

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**  
**“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



**PROYECTO DE TESIS**

**TEMA:** LAS ARTES MARCIALES QUE CONTRIBUYEN A LA FORMACIÓN DEL CADETE DE INFANTERÍA DE LA 127 PROMOCIÓN DE EMCH “CFB”

**INTEGRANTES:** CAD III INF CORREA SANCHEZ JOSE FABRICIO  
CAD III INF CATAORA SACO ALFONSO

**GRUPO:** N° 07

**DOCENTE:** Mg. ALVARADO FRANCISCO TEJADA SALIER

**2019**

# **INDICE**

## **CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

1.2.2 Problemas específicos

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

1.3.2 Objetivo específicos

1.4 Justificación de la investigación

1.5 Limitaciones del estudio

1.6 Vialidad del estudio

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes de la investigación

2.2 Bases teóricas

2.3 Definición de términos

2.4 Formulación de hipótesis (si es pertinente)

2.4.1 Hipótesis general

2.4.2 Hipótesis específicas

2.5 Variables

2.5.1 Definición conceptual

2.5.2 Operacionalización de variables

# **LAS ARTES MARCIALES QUE CONTRIBUYEN A LA FORMACIÓN DEL CADETE DE INFANTERÍA DE LA 127 PROMOCIÓN DE EMCH “CFB”**

## **1- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1-DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD DEL PROBLEMA**

Las artes marciales a través de la historia han sido empleadas para la formación de los combatientes de forma integral y disciplinaria desarrollando carácter, un estilo de pelea cuerpo a cuerpo y una buena condición física, por tal motivo las artes marciales son parte esencial para la formación de un soldado.

El kravmaga significa combate de contacto, es un sistema de combate mano a mano que enseña a defender y contraatacar al mismo tiempo. Erróneamente se considera un arte marcial porque combina diferentes técnicas; no obstante, las artes marciales siguen estrictamente la metodología, katas [formas] y movimientos.

El Kravmaga utiliza movimientos efectivos y funcionales con el fin de responder ante el escenario más adverso.<sup>1</sup> Se considera uno de los mejores sistemas de defensa personal por su rapidez y facilidad de aprendizaje, por su eficacia en rechazar y someter al agresor, incluso si portan armas. Este sistema es apto para todas las edades puesto que las técnicas se ajustan a la capacidad física con el fin de elegir la mejor estrategia posible.<sup>2</sup>

Por otro lado El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras; y de relación con otras personas, haciendo uso del juego y la lucha como un elemento integrador y dinamizador e introduciendo la iniciación técnico, táctico y deportiva de forma adaptada, además de buscar un acondicionamiento físico general e idóneo.

La lucha es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su oponente con el uso de llaves y técnicas de proyección. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se

cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

## **1.2- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1- PROBLEMA GENERAL**

¿Cuáles son las artes marciales que contribuyen a la formación del cadete de infantería de la 127 promoción de EMCH “CFB”?

### **1.2.2- PROBLEMA ESPECÍFICO**

¿De qué manera el judo contribuye a la formación cadete infantería de la 127 promoción en la EMCH “CFB”?

¿De qué manera el kravmaga contribuye a la formación cadete infantería de la 127 promoción en la EMCH “CFB”?

¿De qué manera la lucha contribuye a la formación del cadete infantería de la 127 promoción en la EMCH “CFB”?

## **1.3- OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Describir las artes marciales que contribuyan a la formación del cadete de infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB”

### **1.3.2- OBJETIVO ESPECÍFICO**

Determinar la manera en que el judo contribuye a la formación cadete infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB”

Determinar la manera en que el kravmaga contribuye a la formación cadete infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB”

Determinar la manera en que la lucha contribuye a la formación cadete infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB”

### **1.4- JUSTIFICACION:**

El siguiente proyecto de investigación se realiza con el fin de permitirle conocer al cadete de infantería un arte marcial pueda desenvolverse y aplicarla el combate así como en su vida diaria, esto también permitirá al cadete conocer sobre el arte marcial y tendrá oportunidad de hasta competir con sus compañeros o con integrantes de otras escuelas además de poder impartir sus conocimientos al personal subordinado.

### **1.5- LIMITACIONES: QUE PROBLEMAS TIENES PARA HACER SU ESTUDIO**

No se cuenta con tiempo suficiente para investigar debido a la rutina de la escuela.

No tenemos la información necesaria sobre el deporte en la biblioteca de la escuela.

### **1.6- VIABILIDAD DEL ESTUDIO:**

\_Es viable porque tenemos seminario de tesis

\_Contamos con internet para la investigación sobre el tema de tesis.

\_No contamos con biblioteca para investigar.

\_Se cuenta con un profesor de tesis en cual nos guía en la realización del presente proyecto de tesis.

## **MARCO TEÓRICO**

### **Descripcion de la realidad problemática**

#### **LAS ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE EN EDUCACIÓN FÍSICA. UNA MIRADA HACIA EL *KICKBOXING* EDUCATIVO.**

José Ignacio Menéndez Santurio

Doctor en Educación. Universidad de Oviedo, España

Las artes marciales y deportes de combate son fenómenos que actualmente tienen gran interés deportivo y social. Sin embargo, la presencia de estas prácticas en la asignatura de Educación Física siempre ha estado relegada a un segundo plano debido a los estereotipos y prejuicios que poseen. A lo largo de este artículo teórico se determina la conceptualización y caracterización de las artes marciales y deportes de combate, señalando algunas de las disciplinas más conocidas y reconocidas.

Posteriormente, se analiza la presencia de estas prácticas en los diferentes currículos de Educación Física nacionales e internacionales y se destacan algunos de los estudios más significativos que las han utilizado como contenidos educativos. Finalmente, se presenta la conceptualización y caracterización de un deporte de este grupo que ha comenzado a investigarse en los últimos años en el ámbito de la Educación Física escolar: el *kickboxing* en su versión educativa. Se señalan las investigaciones más importantes que se han realizado y se muestran algunos de los beneficios más significativos derivados de su práctica en el contexto escolar.

### **CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LAS ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE.**

Las artes marciales y deportes de combate (AAMM y DDCC) llevan practicándose desde hace miles de años. Constituyen un fenómeno deportivo de gran interés actual debido al significativo aumento de su práctica en los últimos años (Bottenburg, Rijnen, y van Sterkenburg, 2005; Loftian, Ziaee, y Mansournia, 2011; Vertonghen y Theebom, 2010; Vertonghen, Schailleé, Theeboom, y De Knop, 2015).

Las AAMM y DDCC son generalmente conceptualizados como métodos de combate y/o autodefensa, y normalmente suelen incluir y combinar aspectos físicos, estratégicos, filosóficos o tradicionales (Tadesse, 2016). Presentan por ello un carácter ofensivo y/o defensivo cuya práctica se puede realizar tanto de forma desarmada como a través de la utilización de armas propias de cada sistema (Woodward, 2009).

Las artes marciales “modernas” suelen tener origen asiático y son generalmente deportes de combate modificados para practicarlos con fines de autodefensa, como simple recreación/ocio o en formato deportivo (por ej., el kickboxing, el muay thai o las novedosas artes marciales mixtas). Por el contrario, las artes marciales “tradicionales” (p. ej., aikido, hapkido, taichí), a pesar de que tienen el mismo origen, suelen estar más asociadas al desarrollo personal, espiritual, mental, meditativo (Woodward, 2009). Asimismo, también se encuentran aquellas AAMM y DDCC que no tienen raíces orientales pero que son practicadas y reconocidas en diferentes partes del mundo, algunas de ellas de forma muy significativa (Tadesse, 2016). Las más significativas son: la capoeira (Delamont y Stephens, 2008), el sambo o el boxeo, conocido como “el deporte de todos los tiempos”, con una historia de su desarrollo de más de 5000 años (Degtiariov, 1992).

