a la altura de mi muslo o máximo cintura.

Imagen N° 34. El alcance desplegado entre la defensa y posición son clave para no permitir que el agresor este cerca de nosotros.

### **SOTO UKE (DEFENSA CIRCULAR DE AFUERA HACIA ADENTRO)**

Es uno de los bloqueos más importantes y contundentes de la defensa personal, puesto que, además, de ejercer una función eminentemente defensiva su aplicación real puede causar graves lesiones al receptor, desarrolla una función defensiva y de contraataque, en el área media y superior del cuerpo humano.

Este bloqueo se lo puede aplicar en una amplia cantidad de ataques frontales de puño desde distancia media y media larga, en barios tipo de agarrones, con armas de fuego y corto punzantes.

Dentro de las funciones defensivas del Soto-Uke, podemos establecer las siguientes características:

Es un bloqueo con una trayectoria circular de afuera hacia adentro muy aparecida al Uche Uke, se lo realiza con el borde interno de la mano se lo ejecuta proyectando el antebrazo hacia delante, en búsqueda anticipada del golpe que nos amenaza. Y que, luego se recoge hacia el hombro siguiendo la misma trayectoria circular.

Es un bloqueo que permite contraatacar velozmente con cualquier golpe de puño (recto, ascendente o circular) o, con golpes de codos, utilizando el mismo brazo que ha bloqueado.

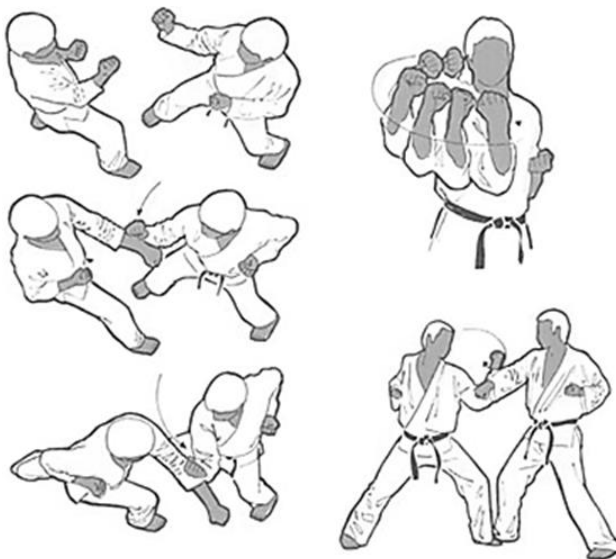
Además, una vez que se ha efectuado el bloqueo, permite devolver el mismo brazo rápidamente para efectuar un Uchi-Uke (bloqueo circular hacia dentro, con el borde externo de la muñeca).

**Recomendaciones:** Cada movimiento que se desprenda de nuestro cuerpo, ya sea para golpear o defender, debe ser ejecutado con velocidad, seguridad, decisión, precisión y realismo respetando la estructura técnica de cada uno de ellos.

Cundo existe dudas al ejecutar una técnica ya sea esta de defensa, ataque o contraataque no es recomendable quedarse con estas dudas, es en ese momento cuando la duda debe ser despejada por su entrenador o con la revisión de cualquier manual de defensa personal, es fundamental que cualquier duda o inquietud que pase por tu mente sea despejada profesionalmente con fundamentos técnicos balidos y no con cualquier respuesta antojadiza para tratar de quedar bien ante quien siente la necesidad de aprender.

Tome en cuenta los errores más comunes al ejecutar el Soto Uke.

1. Levantar el antebrazo que va a bloquear por sobre el hombro.
2. Abrir el codo del brazo que va a bloquear a más de 25 cm, de distancia del costado del cuerpo.
3. Terminar el bloqueo más arriba del hombro.
4. No ejecutar un semicículo hacia el frente al bloquear.
5. Bloquear un ataque sin girar la cadera.
6. Dejar el bloqueo muy corto y apegado a nuestro cuerpo.



**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**

Imagen N° 35. Durante los entrenamientos es necesario evaluar la efectividad de cada acción considerada como defensa, recuerden que la técnica puede ser muy buena, pero tu la ejecutas mal, por ende el resultado es malo.

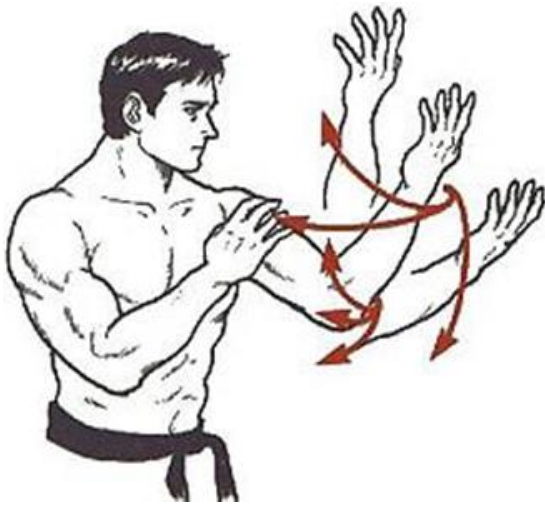


Imagen N° 36. La ejecución correcta se la realiza con el interior del antebrazo, puede ser con el mismo lado de la pierna adelantada o con el brazo contrario a la pierna.

### DEFENSA DE SOTO - UKE



### DEFENSA CON SOTO - UKE

Imagen N° 37. En esta defensa es necesario realizar un breve giro de la cadera para evitar que el ataque impacte en nuestra integridad. Bien ejecutada es capaz de romper el brazo del agresor.

Imagen N° 38. Conservar la distancia el momento de realizar el giro de la cadera es fundamental para no estar ni muy lejos ni muy cerca del agresor.



Imagen N° 39. Con la mano que defiende puede ser utilizada como contraataque para hacer una palanca al ataque del agresor.



Imagen N° 40. En la realización de la defensa se debe coordinar con el giro obligatorio de la cadera caso contrario se correría el riesgo de ser lastimado por el cuchillo.



Imagen N° 41. El Soto Uke se lo puede utilizar eficientemente con un desplazamiento, para evadir el ataque o para anticiparse al ataque.



Imagen N° 42. Esta es una combinación de técnicas Soto Uke y Gedan Barai, muy eficiente contra dos agresores que pretender someterme.



Imagen N° 43. La defensa del Soto Uke, debe ser explosiva capaz de bloquear cualquier amenaza latente.

Imagen N° 44. Toda clase de defensa debe estar enfocada a neutralizar por completo la presunción del agresor.





Imagen N° 45. Después de desactivar el peligro se ejecuta el contraataque sin perder el equilibrio físico y mental.



Imagen N° 46. Se debe adoptar una posición totalmente cómoda y estable cuando se somete al agresor.

### **JIJI UKE (DEFENSA DOBLES EN HORQUETA)**

Este es un bloqueo que se realiza con las dos manos, donde los dos puños o manos se cruzan para formar una horqueta con la que se detendrá el ataque del adversario.

Es una defensa muy eficiente pero a su vez muy limitada en su accionar, bloquea ataques de cualquier índole que estén direccionados a la altura de la cabeza, ataques descendentes y los ataques ascendentes pueden ser estos de patada o cualquier otra naturaleza.

#### **Las variedades de Juji uke son:**

Los dos puños van armados a ambos costados, como normalmente se hace.

Simultáneamente se lanzan las dos manos cruzadas hacia adelante y hacia abajo o hacia arriba dependiendo de donde se ejecuta el ataque, este puede ser en posición natural estática, en posición de avanzada hacia delante o hacia atrás, como anticipación a la acción del agresor o como adquiridor de la distancia.

**Recomendaciones:** Es de mucha importancia determinar que puño va delante o detrás esto depende de varios factores. Las personas diestras naturalmente le es más cómodo lanzar el puño izquierdo adelante, mientras que las zurdas les es más natural el derecho.

Otro factor para escoger cual de los dos puños va delante son:

1. Después del bloqueo con que brazo se va a contraatacar.

La manera más sólida es cruzar los puños con los dedos mirando hacia adelante y hacia afuera.

Juji uke tiene dos tipos de función diferentes y totalmente definidas, una detener golpes a nivel de la cabeza y otra detener golpes a nivel de la cintura hacia abajo.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 47. La defensa debe ser a una distancia prudente para evitar ser lastimados por el ataque de cuchillo.



Imagen N° 48. Mi contraataque será lo que determine el siguiente accionar del agresor en sus presunciones.



Imagen N° 49. El Juji Uke, puede ser ejecutado desde cualquier posición, recuerde todo dependerá de su conocimiento y destreza marcial.



Imagen N° 50. Es necesario ante un ataque con cuchillo, realizar una defensa eficaz y con un contraataque letal.



Imagen N° 51. Para dominar esta defensa y reducir este tipo de ataques, la práctica debe ser constante.



Imagen N° 52. Ante estos ataques NO es suficiente una buena defensa, el peligro persiste.



Imagen N° 53. La defensa debe estar mucho mas arriba de la cabeza, hay que considerar el alcance del objeto con que nos atrancan.



Imagen N° 54. Ante este ataque tu defensa debe ser fuerte, rápida y efectiva, sino el ataque te impactara.



Imagen N° 55. Primero lo primero, recuerda que antes del contraataque esta la defensa, tu contraataque puede ser con patada o luxación.

Imagen N° 56. La defensa realizada primero debe deshacer el peligro, para continuar con el sometimiento del agresor.



Imagen N° 57. Realizar una defensa correctamente salvara por completo tu vida anticiparse a la agresión será vital.



Imagen N° 58. No permitir que el ataque del agresor llegue a nuestro estomago será el objetivo para estar a salvo.



Imagen N° 59. Después de bloquear un ataque con cuchillo será necesario contraatacar contundentemente.



Imagen N° 60. Después del bloqueo se puede ejecutar una luxación y palanca en el brazo del agresor.

***Sensei Edison Mendoza. AUTOR.***

## CAPITULO 2

### LAS DEFENSAS MÁS UTILIZADAS EN LOS 2 TIPOS DE ATAQUES CIRCULARES.

Los dos ataques circulares mas atizados por un agresor.

#### ATAQUE CON PALO. ATAQUE DE PUÑO.

Las técnicas de defensas ante ataques circulares se las puede ejecutar en las distancias



cortas y largas, estas defensas se desglosan de las otras defensas y son adaptadas a ataques circulares o frontales siempre y cuando estés en una distancia prudente para poderlas realizar.

Se las pueden ejecutar hacia delante, hacia atrás y por los laterales de nuestro cuerpo, tienen un altísimo valor de efectividad en la defensa de un ataque.

**Recomendaciones:** Durante las prácticas se debe evaluar la eficiencia, la dificultad y facilidad que posea cada una de ellas ante cualquier tipo de ataque circular, la adaptación que se le de a cada una de las defensas dependerá de muchos factores conexos como pueden ser si eres izquierdo o derecho, tomando siempre en cuenta que hay técnicas que están mas potencializadas por un solo lado esto a dependido formalmente del entrenador si es izquierdo o derecho.

Es necesario practicar las técnicas de defensa con contraataques muy eficientes con las dos manos, el momento de la verdad no tienes ni tiempo ni opción tendrás que defenderte desde la posición que estés y tu arma de defensa será la mano o pierna izquierda o derecha que este libre o tenga la oportunidad de actuar.

Cada técnica de defensa debe tener la misma fuerza de un ataque certero y contundente.

## **ATAQUE CON PALO.**

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 61. Para defender un ataque circular con palo, hay muchas opciones la que tu decidas deberá ser la acertada, una vez bloqueado el palo lo puedes contraatacar con el mismo palo, o con cualquier otra técnica.



Imagen N° 62. El bloqueo se debe ejecutar con mis antebrazos es recomendable realizarlo con los dos brazos juntos para tener un mejor soporte de mi bloqueo.



Imagen N° 63. Una certera patada por la parte interior o posterior en la pierna del agresor será un contraataque efectivo para desarmarlo y someterlo.



Imagen N° 64. Por ejecutar un contraataque no puedes olvidarte de realizar una buena defensa a menudo les pasa a los novatos.



Imagen N° 65. Una vez ejecutada la defensa, el palo del agresor nos servirá para contraatacar en sus piernas.



Imagen N° 66. Patear en los testículos frente a un ataque con palo es una buena técnica de contraataque.



Imagen N° 67. Es un error frecuente ver a los practicantes novatos tratar de bloquear un ataque con palo con las manos.



Imagen N° 68. Los ataques no pueden ser casados con las manos este error ocasionara que tu defensa no sea efectiva.

## ATAQUE DE PUÑOS.



Imagen N° 69. Su funcionalidad es desde una distancia media larga y larga.



Imagen N° 70. Frontal o lateral izquierdo o derecho eso no importa.



Imagen N° 71. El porte no te debe atemorizar, si estas entrenado no le temes a nadie.



Imagen N° 72. No siempre el más grande es más fuerte, entre más grande es mas duro cae.



Imagen N° 73. En cada entrenamiento es sumamente importante hacer los análisis necesarios y correspondientes.

Imagen N° 74. La técnica debe ser veloz, sorpresiva y contundente hasta someter al agresor por completo.





Imagen N° 75. Al recibir un golpe circular las posibilidades de contraataque son múltiples.



Imagen N° 76. Después de bloquear un golpe circular se puede hacer un pellizco en el interior del bíceps.



Imagen N° 77. Estar muy atento al ataque del agresor es muy importante ya que en ocasiones se realizan dos ataques seguidos.



Imagen N° 78. Defenderse y contraatacar de inmediato con cualquier técnica será muy importante para no ser sorprendido.



Imagen N° 79. No confiarse en un solo contraataque será importante para no correr ningún riesgo.



Imagen N° 80. Al someter al agresor hay que adoptar una posición totalmente cómoda y en actitud defensiva.



Imagen N° 81. En cada entrenamiento se debe perfeccionar nuestras defensas y las variables de contraataques disponibles.



Imagen N° 82. Después de defenderse eficientemente actuar inmediatamente con un ahorcamiento será letal.



Imagen N° 83. La defensa siempre debe estar a un ángulo de 45% grado para evitar el impacto del ataque a nuestra integridad.



Imagen N° 84. Golpear al agresor en su bíceps ayudara a realizar un desequilibrio y someterlo por completo en el piso.





Imagen N° 85. No descuidarse cuando el agresor lance su primer golpe será importante, recuerda siempre hay la posibilidad de otro ataque.



Imagen N° 86. Golpearlo en la sien causara un aturdimiento lo que ayudara a someterlo por completo.

***Sensei Edison Mendoza. AUTOR.***



## **CAPITULO 3**

### **LAS DEFENSAS MÁS UTILIZADAS EN LOS 4 TIPOS DE AGARRONES POR LA ESPALDA.**

Los cuatro ataques más utilizados por un agresor.

**AGARRON DE MANOS.**

**AGARRÓN DE HOMBROS.**

**AGARRÓN DE CUELLO.**

**AGARRÓN DEL CABELLO.**

La distancia en este tipo de defensas juega aquí un papel determinante, también en que altura de tu espalda recibas el ataque, la defensa a utilizarse puede ser circular larga o corta o también puede ser de forma lineal con el codo hacia ataras, claro esto siempre dependerá del ataque recibido, y la oportunidad de movilidad y defensa que tendremos en ese momento.

Defender un ataque con arma de fuego y cuchillo por la espalda no es lo mismo que defender un ataque con mano limpia, bajo estas circunstancias solo si estas preparado y en la capacidad de salir ileso es recomendable ejecutar una defensa y un contraataque contundente y efectivo, caso contrario es mejor no realizar ningún tipo de movimiento para evitar salir herido en el mejor de los casos, valdría la pena preguntarse en estas circunstancias baldra la pena perder la vida por unos cuantos centavos.

**Recomendaciones:** Practica toda la variedad de ataque posibles ejecuta las defensa con contraataque variados en diferentes distancias y posiciones sentado y parado, cambia de compañero de practica y aprender a aplicar el uso progresivo de la fuerza tanto en las técnicas de defensa, contraataque de brazo y luxaciones que sean suficiente para someter a cualquier tipo de agresor o delincuente que atente contra nuestra integridad física y emocional.

**AGARRON DE MANOS.**

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 87. Para defenderse hay que ejecutara correctamente la técnica, caso contrario el agresor te someterá.



Imagen N° 88. No es lo mismo ver que hacer y tampoco es lo mismo defenderse de frente que por la espalda.



Imagen N° 89. No existen muchas opciones o variación de para defenderse ante agresiones por la espalda.



Imagen N° 90. Las pocas opciones que tenemos para defendernos ante un ataque por la espalda tienen que ser eficiente y contundente.



Imagen N° 91. El agarrón de mano por la espalda es otro tipo de ataque que



Imagen N° 92. Ejecutar un giro por cualquier lado de mi cuerpo con la mano

podemos sufrir, se recomienda no luchar con el agresor.

en círculo desde arriba puede actuar como soltura o como luxación.

### AGARRÓN DE HOMBROS.



Imagen N° 93. La defensa dependerá única y exclusivamente de ti, recuerda que tu seguridad también es tu responsabilidad.



Imagen N° 94. Solo necesitaras realizar un rápido giro por tu lado más fuerte y tu brazo alzado por encima de sus manos y lograras crear automáticamente una luxación.



Imagen N° 95. Esta técnica se ejecuta con un veloz giro por el lado derecho o izquierdo con el brazo estirado para atrapar uno de los brazos del agresor.



Imagen N° 96. El objetivo de este giro es atrapar un brazo del agresor para someterlo con una palanca hasta llevarlo al piso, quedando sin opción de reacción.

## AGARRÓN DE CUELLO.



Imagen N° 97. Siempre existirá una posibilidad de defenderse de un depredador que busca su presa.



Imagen N° 98. Utilizar los dos codos como contraataque en estos agarres suelen ser muy efectivos.

## AGARRÓN DEL CABELLO.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 99. Este es un ataque bastante común en las agresiones callejeras.



Imagen N° 100. Solo necesitas agarrar rápidamente las manos del agresor.



Imagen N° 101. Una vez agarrado las manos del agresor giramos al lado izquierdo o derecho y estará sometido.



Imagen N° 102. Al girar automáticamente se crea una luxación con sus propias manos cruzadas una a otra.



Imagen N° 103. Para poder realizarlo es importante que lo practique regularmente cambiando siempre de compañero recuerda que ningún agresor actúa igual que otro.



Imagen N° 104. Cuando agarres las manos del agresor inclina tu cuerpo un poco hacia atrás y gira rápidamente, recuerda no le sueltes las manos hasta que este sometido por completo.



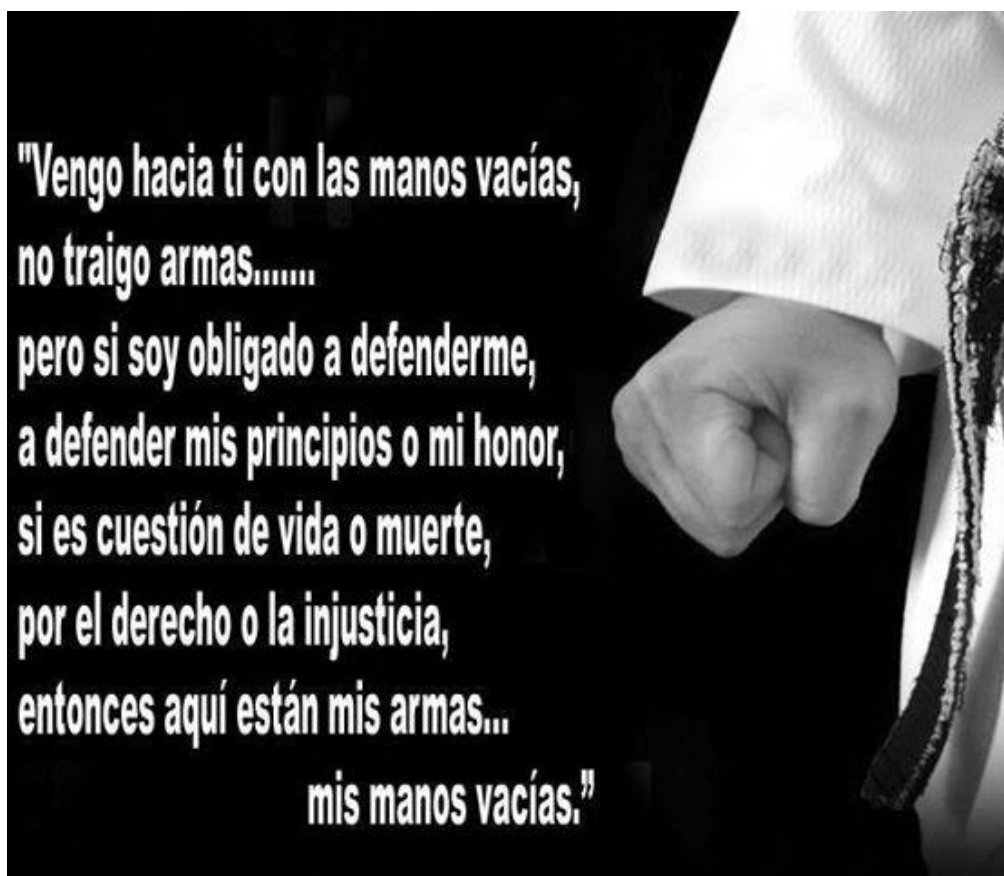


Imagen N° 105. La luxación es muy efectiva no permitas que tu agresor intente algo mas, conserva la distancia adecuada.

