



GUÍA DIDÁCTICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

COMISIÓN DE TRÁNSITO DEL ECUADOR

**ESCUELA DE FORMACIÓN DE OFICIALES Y
TROPA**

ASIGNATURA: DEFENSA PERSONAL

**CICLO: RÉGIMEN INTERNO DE FORMACIÓN DE
AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO**

PERÍODO ACADÉMICO: 32 HORAS (2C)



OCTUBRE 2015



INDICE

INTRODUCCIÓN
OBJETIVOS
GENERALES
ORIENTACIONES
GENERALES
OBJETIVOS
ESPECÍFICOS
CONTENIDOS
CONTENIDO

CAPITULO I PREFACIO.

CAPITULO II INTRODUCCIÓN A LA DEFENSA PERSONAL TÁCTICA.

- 2.1 Evitar el conflicto
- 2.2 Respeto al ordenamiento jurídico ecuatoriano.
- 2.3 La actitud en la Defensa Personal Táctica.

CAPITULO III DEFENSAS BÁSICAS CONTRA GOLPES.

- 3.1 Defensa contra golpe de puño directo.
- 3.2 Defensa contra golpe de puño circular.
- 3.3 Defensa contra golpe a la cabeza.
- 3.4 Defensa contra golpe de gancho.
- 3.5 Defensa contra patada directa.
- 3.6 Defensa contra patada circular.

CAPITULO IV TÉCNICAS DE ESQUIVAS Y ESCAPES FUNDAMENTAL.

- 4.1 Agarre a las muñecas.
- 4.2 Agarre al cuello por delante.
- 4.3 Agarre al cuello por la espalda.
- 4.4 Manotazo o empujón.
- 4.5 Agarre a la ropa.

CAPITULO V PRÁCTICA DE CAÍDAS.

- 5.1 Caída frontal – circular.
- 5.2 Caída frontal – directa.
- 5.3 Caída de espalda – circular.
- 5.4 Caída de espalda – directa.
- 5.5 Caída lateral

CAPITULO VI LUXACIONES ANATÓMICAS.

- 6.1 Luxaciones de dedos.
- 6.2 Luxaciones de muñeca.
- 6.3 Luxaciones de codo.
- 6.4 Luxaciones de hombro.
- 6.5 Derrribos tácticos.
- 6.5 Derrribos de pierna.



CAPITULO VII DERRIBOS DE CADERA.

7.1 Derribos tácticos.

7.2 Derribos de pierna

7.3 Derribos de brazo y hombro.

CAPITULO VIII CONTROLES

TÁCTICOS. CAPITULO IX ESTRANGULACIONES.

9.1 Estrangulaciones aéreas.

9.2 Estrangulaciones sanguíneas.

9.3 Estrangulaciones nerviosas.

9.4 Estrangulaciones mixtas.

CAPITULO X DEFENSAS CONTRA ATAQUES ARMADOS.

10.1 Ataque con objetos contundentes.

10.2 Ataque con objetos corto punzantes.

10.3 Amenaza con armas de fuego.

CAPITULO XI ESTUDIO DE PUNTOS VITALES DEL CUERPO. CAPITULO XII CONDUCCIONES TÁCTICAS.

CAPITULO XIII APLICACIONES DE COMBATE. CAPITULO XIV CONCLUSIÓN.



Introducción

Defensa Personal, esa gran desconocida y a la vez rumoreada de las artes marciales. Espero que pueda servirlos a todos aquellos que me habéis preguntado qué es esto de la "Defensa Personal" y si realmente puede servirlos.

La Defensa Personal puede describirse como la sintetización y puesta en práctica de conceptos de origen marcial, a un nivel aplicable, haciendo lo complicado sencillo y obteniendo el máximo rendimiento de las situaciones en las que debemos actuar de forma refleja, anteponiendo siempre el concepto de acción reacción.