Muchas de las AAMM y DDCC, especialmente los más “tradicionales”, suelen reunir una serie de características comunes que las diferencian de otras prácticas (Rosa, 2007):

Son formas de lucha altamente eficaces en caso de combate real.

Exigen un alto grado de destreza y capacidades volitivas.

Están fuertemente jerarquizadas (modelo heredado de los sistemas políticos y sociales orientales del pasado) y sus maestros, aquellos que detentan los “secretos” del arte, tienen un “poder” absoluto.

Reclaman tener una filosofía propia.

Prevalece la relación individual maestro-discípulo.

Presentan unas características auto-reproductivas, esto es, los alumnos o “discípulos” más adelantados ayudan al maestro y, más pronto o más tarde, llegan también a ser maestros. (9)

A estas características se suman una serie de usos sociales de remarcada importancia (Rosa, 2008):

Deportivos (internacionalización de las competiciones), profesionales (actividad remunerada), de integración (poblaciones consideradas de riesgo), higienistas (salud y desarrollo personal), de seguridad (preparación militar, fuerzas de seguridad), artísticos (estilos corporales o de vestuario), de gestión/administración (la incorporación de preceptos de las “filosofías” marciales y del Extremo Oriente en los manuales de gestión) y turísticos (los locales de Shaolin en China, o el Aikikai en Tokio, entre otros). (39)

La cantidad de AAMM y DDCC que se pueden enumerar es muy vasta y diversa (ver Green y Svinth, 2010 para una extensa lista), pese a que muchas de estas prácticas aún carecen de un espacio propio dentro de la epistemología de las AAMM y DDCC (Rosa, 2007). Jiujitsu, judo, aikido, kungfú, taichí, hapkido, karate o taekwondo son algunas de las más practicadas y reconocidas. Sin embargo, tan solo el taekwondo, el judo y la lucha tienen carácter olímpico, a lo que se suma el karate, que tendrá presencia en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

## **ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE EN EDUCACIÓN FÍSICA**

A pesar de que, tal y como hemos visto en el epígrafe anterior, son notables el número de investigaciones sobre las AAMM y DDCC en el colectivo infantil y juvenil, su implementación dentro del currículo español de Educación Física sigue sin tener una presencia significativa (Camerino, Gutiérrez, y Prieto, 2011; Menéndez y Fernández-Río, 2014a, 2014b). De hecho, en España, en el año 2003 tan solo un 26% del alumnado había practicado AAMM y DDCC durante la etapa de escolarización (Gutiérrez, Espartero, Pacho, y Villamón, 2003). En ese sentido, el trabajo de Theeboom y De Knop (1999) ofrece una interesante visión de la situación de las AAMM y DDCC en el currículo escolar de varios países europeos (Tablas 1 y 2). Como se observa en las tablas, en España tan solo destaca la presencia del judo, aunque en líneas generales, las AAMM y DDCC no están incluidos de forma regular en los currículos de Educación Física españoles.



Tabla 1. Situación de las AAMM y DDCC en diferentes países europeos

Disciplinas	PAÍSES									
	Bélgica	R. Checa	Inglaterra	Francia	Alemania	Luxemburgo	Holanda	Irlanda	Estonia	España
Judo	S	S	S	S	S	S	S	N	N	S
Karate	N	S	S	N	S	S	S	N	N	N
Defensa personal	S	N	S	N	S	N	S	N	N	N
Aikido	N	S	N	N	N	N	N	N	N	N
Boxeo	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N
Lucha	N	N	S	N	N	N	N	N	N	N
Taekwondo	N	N	N	N	S	N	N	N	N	N
Esgrima	N	N	N	N	N	S	N	N	N	N
Savate	N	N	N	S	N	S	N	N	N	N

## CONCEPTUALIZACIÓN DEL KICKBOXING Y SU APLICACIÓN EN EDUCACIÓN

### FÍSICA.

El kickboxing es un conjunto de disciplinas deportivas en el que se utilizan técnicas de pierna propias de AAMM y DDCC como el karate o el taekwondo, con otras de puño, más características de deportes como el boxeo (Menéndez y Fernández-Río, 2014). Según la WAKO (*World Association of Kickboxing Organizations*, 2014), las siete modalidades que comprenden este deporte se dividen en dos: modalidades de tatami (contacto controlado o sin contacto) y modalidades de ring (contacto pleno). Las modalidades de tatami son: *point fighting*, *light contact*, *kick light*, y *musical forms* (formas musicales). Por su parte, las modalidades de ring son: *full contact*, *low-kick*, y K-1 (WAKO, 2014) (Figura 1).

Tal como afirman Menéndez y Fernández-Río (2014b):

El objetivo principal de cada una de las disciplinas que incluyen el kickboxing es diferente. Por ejemplo, en la modalidad de full contact, el fin es utilizar las técnicas de puño y pierna para golpear al rival en las zonas permitidas por el reglamento, incluso con la posibilidad de obtener el triunfo a través del *knock out* (K.O - fuera de combate). Por el contrario, modalidades como las formas musicales tienen un objetivo totalmente diferente que se aleja del contacto físico y se centra principalmente en la reproducción de movimientos enlazados con la mejor ejecución técnica posible (...) (52)

Por tanto, la única modalidad del *kickboxing* en la que no existe contacto es la llamada formas musicales. Según la WAKO (2014, p. 3): “una forma musical es una pelea imaginaria contra uno o más oponentes en la que el competidor utiliza técnicas procedentes de Artes Marciales Orientales específicamente adaptadas a la música elegida. La elección de la música es personal”. Así pues, las formas musicales, puede ser una opción muy enriquecedora para incluir el *kickboxing* como contenido educativo. Esta “coreografía musical” puede realizarse tanto individual como grupalmente, aunque dentro de las clases de Educación Física la mejor opción siempre será la grupal, por las cuestiones educativas que pueden desprenderse por realizar un trabajo en equipo. Su implementación puede favorecer el desarrollo no solo los elementos técnicos propios del *kickboxing* (técnicas de puño y pierna) o los relativos a la condición física, sino también aspectos expresivos, rítmicos y los relativos a las habilidades motrices y/o gimnásticas, ya que en cualquier forma musical es necesario incluir este tipo de

habilidades (giros, saltos, volteretas, ruedas laterales, etc.).