Imagen N° 106. Aplicar el uso progresivo de la fuerza hasta que este por completo sometido.

**Recomendación:** Toda técnica y táctica de la defensa personal al inicio será difícil dominarla por completo, pero con la práctica continua será parte de tu vida diaria y será tan fácil que el momento de la verdad estar ahí presente sin mayor esfuerzo.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*



## CAPITULO 4

### **LAS 2 DEFENSAS MÁS UTILIZADAS COMO ANTICIPACIÓN A LAS ACCIONES DEL AGRESOR.**

#### **DEFENSA DE MANO.**

#### **ATAQUE DE PIERNA.**

Estas defensas se las pueden utilizar ante cualquier tipo de ataque que este en ejecución a cualquier altura de nuestro cuerpo, ya sea de mano, perna, palo, arma blanca y arma de fuego, puede ser frontal o lateral la defensa dependerá de tu decisión acertada.

El objetivo de estas defensas se centrara en anticiparse a la llegada de un ataque a nuestra integridad.

Una vez ejecutado la anticipación se puede realizar un contraataque si fuere necesario, esto dependerá de la peligrosidad del agresor o delincuente y si el ataque o agresión es a mano limpia o con algún tipo de arma, puede ser con cuchillo, pistola, palo y cualquier otro objeto que pueda causarnos daño a nuestra integridad física.

**Todas las técnicas vistas en el presente manual sirven como anticipación a una acción del agresor, la anticipación puede ser de defensa con contraataque posterior o de un ataque directo antes que el agresor llegue a tu integridad.**

**Recomendaciones:** Solo si estas bien entrenado es recomendable realizar este tipo de técnicas conocidas como anticipación a una acción del agresor son muy efectivas pero también hay que considerar que conlleva grandes riesgos en su ejecución, esto dependerá si tus conocimientos marciales son solidos y fueron bien enredados y probados.

## DEFENSA DE MANO.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 107. Anticiparse a una agresión muchas de las veces no solucionaría el problema, será necesario contraatacar.



Imagen N° 108. Después de ejecutar la defensa un contraataque sobre la quijada y nariz del agresor ayudara a someterlo.



Imagen N° 109. Realizar una luxación hacia atrás en el brazo del agresor permitirá someterlo eficientemente.



Imagen N° 110. Lo correcto es no confiarse del agresor, tenemos que someterlo por completo sin opción a nada.

## ATAQUE DE PIERNA.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 111. Una patada al estomago o testículos como anticipación puede ser muy efectiva, esta técnica requiere estar entrenada y probada con eficiencia.

Imagen N° 112. La técnica de anticipación puede ser frontal o circular, es tu decisión, pero tiene que ser la mejor.



Imagen N 113. Mi entrenamiento garantizara mi supervivencia ante un depredador feroz.

Imagen N° 114. Si vas a defenderte hazlo bien para que no pongas en riesgo tu propia vida.

**Sensei Edison Mendoza. AUTOR.**

## CAPITULO 5

### COMO DEFENDERSE FRENTE A LOS 4 TIPOS DE AGARRONES.

**AGARRE A UNA Y DOS MANOS.**

**AGARRE AL PECHO CON UNA Y DOS MANOS.**

**AGARRE POR LA ESPALDA CON UNA Y DOS MANOS.**

**AGARRE POR LA ESPALDA A UNA DE MIS MANOS.**

Ante una agresión con agarre a cualquier parte del nuestro cuerpo, existen una amplia gama de técnicas y tácticas para defenderse de estas agresiones.

Entre las variantes podemos encontrar técnicas de soltura, de luxación a los brazos, a las manos, de ahorcamiento y de contraataque con patada, con pisoteo, de pellizco, de desconcentración de la fuerza del agresor, de desequilibrio etc., etc.

Las técnicas de defensa ante un agarrón se las puede realizar de forma larga, cortas, laterales y por la espalda, ante ataques largos y cortos de forma circular o frontal, son altamente efectivas ante cualquier circunstancia, no hay que olvidar que los contraataques también pueden ser incorporados ante estas agresiones.

También se las puede realizar para evadir una técnica que esta en dirección de agarre, todo dependerá de tu entrenamiento y conocimiento frente a la circunstancia.

La aplicación puede ser desde cualquier tipo de posición estática o con desplazamientos a cualquier dirección, su ejecución requiere coordinación entre el movimiento del cuerpo y la defensa a realizarse, también si la defensa de soltura es circular desde una posición estática debe existir un alto nivel de coordinación entre la cintura y la defensa.

Debe tenerse presente cuando y porque vas a realizar este tipo de defensas, si el agresor no se da por vencido y persiste con su actitud, es necesario cambiar el tipo de defensa e incluir un contraataque contundente.

**Recomendaciones:** Durante la ejecución de este tipo de técnicas, se puede realizar cualquier tipo de contraataque puede ser de mano o pierna, una buena ejecución y un buen contraataque garantizaran que salgas ileso de cualquier tipo de agresión.

Se debe hacer el uso progresivo de la fuerza para no causar lesiones graves que pueden perjudicarnos frente a un proceso legal, se trata de defendernos eficientemente sometiendo al agresor y no de atentar a sus derechos humanos, una vez sometido el procedimiento es entregarlo al representante de la autoridad competente.

Para estar en condiciones de defenderse de un depredador desalmado es necesario entrenar asimilando diferentes tipos de agresión y bajo diferentes circunstancias las cuales no siempre son igual una a otra, si tu ejecución o movimiento no esta bien realizado podrías estar en graves aprietos.

### AGARRE A UNA Y DOS MANOS FRONTAL Y LATERAL.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N 115. Realizar una luxación en la mano del agresor será suficiente para someterlo.



Imagen N° 116. Desde tu primera acción de defensa o contrataque, debes tener el control de tu agresor.



Imagen N 117. Frente a esta acción es necesario analizar diferentes circunstancias que se pueden dar como defensa o contrataque.



Imagen N° 118. La luxación de muñeca es muy efectiva para desarmar al agresor, es importante conservar la distancia, para no darle ninguna oportunidad al agresor.



Imagen N 119. Si el agarre es muy fuerte es necesario primero ejecutar una técnica de desconcentración y luego contraatacar.



Imagen N° 120. Este tipo de errores no se deben cometer frente a un agresor, el agarre es incorrecto.



Imagen N 121. Para tener éxito en la defensa es necesario actuar sin previos movimientos que alerten al agresor.



Imagen N° 122. Luxar los dedos del agresor hacia atrás lo debilitara y quedara sin opción de ejecutar otro ataque.



Imagen N 123. Cuando vallas a contraatacar hazlo de forma sorpresiva, veloz, explosivo y con la suficiente fuerza para dominar al agresor.



Imagen N° 124. El agarre del brazo contrario del agresor es un contraataque muy eficiente para someter al agresor.



Imagen N 125. Ante un agarrón de mi mano, puedo realizar un contraataque con un agarrón a la oreja del agresor.



Imagen N° 126. Frente a un agarre hundir mis dedos a la horquilla external del agresor será letal para someterlo.



Imagen N 127. Un contraataque con patada en los genitales será suficiente para vencer a un agresor.



Imagen N° 128. Un golpe a la quijada sacara de combate al agresor.



Imagen N 129. Ante un agarre también puedo ejecutar un golpe en el bíceps del agresor para desconcentrar su fuerza muscular y someterlo.



Imagen N° 130. Si el agarre se realiza desde una distancia corta puedo realizar un ahorcamiento el cual es muy efectivo.





Imagen N 131. Contraatacar con luxación de muñeca es muy efectivo, y su ejecución es inmediata para no advertir al agresor.



Imagen N° 132. La ejecución de un contraataque no debe demorar más de 3 segundos para que sea efectivo.



Imagen N 133. Ante un agarrón a nuestras manos la facilidad de realizar un contraataque es muy amplia.



Imagen N° 134. Frente a un agarrón de mis manos, puede realizar un agarrón de las manos del agresor y realizar un giro hacia y torcedura hacia dentro quedando luxado.



Imagen N 135 Recoger mi codo hacia atrás y girar mi mano lograre soltarme para contraatacar en cualquier parte del agresor.



Imagen N° 136. Cuando ejecutes una luxación no debes perder el contacto de tus manos con la zona luxada del agresor.



Imagen N 137. El giro de mi mano debe ser hacia el lado de apertura de los dedos y de menor fuerza del agresor para poder defenderme o ejecutar cualquier contraataque.



Imagen N° 138. Golpear en el codo del agresor con mi antebrazo determinara dos cosas, me soltara por el efecto que causa la defensa y si su agarre es fuerte puede sufrir una lesión de su muñeca o codo.



Imagen N 139. Realizar una palanca en el codo del agresor será muy doloroso y efectivo.



Imagen N° 140. Combinar dos luxaciones una de muñeca y otra de codo inhabilitara por completo al agresor.



Imagen N 141. En algunos agarres para las luxaciones se ejecutan con la mano contraria a la del agresor.



Imagen N° 142. La mano luxada y la rodilla en el cuello dejara sin alternativa alguna al agresor.



Imagen N 143. La soltura de mano ante un agarre lateral es muy fácil de ejecutar, ya que existen muchos recursos disponibles, como el giro de mi brazo hacia atrás.



Imagen N° 144. Una patada lateral se la puede utilizar como desconcentración o como contraataque real hacia el agresor.



Imagen N 145. Golpear con una patada en las piernas del agresor suele ser muy efectivo para derribar al agresor.



Imagen N° 146. Esta patada es una buena arma de defensa, pero puede cuásar una lesión a la rodilla del agresor.



Imagen N 147. Los agarres laterales pueden ser solucionados muy fácilmente con soltura, contraataque o luxación.



Imagen N 148. Ejecutar una patada lateral o una luxación de manos someterá al agresor por completo.

## AGARRE AL PECHO CON UNA Y DOS MANOS.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N 149. El cruce de mi mano para la luxación debe ser rápido y efectivo para someter al agresor.



Imagen N° 150. El hundimiento de mis dedos sobre los ojos del agresor lo inhabilitara y será sometido fácilmente.



Imagen N 151. Para someter al agresor las técnicas deben actuar coordinadas.



Imagen N° 152. Presionar su codo y muñeca luxada controlara por completo al agresor sometido.



Imagen N 153. Un agarre bien realizado creara un fuerte dolor de brazos al agresor.



Imagen N° 154. La luxación hacia la espalda en muy dolorosa dejando sin oportunidad al agresor.



Imagen N 155. Si la luxación esta bien realizada con una sola mano controlarás por completo a tu agresor.



Imagen N° 156. Aunque el agresor este controlado hay que siempre estar atento a su comportamiento.



Imagen N 157. En todas las luxaciones es muy importante conservar la distancia, para no correr ningún riesgo innecesario.



Imagen N° 158. La defensa circular puede actuar como técnica de soltura, evasión antes de que se produzca el agarre, si hay un exceso de fuerza puede fracturar el brazo del agresor.



Imagen N 159. Esta defensa se la ejecuta al lado interior del brazo del agresor, debe ser fuerte como si fuere un golpe.



Imagen N° 160. Agarra la mano del agresor y realiza un breve giro hacia dentro para que la luxación someta al agresor.



Imagen N 161. Cuando el agarre es con una sola mano debes decidir correctamente que vas hacer contra tu agresor.



Imagen N° 162. La palanca en el brazo del agresor se la debe realizar con precaución para no cuásar una lesión grave.



Imagen N 163. Golpear al agresor en la pelvis o testículos facilitara someterlo mucho mas rápido.



Imagen N° 164. También se puede realizar un certero golpe en el plexo del agresor, esto ayudara a someterlo rápidamente.



Imagen N 165. Agarrar de las orejas del agresor es una técnica de sometimiento afectiva y contundente.



Imagen N° 166. Realizar un certero pellizco en el lateral del cuello es efectivo para someter al agresor.



Imagen N 167. Contraatacar en los oídos del agresor es letal, lo puede realizar desde una distancia media larga, tomando en cuenta el alcance de nuestros brazos.



Imagen N° 168. Agarrar las orejas del agresor me sirve como defensa o contraataque, pero requiere que el agresor este en una distancia corta.



Imagen N 169. Agarrar y presionar con mi mano en la cara del agresor, es una buena técnica de defensa o contraataque.



Imagen N° 170. Un agarre fuerte en la cara y un pellizco en las costillas del agresor estará sometido por completo.



Imagen N 171. Agarrar la mano brevemente y realizar una palanca hacia arriba en el codo del agresor no le permitirá continuar con su intención.



Imagen N° 172. Cuando realizo una luxación puedo utilizar una o mis dos manos todo dependerá de la circunstancia, esto no lo olvides nunca.



Imagen N 173. Un certero golpear con el talón de mi mano a la quijada del agresor lo dejara aturdido, facilitándonos el sometimiento.



Imagen N° 174. Golpear con el filo externo de mi mano al cuello del agresor es un contraataque muy sorpresivo que el agresor no se lo espera.



Imagen N 175. Este agarre puede ser bloqueado antes de que llegue a nuestra integridad.



Imagen N° 176. Golpear sobre los brazos del agresor lograremos soltarnos y contraatacar libremente.





Imagen N 177. Con mi mano derecha agarro la mano izquierda del agresor y con mi mano izquierda ejecuto una palanca en el codo del agresor.



Imagen N° 178. Con la descripción técnica dada anterior puedo realizar una variante solo cruzo mas mi brazo simulando un abrazo y quedara luxado.



Imagen N 179. Existen muchas facilidades de contraatacar ante un agarre a nuestro pecho.

Imagen N° 180. Realizar una luxación de brazos hacia adentro es muy fácil y hará pedir perdón al agresor.

### **AGARRE POR LA ESPALDA CON UNA Y DOS MANOS.**

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N 181. Existen algunas variantes de defensa ante un agarre por la espalda, la distancia jugara un papel importante para ejecutar la defensa o el contraataque.



Imagen N° 182. Si realizas un giro por tu espalda y por cualquier lado lograras soltarte del agresor.



Imagen N 183. Otra alternativa es realizar el giro por tu espalda con el brazo levantado y lograras apresar el brazo del agresor y someterlo.



Imagen N° 184. Ejecutar una patada hacia atrás en los testículos es muy efectiva para someter al agresor.



Imagen N 185. Hay que tener presente la distancia del agresor para elegir la mejor técnica de defensa o contraataque.



Imagen N° 186. Golpear con mi mano al agresor en los testículos será suficiente para defenderme y poder someterlo.

### **AGARRE POR LA ESPALDA A UNA DE MIS MANOS.**



Imagen N 187. Ante este tipo de agarre se



Imagen N 188. Mantener la calma será muy

debe realizar un giro por el lado de mi mano suelta para realizar una soltura o una luxación en las dos manos del agresor.



Imagen N 189. Una vez realizado el giro se puede ejecutar una luxación a la altura de los codos del agresor.

importante para que el agresor no te aplique por completo el ahorcamiento, tu contraataque será en el momento oportuno.



Imagen N° 190. Atrapado los dos brazos del agresor puedo realizar un pellizco en el interior del bíceps y someter al agresor.



Imagen N 191. Una vez realizado el giro y con una de mis manos suelta puedo realizar un certero golpe en las costillas del agresor.



Imagen N° 192. El contraataque debe continuar hasta tenerlo sometido por completo.

**Sensei Edison Mendoza. AUTOR.**

## CAPITULO 6

### LOS 5 TIPOS DE ATAQUES CON CUCHILLO MÁS COMUNES.

**ATAQUE FRONTAL RECTO.**

**ATAQUE FRONTAL ASCENDENTE.**

**ATAQUE FRONTAL DESCENDENTE.**

**ATAQUE LATERAL IZQUIERDO O DERECHO.**

**ATAQUE POSTERIOR ESPALDA.**

Las técnicas y tácticas que utilizemos ante cualquier tipo de ataque con cuchillo, deben ser muy eficiente ya que un pequeño error ocasionara graves heridas y ni dios quiera hasta la muerte.



Las defensa y contraataques a utilizarse frente a un ataque o agresión con chuchillo deben estar muy bien entrenadas con un calculo exacto, el nivel de maestría marcial alcanzado por el practicante debe ser muy bueno.

El manejo de la distancia y los desplazamientos se los debe considerar como un elemento determinante en el momento de tomar la decisión de enfrentar a un agresor o delincuente armado.

Los ataques con cuchillos a nuestra integridad pueden ser de lo más variado, por eso enfrentarse a ellos es muy peligroso, no todos los ataques con cuchillos pueden ser neutralizados y peor aun si son descontrolados, correr el riesgo de defenderse de ellos puede ser extremadamente peligroso, en estos casos es mejor huir y buscar un lugar seguro.

**Recomendaciones.** En los ataques de un agresor o delincuente descontrolados con un cuchillo en mano no es recomendable arriesgar la vida, conservar la distancia y buscar un lugar seguro será mejor.

Si tomas la decisión de enfrentar al agresor armado se inteligente y usa una buena defensa y un contraataque que en su primer contacto con el agresor lo deje sin ninguna opción de continuar con sus pretensiones.

## ATAQUE FRONTAL RECTO.

En este tipo de ataques, la variación técnica y táctica de aplicación para la defensa es muy amplia lo que garantiza la neutralización de todo tipo de ataque del agresor.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 193. La defensa debe conservar la distancia adecuada para no correr ningún riesgo innecesario frente a un agresor o delincuente desalmado.



Imagen N° 194. Una vez que te has defendido de un ataque con cuchillo contraataca hasta tenerlo controlado y sometido por completo al agresor.



Imagen N° 195. Te has preguntado que arias si algún día estas en estos aprietos.



Imagen N° 196. Y si te sucede es mejor estar preparado para sobrevivir.



Imagen N° 197. Estar preparado y tomar la decisión correcta hará la diferencia.



Imagen N° 198. Si el ataque es con un cuchillo, no será suficiente solo la defensa contraataca hasta someterlo.



Imagen N° 199. Defenderse eficientemente es tu primera responsabilidad para salir ganador.



Imagen N° 200. El contraataque debe acabar con la posibilidad que el agresor continúe atacando.



Imagen N° 201. Salir de un ataque sin defenderse puede ser muy riesgoso, deberás estar muy bien entrenado para sortear un ataque sin defensa.



Imagen N° 202. Primero es la defensa y luego el agarre, claro que los dos deben ser ejecutados en el mínimo tiempo de distancia el uno con el otro.



Imagen N° 203. Queda demostrado en esta actuación que una defensa contundente

contraataque tu tiempo no debe tardar mas

desarma inmediatamente al agresor, el cuchillo del agresor esta por el aire, esto facilitara someterlo.



Imagen N° 205. No intentes agarrar con la mano un ataque con cuchillo frontal, la defensa debe ser con el antebrazo interno.

de 3 a 5 segundos, caso contrario será demasiado tarde, el agresor te acertara otro ataque.



Imagen N° 206. El contraataque debe ser sin compasión alguna, recuerda que si te ataco con un filoso cuchillo este tipo es peligro.



Imagen N° 207. La luxación de su brazo le causara mucho dolor, y disminuirá su agresividad te aseguro que ya no pensara atacarte de nuevo.



Imagen N° 208. Una vez que el sujeto este derribado sometele una llave o luxación que lo controles por completo hasta que la autoridad se haga presente.



Imagen N° 209. Recuerda lo primero es defenderte eficientemente con los dos antebrazos agarra su mano en donde tiene el cuchillo para que no tengas ningún riesgo, derribalo con una certera patada en su tobillo y estará sometido.



Imagen N° 210. Contraatacar con un derribo sobre su pierna evitara que continúe con su aspiración delictiva, una vez que este en el piso puedes aplicarle cualquier otra técnica para tenerlo inmovilizado por completo.



Imagen N° 211. Solo mira hasta donde atravesó su cuchillo, si no te desplazas del centro de ataque será difícil que sobrevivas a su intención.



Imagen N° 212. No es recomendable ponerse a luchar con el agresor puedes salir herido en tu intento de defenderte, contraatacalo con tus patadas en sus piernas es muy efectivos.



Imagen N° 213. Fijate atentamente en mi defensa esta ejecutada con mis antebrazos no con mis manos.

Imagen N° 214. Después de la defensa mis manos automáticamente agarran el brazo del agresor y lo contraataco con un derribo.