Primero de todo aclarar que la Defensa Personal, aunque está dentro del mundo marcial, se suele considerar más un sistema que no un estilo tradicional. La razón es que se trata de intentar educar al individuo en acciones de auto defensa para situaciones concretas o inesperadas en las cuales se hace patente la necesidad del reflejo natural e instintivo, sin pulimentos técnicos ni mucho menos tan trascendentales como en cualquier arte marcial tradicional.

Pero esta afirmación nos muestra que la Defensa Personal como un sistema marcial en el cual no existe práctica ni perfeccionamiento, es necesario interiorizar habilidades (tanto motrices básicas como evolucionadas conscientes) a través de la repetición, la experimentación y el desarrollo mental y físico.

La mejor cita aplicable a momentos en los que la defensa personal se hace necesaria sería:

"ESTÁ PREPARADO PARA LO INESPERADO"

Objetivo general

1. Conocer las acciones ofensivas de la Defensa Personal, mediante técnicas deportivas o Artes marciales para salvaguardar la integridad de los Agentes Civiles De Tránsito.

Orientaciones Generales para el aspirante.

1. Como Agente de Tránsito conozca un buen sistema de defensa personal se nutre de técnicas de diferentes estilos de artes marciales y de pelea callejera. Cada uno de los estilos de artes marciales proporciona excelentes técnicas de defensa personal.
2. Recuerde que ninguno es superior al otro, por el contrario se complementan entre sí. El karate, taekwondo kempo y Kunf Fu por ejemplo, cada uno de sus bloqueos y tipos de ataques de por sí, representan excelentes sistemas de defensa personal.



Objetivos Específicos.

1. Desarrollar el sexto sentido para ser “listo en la calle”.
2. Confiar en los instintos si se tiene el presentimiento de que alguien o algo puede ser peligroso.
3. Caminar rápido, confiadamente y observar alrededor. Buscar y recordar lugares seguros hacia donde se pueda correr si es necesario. Tomar el camino más seguro, no el más corto.
4. Procurar caminar donde no hayan portales, arbustos, esquinas o áreas poco alumbradas.
5. Tratar de andar acompañado.

Capítulo I Prefacio

El programa que expongo a continuación es el resultado de un arduo trabajo conjunto de maestros, instructores de Defensa Personal, de diferentes partes del mundo; algunos de los cuales han visitado el Ecuador y otros que nos han abierto sus puertas en sus academias y grupos de entrenamiento de países como: Chile, Argentina, Colombia, Estados Unidos, Israel, España, Francia, China, entre otros.

Estos importantes expositores provienen de experiencias variadas en campos como: la milicia, policía, fuerzas especiales, grupos de seguridad y escolta privada; así como grupos de entrenamiento civil.

El centro de interés en este manual será la “DEFENSA PERSONAL TÁCTICA”; apartado actual que engloba las técnicas más efectivas de artes marciales orientadas a la aplicación práctica para grupos de Fuerzas Especiales, Policiales, Militares, Guardias de Seguridad y Escolta Privada, Agentes de Tránsito y cualquier grupo Civil dedicado a la seguridad y atención ciudadana.

Recordemos que el presente manual es sólo una guía del programa de entrenamiento y jamás podría convertirse en un único instrumento de aprendizaje. Para conocer la DEFENSA PERSONAL TÁCTICA realmente, será necesaria la asistencia de un instructor cualificado para esta enseñanza; con la experiencia y grados respectivos.

Basado en JUJITSU ES UN ARTE DE ORIGEN MILITAR; creado por los guerreros SAMURAI en Japón antiguo. Ha permanecido desarrollándose con el paso de los siglos y hoy en día se mantiene activo como uno de los métodos más efectivos de combate.

- Fundador de Bushindo Jujitsu Ecuador. (<http://www.jujitsuecuador.com>)

CAPÍTULO II INTRODUCCIÓN A LA DEFENSA PERSONAL TÁCTICA

La Defensa Personal Táctica se ha convertido en una necesidad dentro de lo que corresponde a grupos militares, policiales, de seguridad y civiles encargados de mantener el orden público y seguridad ciudadana en diferentes campos.