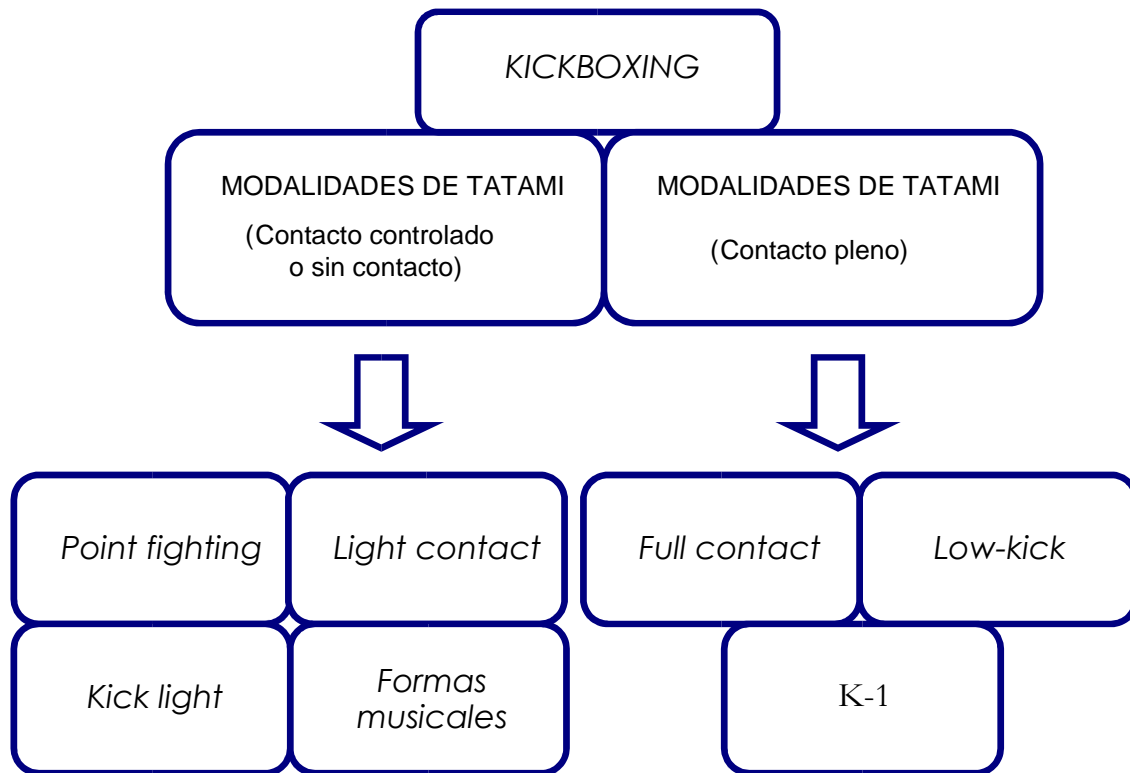


Figura 1. Disciplinas del kickboxing. Fuente: Elaboración propia

A pesar de los múltiples beneficios que puede tener la inclusión del *kickboxing* a nivel escolar, aún son muy escasas las experiencias e investigaciones que han utilizado este deporte en las clases de Educación Física, pese a que en los últimos años ha habido un pequeño incremento en la producción científica de este contenido. Hasta la fecha, se tiene constancia de unos pocos trabajos que hecho referencia al *kickboxing* como contenido educativo innovador (Menéndez y Fernández-Río, 2014a, 2014b, 2015b) y otros, mediante su aplicación a través de un modelo pedagógico híbrido (Educación Deportiva + Responsabilidad Personal y Social) (Fernández-Río y Menéndez, 2017; Menéndez y Fernández-Río, 2016a, 2016b, 2017;). Menéndez y Fernández-Río (2016a) compararon la implementación de dos programas de *kickboxing* educativo, uno de ellos basado en el modelo tradicional técnico y otro basado en el modelo pedagógico híbrido citado anteriormente. Los resultados revelaron unas disminuciones en las actitudes hacia la violencia, una mejora de la responsabilidad y de las necesidades básicas de relación y competencia en los estudiantes del modelo híbrido. Por su parte, Menéndez y Fernández-Río (2017a) analizaron la percepción del alumnado y profesorado sobre la aplicación de este modelo en estudiantes con discapacidades. Los resultados reflejaron percepciones de mejora en ciertas dimensiones fundamentales: disfrute, mejora del papel importante del alumnado,

aprendizaje, cooperación, amistad, diversión, inclusión y transferencia del aprendizaje a otros contextos fuera del aula de Educación Física. Finalmente, Fernández-Río y Menéndez (2017) investigaron la aplicación de un programa de *kickboxing* educativo mediante el modelo pedagógico con alumnado sin capacidades. El alumnado y profesorado participante valoraron muy positivamente la intervención, destacando el fomento del aprendizaje, la mejora de la responsabilidad personal y social y la asunción de roles como elemento novedoso. También reflejaron el disfrute del alumnado durante la unidad didáctica, la novedad del planteamiento pedagógico (destacando el formato competitivo-educativo) y el desarrollo de la cooperación. Finalmente, los resultados reflejaron percepciones de mejora en la amistad, la transferencia de aprendizajes y la afiliación entre el alumnado perteneciente a un mismo equipo.

Para finalizar, cabe destacar algunos de los aspectos más positivos de la práctica de Educación Física en el ámbito escolar:

- 1.** Novedad y disfrute. El aspecto novedoso quizá sea uno de los puntos fuertes más destacables de este deporte en esta asignatura. El alumnado, con cada vez más frecuencia, siente cierto rechazo hacia los deportes tradicionales y demanda contenidos y enfoques que rompan la rutina habitual de las clases. Cuando se consigue esto, el alumnado muestra un mayor disfrute y predisposición en las clases.
- 2.** Mismo nivel de habilidad. Otro de los hándicaps que tienen los deportes tradicionalmente implementados en Educación Física es que gran parte del alumnado ya tiene experiencia previa en su práctica. Esto acaba produciendo un cierto efecto de “evitación y desmotivación” por parte de aquel sector del alumnado que no percibe que tiene un nivel de habilidad suficiente para practicar con sus compañeros. En deportes novedosos y desconocidos por la mayor parte del alumnado, todos parten con el mismo nivel de habilidad. Gracias a ello se produce un efecto inclusivo muy importante, ya que la mayoría de los estudiantes perciben que son capaces de realizar la tarea a niveles similares a los de sus compañeros/as. El resultado se refleja en un aumento de la motivación, especialmente en el alumnado menos dotado motrizmente.
- 3.** Práctica coeducativa. Al contrario de lo que puede parecer, el *kickboxing* escolar es un deporte muy coeducativo. Si bien las AAMM y DDCC están tradicionalmente asociadas al género masculino, el enfoque coreográfico mediante formas musicales que tiene el *kickboxing* en este contexto atrae a las

mujeres. Una vez pasado el miedo inicial, acaban viendo este deporte como una práctica más, sin estar “excesivamente masculinizada”. Los mejores resultados no los consiguen los más fuertes o “más agresivos”; todo lo contrario.

**4.** Defensa personal. Si bien el buen profesional de Educación Física que enseñe este deporte lo hará siempre teniendo como base la educación en valores, no se puede obviar que el alumnado valora muy positivamente la práctica de este deporte como defensa personal. A pesar de su tratamiento educativo, el aprendizaje de las técnicas de *kickboxing* parece dar confianza y seguridad a sus practicantes, lo cual no deja de ser un interesante efecto positivo.

**5.** Ruptura de estereotipos. Otro de los aspectos destacados por el alumnado que practica este deporte en la escuela es la ruptura de estereotipos asociados a las AAMM y DDCC en general y al *kickboxing* en particular. La mayoría de los jóvenes consideran, a priori, que este deporte solo versa sobre “dar golpes”. El tratamiento educativo del *kickboxing* ofrece al alumnado una visión totalmente desconocida por ellos. Al final, acaban considerando que el *kickboxing* “es un deporte más” y afirman que no debe ser tan castigado en los medios de comunicación.