Imagen N° 215. Presiona una rodilla en su cuello y la otra rodilla sobre las costillas con la luxación en su brazo esto no le dará oportunidad a reaccionar.



Imagen N° 216. En este sometimiento presiono mi rodilla sobre su nuca y la otra rodilla sobre su espalda para ejecutar una palanca sobre el brazo que sostiene el cuchillo.



Imagen N° 217. Mantener la calma ayudara a tomar la mejor decisión ante un individuo armado dispuesto a hacernos daño.



Imagen N° 218. Cuando el agresor ataca tu mente ya sabe que tienes que hacer, es de mucha importancia ejecutar un buen desplazamiento para evadir el ataque y contraatacar.



Imagen N° 219. Tu defensa ya debe estar programada en tu mente, no necesitaras más de 3 segundos para saber que debes hacer frente a un ataque con cuchillo.



Imagen N° 220. La mente manda las ordenes al cuerpo y actúan coordinadamente para defenderse y contraatacar en el menor tiempo posible.



Imagen N° 221. Si tomaste el riesgo de enfrentarte a un agresor armado no te detengas en el camino, contraataca hasta que este sometido completamente.



Imagen N° 222. Realizar una luxación en el brazo que tiene el cuchillo es de mucho riesgo, solo si estas entrenado para enfrentarlo no lo dudes.

### **ATAQUE FRONTAL ASCENDENTE.**

Las características técnicas y específicas de este bloqueo están plenamente detalladas en el capítulo N° 1, pagina 21,22 y 23, del presente Manual.

En este tipo de ataques con cuchillo lo más recomendable es adoptar una posición para anticiparse al ataque del agresor, tomando en cuenta la posibilidad de la realización o no, pretender defenderse desde una posición estática es muy riesgoso hacerlo, tus técnicas y tácticas tienen que estar bien entrenadas.

### **Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 223. Conservar la distancia del cuerpo es fundamental ante este ataque, no permitas que la punta del cuchillo llegue a tu cuerpo.



Imagen N° 224. No adoptar una posición ante este ataque es muy peligroso, tu cuerpo no tiene el suficiente equilibrio y estabilidad para actuar con eficacia.

## **ATAQUE FRONTAL DESCENDENTE.**

Las características técnicas y específicas de este bloqueo están plenamente detalladas en el capítulo N° 1, página 21, 22 y 23, del presente Manual.

De acuerdo a la experiencia en este campo marcial estos ataques en muy pocas ocasiones son realizados por un agresor, claro pero más vale estar entrenado a ser sorprendido y no tener algún recurso para desviar, o inmovilizar el intento de agresión, tener el conocimiento suficiente para actuar ante esta necesidad, solo será posible entrenando las técnicas y tácticas a utilizar en algún momento determinado.

También se puede manifestar que las técnicas de defensas ante estos ataques son un poco escasas no existe mucha variedad, tal vez alguien puede decir lo contrario que si existe una amplia variedad de técnicas para defenderse, pero yo al llevar muchos años de profesión enseñando defensa personal a la Policía Nacional, Ejército Ecuatoriano y Grupos de Seguridad privada, he palpado la realidad de estos ataques y defensas durante la enseñanza, tal vez alguien se pueda inventar algunas cosas pero de que sirvan en el momento de la verdad lo dudo, enseñar defensa personal demanda una inmensa responsabilidad primero con uno mismo y luego con los demás, una técnica y táctica mal enseñada puede traer consecuencias desastrosas a diferencia de enseñar técnicas y tácticas reales plenamente probadas al 100%, puedo pronosticar que al menos un 80% de las técnicas y tácticas de las artes marciales deportivas son basura frente a un agresor real armado y dispuesto a matarte por unos cuantos centavos.

### **Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 225. No olvides es muy importante, tu defensa también dependerá de la estatura de tu agresor.



Imagen N° 226. Tu nivel de exigencia física y muscular será también por la contextura física de tu agresor.

## **ATAQUE LATERAL IZQUIERDO O DERECHO.**

En lo real estos ataques son realizados en muy pocas ocasiones, pero cuando son ejecutados su peligrosidad es muy alta ya que al no ser bloqueados afectará zonas de vital importancia para conservar nuestra salud.

Es por eso que no existirá una técnica, una defensa, una táctica y un contraataque más importante que otro en el momento de la verdad cuando tengas que hacer uso de cualquier técnica para salvar tu vida, entrenar todo tipo ataque de defensa eficiente y reales hará la muy pequeña o grande diferencia el momento de la verdad cuando tendrás que demostrar de que arte marcial estas hecho.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 227. Ten presente siempre que clase de ataque es, no es lo mismo un ataque corto que un ataque largo.



Imagen N° 228. Ante todo conserva la tranquilidad esto hará que tu agresor en un momento cometa un erro, y será ahí donde lo someterás eficientemente.



Imagen N° 229. La defensa que realices marcara la diferencia en ese instante.



Imagen N° 230. Recuerda no tienes dos oportunidades es hoy o nunca.

**ATAQUE POR LA ESPALDA EN DISTANCIA CORTA Y LARGA.**

Esta clase de ataques suelen suceder más frecuentemente en la complicitad de dos o más personas que pretenden robarte, también hay que tener presente que se realizan bajo dos modalidades desde distancia larga y distancia muy corta y es ahí donde ya la defensa o el contraataque toma otra dirección.

La realización de cualquier tipo de defensa dependerá de la oportunidad que pueda yo tener en ese momento para actuar, caso contrario si el agresor o delincuente nota en mi una actitud de oposición te aseguro que no dudara y te clavara el cuchillo sin ninguna pena, si la situación no es favorable es mejor que no intentes nada, recuerda que la vida vale mas que las cosas materiales.

### Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 231. En cada entrenamiento es sumamente necesario hacer los análisis necesarios y correspondientes.

Las técnicas de defensas ante un ataque por la espalda son más complejas de realizarlas, hay que tener claro que no es lo mismo defenderse de frente que por la espalda, estas defensas requieren de un mayor grado de entrenamientos por su misma complejidad en el momento de su ejecución.



Imagen N° 232. La técnica debe ser veloz, sorpresiva y contundente hasta someter al agresor.



Imagen N° 233. Nadie a dicho que es fácil, solo el tiempo te dirá si tuviste entrenando con el Sensei correcto o excogites el equivocado.



Imagen N° 234. Situaciones así no son muy a menudo, incluir en los entrenamientos situaciones extremas en ocasiones te servirán para contarlos.



Imagen N° 235. Ante las limitantes de técnicas para defender este tipo de ataques es necesario dominar las dos manos.



Imagen N° 236. Toda técnicas bien entrenadas y fundamentadas son muy eficiente y letales sea su ejecución por el lado izquierdo o derecho.



Imagen N° 237. Cuando el agresor esta apegado a nuestra espalda la técnica de defensa mas eficiente es un codazo de retroceso hacia atrás.



Imagen N° 238. Un codazo a la cara o cuello también es efectivo, considerando la estatura del agresor, caso contrario tu técnica no surgirá efecto.



Imagen N° 239. Velocidad y contundencia para desarmar al agresor antes que estés sin oportunidad de defenderte.



Imagen N° 240. Ante este tipo de ataques es necesario guardar la tranquilidad y esperar el momento adecuado para defenderte con contundencia.



Imagen N° 241. Este tipo de ataques son frecuente por los delincuentes, nunca será suficiente decir que nunca nos ocurrirá a nosotros, es mejor estar entrenado a ser nosotros las siguientes victimas.



Imagen N° 242. Ejecutar una defensa contundente desarmara al agresor y posibilitara continuar con un contraataque letal para someterlo por completo.



Imagen N° 243. Actuar contundentemente frente a un ataque con cuchillo será lo mínimo que puedes hacer.



Imagen N° 244. Todo tipo de defensa y contraataque será validad para precautelar tu vida.



Imagen N° 245. La posibilidad de ser atacados siempre estará presente, conservar la tranquilidad siempre será mejor, recuerda que la oportunidad para defenderte llegara en el momento oportuno.



Imagen N° 246. Hay que actuar con prudencia, pero cuando tengas la oportunidad actuar con dureza, el agresor siempre buscara hacerte daño sin ningún problema.

***Sensei Edison Mendoza. AUTOR.***

## CAPITULO 7

### LOS 2 TIPOS DE ATAQUES CON ARMA DE FUEGO MÁS COMUNES.

**ATAQUE FRONTAL DESDE LA DISTANCIA CORTA O LARGA.**

**ATAQUE POR LA ESPALDA DESDE LA DISTANCIA CORTA O LARGA.**



Que tipo de técnicas y tácticas debemos utilizar ante un ataque con arma de fuego, antes que nada primer factor a tener en cuenta es si el arma toma contacto con nuestro cuerpo y si esta en algún sitio en el cual nosotros podamos realizar una defensa, otro factor a considerar es la distancia si el arma esta a una distancia en

que tengamos pleno alcance para realizar la respectiva defensa.

**Recomendaciones.** En las practicas debemos relacionarnos con los factores que intervienen en un ataque y en una defensa, no se debe pasar por alto los pequeños detalles en la defensa personal, recuerde que los pequeños detalles hacen la gran diferencia entre la vida y la muerte, las técnicas y tácticas que se deben utilizar son de movimientos cortos, veloces, sorprendidos, explosivos y con un alto grado de efectividad, por ende si se toma la decisión de enfrentar a un agresor o a un delincuente tus técnicas y tácticas deben estar bien entrenadas y familiarizadas con capacidad de reacción física y mental, ante este tipo de ataques no hay dos oportunidades de vida.

**ATAQUE FRONTAL DESDE LA DISTANCIA CORTA O LARGA.**

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**





Imagen N° 247. Primer factor a tener muy en cuenta es la tranquilidad, y el segundo analizar si hay posibilidad de defensa o NO.



Imagen N° 248. Si las posibilidades de defensa son favorables, el siguiente paso es que contraataque debes realizar, recuerda que estas frente a un arma.



Imagen N° 249. La contundencia de mi defensa desarmara por completo al agresor, la defensa se realiza con el antebrazo interior y debe ser corta, veloz, explosiva y contundente.



Imagen N° 250. Como te abras dado cuenta ya desarmado con mi defensa es necesario realizar un contundente contraataque el cual puede ser una patada en el tobillo que lo llevara al piso.



Imagen N° 251. Una patada en el interior



Imagen N° 252. Una vez que este en ele

del tobillo del agresor lo derribara por completo, si no es suficiente continua con otro contraatacar de inmediato.



piso puedes someterlo con otro contraataque doblando su pie hacia adelante esto es muy doloroso.



Imagen N° 253. Recuerda que la defensa tiene que ser un certero golpe en su antebrazo para desarmarlo.



Imagen N° 254. Contraatacarlo con un certero golpe con mi antebrazo en el cuello lo derribara y quedara aturdido.



Imagen N° 255. Este es otra técnica de someter al agresor en el piso.



Imagen N° 256. Este contraataque te da facilidad de arrestarlo fácilmente.



Imagen N° 257. Si tomas la decisión de defenderte no cometas errores asegurate de que tu decisión sea la correcta, si no estas seguro no lo hagas.



Imagen N° 258. Conservar la calma será muy importante, solo tienes oportunidad de realizar un solo movimiento para salir vivo si te arriesgaste a defenderte.



Imagen N° 259. Solo tendrás de 2 a 4 segundos para defenderte de un arma puesta en tu frente.



Imagen N° 260. La defensa debe ser ejecutada con firmeza, velocidad, efectividad y por sorpresa.



Imagen N° 261. Tratar de negociar con el agresor es un buen método para desactivar un poco su presión nerviosa.

Imagen N° 262. Solo si la distancia es adecuada se puede actuar con una defensa eficiente y un contraataque real.



Imagen N° 263. Cada acción que realicemos ante una agresión real, debe haber sido practicada previamente analizando distintos factores del el ataque y defensa.



Imagen N° 264. Una vez desarmado el agresor la acción del contraataque debe ser contundente y en un punto clave, a fin de sacar de combate al agresor que no se rendirá fácilmente.

### **ATAQUE POR LA ESPALDA DESDE LA DISTANCIA CORTA O LARGA.**

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 265. Para defender este ataque se realiza un giro de cintura con un Gedan Barai, la única diferencia es que es hacia atrás.



Imagen N° 266. Cuando el ataque es arriba la defensa es como un Uchi Uke, bien circular que defienda el ataque.

***Sensei Edison Mendoza. AUTOR.***

## CAPITULO 8

### LAS 2 POSICIONES MÁS UTILIZADAS EN LA DEFENSA PERSONAL.

**KIBA DACHI: (Posición del Jinete).**

**ZENKUTSU-DACHÍ (Posición adelantada).**

Tal vez una buena y sólida posición podrá hacer la diferencia el momento de aplicar una buena defensa personal o quizá no, esta es una pregunta difícil de responder acertadamente, todo dependerá de las circunstancias del momento.

Para que tus técnicas y tácticas de la defensa personal en algún momento determinado te sirvan, es fundamental practicarlas categorizando el nivel de necesidad que requieres con cada una de ellas, recuerda que para realizar una buena defensa es necesario tener una buena posición de base o las que más se utilizan en la defensa personal, muchas técnicas y posiciones de las artes marciales deportivas no son necesarias incluirlas en los planes de entrenamientos de defensa personal, esto debido a su carencia de eficiencia y efectividad en una pelea callejera.

No es necesario incluir en los procesos de entrenamientos de defensa personal tantas posiciones, que lo único que hacen es disminuir tu valioso tiempo en la práctica de defensa personal, bastará con unas 2 o 3 pero efectivas que se adapten a todo tipo de circunstancias y que sean la base de una buena defensa personal, muchas veces frente a una agresión no tienes ni siquiera el tiempo suficiente para adoptar una posición de combate y peor aun para adoptar una posición de defensa.

**Para tu ilustración incluimos en este manual solamente lo necesarios pero muy eficiente que te servirá en el momento de la verdad.**

## **KIBA DACHI: (POSICIÓN DEL JINETE)**

Esta posición es conocida como la del jinete. Pies paralelos. Muy estable para atacar y defender, pero nunca se te ocurra ponerte de frente a nadie en esta posición si le tienes aprecio a tus partes nobles.

Desde esta posición se puede defender cualquier tipo de ataque, y sin necesidad de cambiar de posición se puede realizar muchas variaciones de contraataques las cuales son muy efectivas ya sean estas de mano o de pierna.

Es considerada como una posición fundamental en la defensa personal, ya que desde ella se puede realizar derribos, reducciones e inmovilizaciones muy efectivas.

**Recomendaciones.** Para estar firme en esta posición se debe distribuir el peso por igual entre ambos pies y el centro de gravedad cae en la mitad de la posición, los talones deben estar alineados con las puntas de los pies los cuales deben estar mirando al frente.

La práctica constante da una gran fortaleza a todo el cuerpo interior que lógicamente es transmitido a su parte superior.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**

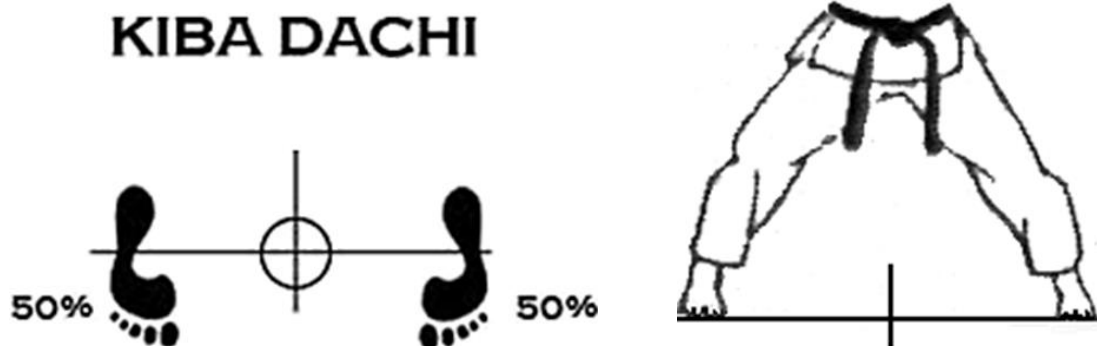


Imagen N° 267. La punta de los pies deben estar direccionada hacia adelante y en la misma línea del talón, la estabilidad depende de los dedos que adoptan una posición de agarre sobre el piso.

Imagen N° 268. La aplicación real de esta posición en la defensa personal muchas de las veces debe ser modificada para conseguir el sometimiento del agresor.



Imagen N° 269. El peso debe estar distribuido 50% en cada pierna, el peso del cuerpo debe estar hacia abajo, también es importante la contracción muscular íntegra.

### **ZENKUTSU-DACHÍ (POSICIÓN ADELANTADA)**

Esta es una posición de Karate Do, pero que se adapta fácilmente a la ejecución de todo tipo de técnicas y tácticas de la defensa personal, esta es una posición que posee una gran fortaleza muscular, es frecuentemente empleada en desplazamientos y especialmente en entrenamientos de técnicas de defensa y contraataque de todo tipo.

Al ejecutar esta posición se debe cuidar y cumplir con algunos requisitos básicos fundamentales para su correcta ejecución.

Los pies deben estar a la anchura de las caderas, evitando que los pies queden en una misma línea, uno tras otro, lo que perjudica notablemente la estabilidad, o bien que estén separados en exceso, lo que resulta peligroso porque facilita el ataque del adversario a los genitales.

La rodilla de la pierna de adelante debe estar semi flexionada en la misma dirección de la punta de los pies, y la pierna posterior también adopta una posición semi flexionada, en la defensa personal se debe modificar y adaptar ciertas posiciones para darles su máxima eficiencia, no es lo mismo hacer Karate, que hacer defensa personal, la punta de los pies deben estar direccionados a 45% grados hacia adelante.

La distancia o largura de la posición es a un paso o paso y medio, claro esto también dependerá de la estatura del ejecutante.

La anchura de la postura debe ser aproximadamente dos veces la anchura de los hombros para conseguir una buena estabilidad.

**Recomendaciones:** Cualquier tipo de posición o técnica en especial antes de su ejecución debe ser adaptada a la capacidad o limitación personal, corregida, probada, fortalecida y analizada para estar completamente familiarizado y estar consiente de su importancia en el momento de ponerla en practica, ya sea para un desplazamiento, una anticipación a una acción, una defensa, una ataque y contraataque.

En la ejecución real de cualquier técnica o táctica de defensa personal, no esta permitido ningún tipo de error ya que esto pondría en graves peligro tu integridad, y las técnicas de defensa y contraataque no tendrán la misma efectividad en su ejecución.

Una posición mal realizada o ejecutada hará que se pierda la capacidad de defensa, ataque, desplazamiento y contraataques.

El desconocimiento de criterios técnicos y tácticos hará perder la capacidad de eficiencia que requiere la defensa personal en su aplicación real.

Es importante señalar que las posiciones deben ser beneficiosas para la aplicación de la defensa personal, pero sobre todo deben ser beneficiosas para la salud del practicante, algo que habitualmente se olvida.

Como se puede observar en las imágenes anteriores, es una posición natural y nada forzada. Sin una excesiva longitud, ni excesivamente baja, las rodillas se encuentran en la dirección adecuada y no sobresalen especialmente en ninguna dirección.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**





Imagen N° 270. Pierna derecha adelante, cadera izquierda ligeramente retrasada y la mirada siempre frontal.



Imagen N° 271. Pierna Izquierda adelante, cadera derecha ligeramente retrasada y la mirada siempre frontal.

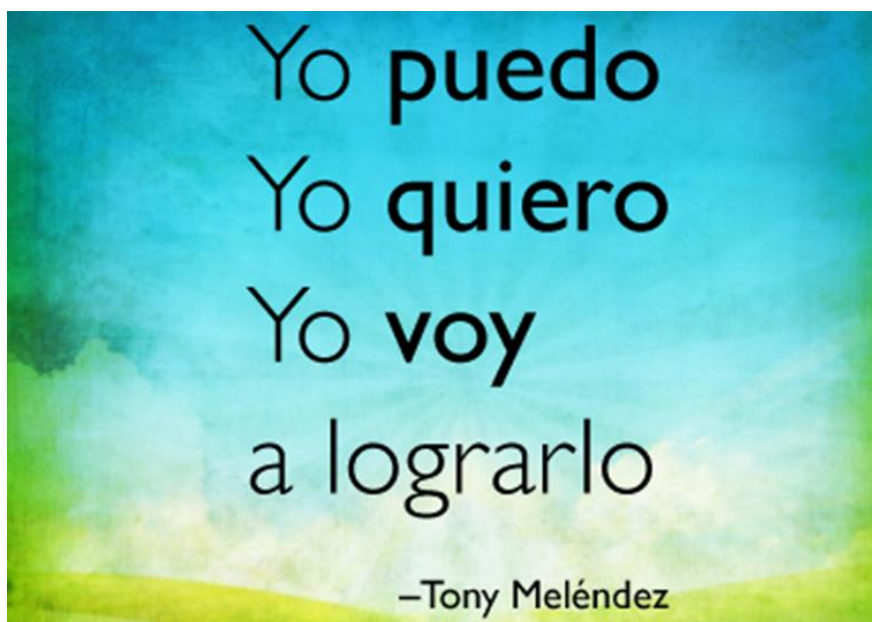


Imagen N° 272. Cada ser humano adoptara su propia posición, la cual le trasmitirá seguridad y comodidad.

