

68
2 es.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

PROGRAMA DE ARTES MARCIALES PARA
PROTECCION Y SEGURIDAD PARA PERSONAS
E INSTITUCIONES.

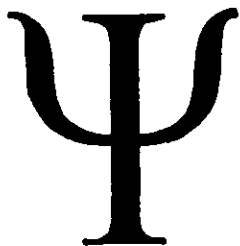
T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

PEDRO PABLO DELGADO OREA



MEXICO, D. F.

MARZO DE 1998.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

260119



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

A MI MADRE QUE ME DIO LA FUERZA DEL AMOR

A MI SENSEI Y HERMANO JAIME QUE ME HA DADO LA LUZ DEL ESPIRITU

A MIS HERMANOS: SANDRA, IVONNE, ELIZABETH Y EDGAR, QUE SON UN ESTIMULO EN MI VIDA

A GABY QUE ES EL CANTO DE MI CORAZON

A FELIPE PORQUE FUE MI APOYO Y FUERZA PARA FINALIZAR MI TESIS

A MIS ALUMNOS QUE SON PARTE DE MI Y QUE POR ELLOS ALCANCE MI META

A MIS PROFESORES:

JAIME GRADOS Y ELDA SANCHEZ POR EL GRAN CARIÑO Y ADMIRACION QUE LES TENGO. POR SU AMISTAD Y FUERZA, QUE NUNCA DEJARON DE APOYARME AUN DESPUES QUE PASARAN MUCHAS LUNAS.

LUCIO CARDENAS POR SU APOYO Y PACIENCIA.

A GERARDO ZENTENO GRACIAS A TU SABIDURIA, TIEMPO Y ENERGIA QUE ME DISTE, QUE FUE COMO EL SOL QUE ALUMBRA A LA TIERRA.

A MIS HERMANOS ESPIRITUALES, QUE SON AQUELLOS QUE HAN RECORRIDO CONMIGO EL CAMINO DE MI VIDA Y CON LOS CUALES TENGO UN PACTO DE POR VIDA INDISOLUBLE.

A DIOS.

RECONOCIMIENTOS

SANDRA POR SER LA FLOR QUE CADA DIA BRILLA JUNTO A MI SER.

IVONNE POR SER EL DELFIN QUE SIEMPRE NADA JUNTO A MI CORAZON.

EDGAR ERES LA FUERZA MISTICA QUE BRILLA EN MI.

ELY ERES LA ESTRELLA QUE SIEMPRE ILUMINA MI CAMINO.

PEPE LALO POR SER EL NUEVO SER QUE DIA A DIA AMO MÁS.

**A ARTURO ALLENDE POR LA FORTALEZA QUE ME DIO EN EL SENDERO
DE MI VIDA**

**CARLOS PENICHE POR LA CONFIANZA QUE ME TUVO PARA QUE
PUDIERA TERMINAR.**

CONTENIDO

CONTENIDO	I
I INTRODUCCION	1
II MARCO TEORICO	5
III METODOLOGIA	41
1.- OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA	42
SEGURIDAD Y PROTECCIÓN	42
PROTECCION A INSTITUCIONES:	42
2.- OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACION FÍSICA	44
RENDIMIENTO FISICO	50
3.- OBJETIVOS GENERALES FISICOS	58
EXAMEN FISICO	58
PRUEBAS PSICOLOGICAS	59
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	61
4.- REQUISITOS.....	62
DOCUMENTACION	63
BASES	64
5.- ARTES MARCIALES.....	68
6.- OBJETIVOS PARTICULARES	75
OBJETIVO INICIAL:	75
OBJETIVOS INTERMEDIOS:	75
OBJETIVO FINAL:	77
7.- PROGRAMA POR ETAPAS	78
PRIMERA ETAPA	78
SEGUNDA ETAPA	79
TERCERA ETAPA	80
CUARTA ETAPA	81
QUINTA ETAPA	81
TABLA GENERAL	82
SEXTA ETAPA	83
8.- OBJETIVOS ESPECIFICOS DE EDUCACION FÍSICA	84
CALENTAMIENTO	84
RESISTENCIA	87
FUERZA	87
VELOCIDAD	87
ELASTICIDAD	88
PAREJAS	89
CARRERA	89
LAGARTIJAS	91
SALTOS	91
ABDOMINALES	92
EJERCICIOS DE AGILIDAD	95
TEMERIDAD	96
9.- OBJETIVOS ESPECIFICOS DE DEFENSA PERSONAL.....	97
DEFENSAS	98
DESPLAZAMIENTOS	99
RODADAS	99

ATAQUES MANOS	100
POSICIONES.....	101
PIES.....	102
PROYECCIONES	102
ESTRANGULACIONES.....	103
TORCIMIENTO (DE ARTICULACIONES).....	103
10.- PROGRAMA DE KARATE-DO.....	105
BASICOS.....	106
SAMBON- KUMITE.....	107
IPPON- KUMITE.....	107
YUI-IPPON KUMITE.....	108
PATADAS.....	108
KUMITE.....	108
KARATE-DO.....	109
COMBINACIONES.....	109
COMBATE (kumite).....	114
GOLPEO EN DUMMYS (Costal).....	115
EL USO DE MOVIMIENTOS AVANZADOS DE KARATE, PARA LA DEFENSA CONTRA VARIOS ATACANTES.....	116
EL USO DEL KARATE EN SITUACIONES ESPECIALES.....	119
11.- PUNTOS A ATACAR.....	121
ATEMIS MORTALES.....	121
NO ATEMIS (Golpes no mortales).....	123
12.- ARMAS.....	124
NUN-CHACOS.....	125
BOO.....	130
SURIKEN (ESTRELLAS).....	137
P.-R. 24 (Segura 1985).....	138
KALI.....	141
OTRAS ARMAS NO TRADICIONALES.....	142
MATERIAL.....	143
MOVIMIENTOS DE NUN-CHACUS.....	144
ANTICIPACION AL ATAQUE CON GOLPE CORTO A LA CARA.....	145
DEFENSA CONTRA ATAQUE DE GOLPE A LA CARA.....	145
DEFENSA DE PATADA DE FUTBOLISTA.....	147
PROYECCIONES Y LLAYES DE CONDUCCION.....	148
13. TECNICAS.....	149
TECNICAS DE DEFENSA.....	149
TECNICAS DE ATAQUE.....	150
TECNICAS DE PROYECCION.....	150
TECNICAS DE GOLPEO EN GENERAL AL DUMMY.....	151
TECNICAS DE ARMAS.....	151
RELAJACION.....	151
14.- PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL.....	152
15.- TECNICA DE ARRESTO Y DEFENSA PERSONAL.....	161
AGARRES DE SOLAPA.....	163
BLOQUEOS.....	165
16.- CONCLUSIONES Y EXPECTATIVAS.....	167
17.- SUGERENCIAS.....	169
18.- BIBLIOGRAFIA.....	187

I INTRODUCCION

La vida en la ciudad cada vez es más agresiva y peligrosa. Por lo tanto se ha diseñado un programa, el cual servirá a individuos o empresas. Para salvaguardar ya sea su persona física, o sus bienes personales o materiales.