**6.** Cultura deportiva. Si bien se acentúa en fomentar la cultura deportiva del alumnado, el tratamiento continuado de los mismos deportes a lo largo de las etapas de educación obligatoria hace difícil lograrlo. El alumnado que practica *kickboxing* valora adquirir nuevos conocimientos sobre un deporte del que prácticamente poco se conoce. Se interesa por su cultura, su reglamento, sus modalidades. En definitiva, ayuda a convertir al alumnado en personas interesadas por el deporte.

**7.** Deporte colectivo. Otro de los aspectos destacados es practicar *kickboxing* como deporte colectivo. El alumnado tiende a pensar que es una práctica individual, y así lo es en la mayoría de las disciplinas. Sin embargo, cuando se presenta la modalidad de formas musicales, la necesidad de cooperar con los compañeros/as para elaborar una coreografía es muy bien valorada por los estudiantes.

## CONCLUSIONES

Las AAMM y DDCC son prácticas que en la actualidad tienen un alto interés social, cultural y deportivo. Sin embargo, este interés no ha conseguido traspasarse al contexto escolar, especialmente en España, donde siempre han sido contenidos muy castigados por la violencia aparente que pueden entrañar y otros prejuicios similares. En los últimos años se ha comenzado a investigar un tipo de deporte que pertenece a la esfera de las AAMM y DDCC y que ha reportado importantes beneficios: el *kickboxing* educativo. Los resultados que se han obtenido de los diferentes estudios que se han llevado a cabo han reflejado destacables efectos positivos para el alumnado en la asignatura de Educación Física, especialmente si aplica el través de modelos pedagógicos, que actualmente se configuran como los ejes vertebradores de la actualidad práctica e investigadora de esta disciplina.

### 2.2. -BASES TEORICAS

**JUDO:** En su forma deportiva se ha especializado en los lanzamientos, con algunas pocas sumisiones, luxaciones y estrangulaciones. No obstante, en su práctica integral no ha dejado de lado la enseñanza de los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares, el uso de los puntos de presión y los métodos de reanimación, lo que lo hace muy apropiado para el uso por fuerzas de seguridad, cascos azules, policías, militares, paramédicos, entre otros.

Constituye un principio técnico primordial. Un judoca debe ceder a la fuerza de su oponente conforme si se es empujado o traído, ya que, al obrar así, no solamente se anula el esfuerzo contrario y se optimiza el gasto de la propia energía, sino que facilita más la conservación del equilibrio de lo que se lograría al ofrecer resistencia, al tiempo que se debilita el equilibrio del oponente. En una palabra, es la manera de aceptar las cosas según se presentan para cambiarlas ventajosamente. Fue debido a este factor que el arte se dio a conocer con el nombre de jiu-jitsu (arte gentil) y judo (forma de gentileza). Este principio, tal y como lo hemos descrito, puede parecer lo suficientemente sencillo y claro como para que cualquiera pueda entenderlo y seguirlo en la práctica; más para actuar sin oponer resistencia al

ser atacado y para guardar el debido equilibrio o postura en circunstancias que cambian rápidamente, es preciso alcanzar un alto nivel de sutileza.

Otro aspecto de la *no resistencia* es que en el judo nuestro interés es inicialmente despertado por su llamativa presentación, el poder sugestivo de su arte, etcétera. Posteriormente, en su estudio y entrenamiento, el interés se centra en la técnica de su arte y en el progreso físico. El anhelo principal es el de alcanzar grados superiores y tener notables actuaciones en las competiciones en que participe.

Si no se desiste en esta etapa, por cualquier tipo de desencanto o por el desaliento que produce la dura tarea de los ejercicios fundamentales en los entrenamientos, se habrá progresado al realizar y comprender los principios de la *no resistencia*, la naturaleza de la fuerza y la debilidad.

Con lo anterior, se tendrá conciencia de la seguridad en uno mismo y un acendrado sentido del equilibrio que surge del interior. El disfrutar de los efectos beneficiosos del ejercicio mental y físico, así como de la distracción que proporciona el entrenamiento, se convierten en la atracción principal.

Cuando se pasa la etapa de los ejercicios básicos y se alcanza un grado aceptable de técnica, es cuando se empieza a apreciar la sutileza y finura de este arte. Entonces, una vez superada la dura etapa del aprendizaje, es cuando ya el interés se concentra en más puntos que la obtención de la eficiencia en el arte, también en el movimiento estético simple, la coordinación rítmica de los componentes del cuerpo, el equilibrio mental y físico, etcétera. Por ello, hay muchos practicantes que, aun siendo su objetivo el obtener grandes resultados en competiciones, se torna indiferente al hecho de resultar vencedor o vencido en competición y considera al oponente como un compañero que coopera en el esfuerzo para la demostración del arte que practican.

De hecho, en los entrenamientos, el ser hábilmente proyectado se vuelve tan agradable y divertido como lo es la sensación de satisfacción que se deriva de una perfecta ejecución de una proyección.

Así, a través de todas las etapas del progreso, el sentido estético se afianza al lado de la eficiencia, ambos mental y espiritualmente listos para proseguir el avance en busca de la identidad del más huido, del más concentrado en sí mismo, del más dominante "yo, la llave de todas las cosas".

En esta forma, el entrenamiento del judo, sobre el principio de la no resistencia y el equilibrio promueve el proceso mental que, a su vez, conduce a una mejor comprensión de las leyes naturales y la forma de resolver los problemas humanos, independientemente de cualquier tipo de fuerzas ideológicas a que estemos sujetos.

**VESTIMENTA:** La vestimenta usada en el judo recibe el nombre de *judogi*, y con el cinturón (*obi*) forma el equipo personal y necesario para poder practicarlo, esta deriva de la manera de vestir en Japón antes del siglo XX.

Los colores de los judogi pueden variar, siendo un "judogi" azul o uno blanco, pero de preferencia es este último el más visto. El color azul o cualquier otro color que no sea el blanco solo se puede usar en competiciones en las cuales se permita, pero nunca para la realización de los katas.

Los *judogis* en general son de algodón, de otras fibras fuertes, o reforzados. El judogi puede ser de una tela sencilla o puede tener un tramado específico, el último es más caro, pero más resistente. A los principiantes se les recomienda el más sencillo.

La vestimenta y sistema de grados *kyu* y *dan* por cintas y cinturones, usada en el judo fueron adoptados por el karate-do, a partir de 1922. Y por el aikidō en los años treinta. Este sistema de grados, ha sido asimismo copiado o adaptado por muchas otras artes marciales, deportes de combate y sistemas híbridos modernos de desarrollo coreano, estadounidense, hawaiano, etc., en el siglo XX.

### **OBI O CINTURÓN**

Los cinturones son siete y empiezan con el color blanco y le siguen el amarillo, el naranja, el verde, el azul, el marrón, el negro y posteriormente se aumenta por medio de los *dan*. Esta graduación progresiva fue implementada inicialmente en Francia por el maestro Mikonosuke Kawaiishi, pues inclusive en Japón, es poco usada, aunque algunas escuelas preservan los cinturones blanco, marrón y por supuesto, el cinturón negro. El maestro fundador Jigorō Kanō, no poseía ningún grado por cinturón puesto que era el *soke* (o fundador del arte marcial), quien a su vez había sido diplomado en los estilos Tenjin Shin'yō-ryū, y la Kitō-ryū, del Jiu-jitsu clásico o Koryū budō, según el sistema clásico por juramento y diploma, o Menkyo kaiden. Actualmente, el grado más alto alcanzado después del cinturón negro, es el cinturón rojo y blanco, hasta el 8 Dan, hasta llegar al cinturón rojo 9 Dan. El décimo Dan grado únicamente conseguido por trece hombres nombrados 10 dan. Así que los colores del cinturón para los grados del dan en el judo, son: 1.º dan; al 5.º dan, negro; 6.º; al 8.º dan, rojo y blanco; 9º y 10.º dan, rojo.