Imagen N° 273. No es recomendable copiar posiciones de otros estudiantes, recuerde que cada uno somos un mundo distinto.

Desde esta posición se puede realizar cualquier tipo de técnicas y tácticas ya sean estas, de ataque, defensa, contraataque de mano o pierna y desplazamientos, resultando muy beneficiosas para una buena y eficaz defensa personal.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*



## CAPITULO 9

### LOS 6 DESPLAZAMIENTOS MÁS UTILIZADOS EN LA DEFENSA PERSONAL.

**DESPLAZAMIENTOS LARGOS.**

**DESPLAZAMIENTOS CORTOS.**

**DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE.**

**DESPLAZAMIENTOS HACIA ATRÁS.**

**DESPLAZAMIENTOS DE ANTICIPACIÓN AL ATAQUE DEL AGRESOR.**

**DESPLAZAMIENTOS DE EVASIÓN DEL ATAQUE DEL AGRESOR.**

Los desplazamientos se pueden ejecutar desde cualquier tipo de posición, previo a un proceso de entrenamiento, en el cual se tendrá como referencia el ataque del agresor y la dirección del mismo, para realizar un correcto desplazamiento es muy importante familiarizarse con cada uno de ellos durante las prácticas.

Los desplazamientos juegan un papel determinante ante una agresión, se pueden considerar como balidos a los desplazamientos como un sistema defensivo, evasivos, y un sistema de ataque y contraataque, mediante los desplazamientos se puede conseguir la distancia correcta para la evasión de un ataque, para una defensa, para anticiparse a una acción del agresor y para atacar primero o contraatacar después de la defensa.

**DESPLAZAMIENTOS LARGOS:** Estos desplazamientos se realizan ante diferentes tipos de ataque frontales y circulares desde distancia media larga y lagar, ya sean estos de puño, patadas, cuchillo y palos.

Todo tipo de desplazamiento puede ser combinado con técnicas y tácticas de defensa y contraataque, o se puede utilizar técnicas de ataque como anticipación a la acción del agresor todo esto dependerá del peligro que represente nuestro agresor o delincuente, también considerando con que tipo de objeto se pretende la agresión, recordemos que no todos los ataques son iguales y por ende tampoco las defensas.

**Recomendaciones:** Antes de poner en practica los desplazamientos ya sean estos por el lado izquierdo o derecho hacia atrás o adelante, es de vital importancia practicarlos cuantas veces sean necesarios hasta alcanzar al menos un nivel básico de seguridad en el movimiento, agilidad en el desplazamiento, estabilidad en el desplazamiento,

madures en la posición y desplazamiento, distancia adecuada en el desplazamiento, coordinación entre el desplazamiento y la defensa a ser utilizada, como a su vez la toma de la decisión de enfrentar al agresor, todos estos factores intervinientes son entrenados previamente.

El mejor efecto que puede tener un desplazamiento es la sorpresa con la que se encuentra el agresor el momento de ejecutar su ataque, es recomendable que el 99% de los desplazamientos incluyan técnicas y tácticas de defensa, contraataques, luxaciones o cualquier otra técnica que someta por completo al agresor o delincuente, hasta contar con la presencia de un miembro Policial para su traslado ante la autoridad competente.

### Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 274. Cualquier tipo de desplazamiento debe ir acompañado de una buena defensa y contraataque, esto por ningún motivo debe causar daños irreversible al agresor, solo será justificado el uso de la defensa personal en legítima defensa de nuestra integridad.

Imagen N° 275. Una técnica de contraataque muy efectiva es clavar los dedos de mi mano en la hoquilla esternal o también conocido como holló del cuello, este contraataque controlara la furia del agresor.



Imagen N° 276. Ataque circular del agresor a la altura de nuestra cara desde una distancia media larga.

Desplazamientos de mi pierna derecha hacia adelante y con el brazo izquierdo bloquear el ataque, pudiendo realizar cualquier contraataque al agresor.



Imagen N° 277. Desplazamiento corto hacia el lado izquierdo con defensa hacia adentro con el filo de mi brazo izquierdo, para lograr una distancia que me permitirá realizar un contraataque o una luxación al brazo del agresor o con cualquier otra técnica contundente para desarmar al atacante.



Imagen N° 278. Después de bloquear el ataque del agresor por nuestra propia seguridad debemos realizar contraataques contundentes que limiten el accionar del agresor o delincuente.

Imagen N° 279. Los contraataques pueden ser lo más variado que uno posea para reducir por completo las malas intenciones del agresor o delincuente.

**DESPLAZAMIENTOS CORTOS:** Los desplazamientos cortos se los utiliza para desequilibrar al agresor cuando vamos a ejecutar una técnica o táctica de luxación o de proyección al piso, son tan efectivos como los desplazamientos largos, también son utilizados previo una técnica de defensa o ataque como distractor de concentración muscular del agresor, para luego ejecutar el desplazamientos y someter por completo al agresor.

**Recomendaciones:** Antes de llevar a cabo estos desplazamiento es de vital importancia haberlos practicado conocer sus virtudes y defectos, haber corregido los errores detectados, tener una gran seguridad personal, tomar la decisión correcta y en el momento oportuno, recuerda que el que mucho abarca poco aprieta.

Los desplazamientos cortos se los puede ejecutar hacia adelante, atrás, izquierdo o derecho, esto dependerá esencialmente del ataque de hayamos recibido y en las

condiciones en las que nos encontremos en ese momento, es por eso que durante los entrenamientos se debe considerar diferentes tipos de ataques, circunstancias, barios atacantes y con diferentes contexturas físicas e ahí la clave del éxito en la defensa personal.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 280. Un ataque en distancia corta favorece la ejecución de mi defensa y contraataque con un pequeño desplazamiento de mi pierna hacia atrás o adelante tú tomaras la mejor decisión.



Imagen N° 281. Defensa hacia adentro con el filo de mi brazo y desplazamiento corto del pie derecho hacia atrás, para lograr una distancia que me permitirá realizar cualquier tipo de contraataque.



Imagen N° 282. Cuando el ataque esta en una distancia corta, mi defensa llegara mas rápida y tendrá mucho mas contundencia y efecto, el desplazamiento de mi pierna también jugara un papel importante no lo olvides.



Imagen N° 283. Una defensa hacia adentro con el filo de mi brazo acompañado de un breve giro de cadera explosivo y contundente, desarmara al agresor, lo que me permitirá realizar un contraataque de mi libre elección.



Imagen N° 284. Una luxación como contraataque en el brazo del agresor hacia atrás será efectivo para someter a un agresor, no te olvides que esto puede variar de acuerdo a las circunstancias del momento.



Imagen N° 285. Cuando el ataque es realizado desde una distancia de por lo menos 2 metros el desplazamiento debe ser hacia adelante, como anticipación a la acción del agresor, tú lo decides.

**DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE:** Estos desplazamientos hacia adelante cumplen funciones diversas todo dependerá del conocimiento marcial que poseamos, pueden ser largos o cortos todo dependerá de las circunstancias del momento y la decisión que tomemos frente a un agresor.

Las técnicas de contraataque que realicemos dado las circunstancias deben ser contundentes, veloces, sorpresivas, solidas y decisivas para el momento en que nos encontramos, recuerde que todo dependerá de la circunstancias y de la agresión.

El otro factor a tener en cuenta es la coordinación que debe existir entre el desplazamiento, la defensa, la táctica, la defensa y el contraataque.

**Recomendaciones:** Muchas veces estar en el lugar equivocado trae consecuencias irreparables, también podría decir que tomar una decisión apresurada y desacertada tendría consecuencias graves, es por tal razón que cuando se entrena defensa personal primero hay que buscar un entrenador experto en la rama de la defensa personal no cualquier profesor de artes marciales sabe defensa personal y peor aun será experto en la defensa personal por ejemplo, no es lo mismos el Dr. Cirujano, con el Dr. Dentista, son aparecidos pero no realizan las mismas labores.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 286. El cuerpo entrenado es un arma de defensa y ataque, dado las circunstancias cualquier golpe servirá como contraataque, el efecto que se derive de él será el resultado de tu entrenamiento y conocimientos que posees.



Imagen N° 287. La importancia de tomar la decisión correcta y en el momento adecuado, será el resultado que obtendremos frente a un ataque del agresor, recuerda que nunca será suficiente estar entrenado solo el cuerpo la mente también se entrena.



Imagen N° 288. Casi todos nos preocupamos de entrenar el cuerpo y muy pocos entrenamos la mente, no surge el mismo efecto un entrenamiento mediocre que un entrenamiento profesional y completo, una decisión apresurada y errónea derivara en un fracaso de tu entrenamiento, y es ahí donde te decepcionas del arte marcial y de tu Sensei.



Imagen N° 289. Si la amenaza es letal, tú defensa y contraataque debe tener el mismo efecto, tomar la decisión inteligente, oportuna y también contundente demostrara que tan peligroso es un delincuente armado y un artista marcial entrenado.

**DESPLAZAMIENTOS HACIA ATRÁS:** Los desplazamientos hacia atrás se los puede ejecutar bajo distintas circunstancias de ataque entre ellos podemos mencionar los siguientes, si el agresor esta cerca y ataca, si el ataque ejecutado esta en una distancia media larga, si el agresor agarra nuestra integridad y si el ataque es con un arma de fuego o punzante.

También este tipo de desplazamientos pueden ser ejecutados para conseguir desequilibrar al agresor y someterlo.

**Recomendaciones:** El entrenador debe haber enseñado las técnicas y tácticas a ser utilizadas en coordinación con el desplazamiento hacia atrás y bajo los distintos ataques en los que se puede ser victima de agresión.

Cuando nos enfrentamos a este tipo de ataques el desplazamientos y la técnica de defensa con contraataque que utilizaremos debe ser oportuna, eficiente, realista y lo mas importante contundente, por nada del mundo se debe pensar que cualquier movimiento o técnica deficiente será suficiente para someter a un sujeto que intenta o ya nos agredido.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 290. Este tipo de desplazamientos también pueden ser utilizados como técnica de soltura, sin descartar que también se pueda realizar cualquier contraataque sea este de puño, patada o luxación, reducción e inmovilización.



Imagen N° 291. Se requiere coordinación entre el desplazamiento y la técnica de brazos la cual consiste hacer una rotación de mi brazo hacia dentro y el codo hacia afuera para lograr la soltura, recuerda tomar las medidas necesarias y siempre estar muy atento al agresor.





Imagen N° 292. Al ejecutar el desplazamiento hacia atrás lograre adquirir la distancia correcta para poder contraatacar con un golpe de puño, sin descartar que mi contraataque pudiera ser con cualquier otra técnica y en cualquier otra zona del cuerpo.



Imagen N° 293. El desplazamiento para lograr la contundencia primero de la defensa y luego del ataque o contraataque, la distancia dependerá esencialmente de acuerdo a que técnica vas a ejecutar para someter a tu agresor.



Imagen N° 294. También en ese momento todo dependerá del grado de entrenamiento mental que tienes, si no están bien entrenado el movimiento mas simple puede resultar muy difícil al ejecutarlo, es por eso la gran importancia de un entrenamiento profesional que te garantice los conocimientos técnicos, tácticos y científicos de la defensa personal.



Imagen N° 295. El conocimiento y la practica consiente de la defensa personal te llevaran hacer del movimiento y técnica mas simple un arma de supervivencia diaria, el mas pequeño movimiento y técnica pueden ser tan determinante en el momento que tu vida y la de los tuyos este en peligro.

### **DESPLAZAMIENTOS DE ANTICIPACIÓN AL ATAQUE DEL AGRESOR:**

Los desplazamientos pueden ser utilizados en distintas faces de la defensa personal, suelen ser muy efectivos al realizarlos como anticipación a una acción del agresor, siempre teniendo presente la distancia del ataque para poderlos neutralizar, si no se considera este requisito podrías estar en problemas con el ataque del agresor.

### **Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 296. A mas de ser técnicas de defensa estas se convierten en ataque causando los mismos efectos que una técnica de golpe solida, solo es cuestión de entrenamiento a la realidad que en algún momento te veras enfrentado.



Imagen N° 297. A veces no es necesario enfrentar a puño limpio al agresor, nuestra actitud de seguridad y conocimientos tal vez bastara para disuadir al agresor de sus pretensiones, pero si esto no fuese suficiente bastara de un solo ataque para imponer el respeto.

Los desplazamientos antes o después dependen de factores conexos derivados del tipo de ataque que se recibe del agresor, deshacerse de ellos dependerá de nuestro entrenamientos y conocimiento marcial.

**DESPLAZAMIENTOS DE EVASIÓN DEL ATAQUE DEL AGRESOR:** Estos desplazamientos pueden ser ejecutados antes de un ataque o en ejecución, agarre a nuestra integridad o intento de agarre, las circunstancias debe determinar si lo realizas hacia adelante, atrás, izquierdo o derecho.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 298. El entrenador también debe enseñarte los puntos débiles y claves para sacar de combate a un agresor que atente contra tu vida.



Imagen N° 299. El factor sorpresa juega un papel clave en la ejecución de nuestra técnica ante el agresor, contratacar por sorpresa será importante en ese momento.

***Sensei Edison Mendoza. AUTOR.***

## **CAPITULO 10**

### **LOS 3 TIPOS DE DISTANCIAS UTILIZADAS EN LA DEFENSA PERSONAL.**

La distancia y las diferentes tipos de modalidades que existen juega un papel absolutamente determinante en la practica y ejecución de una defensa personal efectiva, sin estos elementos prácticamente la defensa personal NO es efectiva, ya que se desvanece absolutamente todas las técnicas tanto de defensa, ataque y contraataques.

Al tratar de enfrentar a un agresor del solo hecho que sea mucho más grande que nosotros ya la distancia de ataque baria, entonces ya nuestro actuar para defendernos toma otra dirección y el contraataque tal vez debe cambiar para que sea mas efectivo.

Uno de los factores muy importantísimos es tener muy presente que una o varias técnicas de defensa, ataque y contraataques no derivan el mismo efecto en uno u otro agresor, es por ende la importancia de aplicar correctamente la técnica y táctica de la defensa personal, esto dependerá muchísimo de la experiencia del Sensei en el campo profesional del arte marcial.

**DISTANCIA CORTA OSCILA ENTRE UNOS 40 A 50 CENTÍMETROS**, es cuando el agresor esta casi apegado a nuestra integridad, en esta distancia los golpes del agresor no son muy fuertes a excepción de un ataque con cuchillo o un cabezazo, un golpe de puño no tendrá el mismo efecto que realizarlo desde una distancia media o diríamos a unos 60 centímetros.

Si se recibe un ataque desde esta distancia nuestra defensa deben ser rápidas, veloces y contundentes, no olvidemos que podemos realizar un desplazamiento corto hacia

atrás o al lado contrario del golpe del agresor, con esto lograr una distancia adecuada para realizar un contraataque más contundente.

Cuando estamos a esta distancia frente a un agresor la atención debe ser al máximo ya que desde esta distancia el agresor tiene una amplia gama de ataques y será mejor que no te sorprenda.

**Recomendaciones:** Es muy importante tomar conciencia ante todo tipo de circunstancias y si no estas cómodo cuando el agresor se te acerca mucho es mejor que tu busques la distancia en la cual te sientas seguro y bien para poder actuar en caso que la situación así lo amerite, en muchas ocasiones y en circunstancias especiales no hay que cumplir con ninguna norma de las artes marciales, es tu vida la que esta en peligro por ende defenderte y contraatacar como en ese momento pudiste hacerlo bastara, pero es muy importante que pasado el peligro tomes el control de la situación y no permitas que el agresor te saque de tus cabaes.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 300. Estar siempre alerta de cualquier acción que ejecute el agresor.



Imagen N° 301. Recuerda que tu técnica de defensa y contraataque ya deben estar entrenadas y dominadas previamente.

**DISTANCIA MEDIA LARGA OSCILA ENTRE UNOS 60 A 70 CENTÍMETROS**, prácticamente desde esa distancia los ataques son extremadamente fuerte capaz de causar daños irreversibles, cuando el agresor se encuentre a esta distancia hay que estar con mucha atención a sus movimientos y pretensiones.

Desde esta distancia el agresor tiene una amplia gama de ataques, por lo que nuestra atención debe estar al máximo para actuar frente a cualquier presunción de ataque.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 302. Solo cuando la circunstancias lo ameritan debo atacar primero que el o los agresores esto puede disuadir la emboscada en mi contra.

Imagen N° 303. Adoptar una posición de combate no es un requisito pero si la situación lo amerita nadie dice que no lo puedo hacer.



Imagen N° 304. Este tipo de ataque en esta distancia puede ser bloqueado antes que lleguen a nuestra integridad, la distancia permite anticiparme a esta acción.

Imagen N° 305. Cuando sebes manejar bien la distancia tienes muchas más oportunidades de salir ileso de cualquier tipo de agresión.

**DISTANCIA LARGA ES LA QUE PASA DE 1 METRO 20 CENTÍMETROS,** ante un ataque de esta distancia se puede aplicar la anticipación a la acción del agresor, también son efectivos los desplazamientos laterales o hacia adelante todo dependerá del tipo de ataque que realice el agresor.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 306. Todas las técnicas y tácticas a ser utilizadas frente a una agresión deben necesariamente pasar un exigente proceso de análisis, prácticas y corrección de errores.

Imagen N° 307. Cumplir con los requerimientos básicos garantizara que puedas hacer uso eficiente de las técnicas y tácticas de la defensa personal de acuerdo a cada circunstancia de la vida.



Imagen N° 308. Muchas veces adoptar una posición de combate podría frenar o deshacer la aspiración del agresor de enfrentarse con nosotros.



Imagen N° 309. Al estar en una distancia larga muchos ataques del agresor no ponen en riesgo nuestra integridad e ahí la importancia de conocer y tomar la decisión adecuada, realizar el movimiento equivocado y una apresurada decisión para que seas presa del depredador.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*





## CAPITULO 11

### **LOS 4 GOLPES DE PUÑO MÁS UTILIZADOS EN LA DEFENSA PERSONAL.**

**YODAN ZUKI (GOLPE A LA ALTURA DE LA CARA)**

**CHUDAN ZUKI (GOLPE A LA ALTURA DEL PECHO).**

**GEDAN ZUKI (GOLPE A LA ALTURA DEL ESTOMAGO).**

**YAKO ZUKI COMO ATAQUE O CONTRAATAQUE.**

Los puños son un arma de ataque y contraataque letal, poseen un largo alcance y es fundamental conocer eficientemente las bondades que poseen cada uno de ellos.

#### **YODAN ZUKI (GOLPE A LA ALTURA DE LA CARA)**

Este es un golpe de puño que esta plenamente direccionado a la altura de la cara, sus consecuencias pueden ser graves, ya que en esa zona encontramos partes muy sensibles a esta clase de golpe solido, veloz y explosivo, por eso su entrenamiento requiere de mucho tiempo para alcanzar la contundencia técnica, velocidad, explosividad, control y dominio.

En el momento de su aplicación se debe golpear correctamente con los dos nudillos principales como se muestra en las referencias fotográficas que a continuación se mostraran, esto evitara lesiones que perjudicaran tu desenvolvimiento marcial por mucho tiempo, y si esto te sucede en el instante que estas frente a un agresor serán mucho peor.

Una vez dominado este golpe tu defensa personal tendrá buenos elementos técnicos de ataque o contraataque que involucre específicamente el puño a cualquier zona.

**Recomendaciones:** Corregir los errores que tu entrenador te recomiende, no quedarse con las dudas de una técnica o táctica de combate, poner mucha atención a las recomendaciones técnicas del entrenador.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 310. Este golpe puede ser ejecutado en cualquier circunstancia de oportunidad que el agresor nos de.



Imagen N° 311. Saber golpear correctamente hará que tengas armas a tu disposición para contraatacar a tu agresor.

### **CHUDAN ZUKI (GOLPE A LA ALTURA DEL PECHO)**

Este golpe debe estar direccionado claramente a la altura del plexo de nada servirá si se golpea en el pecho, al ser este un elemento duro el golpe no causara graves efectos en el agresor, solo cuando se tiene una gran maestría en el dominio del golpe se puede ocasionar efectos dominadores al golpear en el pecho.