La ciudad de México se encuentra entre las ciudades más agresivas del mundo, no hay que olvidar que es la metrópolis mas grande que hoy en día existe.

En el mes de enero de 1995, (La Jornada, 1995) hubo 477 delitos diarios en la ciudad de México, fue un incremento del 8% en relación con el promedio anual de 1994, estas son cifras oficiales de la procuraduría general de justicia del Distrito Federal.

En el mismo diario, se informa que el 40% fueron delitos violentos y 60% ilícitos efectuados sin violencia, hubo 73 homicidios intencionales, 92 violaciones 595 robos con violencia a negocios, 1306 a vehículos y 1296 lesiones intencionales. Por lo tanto el nivel de criminalidad es muy alto. Hay que recordar que más vale prevenir que lamentar; es un error hacer la guerra , pero es un error más grande no estar preparada para ella.

Hoy en día, se gastan anualmente muchos millones en la seguridad, desde en carros, hasta en grandes empresas, desde una cerradura especial, hasta una supervigilancia tanto humana, animal o con los mejores aparatos electrónicos de seguridad.

El registro de denuncias de las 16 delegaciones del distrito federal publicado por el boletín del primero de agosto por la Procuraduría general de justicia del Distrito Federal en el primer semestre de 1995 son las siguientes;

Homicidio intencional	583
Violación	627
Robo a casa habitación	430
Robo a negocio	4108
Robo a transuente	10750
Robo a repartidor	8071
Robo de auto	9419
Lesiones intencionales	9169

En total se han dado 43157 denuncias en el Distrito Federal. También hay que tomar en cuenta que estas solo son las denuncias registradas en la Procuraduría más hay que tomar en cuenta que no

son las cifras reales por ejemplo de cada violación denunciada se dice que hay nueve no denunciadas.

En el periódico Reforma del domingo 24 de septiembre de 1995 en la sección E, casa y dinero, salió que el carro más fácil de robar es el Neon en sólo 33 segundos y el más difícil es el Tsuru con 24 minutos con 43 segundos. La marca más robada es la Volkswagen con 8401 aunque la más fácil es la Crysler, la menos robada es la Ford con 2761, aunque la más difícil es la Nissan . La estadística del periódico es de junio de 1994 a junio de 1995. Esto es, se roban un promedio de 39 carros diarios en el Distrito Federal.

Por lo tanto, aquí se describe un programa de capacitación a elementos de seguridad que van a dar protección a individuos, que utiliza una metodología de tipo descriptivo, mostrando las diferentes etapas del programa que incluye manejo de armas, técnicas de defensa personal y Karate-Do.

Este programa es sólo una pequeña semilla, un ladrillo más en la estructura de seguridad y protección. Un punto importante: este programa solo presenta la parte física a nivel defensa personal, estoy consciente de que le falta mucho para ser un programa

completo. Para ese tipo de programa necesitaríamos presentar otras áreas como:

Derecho penal

Vigilancia electrónica

Balística

Criminología

Psicología del criminal

Explosiones

Técnicas de rescate

Primeros Auxilios

Técnicas de supervivencia

Técnicas de camuflaje

Dietología

Paracaidismo

Buceo

Alpinismo

Alto nivel de defensa personal.

II MARCO TEORICO

VICTIMIZACION

En el estudio de Caballero y asociados se mencionan las estadísticas oficiales reportadas en el D.F., muestran que los delitos violentos ocurridos por día en el primer cuatrimestre de 1992 superan al de los años anteriores, en el 92 fueron 118, en el 91 fueron 108, en el 90 fueron 98, en el 89 fueron 94. (PGJDF, periódico de la Jornada, julio de 1992).

También dice que en el mes de julio, de las 541 muertes reportadas, 75 fueron causadas por homicidio, cifra que superó a otras causas como los accidentes de tránsito (La Jornada, 10 de agosto de 1993). Estos hacen un estudio de victimización delictiva, espacios y miedo al crimen, o sea, miedo a la victimización, la inseguridad y el riesgo percibido de victimización (La psicología social en México, 1994). En su estudio, Caballero et. al. exploran la relación que existe entre la victimización delictiva reciente, cometida en distintos espacios, (público, semipúblico y privado) y el miedo al crimen en sus diferentes dimensiones (miedo a la victimización, inseguridad y riesgo). En los resultados se vio que en los espacios públicos se cometen más delitos que en los privados o

semipúblicos y que el miedo y la inseguridad también son altas en lugares públicos. también se vio que las personas que han sufrido algún robo en sus espacios privados, o aquellas que tuvieron varios robos, el miedo a la victimización fue mucho más alta .

En este estudio se desprende que cuando una persona, que vive en el D.F., sale a la calle sabe que puede ser víctima de un delito, tanto como si va en su carro o a pie. Como se puede ver en las estadísticas, los delitos dentro de la ciudad de México se incrementan en una forma alarmante y la ciudadanía tiene que procurar protegerse más y buscar personas capacitadas que puedan defender su seguridad y puedan ser bien protegidas.

En el estudio de Saltijeral et. al. del Instituto Mexicano de Psiquiatría se vio que aquellas personas con más ansiedad-rasgo tendieron a llevar a cabo conductas más limitantes, que les impiden tener actividades sociales o sentirse seguras en sus propios hogares. Saltijeral (1992).