El color de la cinta simboliza el proceso de aprendizaje gradual y crecimiento de la persona; el color se va oscureciendo con los años de dedicación y práctica. En Japón donde la popularidad, la constancia y la perseverancia posterior al cinturón negro primer dan son mayores que en Occidente los colores del



cinto del judoca son tres (blanco, marrón y negro). En occidente se usan siete colores y cada uno representa algo distinto que tiene que ver con el desarrollo en esa etapa del aprendizaje.

Los cinturones de colores en judo van en el siguiente orden desde el menor al mayor grado.

*Kyu*

Los kyu son los cinturones de los judocas principiantes.

- 6<sup>a</sup> Kyu -\* Blanco (ingenuidad - pureza)
- 5<sup>a</sup> Kyu -\* Amarillo (descubrimiento)
- 3<sup>a</sup> Kyu -\* Verde (esperanza - fe) NHD
- 2<sup>a</sup> Kyu -\* Azul (idealismo) AAD
- 1<sup>a</sup> Kyu -\* Marrón (iniciación al conocimiento)

Para los niños pequeños pasan por puntas para evitar que lleguen muy rápido a kyu altos muy jóvenes, es decir, si está blanco y avanza, sigue cinturón blanco con punta amarilla y así sucesivamente.

## **FUNDAMENTOS DE LUCHA**

El judo pie se fundamenta en provocar el desequilibrio del rival y mantener el propio.

- **Rei** (*Saludo*): dos saludos diferentes, saludo en pie tachi-rei o ritsu-rei y saludo de rodillas za-rei.
- **Shishei** (*Postura*): En el Judo hay dos posiciones, posición natural Shizen-Tai y posición defensiva Jigo-Tai.
- **Kumikata** (*Agarres*): No hay un Kumikata (agarre) impuesto, pero si hay un kumikata fundamental que es el aconsejado para el progreso técnico. Este agarre, llamado agarre tradicional (de derecha), consiste en que *tori* agarra con su mano izquierda la manga derecha del judogi de *uke* (al que le hacen la técnica) por la parte externa a la altura del codo y con la mano derecha, la solapa izquierda de *uke*.
- **Shintai** y **Tai-Sabaki** (*Desplazamientos*): El Shintai consiste en el desplazamiento de los pies en todas las direcciones empleando las diferentes marchas (Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi). Las diferentes "marchas" deben efectuarse en Suri-Ashi (marcha deslizante). El Tai-Sabaki consiste en el movimiento giratorio del cuerpo.

- **Chikara-No-Oyo** (*Uso de la fuerza*): El principio de la base consiste en servirse de la fuerza del adversario. Si *uke* empuja, *tori*(él que realiza la técnica) cede y tira de él. Si *uke* tira, *tori* cede y le empuja.
- **Kuzushi** (*Desequilibrio*): El empleo del Kuzushi permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente, porque cuando está desequilibrado, pierde toda posibilidad de servirse de su potencia. Los desequilibrios son infinitos pero básicamente se enseñan ocho: Atrás, adelante, izquierda, derecha y las cuatro diagonales. Se puede denominar también el asterisco de los desequilibrios, siguiendo los puntos que forma el asterisco en todas sus direcciones.
- **Tsukuri** (*Preparación*): El Tsukuri consiste en colocar a *uke* en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse. Al mismo tiempo, *tori* se coloca igualmente, en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.
- **Kake** (*Proyección*): El Kake es la continuación del Tsukuri hasta concluir la técnica. En realidad el Tsukuri y el Kake forman una unidad, son inseparables aunque para su estudio y explicación se hace por separado.
- **Ukemi** (*Caídas*): Se puede decir que las caídas son el A, B y C del judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las principales caídas, a coordinar y automatizar los diferentes movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas. Existen diferentes tipos de caídas: Ushiro-Ukemi (hacia atrás), Yoko-Ukemi (de costado), Mae-Ukemi (hacia adelante) y Mae-Mawari-Ukemi o Zempo-Kaiten-Ukemi (de frente rodando).
- **Uchikomi** (*Entradas*): Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones. Tiene como objeto lograr la velocidad, potencia y resistencia.
- **Tandoku-Renshu** (*Estudio solo*): Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañero, con vistas a obtener la coordinación de movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, en las espalderas, etc.
- **Sotai-Renshu** (*Estudio con un compañero*): Estudio técnico para aprender o perfeccionar una técnica. Es una forma de Uchikomi en estático o en desplazamiento proyectando o sin proyectar a *uke* que no resiste.
- **Yaku-Soku-Geiko** (*Estudio en desplazamiento proyectando*): Es la forma de entrenar más difícil de efectuar correctamente. A menudo los participantes la confunden con el Randori. Es conveniente realizar esta forma de trabajo ya que, la finalidad del Yaku-Soku-Geiko es permitir el

estudio sobre un compañero en desplazamiento, educar los reflejos, mejorar los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.

- **Randori** (*Práctica Libre*): la expresión libre de todas las técnicas que se conocen con el fin de llegar a obtener una eficacia real de las mismas ante un oponente que persigue el mismo fin. Muchos judocas practican el Randori como si fuera una competición, sin embargo, hay una diferencia entre las dos cosas, sobre todo, en el espíritu. En el Randori, que es una forma de entrenamiento, el practicante no debe tener aprensión a caer. El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la única forma de sacar el máximo provecho al Randori.
- **Shiai** (*Competición*): Por la práctica de la competición, el judoca fortifica su espíritu, aumenta su control y comprueba los resultados de los conocimientos adquiridos, con su máxima eficacia. El judoca no debe olvidar que la competición debe ser un medio de mejorar su judo y no un fin.
- **Renraku-Waza** (*Combinación*): El combinar o encadenar unas técnicas con otras. Hay tres formas de realizarlo: cuando se realiza una técnica en pie con otra en pie, cuando se realiza una técnica en pie con otra en suelo y cuando se combine una técnica de suelo con otra de suelo.
- **Renzoku-Waza** (*Continuación*): También Gonosen-Waza, es la realización de las técnicas que se suelen aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y su desequilibrio en el ataque.
- **Renraku-Henka-Waza** (*Técnicas de conexión-cambio*).
- **Kaeshi-Waza / Gaeshi-Waza** (*Contraatacar Anticipándose*)

## **FUNDAMENTOS DE LUCHA EN JUDO**

Movimientos básicos de defensa

Los movimientos básicos de defensa en el suelo o Ne Waza en judo más característicos son los siguientes:

- Encogerse sobre sí mismo para no dejar entradas posibles, con el fin de ofrecer la menor superficie de contacto a *uke*.
- Intentar trabar las piernas de *uke* para derribarlo.
- Hacer la “gamba”, es decir, encogerse boca arriba y defenderse con los pies.
- Desplazarse en el momento que *uke* intente atacar.

- Girarse sobre sí mismo rápidamente.

## **PRINCIPIO SALIDA DE LAS INMOVILIZACIONES**

Ejecución de un movimiento de judo llamado o-soto-otoshi.