**Recomendaciones.** El primer paso a cumplir es entrenar la técnica del golpe su dirección correcta, la coordinación entre el brazo que golpea y el brazo que esta libre el cual cumple una función importantísima, el factor también a tener en cuenta esta direccionado a ejecutar un golpe con la muñeca absolutamente recta y el impacto es solo con los dos nudillos, cumpliendo estos requisitos el golpe de puño a la altura del plexo puede alcanzar gran eficacia y puede ser letal su impacto en una persona no entrenada.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 312. La práctica cotidiana creara en ti la técnica y fuerza necesaria para golpear y defenderte de tu agresor.



Imagen N° 313. Solo cuando de verdad conozcas como golpear con la mano abierta puedes sustituir a un golpe de mano serrada.



Imagen N° 314. Debe existir armonía de equilibrio entre el golpe y tu cuerpo el cual debe estar totalmente recto.



Imagen N° 315. Esta clase de golpe se lo puede realizar desde cualquier tipo de posición y en diferentes circunstancias.



Imagen N° 316. Saber golpear correctamente es el pilar fundamental de la defensa personal.

Imagen N° 317. La ejecución de un golpe requiere coordinación del cuerpo y la mente.

### **GEDAN ZUKI (GOLPE A LA ALTURA DEL ESTOMAGO)**

Este golpe es muy poco utilizado por el desconocimiento de sus beneficios y efectos que causa en su ejecución, al golpear en la zona pélvica su efecto es contundente, puede ser ejecutado en una distancia corta, media y larga, también puede ser un desviador de fuerzas cuando estamos en una situación de aprietos frente a un agresor.

Es un golpe que no requiere tanta técnica en su ejecución con un poco de práctica responsable y bajo la dirección de profesional se lo podría llegar a dominar eficientemente.

**Su ejecución puede ser realizado de forma frontal, ascendente y descendente.  
Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 318. El efecto de dolor que causa este golpe hace que sea muy efectivo, la zona pélvica es muy sensible.

Imagen N° 319. Este golpe puede ser realizado desde una posición estática o adaptada, todo dependerá del momento y la circunstancia.



Imagen N° 320. El golpe puede ser frontal o de forma lateral, para que su ejecución tenga fuerza requiere coordinación con la cadera.

Imagen N° 321. Otro modelo de golpe es en forma circular ascendente o descendente todo dependerá de la oportunidad que te de el agresor.

## **YAKO ZUKI COMO ATAQUE O CONTRAATAQUE.**

Este golpe puede ser realizado desde cualquier tipo de distancia capaz de noquear a cualquier agresor o delincuente, la combinación y coordinación con la cadera y la pierna contraria al golpe adelantada hace posible que sea contundente y letal.

Además la ejecución puede ser a cualquier altura del cuerpo, por su sólida composición y acompañamiento de la cadera y un pie adelantado hace posible su enorme alcance y contundencia, claro esta también antes de ponerlo en practica debes entrenarlo caso contrario difícilmente lo podrás hacer correctamente.

### **Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 322. Recuerda que puedes utilizarlo como ataque y como contraataque es muy efectivo, es un de mis favoritos.



Imagen N° 323. Al ejecutar esto golpe hay que cruzar la cadera contraria al pie adelantado y la posición del cuerpo es totalmente recto.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

## **CAPITULO 12**

### **LAS 3 PATADAS MÁS UTILIZADAS EN LA DEFENSA PERSONAL.**

**MAWASHI GERI: (Patada circular).**

**MAE GERI: (Patada frontal).**

**YOKO GERI (Patada Lateral).**

Antes de ejecutar cualquier tipo de patada en contra de un agresor será mejor que la hayas entrenado por muchas ocasiones no se trata solo de patear, al ejecutar una técnica de pierna tienes muchos riesgos por delante, ya que si tu patada no esta bien ejecutada y tecnicada correrás un altísimo riesgo de caerte patas arriba y de lesionarte al patear al aire o golpear en una zona no adecuada para derribar o hacerle daño a un agresor o delincuente desalmado.

No es necesarios incluir en tu entrenamiento de defensa personal patadas que en el momento de la verdad no te servirán absolutamente para nada, tal vez muchas patadas funcionen en las artes marciales deportivas pero te aseguro que en la defensa personal no son mas que una basura.

No serás mejor por saber más técnicas de artes marciales deportivas, serás mejor entrenando tu cuerpo y mente para responder ante cualquier circunstancia imprevista.

De 3 a 4 patadas serán más que suficientes para tener una buena arma de defensa, ataque y contraataque frente a un depredador desubicado.

#### **MAWASHI GERI: (PATADA CIRCULAR)**

Se trata de una patada que se ejecuta de forma circular y su impacto es con el empeine o canilla, preferentemente esta patada esta dirigida a la zona baja de la pierna del agresor (para comprometer lo menos posible el equilibrio del ejecutante). Durante el entrenamiento se busca lograr tres alturas: baja, media y alta con el fin de adaptarla al combate real.

Esta es una patada que posee mucha fuerza y velocidad por ende al ejecutarla en contra del agresor causa efectos de alto dolor pudiendo ser capas hasta de lesionar las extremidades del otro individuo.

El entrenamiento de esta patada debe ser con mucho cuidado y permanentemente supervisada por un entrenador experimentado para eliminar por completo los posibles errores que se detecten en su ejecución ya que al no hacérselo el riesgo de lesionarse o

lesionar a su compañero de practicas o a cualquier agresor es muy alto, lo que acarrea un problema legal y alto gasto económico.

**Ejecutar correctamente este tipo de patada requiere un proceso de entrenamiento ya que para su correcta ejecución se depende del giro de cadera y una rotación del pie de base, al no cumplir con esto requisitos la patada será ineficiente con un altísimo riesgo de lesión caerse al piso por el desequilibrio creado al no rotar el pie de base.**

**Recomendaciones:** La ejecución de cualquier patada será mucho mejor por la velocidad, comodidad, potencia técnica y táctica ejecutarlas máximo a una altura de las costillas, las patadas en la zona alta o de la cabeza son mucho mas difícil de ejecutarlas y la velocidad, comodidad y potencia serán muy deficientes quedando en una muy mala posición y con un altísimo riesgo de fracaso, solo cuando seas un experto en la defensa personal podrás patear a la altura que tu desees.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 324. Ejecutar una buena patada dependerá del grado de maestría que poseas en el arte marcial.



Imagen N° 325. Una patada puede ser ejecutada en distintas circunstancias de una agresión.



Imagen N° 326. La patada puede ser como contraataque o como una anticipación.



Imagen N° 327. Patear en las zonas claves garantizara someter al agresor.



Imagen N° 328. Después de bloquear un ataque se puede contraatacar libremente con una certera patada en el muslo.



Imagen N° 329. La patada también puede ser utilizada para ejecutar una barrida en contra del agresor.



Imagen N° 330. Es fundamental el correcto recorrido y ejecución de un **MAWASHI GERI**, recuerde de esto podrías depender para estar a salvo o tener que lamentarte por no haber corregido tus propios errores mientras tuviste la oportunidad de hacerlo.

### **MAE GERI: (PATADA FRONTAL)**

Se trata de una patada que se ejecuta de forma frontal y se golpea con el metatarso (doblando los dedos hacia arriba en el caso de estar descalzo) o directamente con la punta del calzado).

Es un ataque directo de pierna que puede ser utilizado como anticipación a una acción del agresor, como ataque o como contraataque después de una defensa.

Es importante que se cumplan con los requisitos establecidos para lograr una patada correcta y eficiente, el primer concepto a tener en cuenta al realizar esta patada es levantar la rodilla hasta la altura de la cintura para ejecutar la patada, segundo el retroceso una vez ejecutada la patada es sumamente importante para que no te atrapen la pierna, tercero en combinación en el primer requisito se incluye la fuerza al



ejecutar la patada frontal y por último doblamos los dedos hacia arriba para impactar con la base de ellos (koshi) y recogemos la pierna rápidamente después del ataque.

Realizado correctamente, constituye un movimiento de gran potencia y efectividad.

Durante el entrenamiento se debe priorizar dos alturas: baja, media ya que la zona alta es muy difícil aplicarla en un combate real.

Esta patada posee mucha fuerza y velocidad por ende al ejecutarla en contra del agresor causa efectos de alto dolor.

**Recomendaciones:** durante los entrenamientos es necesario asimilar diferentes circunstancias de agresión real bajo distintas circunstancias de la vida profesional, esto ayudara a estar mucho mas relacionado con la realidad que tal vez algún día tengas que enfrentar y hacer uso de una de las tantas técnicas y tácticas descritas en este manual.

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 331. La patada puede ser ejecutada en la canilla, rodilla, muslo, testículos y en el abdomen, causara mucho dolor para el agresor.

Imagen N° 332. El alcance que posee esta patada es ideal para anticiparse a una agresión.



Imagen N° 333. Yodan Geri, si entrenas lo lograras y no serás presa fácil de cualquier desadaptado.



Imagen N° 334. Toda técnica requiere un proceso de entrenamiento y estudio para comprender plenamente su desenlace final.



Imagen N° 335. Una patada la puedes realizar cuando tú lo decidas, pero si la vas a hacer haberlo eficientemente.

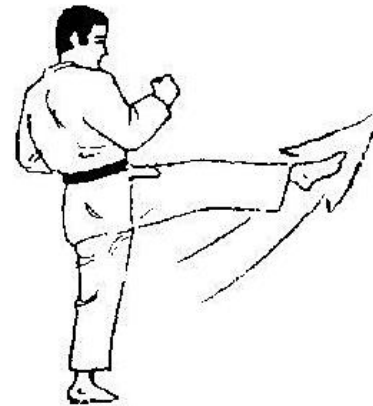


Imagen N° 336. Esta patada ayudara a inmovilizar al agresor por completo, su aplicación causa mucho dolor.

Imagen N° 337. Es fundamental el correcto recorrido y ejecución de un **MAE GERI**, recuerda tal vez una buena patada en los testículos del agresor o delincuente te podría salvar la vida, o tener que lamentarte por no haber corregido tus propios errores.

### **YOKO GERI (PATADA LATERAL)**

Esta es una patada que se realiza con el borde exterior del pie, su ejecución se la puede realizar en puntos clave como son la rodilla interna y externa, el muslo interior y exterior, las costillas y el abdomen.

El yoko geri tiene dos variantes kekomi y keague, la primera, golpea con intención de hundir o penetrar. La segunda, es percutiente. Se la puede utilizar de forma lateral o frontal previo a un giro del pie de base y rotación de la cadera.

Puede ser ejecutada como anticipación ante un ataque en ejecución, también como contraataque todo dependerá de lo que quieras hacer con tu agresor.

**Recomendaciones:** Corrige los errores detectados a tiempo mas tarde será difícil hacerlo, entrena con realismo siempre ten presente las precauciones de seguridad para evitarse lesiones a tus compañeros de practica.



Imagen N° 338. Solo con disciplina a diario lograra dominar tus técnicas y tácticas.



Imagen N° 339. Un contraataque bien ejecutado puede romper cualquier extremidad que se proponga.



Imagen N° 340. Esta patada puede ser utilizada como contraataque en la rodilla del agresor, solo ten cuidado de no rompérsela.



Imagen N° 341. Es muy efectiva para someter al agresor de forma rápida sin correr riesgos a nuestra integridad por una posterior reacción del agresor.



Imagen N° 342. Es necesario que en esta técnica se emplee el uso progresivo de la fuerza, caso contrario puede haber una lesión muy grave.



Imagen N° 343. Para dominar esta técnica tienes que entrenarla y dominarla por completo su ejecución, para que tu agresor no sufra las consecuencias irreversibles que puede ocasionarle.

Imagen N° 344. Aprender las dos variantes es bueno ya que una te puede servir como anticipación a una acción del agresor y la otra actúa en distancias más cortas y como contraataques.



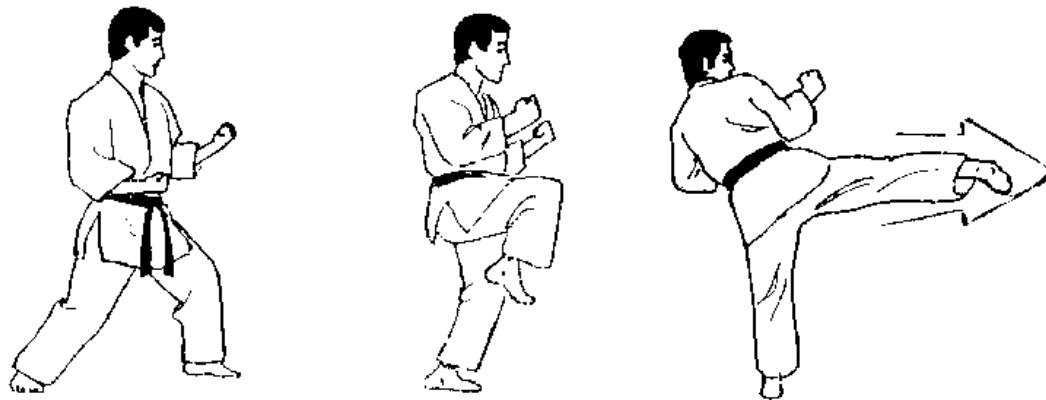


Imagen N° 345. La utilización de esta patada no es tan frecuente, pero cuando se la utiliza es muy eficiente para someter al agresor, para que sea efectiva se la debe realizar siguiendo los parámetros técnicos plenamente determinados en cada practica.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*



Si el cinturón de tu Maestro te hablará  
te dirá que tu Maestro,  
cuando joven enseñó con su cuerpo,  
de adulto enseñó con su sabiduría  
y que cuando ya no este  
te enseñará con su legado.

## CAPITULO 13

### LOS 15 CONTRAATAQUES MÁS UTILIZADOS EN LA DEFENSA PERSONAL.

(Oídos).

(Nariz).

Bajo la nariz.

Mandíbula.

Horquilla ETERNAL, o también conocido como hoyo del cuello.

Empi Uche: (ATAQUE DE CODO).

Variaciones del Empi Uche: (ATAQUE DE CODO).

Ataques al mentón lateral.

Ataques a las costillas.

Ataques con el filo exterior de la mano.

Ataques con el antebrazo.

Yako Zuki como contraataque.

Los pellizcos como dominador.

Los Barridos de piernas como contraataques.

Las patadas.

Existe una cantidad impresionante de contraataques para ser utilizados en la defensa de nuestra integridad física, en el transcurso de la practica de defensa personal se va encontrando desde los mas básicos hasta los mas letales contraataques, la aplicación de cada uno de ellos dependerá de la peligrosidad del ataque y del agresor.

Después de una defensa no es necesario ni recomendable ejecutar tantos contraataques, bastara con 2 o 4 bien ejecutados y contundentes para tener al agresor bajo nuestro control absoluto.

Lo más importante de esta etapa es conocer claramente en donde contraatacar y cual será el efecto que la causara al agresor.

Si contraatacas en lugares no recomendados el perjudicado serás tú mismo.

A continuación ponemos ejemplos de como contraatacar a un agresor solo en puntos claves que derivara en el completo sometimiento de cualquier agresor.

**No te olvides siempre tener presente la aplicación del uso progresivo de la fuerza de acuerdo a la peligrosidad del agresor y con que objeto te ataco.**

**Si aplicas la fuerza y el peso desproporcionado de un contraataque a un agresor no tan peligro te aseguro que tendrás serios problemas legales.**

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 346. **(OÍDOS)**. Este golpe con las manos abiertas puede romper el tímpano y puede causar una conmoción cerebral, lo que ocasionara que el agresor pierda su agresividad y su intención malvada.

**Recomendación:** Cuando se practique este tipo de ataques hay que realizarlo con extremas medidas seguridad para no cuásar ningún daño irreversible, al cometer el mas mínimo error usando el uso desproporcionado de la fuerza podrías matar a un agresor nada peligros, pero estas precauciones no deben impedir que cada ejecución que le realices a tu compañero de practica sea tan real como si tuvieras a un agresor desconocido o un delincuente tratando de apoderarse de tus pertenencias.



Imagen N° 347. **(NARIZ)**. Al ser un punto de alta sensibilidad puede romperse fácilmente con cualquier tipo de golpe, ya que los huesos son muy delgados, lo cual causara dolor extremo y riego de ojo.

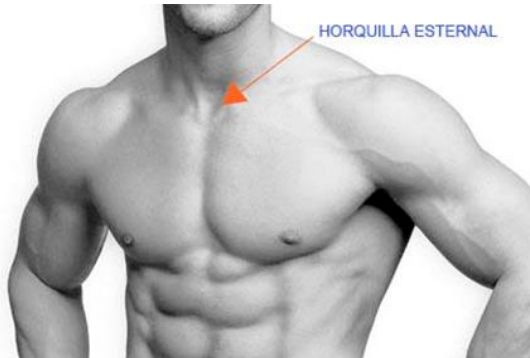


Imagen N° 348. **BAJO LA NARIZ**. Esta zona esta considerada sensible y de alto riesgo un golpe en el centro neurálgico, que está cerca de la superficie bajo la nariz, puede causar gran dolor y ojos llorosos.



Imagen N° 349. **MANDÍBULA**. Al ejecutar un golpe a la mandíbula puede romper o desarticularlo lo que ocasionara extremo dolor, lo que permitirá al ejecutante tomar control absoluto sobre el agresor que quedara aturdido y debilitado en su presunción.

**Recomendación:** Las técnicas a esta zona sensible del cuerpo deben ser practicadas con extremas medidas de precaución y bajo la supervisión de un entrenador profesional para evitar daños irreversibles en la aplicación de estas técnicas, por ninguna razón al extremar las medidas de precaución impide que las técnicas sean ejecutadas con eficacia y contundencia, si cometes el mas mínimo error usando el uso desproporcionado de la fuerza podrías matar a un agresor que podrías someterlo físicamente.



Imágenes N° 350 y 351. **HORQUILLA ESTERNAL, o también conocido como hoyo del cuello.** La ejecución de una técnica a este centro específico conlleva a una gran precisión, el ataque ejecutado tiene una gran efectividad y puede ser ejecutada desde diferentes circunstancias de una pelea, lo que permitirá tomar el control absoluto sobre el agresor y proceder con el arresto, recordemos que cualquier persona puede realizar un arresto dada la circunstancia de amenaza o agresión legítima.

**Recomendación.** Un artista marcial debe estar entrenado en cuerpo y mente, ninguna técnica debe tener como objetivo matar al agresor, por ende se recomienda que durante las prácticas el entrenador le enseñe a sus estudiantes hacer el uso progresivo de la fuerza tanto física como el dominio y control de su mente, para evitar consecuencias legales en su contra, ninguno de los requisitos debe frenar al practicante entrenar con corazón a fin de estar preparado para defender su integridad, la de los suyos y en el momento que la situación lo amerite hacer uso de las técnicas de la defensa personal, recuerde que no está por demás tomar todas las medidas de precaución para evitar daños aunque sean leves cuando tengas que defenderte, recuerda el elogio popular que dice; **QUE PELEARAS COMO HAYAS SIDO ENTRENADO**, tomar extremar medidas de precaución no quiere decir que estás impedido de realizar las técnicas y tácticas con eficacia, elementos básicos que se necesitan para alcanzar un eficiente y letal ataque.





Imagen N° 352. **EMPI UCHE:**  
**(ATAQUE DE CODO)**

Los contraataques con el codo, dentro de un alcance de ejecución es reducido, resulta una de las armas de la defensa personal más contundentes, tanto por la potencia que desarrolla como por la dureza del área utilizada.

En todas sus variantes es necesario una gran exactitud, pues un pequeño desplazamiento del centro de gravedad, o el intentar dar mayor alcance al ataque, hacen que pierda eficacia.



Imagen N° 353. **VARIACIONES DEL EMPI UCHE:** (ATAQUE DE CODO)

Existen alrededor de unas 6 variantes de técnicas conocidas como Empi Uche, que son consideradas efectivas y letales en el momento de su aplicación.

El daño que pueden cuásar con estos contraataques hace que en su aplicación se tenga en cuenta siempre el uso progresivo de la fuerza, claro esto dependerá de la contundencia de la agresión a la que estamos expuestos el tipo de arma que el agresor pretende utilizar en nuestra contra.

**Recomendaciones:** Por ello, es necesario concentrar la fuerza en el momento oportuno y ayudarse del brazo contrario, que además de actuar como hikite puede agarrar y atraer el adversario hasta la distancia eficaz.



Imagen N° 354. Es de vital importancia que al aplicar un contraataque se incluya una posición que de estabilidad a nuestro cuerpo y no quedemos en peligro para que el agresor nos pueda hacer daño.

**Recomendaciones.** Todas las posiciones a ser utilizadas en las técnicas de contraataques son muy importantes para que tenga la contundencia que requiere un contraataque, adoptar una posición nuestro cuerpo tiene mayor estabilidad, es indispensable entrenar continuamente toda clase de posición para toda clase de ataque y circunstancias reales.