Esto da a entender que las personas nerviosa por miedo a sentirse atacadas prefieren estar en sus en sus hogares aunque ello sea limitante a sus conductas sociales.

Se ha visto que las mujeres se sienten más inseguras en los callejones o lugares donde no se pueda escapar, la obscuridad. Saldivar (1992).

Con esto se concluye que todo aquellos lugares donde no haya suficiente luz, calles mal iluminadas causan sensaciones de inseguridad a las mujeres, porque sienten que en estos lugares hay más probabilidades de ser victimizadas.

En el estudio que hizo Ramos et. al. en la ciudad de México, reportó que las mujeres tienen más miedo a la victimización personal y a ser victimizadas en sus propiedades que los hombres. Pero también menciona que según las estadísticas criminales (INEGI, 1990) los jóvenes (particularmente los hombres) sufren más victimizaciones, probablemente por su estilo de vida, (solteros sin compromisos laborales etc.) los expone más. Ramos (1992). Esto da a entender que las mujeres son más temerosas que los hombres y piensan que son más vulnerables a ser atacadas que los hombres. Pero en realidad los hombres son los más victimizados porque ellos salen solos, llegan más tarde a sus casas, regresan solos, se sienten más invulnerables, se quedan en la calle más tiempo, esto provoca que sus probabilidades sean más altas que el de las

mujeres las cuales prefieren siempre salir acompañadas, en grupo, o se quedan a dormir en casa de una amiga ,etc.

Se hizo un estudio muy interesante sobre la forma en que los delincuentes roban .Se vio que los delincuentes tienen conductas preestablecidas o sea técnicas de robo como la china, los amigos, el caballazo, sordo-epiléptico, touch-down, y saben escoger a sus víctimas, según sea hombre o mujer es la técnica aplicada de robo. Allende (1992).

SEXO Y VÍCTIMA

VIOLACIÓN

El riesgo a la violación -nos dice Newman, (1992)- lo genera inconscientemente la propia víctima. sin querer con la coquetería influye al atacante a actuar o a pensar que ésta le está provocando. Se ha visto que los violadores y las víctimas se conocían y un muchos casos eran parientes. De dos tercios de 151 víctimas de violación conocían al menos al autor. también se ha visto que es muy difícil que las mujeres hagan denuncia de la violación, y este hecho quede sellado en la familia. por supuesto puede ocurrir en caso inverso la mujer puede mentir para chantajear al hombre. Como se trata generalmente de una relación sin testigos entre dos personas las denuncias no siempre fructifican por falta de

elementos corroborativos sea es muy difícil corroborar una violación, el hombre puede decir que ella lo invito a pasar y que le gusta el sexo fuerte, puede ponerse condones y si no hay semen no hay estupro, y sin estupro no se puede comprobar la violación (Newman 1992)

ADULTERIO

“... Se trata de un delito de acción privada del cual es posible la mujer legítimamente casada tuviera una sola relación sexual extramatrimonial.... Y al marido cuando tuviera “manceba “ dentro o fuera del hogar conyugal.” (Newman 1992 pag 179). Esto es difícil de comprobar porque se le tiene que atrapar infraganti con testigos al cónyuge deshonesto, o en las mujeres que queden embarazadas o por inseminación artificial...

MENORES VÍCTIMAS DE DELITOS SEXUALES.

El mismo autor nos dice que por desgracia son muy comunes estos crímenes pero que es difícil que lleguen a ser denunciados. Señala también que la sociedad trata a un menor, víctima de una relación homosexual o incestuosa como inepto para el ejercicio futuro de la vida, pero que obviamente no es así.

En las familias grandes, subculturizadas, con grandes déficits de habitación, educación y economía, en donde se favorece la promiscuidad, ocurren comúnmente los incestos.

INCESTO

El autor sigue diciendo que el incesto ocurre mucho más frecuentemente de lo que suele creerse, sin embargo, frecuentemente la víctima prefiere callar y no recurrir ante la justicia. Las razones -nos dice Newman- "pueden resumirse así: a) temor de hijos y hermanos del castigo al padre o del padre por el delito;

b) el problema social y sobre todo económico que pueda implicar ante la intervención de la justicia; detención del padre o hermano mayor en su caso; c) complacencia con la situación; d)

complacencia específica de la madre de la víctima por el temor consciente o inconsciente de desmembrar la familia; e)complacencia de la madre, cuando el marido le hace frecuentemente demanda sexual a ella, pese a mantener relaciones con la hija." pag.186.

En ciertos casos cuando el stress es muy fuerte las hijas se ven obligadas a abandonar su hogar y dedicarse a la prostitución. Pero no siempre es así . La joven víctima puede sentirse confundida y llenarse de ansiedad y opresión como producto de la culpa y el sentimiento de no saber cuál es su rol en el hogar. Por otro lado es mucho más difícil el incesto entre madre e hijo.

Casi todas niñas y adolescentes de clase media y alta prueban su poder de seducción con el padre.

Puesto que las niñas al empezar a convertirse en señoritas ven al padre como una figura masculina en el cual se pueden apoyar para tener mayor seguridad en el momento de salir al medio ambiente con los jóvenes de su edad, pero al parecer las relaciones incestuosas son menos frecuentes en las clases altas en vista de que se favorecen más los espacios personales independientes.

CLASIFICACIÓN DE VÍCTIMAS DE MENDELSON

Newman se basa en la clasificación de Mendelshon en la cual la víctima puede ser tan culpable como el criminal en el hecho delictivo.

Elabora diversas categorías de víctimas:

- a) la víctima enteramente inocente o víctima ideal
- b) La víctima de culpabilidad menor o por ignorancia
- c) La víctima es tan culpable como el infractor. (víctima voluntaria).

Suicidio , tirándolo a la suerte, por adhesión . y por caso de eutanasia.

d) la víctima más culpable que el infractor

1) la víctima provocadora.

2)La víctima por imprudencia

e) La víctima más culpable o únicamente culpable.

1) La víctima- infractor.

2) La víctima -simulante.

3) La víctima imaginaria

LA ANSIEDAD -RASGO Y SU RELACIÓN CON CONDUCTAS DE EVITACION Y AUTO PROTECCIÓN.