Para escapar de una inmovilización en judo hay que tener en cuenta la separación, obstaculización, flotación, desequilibrio, giro y lo siguiente:

- Buscar el punto débil de *uke* y concentrarse en él.
- Atacar los puntos de apoyo de *uke* y controlar la respiración.
- Hacer movimientos rápidos para evitar que *uke* fije sus agarres o debilitarlos.
- Moverse y girar en un sentido y cuando *uke* contrarreste girar en un sentido contrario.
- Hacer el puente o la “gamba”.
- Intentar separarse empujando con las manos y girarse cuando se haya conseguido.
- Girar al lado contrario donde *uke* hace la mayor presión.

## **DIVISIÓN DE TÉCNICA DE JUDO**

- **nage-waza** (técnicas de proyección): son aquellas técnicas en las cuales se busca desplazar el centro de gravedad del oponente para que este pierda el equilibrio y luego derribarlo.
- **osae-komi-waza** (técnicas de inmovilización): son aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, evitando que se ponga de pie. Algunas de estas son: "kesa gatame" (control en bandolera, triangular) y shiho gatame (control por cuatro puntos).
- **shime-waza** (técnicas de estrangulación): son aquellas técnicas que controlan al oponente estrangulando su cuello mediante la/s mano/s, pierna/s o solapa/s. Solo se pueden realizar con cierta edad. (cadete o sub 17 y superiores).
- **kansetsu-waza** (técnicas de luxación): son aquellas técnicas que con ayuda y control de la/s mano/s, brazo/s, pierna/s, axila o abdomen, se efectúan en lo deportivo solo sobre la articulación del codo, exclusivamente mediante acciones de extenderlo o torcerlo; para inmovilizar al oponente. Solo son reglamentarias a partir de cierta edad (véase estrangulaciones). Sin embargo el judo como arte marcial las desarrolla de manera similar al jujutsu tradicional, en varias de las articulaciones, en solitario y de manera simultánea. Y en las formas o kata, contra ataques con armas tradicionales y armas de fuego.

## **LIMITACIONES DEL JUDO**

La práctica de este tipo de técnicas se limita por razones de edad (en España, hasta los 14 años). Una extralimitación o falta de control suficiente puede resultar peligroso y desaconsejable por lo cual se debe aplicar con cuidado.

## **KRAVMAGA**

Desarrollado originalmente en Israel en los años 1940 por Imi Lichtenfeld quien tras llegar al Mandato Británico de Palestina antes de la creación del Estado de Israel, empezó a enseñar el combate mano a mano a la Haganá, el Ejército clandestino judío.

Después de la creación del Estado de Israel, en 1951, el krav magá fue adoptado como sistema de combate, tácticas de defensa, combate cuerpo a cuerpo y defensa personal por las Fuerzas de Seguridad y Defensa de Israel, la Policía Nacional de Israel, así como sus diferentes unidades anti-terroristas y de fuerzas especiales. Por lo tanto, el krav magá pasó a convertirse en un sistema de instrucción de combate de aplicación básicamente militar.

El krav magá es un sistema de combate que requiere mucha voluntad y disciplina, permitiendo al individuo defenderse por sí mismo rápida y efectivamente contra atacantes armados o no, en situaciones que no le son familiares y en las que le limitan el movimiento. Es un sistema de autodefensa simple y efectivo basado en principios fundamentales, movimientos naturales e instintivos y técnicas prácticas.

El krav magá cuenta con muchas técnicas de desarme, y en su práctica se hace énfasis en el combate, en circunstancias fuera de lo común, lo que implica adiestramiento en espacios angostos, o con poca iluminación, arrinconamientos, desde el suelo, defensa en posición de sentado y, sobre todo, defensa en situaciones individuales y grupales de alto estrés y realismo.

En síntesis, los principios fundamentales de combate dictan que toda respuesta de defensa personal debe cumplir con todo lo siguiente:

En una situación dada, la defensa o el ataque deben ser:

- Lo más rápido posibles, ya que los ataques ni las defensas lentas llegarán a tiempo.
- Lo más fuerte posibles, ya que los ataques débiles no harán daño o las defensas débiles serán vencidas fácilmente.
- Lo más corto posible, ya que movimientos largos toman más tiempo en ejecutar.
- Lo más natural posible, ya que bajo la presión de ser agredido es difícil ejecutar correctamente movimientos finos o complejos y afloran movimientos instintivos.

Estos 4 principios desde luego deben ser aplicados en la medida que resulten útiles para cumplir los objetivos de defenderse y contraatacar efectivamente. Por ejemplo, no sería correcto buscar golpear tan fuerte hasta el punto en el que ejecutar ataque lastime a uno mismo o buscar defenderse con movimientos tan naturales que carezcan de técnica alguna convirtiéndose en movimientos brutos sin ser pensados antes.

### **DEPORTE POLEMICO**

El krav magá es un sistema de combate creado y desarrollado para uso práctico en situaciones de riesgo reales. No tiene una vertiente deportiva o competitiva, su efectividad no puede ser apropiadamente comprobada en un tatami o en un cuadrilátero, sino únicamente en un combate en el que las partes no busquen competir, sino verdaderamente hacerse daño mediante cualquier recurso. No se trata de un deporte de combate ni de un arte marcial tradicional o moderno, y varias de sus técnicas podrían considerarse anti-deportivas, pero esto se debe a que la finalidad del sistema no es obtener la victoria en un combate, sino salir con vida de un enfrentamiento real, haciendo uso de cualquier medio disponible. También, por esa misma razón, no existe un único programa de enseñanza y evaluación del krav magá, aunque en algunas federaciones se utilice el tradicional sistema de grados con cinturones de colores, o (kyu - dan) tomado del judo; para establecer los progresos del practicante.

Muchas mujeres se han iniciado en esta práctica, dado los beneficios que produce y lo sencillo de su iniciación. Entre ellas destacan la cantante Jennifer López, quien lo incluyó en su película del 2002 *Enough*.

El 11 de junio de 2010 se reconoce al krav magá en el Consejo Superior de Deportes de España bajo la Federación Española de Lucha.

## **LOS GRADOS Y EN QUÉ CONSISTE**

Krav Maga el sistema de grados, qué tipo de distintivos se utilizan para ello y, en definitiva, cómo categorizamos a nuestros alumnos según su conocimiento y dominio del sistema.

El sistema lo dividimos en dos grandes grupos: en primer lugar, tenemos la categoría de “practicante.” Dentro de este, tenemos cinco niveles o grados: de P1 a P5. Estos niveles, según la categorización de cinturones típica de artes marciales, irían desde el cinturón amarillo hasta el verde.

Después de la categoría de practicante, pasamos a la de “graduado” que también abarca, como su anterior, cinco grados: de G1 a G5. Estos niveles se corresponderían con los cinturones de azul a negro.

En Krav Maga, debido a la ausencia de quimonos como indumentaria para nuestros entrenamientos, no utilizamos cinturones. Por ello, como distintivos para indicar el nivel de nuestros alumnos, utilizamos brazaletes de diferentes colores en los que se indica numéricamente mediante líneas verticales a qué grado pertenecen.

P1 y P2: Brazaletes amarillo

P3 y P4: Brazaletes naranja

P5: Brazaletes verde

G1 y G2: brazaletes azul

G3 y G4: brazaletes marrón

G5: brazaletes negro

A partir de G5, ya entraríamos en la categoría de instructor/profesor.

## **EN QUÉ CONSISTE CADA GRADO: DE P1 A P5**

En la categoría de principiante se trabajan todos aquellos conceptos y técnicas fundamentales de la defensa personal.