Es indiscutible la necesidad práctica de que el agente de tránsito, aprenda Defensa Personal; sin embargo es importante que este entrenamiento se oriente de forma adecuada a un aspecto LEGALISTA de la defensa personal; y bajo ningún parámetro permitir que el entrenamiento de paso a agresiones o el uso excesivo de fuerza.

Una persona sin el entrenamiento adecuado es capaz de hacer uso excesivo de fuerza mucho más comúnmente que la persona entrenada; pues este último se esforzará por aplicar lo aprendido y evitará causar daños graves al agresor y/o presunto infractor.

Bajo este parámetro llamamos a esta asignatura: DEFENSA PERSONAL TÁCTICA; haciendo hincapié en el conocimiento técnico de la defensa personal y el conocimiento práctico de la ley ecuatoriana vigente al respecto de la aplicación de la defensa personal.

En el presente manual ilustraremos las agresiones más comunes y posiciones fundamentales; mas no las técnicas defensivas a aplicarse propiamente; ya que para ello son necesarias las clases directamente con un instructor cualificado y con los grados y reconocimientos internacionales respectivos

2.1 Evitar Conflictos.- La actitud del Agente de Tránsito debe ser en todo momento amistosa y pacífica. Recordando que el Agente sirve a la ciudadanía; por lo tanto será importante que incluso si un ciudadano pierde la calma el Agente de Tránsito procure mantener la tranquilidad e intentar que el ciudadano se siga alterando.

Sólo en casos de extrema necesidad; para proteger su integridad física o tomar acciones necesarias sobre presuntos infractores el Agente utilizará lo aprendido en el curso de DEFENSA PERSONAL TÁCTICA.

2.2 Respeto al Ordenamiento Jurídico Ecuatoriano.- Todas las técnicas y procedimientos a realizar de parte del Agente de Tránsito; obligatoriamente deben respetar el ordenamiento jurídico vigente en el Ecuador. Por lo tanto el instructor debe ser buen conocedor de estos procedimientos apegados a la ley.

En este sentido se evitará a toda costa la utilización de patadas o golpes al estilo Kick Boxing, Taekwondo o Karate; ya que internacionalmente está muy mal visto que grupos policiales o de agentes de tránsito utilicen en contra de los ciudadanos estos ataques; que son efectivos pero que pueden causar lesiones irreparables al ciudadano e incluso la muerte.



Ejemplo de guardia agresiva que se evitará.
Patada lateral a la garganta o mandíbula, durante los entrenamientos.
Se ve muy agresiva y puede producir

Ya en nuestro país existen antecedentes judiciales por el uso excesivo de fuerza por parte de grupos policiales que han aplicado este tipo de técnicas con golpes de puño y patadas. Recordemos que esto acarrea incluso responsabilidad PENAL.



Ejemplo de golpes que se muestran agresivos y que pueden producir daños graves

Esta es la razón por la que internacionalmente, dentro de la DEFENSA PERSONAL TÁCTICA se prefieren las llaves, esquivas y controles; antes que los golpes de puño y patadas; así se evitan complicaciones legales y se conserva el discurso necesario sobre la protección ciudadana y el respeto a las leyes Ecuatorianas, en este caso.

Por esto, los golpes, esquivas, controles y hasta la forma de mantener la guardia seguirán los principios TÁCTICOS y evitará las posiciones deportivas

2.3 La Actitud en la Defensa Personal Táctica.- Durante todo momento el Agente de Tránsito deberá mantener una actitud de alerta; que le permita utilizar el recurso más importante de la DEFENSA PERSONAL TÁCTICA; que se denomina “Defensa Personal PREVENTIVA” y consiste en las tácticas utilizadas para mantener constantemente el estado de alerta y percibir los posibles intentos de agresiones antes de que estos se desarrollen.