La ansiedad es una de las reacciones básicas universales, conceptualizada como una reacción general de alerta experimentada por el individuo cuando siente amenazados los valores esenciales de su existencia (Sluzki 1969).

La ansiedad se puede diferenciar entre un estado emocional transitorio y las diferencias individuales a la propensión a la ansiedad. El primero se define por un estado que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos y por una actividad del sistema nervioso autónomo (Spielberg y Díaz - Guerrero , 1975). El segundo es considerado como un rasgo de personalidad relativamente estable que permite conocer las diferencias individuales ante la disposición a responder a situaciones percibidas como amenazantes con mucha ansiedad.

Las personas que tienen ansiedad-rasgo son aquellas que perciben su mundo y medio ambiente más peligroso y amenazante. Aquellas persona las cuales no tienen un seguro medico ,seguro de vida,un sistema de seguridad en su casa.

LA INSEGURIDAD PERCIBIDA EN MUJERES DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Existen lugares en los cuales las personas sienten que hay más probabilidades de un ataque, ejem. sitios oscuros, pasadizos estrechos, algún lugar nuevo y desconocido, se ha visto que entre más cerca esté de su casa el individuo, más seguro se siente.

Aquellos que se sienten más inseguros y propicios a ser víctimas de la delincuencia.son las mujeres y los ancianos por sent irse más vulnerables son más inseguros y tienen más miedo a ser atacados. En lugares como callejones o que no tengan salida el temor es mayor, la obscuridad y la soledad del lugar acentúa el miedo al ser atacadas.

Las mujeres tienen más miedo a la victimización personal que los hombres, y también tienen mayor miedo a ser victimizadas en sus propiedades que los hombres. Las mujeres sienten su medio ambiente más hostil que los hombres y son más temerosas, pero en realidad los jóvenes sufren más victimización que las mujeres, probablemente porque su estilo de vida se expone más, o sea solteros, salen de noche solos, regresan solos a sus casas cuando las mujeres regresan en grupo o se quedan a dormir en casa de una amiga o pariente, o quizás son escoltadas ya sea por sus novios o algunos amigos hasta sus casas, etc.

ROBO

El delito de robo es el acto delictivo que tiene mayor incidencia en la ciudad de México del 90 al 91 hubo un incremento de 37% (Arroyo, 1992).

En el marco jurídico el delito de robo está definido en el artículo 367 del código penal, el cual dice:

“Comete el delito de robo, el que se apodera de una cosa ajena mueble sin derecho y sin consentimiento de la persona que puede disponer de ella con arreglo de la ley” este delito no siempre es sancionado porque muchas veces la gente no lo reporta o quiere levantar un acta ya sea por flojera de ir a la delegación , porque siente es desperdicio de tiempo , porque piensa que no se va a hacer justicia, o fue intimidada a no decir nada por miedo a una represalia.

Cabe señalar que es uno de los delitos en el cual la víctima opone menos resistencia (kleck, G y Sayles, S 1990).

También se observó que los hombres son los que oponen mayor resistencia que las mujeres,y se detectó que en casi todos los asaltos de robo las personas que están cerca no acudieron a ayudar a la víctima siño que huyeron, de 9 ocaciones solo dos víctimas tuvieron ayuda. o sea en una ciudad tan grande como es Mexico uno tiene que saber defenderse no solo físicamente sino tambien mentalmente ,esto es no provocar ser victimas ya sea voluntariamente o involuntariamente, uno tiene que saber y aprender a cuidarse a sí mismo y a los demas, esto no implica que un no vaya a ser víctima pero es mejor prevenir que lamentar, tomar precauciones las cuales se verán en el capítulo de

sugerencias pueden evitar que uno sufra al ser víctima de algún delincuente en esta ciudad

El procurador Lorenzo Thomas dijo el miércoles 17 de septiembre de 1997 "los operativos de la policía sí funcionan, ejemplo en homicidios éstos han disminuidos comparativamente el año pasado estaban en 3.2 homicidios diarios y ahora en 2.6, robos también han disminuido pero no dio cifras. Especificó que sí han incrementado robo a transeúntes y lesiones, y en el renglón de robo de automóviles, dijo que este año se dió un promedio de 158 diarios contra 155 del año pasado. (Reforma 97).

VICTIMIZACIÓN DELICTIVA , ESPACIOS Y MIEDO AL CRIMEN

Se ha demostrado que cuando una persona se encuentra en su casa u oficina el cual es un espacio privado se siente más segura y protegida y piensa que las posibilidades de que sea víctima de la delincuencia es menor .

Se siente un poco más insegura cuando está en las cercanías de su casa o barrio o sea un espacio semipúblico pero cuando está en lugares públicos es cuando se siente más voluble a ser atacada y más a la expectativa de ser posible víctima.

En las personas que viven en la ciudad de México el miedo y la inseguridad son elevados. Por su parte, la percepción de riesgo de sufrir delitos violentos es baja.(Saltijeral Méndez, Ramos lira y Saldívar Hernandez, 1994).

Por supuesto los robos son más frecuentes en espacios públicos, pero cuando el robo en la casa puede tener un severo impacto en las personas, Las personas que han sido robadas en su casa tienen un efecto llamado "desvictimización" o sea menor probabilidad de volver a ser victimizadas.

Cuando una persona ha tenido robos múltiples no solo el miedo se incrementa, sino también la inseguridad en espacios privados.

El estrés post-traumático como síndrome podría asociarse a situaciones delictivas particularmente violentas.

IMAGEN DE LA POLICIA Y MIEDO A LA VICTIMIZACION EN LOS HABITANTES DE LA CIUDAD DE MEXICO.

En la ciudad de México la cual es la más grande del orbe , la imagen de la policia es muy negativa, se ha visto que un 48 % de la población dice no tener confianza por está.

La policia ha demostrado que abusa del poder para extorsionar a los ciudadanos del Distrito.

La mitad de los ciudadanos manifiestan desconfianza en las autoridades policiacas por haber sufrido en el pasado alguna experiencia negativa con ellos, casi en 80% desconfia de ella, además porque piensa que se ha visto envuelta en alguna actividad criminal.