Imagen N° 355. Cuando se ejecuta un contraataque las posiciones juegan un papel determinante de acuerdo al ataque se adopta la posición adecuada.

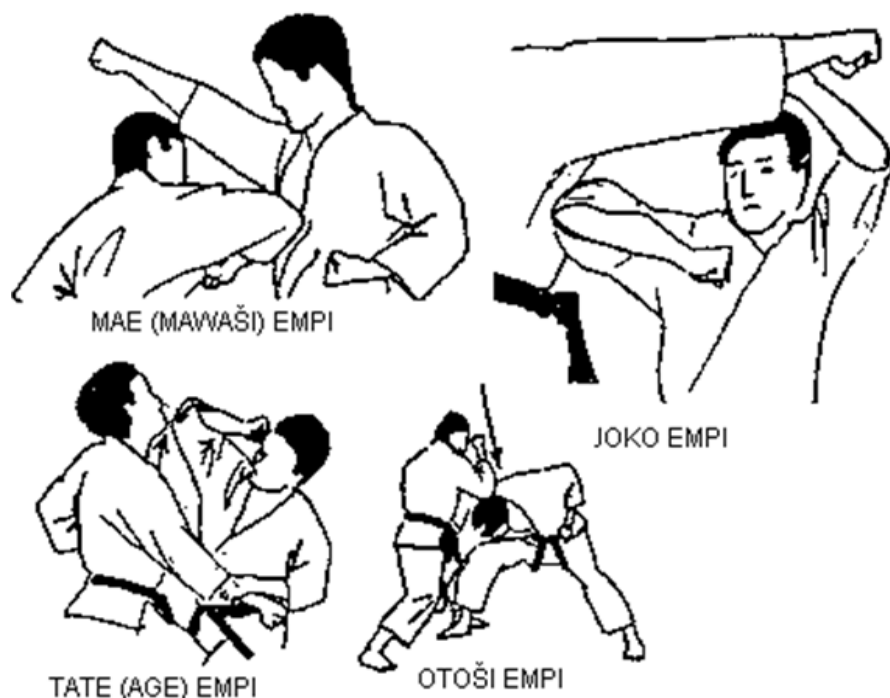


Imagen N° 356. La realización de las variantes demostradas anteriormente deben ser practicadas bajo diferentes circunstancias de un ataque y analizando el grado de dificultad o facilidad que se van encontrando en cada una de ellas durante su aplicación.

**Recomendaciones.** Ninguna técnica de la defensa personal será eficaz si la haz practicado una sola vez, recuerda que para estar en condiciones de defenderte tu practica debe ser continua y lo mas real posible a lo que pretendes enfrentarte de forma imprevista.



Imagen N° 357. **ATAQUES AL MENTÓN LATERAL.** Ejecutar un certero contraataque en el mentón del agresor le causara una conmoción cerebral que lo desubicara por completo, y facilitara su propia neutralización.

**Recomendaciones:** Este golpe lo puedes realizar desde una distancia corta, media larga y larga, para logara su aplicación es necesario que practiques la técnica cuantas veces sean necesarias hasta dominar su efectividad frente a un agresor. La aplicación y firmeza que se le de a cada contraataque dependerá de la peligrosidad del agresor.



Imagen N° 358. **ATAQUES A LAS COSTILLAS.** Golpear tan fuerte en las costillas puede cuásar una lesión leve o rotura de una de ellas, también le ocasionara una disminución del aire facilitando su propia neutralización.



Imagen N° 359. **ATAQUES CON EL FILO EXTERIOR DE LA MANO.** Este tipo de técnicas bien realizadas alcanzan un alto grado de efectividad y contundencia, su ejecución debe cumplir con requisitos técnicos previamente establecidos como son, puntos frágiles del cuerpo, velocidad en su ejecución, contundencia en el ataque, factor sorpresa y la flexibilidad, este tipo de técnicas tienen dos tendencias sirven como contraataques y como desactivador de fuerzas del agresor.



Imagen N° 360. **ATAQUES CON EL ANTEBRAZO.** Contraatacar en el cuello del agresor automáticamente le causara una conmoción cerebral que nos permitirá someterlo con facilidad. Estos tipos de contraataques son exclusivamente para golpear en el cuello del agresor.

**Recomendaciones:** Este tipo de contraataques tienen puntos exclusivos para ejecutarse, estos son, el cuello, en las costillas y abdomen son muy efectivos, con este tipo de contraataque no se puede golpear en cualquier parte del cuerpo, es exclusivo para hacerlo en el cuello, costillas, abdomen y nuca.

## YAKO ZUKI COMO CONTRAATAQUE.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 361. **Yako Zuki golpe cruzado.** Este es un golpe cruzado de la pierna contraria y su ejecución conlleva a una gran coordinación entre el golpe y la cadera, recordemos que para que este contraataque alcance la fuerza suficiente se necesita coordinarlo con la cadera.

**Recomendaciones:** Solo con la practica lo dominaras su ejecución se lo realiza en pociones cortas, medias y largas puede ser utilizado como contraataque, como anticipación a la acción del agresor y como ataque directo tu decides que hacer con el.



Imagen N° 362. Por la contundencia de este contraataque se lo puede realizar en cualquier parte del cuerpo, lo mas importante es ejecutarlo bien en el momento adecuado y oportuno para que sea letal en contra del agresor.



Imagen N° 363. **LOS PELLIZCOS COMO DOMINADOR.** Son una técnica excelente para dominar a un agresor también se las



Imagen N° 364. Por la contundencia de este contraataque se lo puede realizar en cualquier en zonas frágiles del cuerpo lo mas

realiza para desactivar la fuerza de agresor y contraatacarlo.

importante es ejecutarlo bien en el momento adecuado y oportuno para que sea letal en contra del agresor.

**Recomendaciones:** Las puedes realizar en cualquiera de las zonas identificadas como sensibles que tu quieras y en el lugar mas adecuado que te ayude a conseguir resultados positivos, antes de intentarlo recuerda que debes haberlas practicado para conocer lo que produce y que se puede o no.

## LOS BARRIDOS DE PIERNAS COMO CONTRAATAQUES.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 365. **Las Barridas**, Las técnicas y tácticas de barrido que se utilizan en la defensa personal son elementos estratégicos de mucha importancia en un momento determinado para someter al agresor o delincuente.

Imagen N° 366. La ejecución de esta técnica debe ser contundente para lograr el derribo del agresor, recuerda que todas las circunstancias son distintas, aplica la fuerza que sea necesaria para derribar a tu agresor.

**Recomendaciones:** Las barridas son un elemento técnico de mucho valor en la aplicación de la defensa personal en muchas ocasiones y oportunidades son estas técnicas que nos sirven para someter y neutralizar por completo al agresor.



Imagen N° 367. **Las Barridas**, Se las puede ejecutar hacia atras, adelante o lateral, todo dependerá del momento.



Imagen N° 368. La barrida se ejecuta después de la defensa y antes de que el agresor intente otra agresión o agarrarse de nosotros.

**Recomendaciones:** Los contraataques de barridas se ejecutan en coordinación con la defensa, esto permitirá que el agresor sea sorprendido y sometido sin opción alguna.



Imagen N° 369. **Las Barridas**, Es importante que controles la caída de tu agresor para que no se te valla.



Imagen N° 370. Al ejecutar la barrida no debes descuidar la mano en donde el agresor lleva en arma.

**Recomendaciones:** Cuando realices las barridas no te descuides de tu agresor, si el nota de tu descuido seguro que reaccionara y estarás en serios problemas.

## LAS PATADAS.

Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.



Imagen N° 371. **Las Patadas**, Son un elemento contundentes en su aplicación puede ser letal, se las puede utilizar en muchas circunstancias de una agresión.

**Recomendaciones:** Las patadas se pueden ejecutar como contraataque, anticipación o ataque directo todo dependerá de tu conocimiento y destreza marcial.



Imagen N° 372. La variedad de patadas existente hace que tengas a disposición cuando y donde aplicarlas, solo ten en cuenta que deben ser efectivas para someter al agresor.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

## CAPITULO 14

### **METODOLOGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA PERSONAL.**

La metodología a implementar en la defensa personal debe ser 100% didáctica,



práctica, técnica, táctica, participativa, vivencial y altamente motivacional, se deben utilizar métodos modernos como los que a continuación se ponen a disposición.

1.- Explicación de los contenidos técnicos y tácticos de la Defensa Personal:

2.- Charlas motivacionales,

mediante experiencias vividas y videos:

3.- El empleo de la palabra como método de disuasión y negociación en circunstancias adversas:

4.- Conversación sobre experiencias vividas en sus puestos de trabajo:

5.- Evaluaciones orales sobre procedimientos marciales en situaciones necesarias:

6.- Evaluaciones Técnicas en todo el proceso de capacitación:

7.- Demostración directa e indirecta:

8.- Ejercicios rigurosamente reglamentados para no dañar al compañero de prácticas:

9.- Ejercicio fraccionado constructivo para un mejor aprendizaje:

10.- Repeticiones a ritmo lento de todo lo enseñado por temporadas:

11.- Repeticiones a ritmo vivo simulando una situación real:

12.- Ejercicio global para mantenerse en un buen estado de salud, y mostrar una buena presencia física y emocional:

13.- Exhibiciones permanentes durante la capacitación, bajo distintas circunstancias laborales en las que se puede ser víctima de un agresor (es) o delincuente (s):

14.- Exhibiciones con todo tipo de armas que un agresor o delincuente puede hacer uso para agredirnos o someternos durante el periodo de capacitación, bajo distintas circunstancias laborales:

15.- Realizar los (Test) que sean necesarios para comprobar el avance de conocimientos de todos los miembros de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato.

En la defensa personal se debe aplicar metodologías validas y efectivas ya que se trata de transmitir y aprender técnicas y tácticas eficientes y reales sin dejar de lado la parte teórica como trasmisora de los fundamentos técnicos y tácticos de la defensa personal.

Los procesos de entrenamientos deben ser progresivos y evaluados continuamente para detectar falencias durante el proceso de enseñanza aprendizaje que se desarrolla con los practicantes.

Para estar en condiciones plenas de defenderse de un ataque o un depredador, es necesario incluirla en tu habito de vida por lo menos 3 días a la semana y de forma continua, con 4 o 5 clases no estar en condiciones de hacer absolutamente nada frente a un depredador dispuesto a todo contra ti.

**Los procesos de entrenamiento deben cumplir diferentes etapas en las que se incluirá preparación física general, preparación física especial, preparación técnica, preparación táctica y preparación Psicológica, si tus entrenamientos no contemplan estas fases estarías perdiendo el tiempo en un lugar y con un entrenador que no te garantizara absolutamente nada de lo que tu estas buscando.**

**Referencia de las técnicas y tácticas en la secuencia fotográfica para considerar.**



Imagen N° 373. La concentración durante la práctica ayudara a conocer mejor nuestras debilidades y fortalezas.



Imagen N° 374. Hay que preparar a la mente para dominar el cuerpo.

Los procesos de entrenamiento no solo deben realizarse en tu dojo sino que también fuera de el simulando todo tipo de obstáculos por los que atravesaras en una agresión o robo real, considerando factores como la vestimenta que no será nada cómoda como un Karategui de practicas diarias, otro elemento a tener muy en cuenta es que tu entrenamiento lo realizas a pie limpio y al estar con ropa de civil y zapatos tu técnica tal ves no funcionara como la ejecutas en tu dojo, y de esta manera podríamos pasar mucho tiempo enumerando un sinfín de elementos que diferenciaran la aplicación de una técnica de defensa personal real y tu entrenamiento en un dojo, en el cual no estas con el reloj en la mano, la cadena, el celular, una mochila etc, etc.





Imagen N° 375. Lo importante es actuar con actitud y seguridad.



Imagen N° 376. La preparación Psicológica es esencial en la Defensa Personal.

En la práctica de la defensa personal debe entrenar la concentración del estudiante ya que el mismo juega un papel importante el momento de enfrentarse a un agresor real, en tu defensa y en un contraataque eficaz.

En la práctica de la defensa personal también se debe incluir técnicas y tácticas de supervivencia ante situaciones imprevistas, entonces es aquí donde pregunto que arias si te sorprende en tu lugar de trabajo unos maleantes y te colocan las esposas, claro no esta por demás decir que esta técnica no es nada fácil pero tampoco es difícil solo requiere de practica constante y conocimiento para deshacerse de ella, lo cual podría hacer la diferencia entre la vida y la muerte, claro es responsabilidad de tu entrenador incluir en su plan de entrenamiento técnicas y tácticas de supervivencia en caso de que algún día las llegaras a necesitar, nunca se debe olvidar que cuando se trata de sobrevivir todo es valido y tal vez no tendrás mas de 5 a 10 segundos los cuales podrían ser los mas importante de toda la vida.



Imagen N° 377. Todas las técnicas y tácticas como cualquier otra ciencia tienen que ser estudiada y analizada, para encontrar una solución.



Imagen N° 378. Todo en la vida es importante y necesario una es el complemento de la otra, todo depende de nosotros no de los demás.

**Recomendaciones:** Nunca te des por vencido todo lo que esta hecho tiene una forma de deshacerlo, es por eso que para un ataque se encuentra una defensa.



Imagen N° 379. Conocer un arte no te hace invencible pero si menos vulnerable a tu propia seguridad.

Imagen N° 380. Conocer algo para sobrevivir te dará la oportunidad de tomar la decisión adecuada.

**Recomendaciones:** No te olvides de entrenar con disciplina, humildad, honestidad, profesionalismo y dureza solo de esta forma lograras vencer a tu primer rival que eres tu mismo, si logras vencerte a ti mismo vencerás a cualquier agresor externo, no pienses que eres invulnerable a las agresiones.

Todas absolutamente todas las técnicas y tácticas de la defensa personal, se las debe practicar de forma progresiva sin pasar por alto los errores detectados, los pequeños detalles hacen grandes cosas en el momento de la verdad.



Imagen N° 381. Frente a un agresor todo es posible, tu harás la diferencia para que el ataque de en el blanco o no.

Imagen N° 382. Con el entrenamiento adquirirás seguridad en tu decisión y en tus actuaciones frente a un agresor.

**Recomendaciones:** Ten siempre presente todos los elementos técnicos y tácticos de la defensa personal, esos pequeños detalles hacen de la defensa personal algo muy grande.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

## CAPITULO 15

### UNIDADES DIDÁCTICA DE DEFENSA PERSONAL PARA LA PRÁCTICA

<i>Practicar y dominar las <b>POSICIONES BÁSICAS</b> de la defensa personal, para contrarrestar cualquier intento de agresión a nuestra integridad física por parte de un agresor y ante cualquier circunstancia o procedimientos de nuestra profesión.</i>		
<b>1</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las posiciones básicas estáticas para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión.	Explicaciones y demostraciones del manejo técnico y táctico que se debe alcanzar en las posiciones básicas o de base, para conseguir el objetivo inicial y final de la Defensa Personal, ante cualquier circunstancias programadas y no programadas.
<b>2</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES BÁSICAS ESTÁTICAS Y DE DESPLAZAMIENTOS</b> para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión en cualquier parte de nuestro cuerpo.	
<b>3</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES BÁSICAS CON GIROS</b> para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión en cualquier parte de nuestro cuerpo.	
<b>4</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES BÁSICAS CORTAS Y LARGAS</b> de la Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión en cualquier parte de nuestro cuerpo.	
<b>5</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES BÁSICAS ALTAS Y BAJAS</b> de la Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión en cualquier parte de nuestro cuerpo.	
<b>6</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES BÁSICAS DE KIBA DACHI</b> para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión en cualquier parte de nuestro cuerpo.	
<b>7</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES DE AVANCE Y RETROCESO</b> para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio en el momento de recibir la agresión en cualquier parte de nuestro cuerpo.	
<b>8</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <b>POSICIONES DE ANTICIPACIÓN A LA ACCIÓN DEL AGRESOR</b> para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio el momento de recibir el ataque a cualquier dirección.	
<b>9</b>	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en <b>LAS POSICIONES BÁSICAS DE COMBATE</b> para una buena Defensa Personal, y no perder el equilibrio el en momento de recibir un ataque de cualquier índole.	

<i>Practica técnica y táctica sobre el <b>CONTROL DE LOS GOLPES</b> de puños en diferentes circunstancias que los utilizemos como contraataques.</i>	<i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, frente a cualquier tipo de agresiones y bajo cualquier circunstancia y procedimiento laboral.</i>
Objetivo: <b>CONTROL DEL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b> , con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.	
1	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes <u>frontales de puño directos</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
2	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes de <u>puños frontales combinados</u> dirigidos a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
3	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes de <u>puño frontales en movimientos</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes <u>frontales de puño y mano abierta de forma circulares</u> dirigidos a cualquier zona de nuestro cuerpo.
5	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes de puño y mano abierta de forma <u>frontal y circular laterales</u> sea desde el lado izquierdo o derecho a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
6	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes de <u>puño doble frontal y lateral</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
7	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes de puño <u>frontales y circulares por la espalda</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
8	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, pecho, brazos, abdomen, testículos y piernas, frente a los golpes de puño o mano abierta <u>frontales, laterales y por la espalda</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo en peleas de 1 contra 1 y 1 contra 2.
<i>Practicar la técnica y táctica de las <b>DEFENSAS</b> a utilizarse en los ataque con patadas en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i>	<i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones con patadas que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i>
Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b> , con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.	
1	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos,

	caderas y piernas, frente a las <u>patadas frontales</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
2	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos, caderas y piernas, frente a las <u>patadas laterales sea izquierdo o derecho</u> a todas las extremidades de nuestro.
3	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos, caderas y piernas, frente a las <u>patadas circular</u> a todas las extremidades de nuestro cuerpo.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a <b>utilizar en mis patadas</b> como métodos de anticipación a algunas acciones del agresor, en zonas estratégicas del cuerpo.
<p><i>Practicar la técnica y táctica de las <b>DEFENSAS</b> A <b>UTILIZARSE EN LOS AGARRONES</b> en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i></p> <p><i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones con agarrones que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i></p>	
<p>Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b>, con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</p>	
1	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos, caderas y piernas, frente a los <u>agarrones frontales</u> en cualquier parte de nuestro.
2	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos, caderas y piernas frente a los <u>agarrones por el plano lateral sea izquierdo o derecho sea izquierdo o derecho</u> y en cualquier parte de nuestro cuerpo.
3	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos, caderas y piernas, frente a los <u>agarrones del rival por la espalda</u> y en cualquier parte de nuestro cuerpo a uno o dos brazos, abrazo con nuestras manos incluidas y sin ellas también y en los agarrones a una o dos piernas.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en la cabeza, cabello, cara, oídos, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos, testículos, caderas y piernas frente a los <u>intentos de agarrones 1 a 1 y 2 contra 1</u> , o en cualquier parte de nuestro cuerpo.

<p><i>Practicar la técnica y táctica de las <b>DEFENSAS A UTILIZARSE EN LAS LUXACIONES</b> en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i></p>	<p><i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones de luxaciones que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i></p>
<p>Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b>, con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</p>	
<p><b>1</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <u>luxaciones por el plano frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, pellizcos en las axilas, codos, oídos, manos, dedos, rodillas, tobillos y pies.</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <u>luxaciones por el plano lateral sea izquierdo o derecho</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, pellizcos en las axilas, codos, oídos, manos, dedos, rodillas, tobillos y pies.</p>
<p><b>3</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en las <u>luxaciones por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, pellizcos en las axilas, codos, oídos, manos, dedos, rodillas, tobillos y pies.</p>
<p><b>4</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en los <u>intentos de luxaciones frontales, laterales y por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, pellizcos en las axilas, codos, oídos, manos, dedos, rodillas, tobillos y pies.</p>
<p><i>Practicar la técnica y táctica de las <b>DEFENSAS A UTILIZARSE EN LOS INTENTO DE ATAQUE CON CUCHILLO</b> en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i></p>	<p><i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones como intento de ataque con cuchillo que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i></p>
<p>Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b>, con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</p>	
<p><b>1</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en los ataques con <u>cuchillo de forma frontal</u>, en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; piernas, abdomen, manos, brazos, pecho, hombros, cuello, cara y cabeza.</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en los ataques con <u>cuchillo de forma circular</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, oídos, cuello, hombros, pecho, abdomen, brazos, manos y piernas.</p>
<p><b>3</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo de forma descendente frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, pecho, abdomen, brazos, manos y piernas.</p>
<p><b>4</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo de forma ascendente frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; piernas, abdomen, manos, brazos, pecho, hombros, cuello, cara y cabeza</p>

5	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo de forma lateral</u> , en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, oídos, cuello, hombros, brazos, costillas, caderas, manos y piernas.
6	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, manos, caderas, glúteos y piernas.
7	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo colocado de forma frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; frente, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, manos y piernas.
8	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo colocado de forma lateral izquierdo o derecho</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, oídos, cuello, hombros, brazo, costillas, caderas y piernas.
9	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo colocado en la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, columna vertebral, hombros, caderas, glúteos y piernas.
10	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>cuchillo de forma frontal, lateral y por la espalda desde una distancia larga y media larga</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; frente, cabeza, cuello, oídos, nuca, pecho, hombros, espalda, columna vertebral, costillas, abdomen, brazos, antebrazos, manos, caderas, glúteos y piernas frontal, lateral y femorales.
<p><i>Practicar la técnica y táctica de las defensas a utilizarse en los intentos de ataque con pistola o escopeta en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i></p>	
<p><i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones con pistola o escopeta que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i></p>	
<p><b>Objetivo: CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b>, con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</p>	
1	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en un ataque con <u>pistola de forma frontal desde la distancia media larga</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, brazos, antebrazos, manos, caderas, piernas y pies
2	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>pistola de forma lateral izquierdo o derecho</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, oídos, cuello, hombros, brazo, costillas, caderas, piernas y tobillos.
3	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>pistola por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, columna vertebral, hombros, brazos, manos, caderas, glúteos y piernas.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>pistola colocada de forma frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, antebrazos, manos, cintura, testículos y cuádriceps de piernas frontal.