Si el Agente recibe una agresión directa significará que falló en su capacidad reactiva de prevención. Sin embargo únicamente en caso de ser necesario el agente podrá reaccionar en contra de la agresión y de forma proporcional



A la izq. El ejemplo de una guardia TÁCTICA en la que el practicante pide al agresor mantener la calma. A la der. El agresor utiliza una guardia al estilo Box o Kickboxing

Esta reacción tendrá como objetivo neutralizar la agresión y jamás reprimir al agresor o posible infractor; ya que para el marco legal ecuatoriano él sigue gozando de derechos fundamentales y forma parte del conglomerado de personas a quienes los agentes brindan su servicio de atención y de alguna manera, protección.

Capítulo III Defensas Básicas Contra Golpes.

Para desarrollar una correcta estructura física y mental del entrenamiento en DEFENSA PERSONAL TÁCTICA; es importante iniciar con la introducción de los aspectos legales de la defensa personal y posteriormente practicar defensas básicas contra los ataques más comunes.

De esta manera lo primero que se inculca al Agente de Tránsito es la actitud defensiva y bajo ningún concepto agresivo.

3.1. Defensa contra golpe de puño directo.-



El agresor ataca golpe de puño directo a la cara.



El practicante defiende el ataque con esquiva lateral

3.2. Defensa contra golpe de puño circular



Ejemplo de golpe de puño circular a la mandíbula.



Bloqueo para evitar recibir el impacto

3.3 Defensa contra golpe a la cabeza



Golpe a la cabeza
GUARDIA TÁCTICA:



Defensa Básica con
que consiste en aparentar posturas pacificas

3.4 Defensa contra golpe de gancho



Gancho de puño al estómago



Defensa lateral aplicando puntos vitales

3.5 Defensa contra patada directa



Patada frontal a la zona genital o abdomen.



Defensa de gancho.

3.6 Defensa contra patada circular



Patada circular.



Defensa enganando la pierna y controlando posible intento de golpe de puño.

Capítulo IV Técnicas de esquivas y escapes fundamentales

Según el criterio compartido por varios Vigilantes de la CTE con años de experiencia; la mayor cantidad de ataques para los uniformados son agarres y empujones; por lo que este apartado se convierte en uno muy importante a nivel de Vigilantes y Agentes de Tránsito.

Recordemos en todo momento que la reacción debe ser proporcional a la agresión; pero será importante que el Agente de Tránsito aprenda los procedimientos adecuados para, en todo momento, salvaguardar su integridad física.

4.1 Agarre de muñeca



Agarre a una muñeca – mano.



Agarre a la muñeca y amenaza con cuchillo.



Agarre con ambas manos a un antebrazo.



Agarre de ambas manos con golpe de rodilla

4.2 Agarre al cuello por delante.



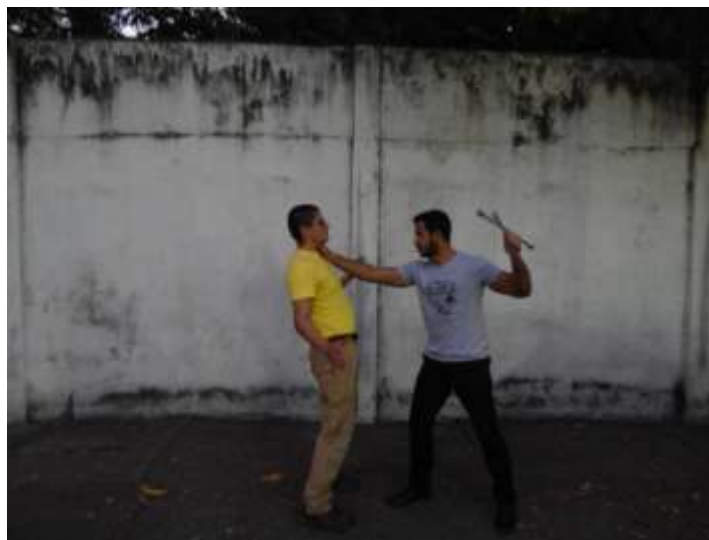
Ambas manos agarran por el
cuello.