Hoy en día la policia capitalina está al mando de un general del ejercito, y no se ha visto la baja de la delincuencia , ellos han tenido operativos en las colonias más conflictivas de la ciudad como la buenos aires y tepito pero los resultado han sido casi nulos aunque han atrapado segun ellos muchos delincuentes a lo largo los han tenido que soltar por faltas de pruebas , han detenido de manera arbitraria a los ciudadanos solo por que tiene una imagen (facha) sospechosa han llegado hasta sacar a la gente que se esta bañando en su casa , segun la constitución está mal ,segun ellos está bien . En ciudad y crimen por Rafael Ruiz habla de los operativos y dice que hay de dos tipos: los de "presencia" que son

propiamente sin detener a nadie y su objetivo es que la gente se acostumbre a ver policías armados y que ellos son los dueños de la calle estos operativos son legales .El otro tipo es el de "operativos activos" o sea aquellos que toman por asalto las vecindades se catean a los parroquianos de un bar o se peina una zona rompiendo puertas o asaltando comercios son ilegales, porque violan la constitución, desconocen las garantías individuales y actúan contra un gran número de leyes secundarias. El artículo 16 de la constitución ordena : "Nadie puede ser molestado en su persona, familia, domicilio, papeles o posesiones, sino en virtud de mandamiento escrito de la autoridad competente que funde y motive la causa del procedimiento " (Reforma 1997).

Otro punto en contra de ellos es el caso del general Rebollo el cual era el encargado del narcotráfico y resultó ser que era esbirro de uno de los mayores narcotraficantes que a habido en México carrillo (el señor de los cielos).

Esto con lleva a los ciudadanos a dudar de la honestidad del la policía . Consideran que el trabajo de resguardar la seguridad en espacios públicos y semipublicos es negativa. tanto que las personas en la ciudad están contratando servicios privados de protección tanto como en calles ,oficinas ,casas,etc.

El procurador general de la república Madrazo Cuellar reconoció que en la policía hay corrupción tanto así que tuvo que militarizarla por falta de personal digno de confianza y honestidad. Su antecesor Lozano García corrió 800 elementos, él corrió 1000 elementos, por no cumplir con los requisitos necesarios para desempeñar sus funciones y por el alto índice de corrupción (Reforma 1997).

Esto no implica que todos los departamentos de policía sean corruptos, pero si se ve la falta de honestidad de muchos elementos, aunque esto no implique que todo el personal tenga estas características.

Si uno espera que cuando es asaltado los testigos lo ayuden a uno, pues está equivocado porque la conducta más usual de los testigos es tomar las de Villadiego, o sea, huir. Allende dice que de 276 asaltos a personas físicas observados por testigos la conducta de estos fue "la conducta de los testigos que se presentó con mayor frecuencia fue de la huida, y sólo en dos ocasiones se le ayudó a la víctima. Allende (1992).

En una ciudad tan grande como el D.F. la mayoría de la gente piensa "vive y deja vivir, yo no quiero que me metas en problemas y tú arréglatelas como puedas".

Se busca por medio de este programa poner un grano de arena a la seguridad tanto pública como privada, en la cuestión de

seguridad, como hemos visto en la parte arriba mencionada, en la ciudad cada vez corresponde a nosotros, los ciudadanos, tomar las cartas sobre el asunto; porque el gobierno no es capaz de satisfacer todas nuestra necesidades de protección que necesita una ciudad tan extensa como el Distrito Federal. Este programa está diseñado para capacitar personal el cual en un momento dado tenga la preparación de ayudar tanto a una ama de casa como a un empresario. Voy a dar las bases solamente en la defensa personal personal enfocada hacia las artes marciales, se explicaran los principales golpes, defensas, patadas, y proyecciones que hay dentro de las artes marciales. Este programa tiene un enfoque general el cual puede servir tanto a una ama de casa como a una escolta ejecutiva. La seguridad es sin duda una de las capacidades que debe de tener una persona para poder protegerse así misma o a otros. ya sea desde hablar hasta el contacto físico, y si es necesario también correr.

En la actualidad la sociedad se ve angustiada por la grave crisis, económica y social en que se vive, esto ha aumentado las manifestaciones de violencia en la ciudad, que superan en

estadísticas a todos los años anteriores, esto es, por supuesto, que al llegar la crisis económica, surge como resultado social el desempleo, esto provoca que la gente no tenga que comer y busca como alternativa la delincuencia para poder subsistir, al tener hambre la gente y no habiendo empleos o fuentes de trabajo donde pueda conseguir dinero para comer él y sus familiares se da por robar. Se ha visto que este año de cada 10 ladrones 4 son primerizos.

AGRESION

La definición de agresión es igual a ataque .Garcia-Pelayo (1994). Lorenz dice: "La agresión, cuyos efectos suelen equipararse a los del instinto de muerte, es un instinto como cualquier otro y, en condiciones naturales, igualmente apto para la conservación de la vida y de la especie" pag.4. Menciona además que la agresión intraespecífica es, en el hombre, un impulso instintivo espontáneo en el mismo grado que la mayoría de los demás vertebrados superiores. Lorenz (1971). Carthy (1979) dice un animal actúa agresivamente cuando inflige, trata de infligir o amenaza con infligir daño a otro animal. Hacker (1973) define la agresión como "la disposición y energía humanas inmanentes que se expresan en las

diversas formas individuales y colectivas de autoafirmación, aprendidas y transmitidas socialmente, y que pueden llegar a la crueldad". pag. 95.

El autor investigó que "El término "agresión " deriva del latín *aggredior-aggredi*, y significa ordinariamente acercarse o aproximarse, atacar .

Sólo en época moderna se conoce la agresión como comportamiento de ataque latente o manifiesto y se diferencia a veces del término agresividad en tanto éste es una predisposición o acto hostil. La violencia no se indentifica con la agresión; la violencia es la manifestación abierta, manifiesta, "desnuda", casi siempre física, de la agresión". pag. 95. (...) La violencia pura y simple es la manifestación visible, desatada, libre, de la agresión.

No toda agresión es violencia, pero toda violencia es agresión. La violencia es contagiosa como el cólera; debe su virulencia a la apariencia de justificación, que la hace epidémica". Hacker (1973) pag. 15.