5	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>pistola colocada de forma lateral</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, oídos, cuello, hombros, costillas, brazos, caderas, y muslo lateral de la pierna.
6	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en un ataque con <u>pistola colocada en la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, espalda, glúteos, y femorales muslo trasero de la pierna.
<i>Practicar la técnica y táctica de las defensas a utilizarse en los intento de ataque con palo corto o largo en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i>	
<i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones con palo corto o largo que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i>	
Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b> , con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.	
1	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse de en el ataque con <u>palo corto o largo de forma frontal</u> , en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, caderas, piernas y pies.
2	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma circular frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, brazos, caderas y piernas.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma descendente frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, caderas y piernas.
5	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma ascendente frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, caderas y piernas.
6	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma circular lateral izquierda o derecha</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, caderas y piernas.
7	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma frontal lateral izquierda o derecha</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, hombros, costillas, brazos, caderas y piernas.
8	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma circular por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, caderas y piernas.
9	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el ataque con <u>palo corto o largo de forma frontal por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, caderas y piernas.



<p><i>Practicar la técnica y táctica de las <b>DEFENSAS</b> A <b>UTILIZARSE EN LOS ATAQUES CON BOTELLA</b> en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i></p>	<p><i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones con botella que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i></p>
<p>Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b>, con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</p>	
<p><b>1</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con botella desde una distancia media larga de forma frontal y circular</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, brazos, antebrazos, manos, caderas y piernas.</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con botella desde una distancia media larga de forma descendente y ascendente frontal</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, hombros, abdomen, brazos, antebrazos, manos, caderas y piernas.</p>
<p><b>3</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con botella desde una distancia media larga de forma frontal y circular lateral izquierda o derecha</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, oídos, cuello, hombros, brazos, antebrazos, manos, caderas y piernas.</p>
<p><b>4</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con botella desde una distancia media larga de forma frontal y circular por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, codos, manos, caderas y piernas.</p>
<p><b>5</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con botella colocada de forma frontal, lateral izquierda o derecha y por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, pecho, abdomen, hombros, espalda, brazos, antebrazos, manos, cintura, testículos, glúteos, y piernas.</p>
<p><i>Practicar la técnica y táctica de las <b>DEFENSAS</b> A <b>UTILIZARSE EN LOS ATAQUES CON CORREAS O SOGAS</b> en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i></p>	<p><i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las agresiones con correas o sogas que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i></p>
<p>Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b>, con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</p>	
<p><b>1</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con correa o sogas de forma frontal y circular</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cara, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, codos, manos, caderas y piernas.</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con correa o sogas de forma frontal descendente y ascendente</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cara, cuello, pecho, abdomen, hombros,</p>

	brazos, codos, manos, caderas y piernas.
3	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con correa o soga de forma frontal y circular por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, hombros, glúteos, brazos, codos, manos, caderas y piernas.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con correa o soga de forma frontal por la espalda descendente y ascendente</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, codos, manos, caderas y piernas.
<i>Practicar la técnica y táctica de las DEFENSAS A UTILIZARSE EN LOS ATAQUES CON DIFERENTES OBJETOS en diferentes circunstancias en las que podamos ser agredidos.</i>	<i>Dominio, control y uso progresivo de la fuerza en las técnicas de defensas y contraataques con golpes de puño, golpes de codo, antebrazo, patadas, luxaciones y ahorcamientos en las varias modalidades de agresiones y ataque con diferentes objetos que podamos ser víctimas; objetivo: debemos conseguir la reducción, inmovilización y conducción del agresor.</i>
Objetivo: <b>CONTROLAR EL ATAQUE MEDIANTE UNA BUENA DEFENSA</b> , con actitud de golpe incluyendo un excelente contraataque, y lograr la neutralización de cualquier tipo de ataque del agresor, adaptando una buena posición de base para lograr la reducción, inmovilización y conducción del agresor.	
1	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con silla de forma frontal y circular sentados o parados</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cara, cuello, pecho, abdomen, hombros, brazos, cadera y piernas.
2	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con puño forma frontal y circular, lateral izquierda y derecha, ascendente, descendente y por la espalda cuando estamos sentados</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cara, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos.
3	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con palo corto y largo de forma frontal y circular cuando estamos sentados</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, pecho, hombros, abdomen, brazos, y piernas.
4	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con correa o soga de forma frontal, sentados, ascendente, lateral y por la espalda</u> en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, espalda, nuca, hombros, brazos, codos, manos, abdomen y piernas.
5	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con cuchillo de forma frontal y circular, lateral izquierda y derecha, ascendente, descendente y por la espalda cuando estamos sentados</u> , en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, oídos, espalda, nuca, hombros, brazos, codos, manos, abdomen y piernas.
6	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con botella de forma frontal y circular, lateral izquierda y derecha, ascendente, descendente y por la espalda cuando estamos sentados</u> , en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, oídos, espalda, nuca, hombros, brazos, codos, manos, abdomen y piernas.
7	Practicar la técnica y táctica de defensa y contraataque a utilizarse en el <u>ataque con pistola de forma frontal, lateral izquierda o derecha y por la espalda cuando estamos sentados</u> , en cualquier parte de nuestro cuerpo por ejemplo; cabeza, frente, cuello, oídos, pecho, espalda, nuca, hombros, brazos, codos, manos y abdomen.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

## TABLA TEÓRICA DE LAS AGRESIONES MÁS COMUNES.

<b>GOLPES DE PUÑO MÁS USUALES UTILIZADOS POR LOS AGRESORES.</b>			
1	Golpe recto a la cara.	2	Golpe circular a la cara.
		3	Golpe recto al pecho.
4	Golpe circular lateral a la altura del pecho.	5	Golpe recto al estómago.
6	Golpe recto al estómago (abdomen) distancia corta y larga.		
7	Golpes dobles del agresor a nuestra cara.		
8	Golpes a nuestra cara desde la posición estática.		
9	Golpe del agresor lateral Izquierdo y Derecho.		
10	Golpe del agresor por nuestra espalda.		
11	Golpe del agresor a la cara recto, circular, estático y en movimiento, cuando estamos sentados.		
12	Golpe de gancho del agresor frontal al estómago y quijada.		
13	Golpe de gancho del agresor lateral izquierdo o derecho a las costillas e iodos.		
14	Golpe de gancho por la espalda en la columna.		
<b>GOLPES CON EL ANTEBRAZO Y FILOS DE MANO MÁS UTILIZADOS POR LOS AGRESORES.</b>			
1	Golpe circular a los oídos con el antebrazo interior exterior.		
2	Golpe circular al cuello con el antebrazo interior exterior.		
3	Golpe circular a los oídos con las palmas de una mano y dos.		
4	Golpe circular al cuello con el filo de una o dos manos.		
5	Golpe circular con el antebrazo interior o exterior a las costillas.		
6	Golpe con el talón de la mano al estómago.		
7	Golpe con el talón de la mano a las costillas.		
8	Golpe con el talón de la mano a la quijada.		
9	Golpe con la palma de la mano exterior a los testículos.		
10	Golpe circular con el antebrazo interior o exterior a las piernas.		
<b>GOLPES DE CODO MÁS UTILIZADOS POR LOS AGRESORES.</b>			
1	Codazo recto a la cara.	2	Codazo recto a la mandíbula.
3	Codazo recto a la boca del estómago.	4	Codazo recto al pecho.
5	Codazo circular a la cara.	6	Codazo circular a la mandíbula.
7	Codazo circular a los oídos izquierdo o derecho.		
8	Codazo circular al cuello.		
9	Codazo circular a la boca del estómago.		
10	Codazo circular a las costillas.		
11	Codazo recto a la cara cuando estamos sentados.		
12	Codazo circular a la cara cuando estamos sentados.		

<b>PATADAS MÁS UTILIZADAS POR LOS AGRESORES..</b>			
1	Patada circular a la cara.	2	Patada circular a la mandíbula.
3	Patada circular a los oídos.	4	Patada circular al cuello.
5	Patada circular a los antebrazos.	6	Patada circular a las costillas.
7	Patada circular al muslo exterior de la pierna.		
8	Patada circular al muslo interior de la pierna.		
9	Patada circular a la rodilla exterior de la pierna.		
10	Patada circular a la rodilla interior de la pierna.		
11	Patada circular a la canilla exterior de la pierna.		
12	Patada circular a la canilla interior de la pierna.		
13	Patada circular a los tobillos exterior del pie.		
14	Patada circular a los tobillos interiores del pie.		
15	Patada circular a las costillas lateral.		
16	Patada circular a la cara cuando estamos sentados.		
17	Patada circular a la cara cuando estamos sentados.		
18	Patada frontal a la cata.	19	Patada frontal al pecho.
20	Patada frontal al estómago.	21	Patada frontal a los testículos.
22	Patada frontal a la canilla.	23	Patada frontal con el filo del pie al estómago.
24	Patada frontal con el filo del pie a los cuádriceps.		
25	Patada frontal con el filo del pie a la rodilla.		
26	Patada frontal con el filo del pie a la canilla.		
27	Patada frontal al pecho cuando estamos sentados.		
28	Patada frontal a las costillas por los laterales.		
<b>AGARRONES DEL AGRESOR A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>			
1	Agarrones del agresor en cualquiera de los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabello.		
2	Intentos de agarrones del agresor en cualquiera de los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabello.		
3	Intentos de agarrones del agresor en cualquier parte de nuestro cuerpo.		
4	Agarrones del agresor por nuestro frente.		
5	Agarrones del agresor por el plano lateral.		
6	Agarrones del agresor por nuestra espalda.		
7	Agarrones del agresor por nuestro cabello posterior, espalda.		
8	Agarrones del agresor por nuestro cabello frontal.		
9	Agarrones del agresor a nuestras manos.		
10	Agarrones del agresor al nuestro cuello.		
11	Agarrones del agresor en nuestros antebrazos.		
12	Agarrones del agresor 1 a 1.	13	Agarrones del agresor 2 contra 1.
14	Agarrón del agresor a nuestro tronco sin nuestros brazos.		
15	Agarrón del agresor a nuestro tronco con nuestros brazos.		

<b>LUXACIONES DEL AGRESOR A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>			
1	Luxación del agresor a la altura de nuestro hombro.		
2	Luxación del agresor en nuestro antebrazo a la altura del codo.		
3	Luxación del agresor en nuestra mano derecha.		
4	Luxación del agresor en nuestra mano izquierda.		
5	Luxación del agresor en nuestra pierna a la altura de la rodilla.		
6	Luxación del agresor en nuestro tobillo.	7	Luxación del agresor en nuestro cuello.
8	Luxación del agresor en nuestros dedos.		
9	Intento del agresor en agarra nuestros oídos.		
10	Intento de luxaciones del agresor en cualquier parte de nuestro cuerpo anteriormente anotado.		
<b>ATAQUES CON CUCHILLO A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>			
1	Ataque con cuchillo de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.		
2	Ataque con cuchillo de forma circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.		
3	Ataque con cuchillo de forma descendente, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.		
4	Ataque con cuchillo de forma ascendente, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.		
5	Ataque con cuchillo de forma lateral, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, hombro y la cabeza.		
6	Ataque con cuchillo por la espalda, a los tres niveles de nuestro cuerpo, columna vertebral, espalda y cabeza.		
7	Cuchillo colocado en nuestro estomago en distancia corta.		
8	Cuchillo colocado en nuestro estomago en distancia media larga.		
9	Cuchillo colocado en nuestro pecho distancia corta.		
10	Cuchillo colocado en nuestro pecho distancia media larga.		
11	Cuchillo colocado a la altura de nuestra cabeza distancia corta.		
12	Cuchillo colocado a la altura de nuestra cabeza distancia media larga.		
13	Cuchillo colocado a la altura de nuestras costillas distancia corta.		
14	Cuchillo colocado en nuestras costillas distancia media larga.		
15	Cuchillo colocado en nuestra espalda a la columna vertebral distancia corta.		
16	Cuchillo colocado en nuestra espalda a la columna vertebral distancia media larga.		
17	Ataque con cuchillo desde una distancia larga y de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.		
18	Ataque con cuchillo de forma frontal, desde una distancia larga con ataque circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.		
19	Ataque con cuchillo desde una distancia corta y de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.		
20	Ataque con cuchillo de forma circular, desde una distancia corta, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.		
21	Ataque con cuchillo desde una distancia larga por la parte lateral de nuestro cuerpo y de		

	forma frontal, a los tres niveles, estomago, pecho y cara.
22	Ataque con cuchillo desde una distancia larga por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma circular, a los tres niveles, estomago, pecho y cara.
23	Ataque con cuchillo desde una distancia corta por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma frontal, a los tres niveles, estomago, pecho y cara.
24	Ataque con cuchillo desde una distancia corta por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma circular, a los tres niveles, estomago, pecho y cara.
25	Ataque frontal con cuchillo desde una distancia larga a nuestras piernas.
<b>ATAQUE CON PISTOLA O ESCOPETA A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>	
1	Pistola apuntando en distancia larga de forma frontal, en los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
2	Pistola apuntando en distancia corta de forma frontal, en los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
3	Pistola apuntando en distancia larga de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, pies, rodillas y muslos.
4	Pistola apuntando en distancia corta de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, pies, rodillas y muslos.
5	Pistola apuntando en distancia larga por el plano lateral de nuestro cuerpo, a los tres niveles costillas, hombros y cabeza.
6	Pistola apuntando en distancia corta por el plano lateral, a los tres niveles costillas, cuello y cabeza.
7	Pistola apuntando en distancia larga por nuestra espalda, a los tres niveles columna vertebral, cuello y cabeza.
8	Pistola apuntando en distancia corta por nuestra espalda, a los tres niveles columna vertebral cuello y cabeza.
9	Pistola colocada en nuestro estomago desde a distancia corta.
10	Pistola colocada en nuestro estomago desde a distancia media larga.
11	Pistola colocada a la altura de nuestro pecho desde la distancia corta.
12	Pistola colocada a la altura de nuestro pecho desde la distancia media larga.
13	Pistola colocada a la altura de nuestra frente desde la distancia corta.
14	Pistola colocada a la altura de nuestra frente desde la distancia media larga.
15	Pistola colocada a la altura de nuestras costillas distancia corta.
16	Pistola colocada a la altura de nuestras costillas distancia media larga.
17	Pistola colocada por nuestra espalda a la altura de la columna vertebral desde la distancia corta.
18	Pistola colocada por nuestra espalda a la altura de la columna vertebral desde la distancia media larga.
19	Pistola colocada por la parte lateral de nuestro cuerpo a la altura de los oídos desde la distancia corta.
20	Pistola colocada por la parte lateral de nuestro cuerpo a la altura de los oídos desde la distancia media larga.

<b>ATAQUE CON PALO CORTO O LARGO A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>	
1	Ataque con palo corto o largo de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.
2	Ataque con palo corto o largo de forma circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.
3	Ataque con palo corto o largo de forma descendente, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.
4	Ataque con palo corto o largo de forma lateral con ataque circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, costillas, hombro y la cabeza.
5	Ataque con palo corto o largo por la espalda, a los tres niveles de nuestro cuerpo, columna vertebral, espalda y cabeza, con ataque frontal o circular.
6	Ataque con palo corto o largo a la altura de nuestros pies, rodillas y muslos, con ataque frontal o circular.
7	Ataque con palo corto o largo a la altura de nuestras manos, de forma frontal.
8	Ataque con palo corto o largo a la altura de nuestras manos, de forma circular.
<b>ATAQUE CON BOTELLA A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>	
1	Ataque con botella de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cabeza.
2	Ataque con botella de forma circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
3.	Ataque con botella de forma descendente, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara o cabeza, con ataque frontal.
4	Ataque con botella de forma ascendente, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
5	Ataque con botella por la parte lateral de nuestro cuerpo, a los tres niveles, costillas, hombros y cabeza.
6	Ataque con botella por nuestra espalda, a los tres niveles, columna vertebral, cuello y cabeza.
7	Botella colocada en nuestro estomago desde la distancia corta.
8	Botella colocada en nuestro estomago desde la distancia media larga.
9	Botella colocada en nuestro pecho desde la distancia corta.
10	Botella colocada en nuestro pecho desde la distancia media larga.
11	Botella colocada en nuestra cara desde la distancia corta.
12	Botella colocada en nuestra cara desde la distancia media larga.
13	Botella colocada en nuestras costillas desde la distancia corta.
14	Botella colocada en nuestras costillas desde la distancia media larga.
15	Botella colocada en nuestra espalda en la columna vertebral desde la distancia corta.
16	Botella colocada en nuestra espalda en la columna vertebral desde la distancia media larga.

17	Ataque con botella desde una distancia larga y de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
18	Ataque con botella de forma frontal, desde una distancia larga de forma circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
19	Ataque con botella desde una distancia corta y de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
20	Ataque con botella desde una distancia corta de forma circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho y cara.
21	Ataque con botella desde una distancia larga por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma frontal, a los tres niveles, costillas, hombros, cuello o cabeza.
22	Ataque con botella desde una distancia larga por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma circular, a los tres niveles, costillas hombros, cuello o cabeza.
23	Ataque con botella desde una distancia corta por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma frontal, a los tres niveles, costillas hombros, cuello o cabeza.
24	Ataque con botella desde una distancia corta por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma circular, a los tres niveles, costillas, hombro, cuello o cabeza.
<b>ATAQUE CON CORREAS O SOGAS A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>	
1	Ataque con correa o soga de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
2	Ataque con correa o soga de forma circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
3	Ataque frontal con correa o soga de forma descendente desde una distancia larga, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
4	Ataque con correa o soga de forma circular desde una distancia larga, por la parte lateral de nuestro cuerpo, a los tres niveles.
5	Ataque con correa o soga de forma frontal por nuestra espalda.
6	Ataque con correa o soga desde una distancia larga y de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
7	Ataque con correa o soga desde una distancia corta y de forma frontal, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
8	Ataque con correa o soga de forma frontal, desde una distancia corta con ataque circular, a los tres niveles de nuestro cuerpo, estomago, pecho, cara o cabeza.
9	Ataque con correa o soga desde una distancia larga por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma circular, a los tres niveles, costillas, hombro, cuello o cabeza.
10	Ataque con correa o soga desde una distancia corta por la parte lateral de nuestro cuerpo y de forma frontal, a los tres niveles, costillas, hombro, cuello o cabeza.



