

## Ser eficaz: integrar recursos

La calle tiene sus propias leyes en lo que a expresiones de violencia se refiere. Las manifestaciones de esa violencia, hablando en términos de defensa personal, son variadas, de múltiples formas y nunca se suceden de la misma manera.

La calle es muy exigente, mucho más que el más duro y exigente de los instructores en un gimnasio. La calle es “imprevisible”.

Las reflexiones del presente artículo van dirigidas a todo el entorno marcial, pero especialmente a todos aquellos estudiantes que cruzaron las puertas de un gimnasio o escuela de AA.MM. para aprender a defenderse o para sentirse más seguros en su vivir cotidiano.

En mi opinión no existen verdades absolutas en defensa personal y aquellos que vendan una idea como la panacea o la solución definitiva, se equivocan desde el principio y pueden llevar a equívoco a muchos otros.

Siempre es la persona la que debe adaptarse al medio y no al revés. Lo mismo ha de suceder con aquellos instructores o sistemas que aspiran a ofrecer respuestas en defensa personal. ante diferentes situaciones de riesgo, ¿tengo respuestas adecuadas o estoy preso de algunas limitaciones? Esta es la cuestión.

En la calle no existe un único e infalible recurso que nos permita repeler todas las agresiones. Si creemos eso tarde o temprano nos llevaremos una desagradable sorpresa y la verdad, cuando se trata de la integridad “*más vale prevenir que curar*”.

¿Qué entendemos por recursos? Pues todo aquello que me permita controlar una situación complicada y salir con vida o sin graves lesiones: pateo, golpeo con puños y manos, utilización de codos y rodillas, proyectar, luxar, estrangular, derribar, morder...

En un sector muy amplio de nuestro mundo se tiende desde hace mucho tiempo a creer en verdades absolutas. Es decir, se han especializado tanto en una forma de trabajar, que han limitado peligrosamente sus recursos. Esto sucede por ejemplo con todos esos sectores del mundo olímpico o pro-olímpico y con aquellos que enfatizan el aspecto deportivo o de competición.

Todos aquellos que solamente trabajan el combate en una o dos distancias (obligados por reglamentos o normativas) están limitando sus posibilidades porque la calle, recordémoslo, es “imprevisible”. ¿Qué le pasará a un hábil pateador si le agarran el cuello por detrás? ¿O qué le sucederá a un boxeador si lo llevan al suelo en una posición de desventaja? Y ¿cómo reaccionará un judoka si al intentar cerrar la distancia recibe varios golpes en el rostro?

En la calle hemos de estar preparados para cualquier cosa y si eso requiere que modifiquemos nuestros métodos de trabajo incorporando recursos, pues hagámoslo. Hay que integrar recursos para ser lo más completos y eficaces posible.

### **Fines y medios**

En muchas ocasiones se nos contesta diciendo que si se trabaja todo no es posible profundizar y perfeccionar. Pero eso es falso. La cuestión es trabajar las distintas distancias con inteligencia, sabiendo seleccionar tiempo y recursos.

Si lo que buscamos es ser eficaces en la calle no podemos prestar mucho tiempo al trabajo de las formas o katas. ¿Por qué? Porque es crucial el trabajo con sparring o compañero, frente al trabajo en solitario. Ya sé que algunos dirán que esto es renunciar a ciertos métodos de trabajo en las AA. MM. orientales y la verdad es que tienen razón. La cuestión clave es tener claros los objetivos y después centrarnos en ellos, renunciando a todo aquello que ralentiza o retiene nuestro progreso.

Si lo que nos preocupa es la “calle”, no deberemos dedicar un excesivo tiempo a competiciones (de las que yo no soy muy amigo) que con sus reglamentos, sean los que sean, limitan y castran todo el potencial que tenemos, obligándonos a eliminar recursos que en la calle pueden ser de vital importancia.

Por ejemplo, si estamos acostumbrados a trabajar con guantes de 10 ó 12 onzas renunciamos a trabajar en el suelo y nunca descubriremos todo el potencial que tienen nuestras manos en una situación real. Es imprescindible utilizar protecciones pero también es importante que éstas no limiten o determinen nuestros movimientos y nuestro comportamiento. Por ejemplo, el uso de la coquilla es obligatorio y no por si hay un accidente sino porque es uno de los objetivos a alcanzar en el combate, aunque siempre de forma controlada.

Recordad: “*tal como entrenamos, luchamos en la calle*”. Por ejemplo, si estamos acostumbrados a realizar el *Hikite* (regresar a la cadera la mano que no participa en la acción), en el gimnasio una y otra vez, este se convierte en un tic que pondrá en peligro nuestra dentadura si tenemos un problema en la calle.

El entrenamiento en el gimnasio va a determinar nuestro comportamiento en una situación de riesgo real. Los hábitos adquiridos se convierten en una guía para la acción y si estos no están concebidos para la calle, podemos esperar lo peor.

Si queremos prepararnos para situaciones frente a armas blancas (vaya por delante que frente a un “estilete” no hay técnica segura), no podemos entrenar con unos útiles de madera anchos y gruesos, fáciles de ver y detectar. En la calle lo habitual son pequeñas balisongs, “cutters”, estiletos, etc. Con estas cosas deberemos trabajar en el entreno. Claro está, eliminando riesgos. Nosotros por ejemplo, redondeamos las puntas metálicas, matamos los filos y eliminamos cantos y nunca hemos tenido una lesión o accidente en nuestras sesiones. Lo importante es que se imponga el sentido común y la prudencia.