A nivel fisiológico Hacker menciona que "las principales, regiones que determina la agresión en lo profundo de lo lóbulos temporales y en las estructuras subcorticales que se conocen en su

totalidad con el nombre de sistema límbico. Este sistema se extiende desde la parte anterior hasta la base del cerebro, se comprenden los núcleos amigdalares, el hipotálamo y parte del tálamo. Los centros superiores de la corteza cerebral actúan como frenos de la agresión". Hacker (1973) pag. 195.

El efecto de las hormonas de las gónadas sobre la agresión se torna más claro en órdenes de animales inferiores. Así, en un experimento realizado por Guhl (citado por Carthy) a unos pollos se les trató con andrógenos lo cual causó un incremento en la agresividad en tanto que los pollos tratados con estrógenos fueron más dóciles

La auténtica lucha abierta entre los maníferos parece darse sólo cuando la densidad de la población es excesiva para los recursos del medio, de manera que hay grave apiñamiento. Carthy (1979).

Hay comportamiento combativo que denominaremos (H. Hediger) reacción crítica. Esta forma de comportamiento combativo, la más violenta de todas, está motivada por el miedo, ya que el deseo natural de huir no puede realizarse corriendo, porque el adversario está demasiado cerca, entonces pelea con el valor que le presta la desesperación. Lorenz (1971).

La teoría del doble instinto de Freud (1949), que concibe al individuo genéticamente dotado de una cantidad o quantum de energía dirigida hacia la destructividad en el más amplio sentido, y que debe de inevitablemente expresarse de una forma u otra. Si se obstruye o inhibe su manifestación externa directa sigue un camino mas indirecto, y si se impide del todo su expresión externa, vuelve hacia el individuo mismo y puede destruirlo. Poca duda cabe de que la agresividad es el resultado de la frustración, y de que la última es fundamental para la vida humana. Pero la agresividad es en sí misma frustrada casi siempre, y puede desplazarse o inhibirse. Carthy (1979).

Los lazos personales, por su origen y por su función original, forman parte de los mecanismos de comportamiento que frenan la agresión y apaciguan.

Los ritos sociales consiguen lo que parecía imposible; impedir que la agresión intraespecífica perjudique gravemente la supervivencia, sin por ello descartar sus indispensables funciones por el bien de la especie. Lorenz (1971).

En el ser humano a través de unas primeras impresiones, y sobre todo a través de la influencia educativa, la expresión de la

agresión libre es desalentada e impedida, se estimula, se refuerza y se organiza la retención de la agresión.

Las organizaciones sociales, formales e informales, de la educación, la familia, la vida profesional, la garantías legales, la iglesia, el estado, son aparatos y reglamentaciones previstas para frenar la agresión. Mediante la sociabilidad el individuo absorbe y canaliza la agresión libre.

La ritualización liga los impulsos agresivos individuales a una acción cultural común y permite a los individuos libre de culpabilidad ser miembros obedientes de su sociedad. Hacker. (1973).

Viendo la historia del hombre se podrá observar que es un carnívoro, el cual viene siendo una bestia que mata para sobrevivir, su agresión es innata de ahí que se vuelve violento. El hombre maneja la ley de la selva, sobrevive el más fuerte, el mejor adaptado, el más inteligente . Los fuertes dominan sobre los débiles, todo ser humano sabe que en cualquier momento puede ser agredido por otro individuo, vecino, amigo, país. Por eso aprenden a defenderse, y tienen métodos de protección, desde aprender a defenderse solos por naturaleza, tomando clases de

defensa personal, contratando a gente especializada, la policía, o el ejército u otro tipo de protección para él o los suyos.

Al instinto homicida del hombre, previamente condicionado por la historia se le atribuye un transcendental valor de adaptación. El hecho de comprobar la inevitabilidad de la agresión para la adaptación encaminada a la supervivencia conduce muy pronto a la alabanza de la agresión, y acto seguido a la exaltación del medio de adaptación radical, de la forma abierta y desnuda de la agresión: la violencia. Hacker .(1973).

Karl Marx dijo que la violencia es la comadrona de la nueva sociedad y definió los disturbios sangrientos como una necesidad frecuentemente ineludible del desarrollo, aunque en su caso, la violencia se pusiera al servicio del desarrollo histórico racionalmente definible". Hacker. (1973).

Hay un proverbio chino que dice " hacer la guerra es malo, pero es más malo no estar preparado para defenderse ". el hombre ha justificado el uso de la violencia en todos los tiempos . Siempre ha habido guerra en el mundo , o pleitos entre los ciudadanos o problemas entre los amigos. Alguien dijo un día los medios justifican el fin. Y no importa que los medios sean violentos, que destruyan, que aniquilen millones de seres humanos o seres vivos, lo importante para

estos individuos es su glorificación, ya sea un padre o un dictador. Muchos se autodenominan los justos, porque justifican sus actos de violencia por medio de sus mentes .

Hasta en las santas escrituras como la biblia dice; ojo por ojo, diente por diente. El que a hierro mata a hierro muere. En la biblia también se ve la violencia como la historia de Caín y Abel. En el transcurso de la era del hombre todo está impregnado de violencia, Las guerras santas. la primera y segunda guerra mundial, la guerra de los 100 días, La Guerra de Troya, etc. Se glorifican a los conquistadores como: Julio Cesar, Alejandro el Magno, Patton, hasta generales de hoy en día como Colin Powell, que fue el que ganó la guerra del desierto, y ahora " desea lanzar su candidatura a la presidencia de los Estados Unidos de Norteamérica". Diario Reforma (1995).

Hacker comenta que, F. Moyer distingue seis formas diversas de agresión, que se desencadenan de un modo diferente; todas ellas estarían arraigadas biológicamente en unas partes determinadas del centro sensorial límbico: la agresión del botín, la agresión del rival, la agresión del temor, la agresión de la irritabilidad, la agresión territorial, la agresión maternal. Hacker nombra una séptima que es la agresión instrumental.

Hacker comenta que; Las organizaciones sociales, formales e informales, de la educación la familia la vida profesional, las garantías legales la iglesia y el estado, son aparatos y reglamentaciones previstas para frenar la agresión. Las instituciones transforman la agresión libre en dominada; la agresión individual en colectiva. Los mecanismos organizados para contener la agresión cumplen siempre tres condiciones y funciones:

- 1.- Freno de la agresión
- 2.- Permiso de la agresión bajo las reglas determinadas por la organización.
- 3.- Justificación de la agresión al servicio de la organización. La agresión legitimada y legalizada se le cambia la denominación y pasa a llamarse necesidad, fatalidad y deber. Toda institución es objetivamente agresiva.