En P1 aprendemos lo más básico del sistema, desde las guardias hasta los desplazamientos, caídas y levantamientos, y todo tipo de golpes con puños, palmas y codos desde todos los ángulos y desde todas las posiciones que trabajamos (de pie, sentado, tumbado, montada y dentro de guardia). Este nivel requiere de 4 a 6 meses de práctica y preparación.

En P2 aprendemos todo tipo de golpes con piernas y rodillas tanto frontales como laterales y traseras. En este nivel también trabajamos rodamientos de todo tipo y caídas contra pared. Este nivel requiere de 4 a 6 meses de práctica y preparación.

En P3 ya se complica todo un poco ya que no solamente trabajamos todo lo anteriormente mencionado en los dos grados anteriores sino que introducimos lo que son las defensas a todos los distintos golpes que se han trabajado previamente en P1. Por lo tanto, se trabajan defensas contra golpes de puño lineales, circulares, *hammers*, codos en cada una de las posiciones que trabajamos y desde cualquier ángulo. Este nivel requiere de 6 meses o más de práctica y preparación ya que el temario es considerablemente más extenso que los dos niveles anteriores.

En P4 trabajamos toda la defensa de los golpes de P2. Es decir, defensa contra todo tipo de patadas desde todos los ángulos y desde todas las posiciones. Debido al carácter acumulativo de los exámenes, también entran técnicas de los niveles anteriores por lo que este examen también requiere de mínimo 6 meses de preparación y dedicación.

En P5, el último nivel del grado practicante, se trabaja todo tipo de agarres, de camiseta, de muñecas, tapabocas, y desde cualquier posición y ángulo.. Es el examen más difícil de la categoría de principiante y también es el que requiere más tiempo de preparación por la acumulación de contenidos

## **De G1 a G5**

En la categoría de graduado, ya se trabajan técnicas y defensas que requieren mayor habilidad y dominio del sistema, de sus principios y de sus fundamentos.



En G1, ya en la categoría de graduado, los exámenes varían mucho. En este nivel trabajamos defensas contra todo tipo de estrangulaciones con manos, brazos y en todas las posiciones que nos podemos encontrar. Se evalúa de manera diferente ya que no solamente se trabajan las técnicas sino saber aplicar principios fundamentales del sistema según la situación y la distancia con el oponente. Este nivel ya requiere mínimo de un año de preparación y la realización de entrenamientos asiduos con otros instructores.

En G2 se trabajan todas las defensas contra y abrazos de oso y agarres al cuerpo tales como placajes y proyecciones desde distintos ángulos y posiciones. Como el grado anterior, requiere de una preparación mínima de doce meses y entrenos asiduos con instructores.

En G3 se trabaja todo tipo de defensa contra arma blanca, cuchillo, etc. Amenazas desde distintas distancias y ángulos, pinchazos a distintas alturas y con distintas trayectorias y desde las distintas posiciones trabajadas en los niveles anteriores. Este grado, también requiere de doce meses de preparación mínima.

En G4 se trabaja toda la defensa contra ataques de palo u objetos alargados tipo bastón, porra, etc. Las defensas contemplan ataques desde todos los ángulos, en todas las posiciones y con distintas trayectorias y alturas.

En G5, el último grado dentro de la categoría de graduado, se trabaja la defensa contra amenaza de pistola desde todos los ángulos y alturas posibles.

Una vez llegado a G5, como hemos comentado anteriormente, y aprendidas ya todas las técnicas y defensas trabajadas en el sistema, está la opción de optar a llegar a ser instructor senior, que es aquel que una vez pasado el curso de instructores y de haberse examinado de g5, siendo profesor titular de un grupo regular, y por la votación por mayoría absoluta de todos los instructores senior, pasaría a ser instructor jefe o senior.

Y hasta aquí la explicación de cómo distribuimos los grados de nuestros alumnos de Krav Maga y qué técnicas y conocimientos se deben dominar en cada uno de los grados existentes. Esperamos que os haya parecido interesante el artículo, que hayamos resuelto vuestras dudas.

## **LUCHA**

La lucha y el atletismo son los deportes probablemente más antiguos, ambos objeto de competiciones. No existe un origen común para la lucha, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha. En España han sobrevivido dos formas de luchas tradicionales muy arriesgadas: la lucha canaria y la lucha leonesa, y otras dos más desconocidas: el aluche cántabro y la lucha baltu de Asturias.

## **EN LA ANTIGÜEDAD**

La lucha se introdujo en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad en el 708 a. C. pero ya existía antes y era conocida por todas las civilizaciones. En efecto se encontraron representaciones de luchadores en las civilizaciones acadia y sumeria. Las primeras informaciones auténticas sobre la lucha se remontan al tiempo de los sumerios. El *Poema de Gilgamesh*, escrito alrededor del 2300 a. C., hace el relato de competiciones de lucha propia de ese periodo. En Babilonia, existen pruebas arqueológicas como una figurilla de bronce (2600 a. C.) y de competiciones en honor al dios Marduk. Los hititas también la practicaban y conocían.

## **TIPOS DE LLAVE**

**HEEL HOOK:** El usuario, mirando hacia un rival tendido, agarra su pierna y la inmoviliza entre las suyas, asegurando el pie del oponente bajo su axila; desde esa posición, el luchador retuerce la pierna apesada, causando dolor en los ligamentos de la rodilla. Esta técnica, cuyo uso real es altamente peligroso debido a las lesiones que puede causar, proviene de antiguas formas del catch wrestling, y es muy utilizada en determinados circuitos de Japón.

**GOGOPLATA :**Esta técnica de sumisión se realiza cuando el atacante desliza una de sus piernas sobre la nuca del oponente y apoya la espinilla de la otra contra su garganta, creando así una pinza con lo que se hace presión, ayudándose con las manos, en las vías respiratorias del cuello del oponente.

## **LUCHA FEMENINA:**

Más que un deporte, muchas personas consideran esta práctica como un "Show". Sin embargo, es una modalidad de lucha entre mujeres que también buscan controlar una sobre la otra mediante proyecciones, inmovilizaciones, derribes y movimientos en el suelo. Al igual que en la lucha

grecorromana, las competidoras deben poner a su contrincante contra el suelo. La que lo logre, se decreta la victoria a su favor por "toque" o "pegada". Aquí también **se decide la ganadora por puntos técnicos marcados**, en caso que el tiempo termine y no haya victoria. Este tipo de lucha fue incorporada al programa olímpico desde Atenas 2004, que incluyó cuatro categorías de peso.

### **LUCHA LIBRE OLÍMPICA:**

En esta modalidad se vale de todo. Es la típica lucha transmitida por canales de deporte en TV y capta muchos aficionados por su peculiar manera de combate. Aunque también los contrincantes deben controlarse por derribe, proyecciones y movimientos en el suelo, también se puede usar todos los segmentos del propio cuerpo para lograr la victoria. Actualmente existen más de mil estilos o modalidades de lucha. Incluso, en algunos países hay modalidades únicas.

## **2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

**LUCHA:** Es para referir a una **pelea, una batalla o un combate, entre dos o más individuos, o bandos**, el cual podrá implicar o no armas.

Es un **deporte** muy popular en el mundo que dispone de características espectaculares, es decir, se presenta en **escena** como un espectáculo, y que consiste en el enfrentamiento entre dos personajes que luchan cuerpo a cuerpo en el marco de intensos combates.

La singularidad de esta práctica es que combina disciplinas de combate como el karate y el box, con arte escénico, y sobre su base se representarán los combates que implican a dos luchadores que disponen de una historia de rivalidad entre sí, y que saben representar al bien y al mal, o sea, uno es el héroe y el otro el villano.

