

SOBRE LA DEFENSA PERSONAL

“Sólo hay un principio básico de defensa personal. Debes aplicar el arma más efectiva lo antes posible al punto más vulnerable de tu enemigo”

Bruce Lee



Hoy en día está de moda el término defensa personal y todo el mundo se apunta a esta “nueva” moda de la defensa personal. En primer lugar debemos tener bien claro que los estilos o sistemas no hacen frente a un agresor, sino que los que se enfrentan a estas situaciones son las personas. Esta claro que algunos sistemas o estilos son mejores que otros para un enfrentamiento real, o incluso los deportes de contacto pueden resultar muy útiles, pero siempre la persona será lo más determinante en un combate real. Otro factor a tener en cuenta cuando hablamos de defensa personal son los métodos de entrenamiento, estos deben ser lo más realistas posible. Una manera de trabajar es mediante rutinas preestablecidas, frente a un agarre tenemos que hacer esto, y luego esto, y.... estas rutinas pueden resultar para obtener una base técnica pero hay que recordar que la pelea es libre y cambiante, y va a ser muy difícil aplicar estas técnicas frente a un agresor que no coopera. Las técnicas que debemos usar deben de ser simples y directas, no podemos perder el tiempo en recordar la técnica 3, variante 2 frente a tal agresión. Muchos sistemas dan una falsa seguridad al estudiante al querer encasillar lo que resulta ser libre y espontáneo.

Cuando hablamos de combate real debemos tener en cuenta que hay que utilizar todas nuestras armas naturales (puños, manos, codos, cabeza, rodillas, patadas,....) y no encasillarnos a lo que nuestro estilo propone. Hay que estar preparado para salir airoso frente a cualquier situación y saber adaptarnos a las diferentes distancias que se puedan dar en el combate. Si solo sé golpear con puños desde cierta distancia, el día que me tenga que enfrentar a una situación en la que alguien me coja y no tenga distancia para aplicar mis puñetazos,

estaré en una situación en la que durante mi entrenamiento no he practicado y me será mucho más difícil poder defenderme con garantías. El entrenamiento debe ser amplio y total, trabajando todo nuestro cuerpo, ya que es nuestra integridad la que está en juego y no un trofeo. Otro punto a tener en cuenta es la velocidad, y más concretamente la velocidad de reacción. Pues la mayoría de agresiones se producen de forma repentina, donde tenemos que reaccionar con rapidez para poder defendernos y no darle oportunidad al adversario a que siga lanzando golpes contra nosotros. Hay que entrenar este aspecto de la velocidad y frente a diferentes ángulos de ataque para estar lo mejor preparados, aquí no hay tiempo para pensar, solo podemos reaccionar, y debemos hacerlo de la mejor manera posible, seleccionando los objetivos prioritarios para un combate real como pueden ser los ojos, testículos, rodillas, garganta,.....Recuerda en la defensa personal si que vale todo!

Cuando hablamos de defensa personal tenemos que tener en cuenta el aspecto psicológico frente a una pelea en la calle, debemos trabajar la mente para poder reaccionar y no quedar paralizados por el miedo, por ejemplo. Y como no, la gran olvidada en la defensa personal: la preparación física. Muchos sistemas trabajan innumerables técnicas y olvidan uno de los factores más importantes como es la preparación física, una pelea real provoca un gran estado de estrés por lo que, por lo general, nos agotaremos enseguida. Por esta razón la preparación física debe ser uno de los puntos a entrenar. Como se suele decir, en una pelea en la calle estaremos a una tercera parte de preparación comparado con uno de nuestros mejores días en el gimnasio. Pero la mejor defensa que podemos llevar a cabo es la prevención manteniendo en según que situaciones un buen estado de alerta y evitar el conflicto en la medida de lo posible. Siempre es mejor perder unos euros que terminar en un hospital, cada situación es diferente, pero como dice el refrán: "más vale prevenir que curar".



Para terminar me gustaría citar unas palabras de Bruce Lee acerca de su Jeet Kune Do y para lo que fue creado: "El Jeet Kune Do se basa en lo simple, directo y no clásico. No es ritual ni es un deporte. Es defensa. JKD es entrenamiento y disciplina hacia la realidad definitiva en la defensa personal, la realidad definitiva en la simplicidad. El verdadero arte del Jeet Kune Do no es acumular sino eliminar. La totalidad y libertad de expresión hacia el siempre cambiante oponente debería ser el objetivo de todos los practicantes de Jeet Kune Do".

David Pardo

www.JKDbarcelona.com