Se ha visto que cuando hay sobrepoblación, los individuos tienen más tendencia a la agresión, en cambio cuando tienen más espacio sus relaciones son más llevaderas.

Hacker continua diciendo que: la agresión es una forma fundamental de conducta que puede ser desencadenada, intensificada o atenuada por el dolor, el miedo ,la ira, la

provocación, la amenaza de una pérdida de importancia jerárquica, la sobrepoblación y otros estímulos interiores y exteriores, y que puede ser influenciada de un modo decisivo por experiencias de aprendizaje. Las esperanzas frustradas y las ideas esperanzadoras que no se cumplen aumentan las posibilidades agresivas. No toda frustración debe de conducir necesariamente a explosiones de ira ni tampoco a acciones violentas, es un veneno de la agresión dirigida hacia el interior de uno mismo. La ira y la rabia no producen necesariamente la violencia pero pueden desencadenar el comportamiento agresivo. en cambio el odio se dirige siempre contra algo o contra alguien. La represión puede expresarse en agresión dirigida hacia el interior, en apatía y en depresión.

Hacker comenta que: se demostrado que el alcohol aumenta la posibilidad de violencia aún en pequeñas dosis, porque provoca la ofuscación del juicio y la desinhibición. Y tan solo en grandes dosis de alcohol se atenúan las sensaciones del temor. Los delitos violentos son cometidos a menudo por consumidores de droga. Las drogas fuertes son manejadas por elementos criminales

El miedo es otra causa por la que se puede dar la agresión ya sea que el miedo haga que el individuo agrede hacia el exterior por supervivencia, ~~mato~~ o me matan , o el miedo se vuelve contra

cualquier objeto incluido contra uno mismo sin medir las consecuencias . Pero el miedo tambien puede servir para frenar la agresión.

Otra forma que puede causar la agresión son los chistes cuando dan en el blanco de la persona que se desea, aunque a veces la intención no es de provocar una agresión, sino que simplemente tocan alguna cuestión sensible del otro individuo, y otras veces si es a propósito.

Las depresiones son otro factor que puede llegar a provocar la agresión contra uno mismo. Se ha visto que uno de los mejores canalizadores de la agresión libre son los deportes. Porque el individuo puede canalizar toda su energía negativa en forma positiva sin lastimar a nadie, aunque existen deportes de contacto estos están reglamentados para que exista el menor accidente físico posible.

MOTIVACION

Las definiciones del origen de la motivación son discrepantes, unos dicen que son los instintos otros, impulsos o necesidades y otros motivos. Carroll (1975).

En el mismo libro Carroll define cada uno de estos términos;

Instinto es el esquema de una conducta organizada y compleja, característica de una especie dada y de una situación específica .

Impulso es una tendencia reactiva provocada que desencadena actividades en el organismo y las mantiene. Aumente la actividad del individuo, pueden ser primarios (fisiológicos) o secundarios (sociales).

Necesidad representa una carencia resultante de un desequilibrio que descompone la armonía óptima del individuo.

Motivo, es un proceso bastante específico que ha sido aprendido.

Todas y cada una de las definiciones pueden ocuparse de la agresión, o sea si el individuo tiene hambre, tendrá el impulso de comer, pero si no tiene dinero ,una de sus alternativas será robar. Lo mismo es si tiene una necesidad básica como el comer, hará algo para comer ya sea pacífico o agresivo. Y respecto al motivo si tiene hambre tiene un motivo para robar.

Todas las definiciones van correlacionadas entre sí.

FRUSTRACION. Consiste en un detrimento que se sufre al no satisfacer un motivo. Puede tener condiciones externas o internas. Carroll (1957).

Se dice que toda frustración produce agresión ,pero no toda agresión es producto de la frustración. La frustración convertida en agresión puede ser dirigida hacia el sujeto o sujetos que provocaron la situación, o puede ser encauzada hacia uno o varios sustitutos, inclusive hacia uno mismo.

Bien, todo esto da que una motivación puede desencadenar una frustración y ésta crear un conflicto. El cual, según Carroll, siempre implica frustración, pero incluye también la necesidad de elegir entre dos, o más de dos tipos de conducta. También dice que hay tres clases de conflictos: acceso-acceso, evasión-evasión y acceso-evasión. La gente que practica las artes marciales pueden ser tipo acceso-acceso, o evasión-evasión, o sea puede tomar la alternativa positiva de entrenar para hacer ejercicio, por defensa personal, etc. o por descargar positivamente su energía negativa como su furia, golpeando un costal o entrenando fuerte hasta cansarse para así tranquilizarse.

En cambio la gente violenta puede ser del tipo evasión-evasión, o acceso-evasión. Porque su energía negativa la canaliza

por medio de actos delictivos, y porque su miedo o su odio se va transformando en una tensión que se vuelve insoportable hasta que el individuo la saca en forma negativas.

La tensión emocional es un sentimiento de esfuerzo o de incertidumbre. Es una respuesta corporal a las frustraciones y/o conflictos que el individuo experimenta durante el lapso entre la motivación y una respuesta con éxito. Carroll (1975).

Mucha gente puede vivir con mucha tensión por tiempo indefinido, aunque siempre se dará un tipo de respuesta como estar de malas, casi no hablar, etc.

TIPO DE PROGRAMA

El programa está basado en respuesta condicionada puesto que se condicionará al individuo a responder con determinadas características ante estímulos determinados. O sea si le tiran un golpe a la cara éste sabrá defenderlo, contraatacar ya sea con otro golpe o lo inmovilizará. Se basa en *a toda acción hay una reacción*.

MECANISMO DE DEFENSA O DE AJUSTE

El mecanismo de defensa que se utiliza para enseñar las artes marciales es sublimación (superación). La sublimación es un término psicoanalítico usado para designar la conversión de energías psíquicas, de naturaleza básicamente sexual, hacia intereses no sexuales, como son el arte, los deportes o la investigación científica. Carroll (1975).