4.3 Agarre al cuello por la espalda.



El agresor agarra el cuello y una mano por la espalda.

4.4 Manotazo o empujón.



Empujón y amenaza con objeto contundente.

4.5 Agarre a la ropa.

Las defensas en este apartado son muy parecidas a las de agarre al cuello.

Capitulo V Práctica de Caídas

El apartado de caídas es de suma importancia para la práctica de la DEFENSA PERSONAL TÁCTICA.

Las caídas en el suelo, aplicables a Defensa Personal son muy diferentes a las caídas practicadas en artes marciales deportivas. Por lo tanto el instructor debe estar calificado para instruir en este sentido y en especial, mostrar cómo ejecutarlas.

Existen muchas posibilidades de caídas; a continuación pondremos a consideración algunas de las más importantes y frecuentes.

5.1 Caída frontal – circular.



5.2 Caída frontal – directa.



Primer paso para la práctica.

Caída táctica sin lesión en ninguna parte del cuerpo.

5.3 Caída de espalda – circular.

Esta caída sigue el mismo principio que la caída circular frontal; pero ejecutándola en sentido inverso.

5.4 Caída de espalda – directa.



Ejecución de caída de espalda directa.



Preparación previa la caída.

5.5 Caída lateral.

La caída lateral sigue los mismos parámetros que la caída circular.

Capítulo VI Luxaciones Anatómicas

Las luxaciones anatómicas son necesarias para desarrollar la capacidad de realizar **CONTROLES TÁCTICOS** e inmovilizaciones en procedimientos cuidadosos y legales.

Sólo la instrucción adecuada sobre estos aspectos le permitirá al practicante desarrollar las habilidades necesarias para la defensa.

Algunos de los ejemplos más destacados de luxaciones anatómicas son los siguientes.

6.1 Luxaciones de dedos.



Aplicando torcedura de
dedos.

6.2 Luxaciones de muñeca.



Ejemplos de luxaciones y controles de muñeca
– mano.

6.3 Luxaciones de codo.



Control articular por presión en el codo.

6.4 Luxaciones de hombro.

Sigue los mismos parámetros que las luxaciones aquí ilustradas; y existen muchas luxaciones más; sin embargo en el presente programa procuramos llevar una guía de estudio/práctica ordenada y con base en la repetición continua de técnicas que le permitan reaccionar al agente de tránsito con velocidad y buena capacidad de respuesta.

Capítulo VII Derribos de Cadera

Derribos tácticos.

Únicamente luego de haber adquirido las habilidades necesarias de caídas fundamentales el estudiante podrá iniciar su entrenamiento en los derribos tácticos.

Los fundamentos de los derribos serán explicados paso a paso por el instructor; quien demostrará personalmente cada técnica, anticipando a los estudiantes los procedimientos incorrectos y los correctos; así como los cuidados necesarios para la ejecución práctica.

Podemos diferenciar principalmente a los derribos en las siguientes categorías.

7.1 Derribos de pierna.



Ejemplos de derribos de pierna.

7.2 Derribos de cadera.



Ejemplos de derribos de cadera.

7.3 Derribos de brazo y hombro.



Uno de los factores fundamentales de los derribos es el dominio del balance corporal.

Capítulo VIII Controles Tácticos.

Este especial apartado se dedica a darle al Agente de Tránsito las habilidades necesarias para inmovilizar al agresor por medio de procedimientos tácticos que signifiquen el menor impacto posible sobre el agresor.



Ejemplos de controles tácticos.

Capítulo IX Estrangulaciones

Existen diferentes tipos de estrangulaciones que producen diferentes consecuencias. La razón por la cual debe incluirse este apartado en el curso es para evitar que en alguna situación crítica el Agente arremeta con el uso excesivo de fuerza.

Por esto, el estudiante deberá recibir la capacitación adecuada respecto de los diferentes tipos de estrangulaciones y las posibles consecuencias anatómicas.

9.1 Estrangulaciones aéreas.

Aquellas que limitan la capacidad respiratoria natural de la persona.