<b>BARIAS MODALIDADES DE ATAQUE CON DIFERENTES OBJETOS A NUESTRA INTEGRIDAD, EN LOS DISTINTOS PLANOS DE NUESTRO CUERPO Y BAJO DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS.</b>	
1	Ataque con silla a nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
2	Ataque con palo corto y largo a nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
3	Golpe con puño a nuestra cara, cuando estamos sentados.
4	Golpe con puño a nuestro pecho, cuando estamos sentados.
5	Golpe con puño por la parte lateral de nuestro cuerpo a la altura de nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
6	Ataque con cuchillo de forma frontal, cuando estamos sentados.
7	Ataque con cuchillo de forma circular a la altura de nuestro estómago, cuando estamos sentados.
8	Ataque con cuchillo a la altura de nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
9	Ataque con cuchillo a la altura de nuestro pecho, cuando estamos sentados.
10	Ataque con botella de forma frontal, a la altura de nuestro pecho o cabeza, cuando estamos sentados.
11	Ataque con botella de forma circular, a la altura de nuestro pecho o cabeza, cuando estamos sentados.
12	Ataque con correa o soga de forma frontal a la altura de nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
13	Ataque con correa o soga de forma circular a la altura de nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
14	Pistola apuntando en distancia larga de forma frontal, a la altura de nuestro pecho o cabeza, cuando estamos sentados.
15	Pistola apuntando en distancia corta de forma frontal, a la altura de nuestro pecho o cabeza, cuando estamos sentados.
16	Pistola apuntando en distancia larga por el plano lateral, a los dos niveles de nuestro cuerpo, pecho y cabeza, cuando estamos sentados.
17	Pistola apuntando a nuestro cuerpo en distancia corta por el plano lateral, a la altura nuestra cabeza, cuando estamos sentados.
18	Pistola apuntando en distancia corta por nuestra espalda, a la altura de la cabeza, cuando estamos sentados.
19	Pistola colocada en nuestra frente, cuando estamos sentados.
20	Pistola colocada en la altura de nuestro pecho, cuando estamos sentados.
21	Pistola colocada por nuestra espalda a la altura de la cabeza, cuando estamos sentados.
22	Pistola colocada por la parte lateral de nuestro cuerpo a la altura de los oídos, cuando estamos sentados.
23	Ataque con patada de forma circular, a la altura de nuestro pecho o cabeza, cuando estamos sentados.

24	Ataque con patada lateral de forma circular, a la altura de nuestro pecho o cabeza, cuando estamos sentados.
25	Ataque con patada frontal a la altura de nuestro estómago, cuando estamos sentados.
26	Ataque con patada frontal a la altura de nuestro pecho, cuando estamos sentados.
27	Ataque con patada frontal a la altura de nuestra cara, cuando estamos sentados.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*



## CONTENIDO TÉCNICO Y DEMOSTRATIVO DEL APRENDIZAJE

### UNIDAD DE EXAMEN N° 1

Chudan Zuki, (1 Golpe a la altura del Pecho): Yodan Zuki, (1 Golpe a la altura de la Cara).
Reen Zuki, (2 golpes al Pecho): San Bon Zuki, (3 Golpes variados a la Cara, Pecho, Pecho).
Age Uke. Defensa a la Cabeza: Uchi Uke. Defensa al Pecho: Gedan Barai. Defensa Baja.
Ejecute <b>2</b> Técnicas de Defensa Personal, con contraataque de golpe, patada, luxación e Inmovilización, ante un cuchillo colocado en el estómago, desde la distancia corta y larga.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de, luxación e Inmovilización, ante un ataque de agarrón del cabello por la parte de la espalda.
Demuestre <b>1</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe, patada, luxaciones e Inmovilización, ante un ataque con cuchillo descendente, desde la distancia media larga.
Ejecuta <b>3</b> Técnica de D- P, con contraataque de mano, patada y luxación e Inmovilización, ante un intento de agarrón a la altura del pecho, desde diferentes posiciones, ya sea con una o dos manos, desde la distancia media larga.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P con contraataque de mano, patada, luxación e Inmovilización, desde la posición sentado, ante un ataque cuchillo a la altura del pecho.
Demuestre <b>2</b> Técnicas de D- P, con contraataque de mano, patada, luxación e Inmovilización, ante un cuchillo colocado a la altura del pecho, desde la distancia corta y larga.
Demuestre <b>2</b> Técnica de D- P, con contraataque de, luxación e Inmovilización, ante un ataque de agarrón del cabello por la parte frontal.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de mano, patada, luxación e Inmovilización, desde la posición sentado, ante un ataque de puño circular a la altura de nuestra cara.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con soltura y contraataque de mano y luxación e Inmovilización, ante un cuchillo colocado a la altura de estómago.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de mano, luxación e Inmovilización, ante un cuchillo colocado por a la espalda, con mano izquierda o derecha.
Demuestre <b>4</b> Técnicas de D- P, con luxaciones e Inmovilización ante un agarrón a nuestro pecho con las dos manos del agresor.
Demuestre <b>2</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe, patada, luxaciones e Inmovilización, ante un ataque con cuchillo ascendente, desde una distancia media larga.
Demuestre <b>2</b> Técnica de Desplazamientos con dos direcciones diferentes, y contraataque con puño, patada, luxación e Inmovilización, ante uno o dos agresores con diferentes tipos de ataques, desde la distancia media larga o larga.

**Sensei Edison Mendoza. AUTOR.**

## UNIDAD DE EXAMEN N° 2

Demuestre, <b>2</b> Técnica de D- P, con contraataque de mano, patada, luxación e Inmovilización, ante un ataque con cuchillo, desde la distancia larga de forma frontal, con mano derecha o izquierda.
Demuestre <b>1</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe, patada, luxaciones e Inmovilización, ante un agarrón de mi brazo con las dos manos del agresor.
Ejecuta <b>2</b> Técnica de Defensa Personal, con contraataque de mano, luxación e Inmovilización, ante un agarrón de mi mano seguido por un golpe del agresor a mi cara, y el segundo ataque constituido por dos golpes seguidos del agresor a nuestra cara.
Demuestre <b>6</b> Técnicas de D- P, con contraataque de mano, luxaciones e Inmovilización, ante un agarrón al pecho con una o dos manos del agresor desde la distancia corta o larga.
Demuestre <b>2</b> Técnicas de D- P, con contraataque de mano, luxación e Inmovilización, ante un ataque circular y uno frontal a la altura de la cara, desde la distancia corta o larga.
Realiza <b>2</b> Técnica de D- P con contraataque de mano, luxación e Inmovilización, ante una luxación por parte del agresor a mi brazo izquierdo y derecho.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P con contraataque de, patada, luxación e Inmovilización, ante un agarrón de mi mano por el lado izquierdo o derecho, con una o dos manos.
Chudan Zuki, (1 Golpe a la altura del Pecho): Yodan Zuki, (1 Golpe a la altura de la Cara).
Reen Zuki, (2 golpes a la altura del Pecho): San Bon Zuki, (3 Golpes variados a la Cara, Pecho, Pecho).
Age Uke. Defensa a la Cabeza: Uchi Uke. Defensa al Pecho: Gedan Barai. Defensa Baja.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, de soltura con contraataque de golpe, luxación e Inmovilización, ante un ataque con cuchillo colocado a la altura del estómago.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de mano, luxación e Inmovilización, ante un agarrón de una de mis manos por la espalda.
Demuestre <b>4</b> Técnicas de D- P, con contraataques de luxaciones e Inmovilización, ante un agarrón a mis dos manos desde la distancia corta o larga.
Ejecute <b>2</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe, luxación e Inmovilización, ante un intento de agarrón a la altura del Pecho, ya sea este con una o dos manos del agresor.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P con contraataque de mano, luxación e Inmovilización, ante un cuchillo colocado en nuestras costillas, por el lado izquierdo o derecho.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de mano, patada, luxación e Inmovilización, ante un ataque con cuchillo colocado en la espalda, con la mano izquierda o derecha.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

### UNIDAD DE EXAMEN N° 3

Demuestre <b>1</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe, patada o luxaciones e Inmovilización, ante dos agresores que agarran mis manos por los laterales.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de luxación e Inmovilización, ante un ataque de golpe circular con las dos manos a la altura de nuestra cara.
Demuestre <b>1</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe, luxación e Inmovilización, ante un golpe recto a la altura de la cara.
Demuestre <b>4</b> Técnicas de D- P, con contraataques de luxaciones e Inmovilización, ante un agarrón a una o dos de mis manos, sea izquierda o derecha.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de luxación e Inmovilización, ante un ataque con cuchillo de abajo hacia arriba, desde la distancia media larga.
Demuestre <b>2</b> Técnica de D-P, solo de soltura, ante un agarrón frontal por parte del agresor a una o dos de mis manos, ya sea a la mano izquierda o derecha, con una o dos manos.
Demuestre <b>6</b> Técnicas de D- P, con contraataque de puño, patada, luxaciones e Inmovilización, ante diferentes tipos de agarrón con una o dos manos a mi pecho desde la distancia larga o corta.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P con contraataque de golpe, luxación e Inmovilización, ante un cuchillo colocado por la espalda desde la distancia corta, con mano izquierda o derecha.
Realiza <b>2</b> Técnica de D- P como contraataque ante una luxación del agresor a uno de mis brazos o a los dos, con contraataque de mano, patada, luxación e Inmovilización.
Demuestre <b>1</b> Técnica de D- P, con contraataque de luxación e Inmovilización, ante un agarrón de nuestros hombros por la espalda con las dos manos del agresor.
Ejecute <b>2</b> Técnicas de D- P, con contraataque de golpe o luxación e Inmovilización, ante un intento de agarrón a la altura del Pecho, ya sea este con una o dos manos.
Demuestre <b>2</b> Técnica de D- P, con contraataque de puño, patada, luxación e Inmovilización, ante dos agresores que atacaran con técnicas y direcciones diferentes.
Ejecuta <b>2</b> Técnica de D- P, con desplazamientos hacia atrás, adelante, izquierdo o derecho, con contraataque de golpe, patada, luxación e Inmovilización, ante un ataque a nuestra integridad con agarrón o puño sea este con una o dos manos.
Chudan Zuki, (1 Golpe a la altura del Pecho): Yodan Zuki, (1 Golpe a la altura de la Cara).
Reen Zuki, (2 golpes al Pecho): San Bon Zuki, (3 Golpes variados a la Cara, Pecho, Pecho).
Age Uke. Defensa a la Cabeza: Uchi Uke. Defensa al Pecho: Gedan Barai. Defensa Baja.

*Sensei Edison Mendoza. AUTOR.*

**A MODO DE CIERRE, SE EXPONDRÁ UN CRITERIO  
PERSONAL DE LO QUE ES SER DOCENTE:**

*Un docente no compra sonrisas, las dibuja.*

*Un docente no empuja a sus alumnos al conocimiento, los lleva de la mano.*

*Un docente no vende, sino que regala su saber, por el simple placer de que otros aprendan.*

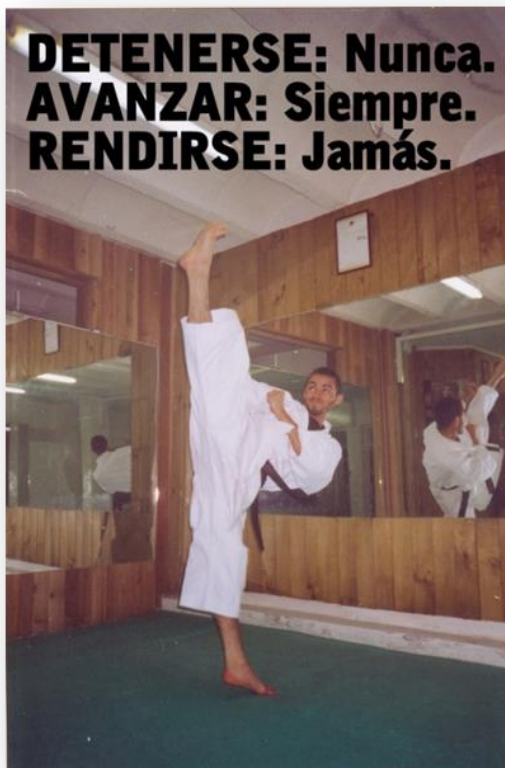
*Un docente no abre las puertas de un simple salón de clases, abre las puertas a la vida.*

*Un docente no deja margen a lo inexorable, lo transforma en posible.*

*Un docente jamás se rinde.*

**Sensei. Edison Mendoza. AUTOR.**

3er. Puesto Mundial de Karate – Do, de la International Karate Association.  
Buenos Aires Argentina Agosto 22 al 28 del 2007.



**FIN**

### 4.3 BIBLIOGRAFIA.

Brito De la Fuente Alejandro.

Manual de capacitación en iniciación deportiva en taekwondo.

Brito de La Fuente Alejandro Autor: Profesor.

Vitagliano Esteban Colaboración: Profesor.

Manual técnico metodológico Para escuelas formativas estratégicas de Taekwondo.

CHRISTOPH DELP AÑO: 2008, ISBN: 9788496111417.

EDICION: 1ª - IDIOMA: Castellano.

EDITwww.MiTecnologico.com

Es.wikipedia.org/wiki/club- deportivo -marathon

mx.answers.yahoo.com/questión/index?qid.

#### LIBROS:

Preparación física para deportes de contacto.

Entrenamiento para kickboxing, kárate, muay thai y taekwondo.

Curso de Taekwondo "la técnica del chagui"

Pil-Won Park. AÑO: 2006, ISBN: 9788431533571.

EDICION: 1ª - IDIOMA: Castellano.

Taekwondo junior. Guía para conocer este arte marcial.

JOSETXO SAGARRA. AÑO: 2009 - ISBN: 9788420304670.

EDICION: 1ª - IDIOMA: Castellano.

Dra. Sosa Ortiz Yolanda. Consultora Internacional ONU. Psicóloga Deportiva Cinta Negra.

Diccionario básico ilustrado. Autor Dr. Joffre Venegas Jiménez.

#### LINKONGRAFIA

[www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/deportes.../Taekwondo.pdf](http://www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/deportes.../Taekwondo.pdf)

Wikipedia la enciclopedia libre

[www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/deportes.../Taekwondo.pdf](http://www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/deportes.../Taekwondo.pdf)

Wikipedia la enciclopedia libre.

[www.ministeriodeldeporte.gov.ec/index.php?](http://www.ministeriodeldeporte.gov.ec/index.php?)

[www.wordreference.com/definicion/implemento](http://www.wordreference.com/definicion/implemento)

[www.miTecnologico.com](http://www.miTecnologico.com)

[www.saludmed.com/edFisica/EdFi-Cpt.html](http://www.saludmed.com/edFisica/EdFi-Cpt.html).

# ANEXOS

## CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
ACTIVIDAD	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	DICIEMBRE
Elaboración del proyecto de investigación	X					
Búsqueda de referencias documentales	X					
Lectura de documentos		X				
Aplicación de encuestas		X				
Organización y análisis de resultados			X			
Redacción del primer borrador del reporte				X		
Redacción del segundo borrador del reporte				X	X	
Presentación del reporte					X	
Defensa de Tesis						X



**Encuesta realizada a los señores Guardias de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato.**

1.- ¿Conoce Ud. Qué es la Defensa Personal?

SI ( ) NO ( )

2.- ¿Existe un lugar de entrenamiento para su preparación física en su lugar de trabajo?

SI ( ) NO ( )

3.- ¿Existe un lugar de entrenamiento de Defensa Personal en su lugar de trabajo?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿Le gustaría a Ud. Recibir cursos de Defensa Personal permanentemente?

SI ( ) NO ( )

5.- ¿Se considera Ud. Que está en la capacidad de resolver problemas delictivos que se le presenten en su lugar de trabajo utilizando la Defensa Personal?

SI ( ) NO ( )

6.- ¿Considera Ud. Que la práctica de la Defensa Personal Influiría en su desempeño como Guardia de Seguridad de la UTA?.

SI ( ) NO ( )

7.- ¿Considera Ud. Importante la elaboración de una Guía Didáctica para el entrenamiento de Defensa Personal?

SI ( ) NO ( )

8.- ¿Cree Ud. Que utilizando una Guía Didáctica le ayudará a desarrollar mejor la Defensa Personal?

SI ( ) NO ( )

9.- ¿Estaría dispuesto Ud. A participar en la Práctica permanente de la Defensa Personal?

SI ( ) NO ( )

10.- ¿Considera Ud. Que una persona que brinda Seguridad a una institución debe tener una preparación especial en Defensa Personal?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**Análisis de la Entrevista Aplicada al Ingeniero. Jorge León Mantilla Vicerrector Administrativo de la Universidad Técnica de Ambato.**

**1.- ¿Existe un perfil de selección para contratar a los guardias que brinden la seguridad a la Universidad Técnica de Ambato?**

El entrevistado en torno a esta pregunta respondió que lamentablemente no existe un perfil de selección para contratar a los guardias que brindan la seguridad a la institución y que dicha selección se la hace sin ningún tipo de especificaciones técnicas.

**2.- ¿Considera Ud. Importante la elaboración de un perfil para la selección del personal que brinda la seguridad a la Universidad Técnica de Ambato?**

El entrevistado SI considera que es necesario que exista un perfil para la selección de los guardias que brindan la seguridad de la Institución.

**3.- ¿Existe un lugar de acondicionamiento físico para el personal de seguridad de la institución?**

El entrevistado respondió que SI existe un lugar de acondicionamiento físico para el personal de seguridad y que desconoce si es frecuentado permanentemente por el personal el personal.

**4.- ¿Esta Ud. De acuerdo en que los guardias reciban cursos de Defensa Personal permanentemente?**

Al responder esta pregunta el entrevistado respondió que SI está de acuerdo a que los guardias reciban cursos de Defensa Personal de manera permanente ya que esto mantendría en un buen nivel físico y técnico del personal de seguridad.

**5.- ¿Estaría Ud. Dispuesto a exigir la práctica permanente de la Defensa Personal a todo el personal que brinda la respectiva seguridad a la Institución?**

Al respecto de esta pregunta mi entrevistado respondió que SI estaría dispuesto a exigir la practica permanente de la Defensa Personal a todo el personal que brinda la respectiva seguridad de la institución ya que esto elevaría la capacidad operativa de los mismos.

**6.- ¿Considera Ud. Que los Guardias que brindan seguridad a la institución están en capacidad de resolver problemas delictivos que se presenten en su lugar de trabajo?**

El entrevistado al responder esta pregunta respondió que NO que los guardias de seguridad de la institución no están en capacidad de resolver problemas delictivos ya no tienen la capacitación respectiva.

**7.- ¿Considera Ud. Que una persona que brinda seguridad a una institución debe tener una preparación especial en Defensa Personal?**

En esta pregunta el entrevistado respondió que SI que un guardia de seguridad debe tener la respectiva preparación especial en la Defensa Personal y que esta ayudaría fundamentalmente a mejorar el servicio de seguridad de la Institución.

**8.- ¿Considera Ud. Que la práctica permanente de la Defensa Personal influiría en el desempeño de los Guardias de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato?**

En esta pregunta el entrevistado respondió que SI que sin lugar a dudas la práctica permanente de la Defensa Personal influirá positivamente en el desempeño de sus funciones como guardias de seguridad de la institución.

**9.- ¿Cree Ud. Que es necesario la creación de una guía Didáctica de Defensa Personal para mejorar los conocimientos y actuaciones diarias de los Guardias de Seguridad de la Universidad Técnica de Ambato?**

El encuestado en la siguiente pregunta SI considero que era necesaria la creación o elaboración de una guía didáctica de Defensa Personal lo cual indudablemente ayudara a la mejora de los conocimientos que adquirirán los guardias de seguridad ya que un entrenamiento debe tener una guía y una planificación.

**10.- ¿Cree Ud. Que es importante la permanente preparación física y especialización en la Defensa Personal de todo el personal que brinda seguridad a la Universidad Técnica de Ambato.**

Al respecto de esta pregunta el entrevistado respondió que SI es de suma importancia la permanente preparación física y sobretodo la especialización en la Defensa Personal ya que esto tendrá en las mejores condiciones a todo el personal de guardias que brindan la respectiva seguridad de la institución.

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## **CRONOGRAMA.**

### **CAPACITACION A LOS GUARDIAS DE LA UTA.**

<b>TEMA.</b>	Aprendizaje de las técnicas básicas de la defensa Personal.
<b>OBJETIVO.</b>	Capacitar a los guardias en el aprendizaje de las técnicas básicas de la defensa Personal.
<b>LUGAR.</b>	Universidad Técnica de Ambato.
<b>RECURSOS.</b>	Manual, computador, retroproyector, flash memory, material de apoyo, carteles, copias, implementos deportivos.
<b>TIEMPO.</b>	Mínimo 2 años, y si la Institución brinda el apoyo la capacitación será permanente.
<b>REPOSABLE.</b>	Prof. Edison Mendoza.
<b>AQUIEN VA DIRIGIDO.</b>	Guardias de la Universidad Técnica de Ambato.
<b>CONTENIDOS.</b>	Defensa Personal. <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Características.</li><li>➔ Clasificación.</li><li>➔ Importancia.</li><li>➔ Metodología.</li><li>➔ Aplicación.</li></ul>

**Tabla 19, cronograma.**

**Elaborado por: El investigador.**

## 6.8 Administración.

En este caso las autoridades de la Universidad Técnica de Ambato como son el Vicerrector Administrativo y mi persona serán los encargados de desarrollar este proyecto en beneficio de la institución.

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>FASES DE RESPONSABILIDAD</b>
Equipo de autogestión de la institución.	Departamentos y comisiones. Vicerrector Administrativo Investigador	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional Direccionamiento estratégico y participativo Discusión y aprobación.
Equipo de trabajo	Comisión técnico pedagógica, guardias.	Programación operativa Ejecución del proyecto Practicas del proyecto

**Tabla 20, administración.**

**Elaborado por: El Investigador.**