Cabe destacarse que este deporte tiene una enorme cantidad de seguidores en el mundo entero, inclusive despierta grandes fanatismos por los luchadores implicados.

La difusión de estos combates por televisión, a través de programas especializados, ha erigido a la lucha libre en un fantástico espectáculo televisivo que acumula altos índices de audiencia.

## **JUDO:**

El judo es un deporte de combate, el cual se basa en **derribar o proyectar al contrario contra el piso**, éste suele ponerse en práctica sobre un **tatami** (superficie que amortigua las caídas de los peleadores), la indumentaria que se suele utilizar es denominada “Judogui” la cual es bastante resistente a los roces y jalones, este deporte es bastante exigente y por ello es necesario llevar a cabo una preparación tanto física (técnicas y táctica) como psicológica para que el atleta pueda cumplir con la exigencias del mismo.

Este deporte es una de las **artes marciales** que mayor número de seguidores posee en el mundo, **fue creado en el año 1882 por el maestro de artes marciales Jigorō Kanō**, gracias a una **mezcla** entre las tácticas y técnicas del Tenjun Shin' yō-ryū y Kitō-ryū, dos de las más antiguas modalidades de combate del Jiu-jitsu japonés, éstas dos modalidades de lucha cuerpo a cuerpo eran puestas en práctica por los antiguos samurái en las batallas hasta finales del siglo XIII y comienzo del XIX, posteriormente se logró unificar ambas técnicas en una sola escuela modalidad, llegando a tener su propia escuela, el Kodokan. A raíz del Judo, han surgido las actuales modalidades del Jiu-jitsu brasileño, americano y europeo, así como también el sambo que proviene de Rusia, el nihon taijutsu y el Krav magá.

Es un **deporte con alto nivel educativo** y que sirve como herramienta para socializar, ya que su práctica desde temprana edad sirve como una técnica excepcional para educar a los niños tanto en el aspecto físico, como en el aspecto **social**, puesto se encarga de recalcar los valores, el respetar a todas las personas como sus iguales, la disciplina a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, el **autocontrol**, el esfuerzo y el **deseo** de superación basados en el esfuerzo que realiza quien los practica, son algunos de los elementos que el judo ayuda a reforzar.

## **KRAV MAGA**

Krav Maga significa “Combate de Contacto” esa es la traducción literal del hebreo, y es el sistema oficial de Defensa Personal y Combate Cuerpo a Cuerpo de las Fuerzas de Defensa de Israel, fue originalmente desarrollado en Israel para el Ejército Israelí, es también usado por su Servicio Secreto, la Policía Nacional Israelí y otros servicios de seguridad. Krav Maga también se enseña intensivamente en escuelas públicas y centros educativos afiliados al Ministerio de Educación israelí. Con este sistema se ha instruido a cientos de fuerzas de seguridad y civiles alrededor del mundo.

Krav Maga consta de 7 Niveles en donde aprenderá desde la instrucción en los golpes básicos, como golpes rectos, codazos, patadas frontales, es decir lo elemental para una pelea callejera, hasta defensa

con armas de fuego, armas contusas y cuchillos y en ángulos de ataque que se vuelven mucho más difíciles de manejar y los niveles de estrés se incrementan.

La Defensa Personal es el fundamento del sistema Krav Maga. Sus diversas técnicas fueron desarrolladas para permitirle a aquellos que entrenan con ellas a defenderse a sí mismos y a otras personas de acciones violentas, hostiles, evitar lesiones, vencer y neutralizar a sus atacantes. Las técnicas defensivas y los principios de Krav Maga comprenden movimientos simples y naturales que son muy eficaces y fáciles de aprender. A los estudiantes se les enseña a aplicar estos principios y técnicas en una variedad de situaciones, desde lugares oscuros a posiciones donde están sentados o acostados, o en circunstancias adversas donde deben defenderse cuando su habilidad de movimiento está bloqueada severamente.

La idea detrás de la Defensa Personal es protéjase a usted mismo, haga una defensa con las manos, mueva su cuerpo fuera de la zona de peligro, haga una defensa corporal, contraataque y aléjese del peligro para que la persona no pueda volverle a atacar, y si tiene un arma y puede y necesita desarmarlo, retire el arma.

El entrenamiento en Krav Maga está relacionado con el autocontrol, especialmente durante el entrenamiento tiene usted que auto controlarse para no lastimar a su compañero, pero cuando aprende a controlarse, cuando aprende a controlar su estado mental, su miedo, su ansiedad, su rabia, se desenvuelve mucho mejor en la pelea, en la confrontación.

## **2.4 Formulación de hipótesis**

### **2.4.1 Hipótesis general**

Si los cadetes de infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB” conocerían las artes marciales que contribuyen a la formación militar desarrollarían mejores capacidades físicas e intelectuales.

### **2.4.2 Hipótesis específicas**

Si los cadetes infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB” practicarían el judo desarrollarían la fuerza y conocimiento básicos sobre movimientos de articulaciones

Si los cadetes infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB” practicaran el krav maga desarrollarían la capacidad defensiva ante un ataque sorpresivo

Si los cadetes infantería de la 127 promoción de la EMCH “CFB” practicarían la lucha mejorarían su agilidad y técnica

### **2.5- VARIABLES**

\_ ARTES

\_ MARCIALES

#### **2.5.1 – DEFINICIÓN CONCEPTUAL**

ARTE: Actividad en la que el hombre recrea, con una finalidad estética, un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido

Conjunto de obras que resultan de esta actividad, así como las diferentes tendencias o estilos de las mismas.

MARCIALES: Los términos arte **marcial**, artes **marciales** y artes militares aluden a aquellas prácticas y tradiciones codificadas cuyo objetivo es someter o defenderse mediante una técnica concreta.

Que tiene relación con la guerra o con los militares *ley marcial*.

Que se comporta o se mueve con gallardía y firmeza

## **2.5.2 – OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

Sobre las artes marciales tienen un gran interés deportivo y social ya que se caracterizan que las artes marciales y los deportes de combate son mas conocidas y reconocidas que se analiza estas práctica en los diferentes currículos de deporte nacionales e internacionales y se destacan algunos de estos estudios mas significativos que las han utilizado como contenido deportivo .

K















El kravmaga significa combate de contacto, es un sistema de combate mano a mano que enseña a defender y contraatacar al mismo tiempo. Erróneamente se considera un arte marcial porque combina diferentes técnicas; no obstante, las artes marciales siguen estrictamente la metodología , katas [formas] y movimientos.

El Krav magá utiliza movimientos efectivos y funcionales con el fin de responder ante el escenario mas adverso.<sup>1</sup> Se considera uno de los mejores sistemas de defensa personal por su rapidez y facilidad de aprendizaje, por su eficacia en rechazar y someter al agresor, incluso si portan armas. Este sistema es

apto para todas las edades puesto que las técnicas se ajustan a la capacidad física con el fin de elegir la mejor estrategia posible.<sup>2</sup>

Por otro lado El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras; y de relación con otras personas, haciendo uso del juego y la lucha como un elemento integrador y dinamizador e introduciendo la iniciación técnico, táctico y deportiva de forma adaptada, además de buscar un acondicionamiento físico general e idóneo.

La lucha es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su oponente con el uso de llaves y técnicas de proyección. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

Estos deportes que son el judo, el kravmaga y la lucha son aplicadas aquí en la escuela militar como una disciplina