9.2 Estrangulaciones sanguíneas.

Cortan el flujo sanguíneo natural.

9.3 Estrangulaciones nerviosas.

Afectan directamente sobre puntos de presión causando dolor intenso.

9.4 Estrangulaciones mixtas.

Combinan varios elementos de estrangulación.



Capítulo X Defensas contra Ataques Armados

Antes de recibir la instrucción técnica en este apartado será necesario que el instructor concientice profundamente a los estudiantes en el sentido de la peligrosidad de enfrentarse a un agresor armado.

Sin embargo este grupo técnico debe ser practicado con mucho interés por parte de los estudiantes y el progreso es necesario en este sentido. Dividimos estas defensas en tres grupos que son los siguientes.

10.1 Ataque con objetos contundentes.



10.2 Ataque con objetos corto punzantes.



10.3 Amenaza con armas de fuego.

Es de considerar que todas las defensas contra amenazas armadas son de peligrosidad mortal; unas más graves que otras. Consideramos que la práctica en este curso no tiene como objetivo generar experticia en desarmes; sin embargo deben enseñarse y practicarse con mucha atención los desarmes para las situaciones estrictamente necesarias. Situaciones en las que el agente de tránsito requiere moverse y ejecutar defensas para salvar su vida y/o proteger su integridad física.

Capítulo XI Estudio de Puntos Vitales del Cuerpo

El cuerpo humano está compuesto por una gran cantidad de puntos vitales; de cada lado del cuerpo existen aproximadamente 1.700 puntos vitales. Por lo que es fácil comprender que no se estudiarán todos los puntos en este curso; sin embargo se revisarán los más importantes y necesarios



Aplicación de punto de presión causando dolor Toma cercana del mismo punto de presión.

El estudio de puntos sensibles debe abarcarse de forma completa; estudiando la forma de acceder a los puntos, las reacciones anatómicas del agresor al ser alcanzado por las presiones o golpes y adicionalmente las consecuencias físicas que la activación de estos puntos significarán en cada caso.



Defensa utilizando únicamente DOS DEDOS
En un punto de presión
DEDO
(Punto vital)



Defensa de agarre al cuello
utilizando UN SOLO

En un punto especial de presión.
(Punto vital)

Capitulo XII Conducciones Tácticas.

Uno de los problemas más importantes de muchos agentes policiales, de seguridad o tránsito en todo el mundo es que una vez que tienen al agresor inmovilizado, no saben cómo conducirlo dentro del patrullero o sacarlo del área de fuego / peligro.

Las conducciones tácticas son los métodos especializados que permiten al practicante realizar procedimientos adecuados de conducción sin dañar gravemente al agresor o presunto infractor.



Conducción por medio de torcedura de hombro.



Conducción por medio de torcedura de codo.

Capítulo XIII Aplicaciones de Combate.

Habiendo estudiado todo este sistema cuidadosamente; es importante que el instructor entremezcle formas de calistenia con métodos defensivos y habilidades de combate; así como realizar una introducción al combate defensivo pero evitando a toda costa caer en la tentación de realizar formas deportivas o competitivas de práctica; que podrían desviar la atención del practicante con respecto a la práctica adecuada de la DEFENSA PERSONAL TÁCTICA.

Capítulo XIV Conclusión.

El estudio de la DEFENSA PERSONAL TÁCTICA es parte necesaria del currículo de un Agente de Tránsito debido a los evidentes riesgos a los que estará expuesto al trabajar en las calles.

El enfoque adecuado de esta práctica; permitirá al Agente de Tránsito desarrollar las habilidades necesarias para defender su integridad física y a la vez respetar los derechos respaldados en la constitución y demás leyes ecuatorianas.

Es menester que el instructor sepa guiar a los estudiantes a este enfoque durante todo el curso para asegurar que los procedimientos aprendidos sean ejecutados exclusivamente en los casos en los que ha sido imposible para el agente evitar el conflicto.