Por cierto, se ve con frecuencia en vídeos y revistas técnicas contra armas punzantes que consisten en agarrar la mano o la muñeca del agresor para luxar o proyectar a posteriori. Esto en la calle es poco más o menos que imposible y lo digo por experiencia propia. En un próximo artículo explicaré cómo enfocamos nosotros el trabajo contra agresiones armadas.

Estos son algunos ejemplos del peligro que corremos si entrenamos de forma incorrecta, siempre claro está que nuestro objetivo sea la defensa personal real. Es acertado aquí el viejo refrán de “el fin justifica los medios”. En función de nuestros objetivos debemos marcar o diseñar nuestras sesiones de trabajo haciendo lo que debemos hacer aunque no sea de nuestro agrado. Lo importante es el estudiante que paga sus cuotas y se pone en nuestras manos con la pretensión de alcanzar seguridad y confianza en sí mismo.

## **Integrar sí, sumar no**

Trabajar en diferentes distancias y con recursos diversos no debe llevarnos a pensar que la efectividad consiste en sumar estilos diferentes. Esto más bien puede llevarnos en dirección opuesta a lo que se entiende por efectividad. Por supuesto que conocer diversos sistemas (siempre que sea en profundidad) nos aporta cultura marcial y puntos de vista diversos, pero no garantiza nada. La calle no es una ciencia exacta y no hay operaciones matemáticas que valgan.

Mezclar sistemas distintos o sumarlos de forma desordenada puede dar lugar a confusión o simplemente a una suma de errores. La clave reside en superar los sistemas y su mecánica desarrollando conceptos y puntos de vista que nos hagan madurar en el camino de la eficacia. Es decir, pensar en el sistema como un utensilio del que nos valemos para llegar a ser mejores. Si el sistema es rígido e inflexible el estudiante no podrá expresarse con libertad en el combate y se sentirá teledirigido. El sistema debe adaptarse al estudiante y no al revés. Este es uno de los problemas que en mi opinión tienen algunos de los sistemas que se denominan tradicionales, su falta de flexibilidad al abordar la formación del estudiante.

Recordando lo del principio, la calle tiene sus propias leyes. En las sesiones de entreno nosotros enfatizamos aquellos recursos que son sencillos o posibles en una situación real. Por ejemplo a la jora de patear lo hacemos en las zonas bajas, en las que provocaremos un gran dolor y que nos permitirán continuar con la acción sin desequilibrios. Golpear en sus piernas, genitales o bajo vientre es una forma magnífica de cerrar la distancia para dejar paso a las manos, o una forma útil de frenar con contundencia el avance de nuestro agresor. Esto tampoco es obstáculo para que en el gimnasio, ya sea en el combate o en el trabajo de manoplas y escudos, trabajaremos el pateo a mayor altura. Sin embargo en la calle estas patadas altas pueden desequilibrarnos o ser agarradas por el agresor con el peligro que ello conlleva.

También en nuestros entrenos trabajamos proyecciones, controles y luxaciones, tanto su realización como sus contras, integrándolas con recursos de golpeo. Sin embargo somos conscientes de que muchas de ellas son prácticamente inaplicables salvo que nuestro agresor colabore dócilmente con nosotros. El abanico de proyecciones o derribos posible se limita bastante si el adversario puede golpear. Nos centraremos pues en aquellas que son realmente accesibles y que menos nos exponen. Eso es “integrar recursos”. Si nosotros le dijésemos a nuestro sparring que “vamos a trabajar derribos y ahora no vale golpear”, estaríamos sumando y no integrando recursos, creando compartimentos estancos y alejándonos de la globalidad del combate.

En nuestro sistema somos naturales en el movimiento y abordamos científicamente las cosas dependiendo de la situación o de la distancia. La estética la dejamos para las demostraciones o exhibiciones ya que la calle es muy poco coreográfica.

Los tres ejes centrales de nuestras sesiones son:

1. **El combate:** lo realizaremos a diario. Las únicas reglas son no dañar al compañero y actuar con una actitud positiva hacia él. Enfatizamos el trabajo de manos.

2. ***Técnicas y códigos de defensa personal:*** de trabajo cotidiano y en todas las formas posibles (contra agarres de todo tipo, defensa contra golpeo, defensa ante arma blanca o palo, técnicas en el suelo, trabajo de palos cortos, etc.).
3. ***Trabajo de manoplas y escudos:*** la primera para el desarrollo de puños y pateo son extraordinarias por su diversas posibilidades. Los escudos nos permiten acondicionar las tibias y trabajar piernas y codos.

Es fundamental para nosotros saber desenvolverse en las diferentes distancias y entender qué recursos son útiles en cada una de ellas. De cualquier forma el camino de la efectividad exige de tres requisitos fundamentales: un instructor preparado y competente, un sistema flexible y basado en conceptos acertados y en sudar, sudar y sudar.

***Gorka Asiain***  
*(Cinturón Negro 4º Dan)*