Los individuos se sublimaran a cualquier decepción de su vida diaria por medio de las artes marciales, y lo harán en un medio socialmente aprobado sin que esto cause conflictos entre él y los demás. Por medio de las artes marciales uno busca superarse y tener un mejor control de su vida diaria. A los elementos que se capacitarán encontrarán un medio de sastifacer su necesidad de superación haciendo algo positivo y que tambien le proporcionará los medios económicos de susbsistencia.

RELAJACION

Un aspecto importante para que los elementos de seguridad puedan tener control y dominio de sus impulsos es que adquieran técnicas de relajación.

La relajación afectiva adquiere una profunda estabilidad como nunca había conocido. La mente pasa a un estado de calma y serenidad, adquiere vigor, claridad y penetración en todo su proceso

Blay menciona en su libro (1976) las formas correctas de descanso; Cuando una persona está cansada, o con estrés hay tres formas principales de descansar;

Primera. Sustituir una actividad por otra como, irse de vacaciones , hacer ejercicio, etc.

Segunda. Dormir

Tercera. Relajación general conciente (RGC), o sea un aflojamiento total de los músculos y retroalimentación de la mente. Este punto lo vamos a ver más profundamente a continuación.

"La relajación es la contraparte de la acción. Toda acción es una descarga de energía, y la relajación es el medio natural para la reposición de la energía. Toda la vida el ser humano se entrena para la acción correcta, bueno será, que también se entrene para la relajación correcta. Sólo cuando la capacidad actualizada de tensión y relajación sean completas e iguales, alcanzará el hombre el equilibrio, la plenitud, la serenidad y la paz". pag. 21

El autor menciona que "Es un hecho adquirido por la moderna Psicofisiología que toda tensión emocional se traduce en una contracción muscular. Y que toda represión psíquica mantenida dentro de la mente, se expresa en el organismo en forma de una contractura muscular permanente. Está contractura muscular, que por ser habitual pasa casi siempre inadvertida produce inevitablemente una alteración más o menos graves de las funciones fisiológicas; respiración, digestión, eliminación, equilibrio endocrino, circulación, etc. Los conflictos psíquicos se expresan así a través del cuerpo lo mismo se expresan a través de la mente, perturbando su funcionamiento normal". pag 21-22.

Además señala que "Mediante la relajación muscular consciente se consigue deshacer todas las contracturas, aún las inconscientes, de modo lento pero seguro. Y al mismo tiempo que se van soltando estas contracturas van desapareciendo a su vez las correspondientes tensiones emocionales, y los incesantes problemas que alteraban la mente pierden ahora, en su mayor parte, toda su urgencia e importancia". pag. 22.

O sea que se le da el valor de importancia a las preocupaciones de la vida cotidiana.

"El cuerpo -continúa Blay- recobra el normal funcionamiento. La salud mejora, más energía y mejor circulación para todo el organismo.

La RGC se convierte en uno de los medios más eficaces para el cultivo de la vida interior, considerada ésta como la contraparte viva y fecundante de la vida exterior. pag 22.

Nos dice también que "Los requisitos esenciales para la RGC son:

- 1.- Progresiva distensión de todos los musculos, superficiales y profundos.**
- 2.-Total tranquilización emocional**
- 3.-Cese de todo movimiento mental**
- 4.- En ningun momento perder la conciencia. pag 23**

La mente siempre debe de estar en una actitud positiva .El autor indica que. " Los pasos de la relajación son:

- 1.- Muscular superficial**
- 2.- Emocional superficial**
- 3.- Mental superficial**

4.- Muscular profundo

5.- Emocional profundo

6.- Mental profundo.

Subjetivamente pasa por las siguientes fases:

1.- Conciencia física periférica .

2.- Conciencia de hormigueo o vibración

3.- Sensación de placidez, de bienestar general.

4.- Descanso mental, silencio.

5.- Conciencia de obscuridad, vacío.

6.- Conciencia de luminosidad, de plenitud. Blay pag 27.

III METODOLOGIA

La metodología va ser descriptiva puesto que se va a describir un programa de capacitación para individuos. Se va a predecir el comportamiento de las personas. Pick(1988).

Se va a usar un método práctico-teórico y demostrativo ya que el maestro tiene que enseñar en forma visual al alumnado que es lo que quiere y como quiere que lo haga él.

El método práctico teórico es aquel que lleva al alumno a percibir el vínculo entre la práctica y la teoría. Propicia la visualización de la teoría como algo relacionado efectivamente con la realidad. Y desarrolla simultáneamente conocimientos prácticos y teóricos con respecto a algún tema. Sellitz.(1970)

También necesitamos hacer una demostración aplicable y efectiva de cada movimiento que se va a enseñar por lo tanto también se utiliza el método demostrativo. La demostración es una comprobación práctica o teórica de un enunciado no suficientemente comprensible, así como la exhibición del aspecto concreto de una teoría, del funcionamiento o uso de un aparato, de la ejecución de una operación cualquiera. Sellitz (1970).

1.- OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

Este programa esta diseñado para dar capacitación a elementos que van a proteger a individuos los cuales necesitan escolta o vigilancia.

PROTECCION A INSTITUCIONES:

Para prevenir, atentados físicos, secuestros, asaltos; por medio de personal altamente calificado, el cual será eficiente y seguro en sus funciones. Dicho personal tendrá una edad fluctuante entre 21 y 35 años de sexo masculino y femenino.

La capacitación tendrá una duración de 4 meses con 4 horas diarias. Periódicamente tendrán ciclos de entrenamiento para poder mantener su capacidad y calidad.

En estos cursos también se buscará la superación, técnica del individuo para dar mayor rendimiento.

Se aplicará un método teórico-práctico para que el individuo salga muy bien capacitado.

Las ventajas que tendrán los funcionarios públicos o privados y las instituciones será una gran confianza en el personal, puesto

que sabrán que estarán altamente capacitados para las funciones que desempeñan.

Los cursos de recapitación y preparación serán cada 6 meses con una duración de un mes y 4 horas diarias.

Los resultados serán personas con seguridad de saber que están haciendo y sabrán cumplir su rol en forma excelente.

Aprenderán a prevenir cualquier situación en la cual pueden enfrentarse, se les aplicará técnicas modernas de psicología aplicada para un mayor rendimiento y eficacia.

Por medio de dichas técnicas se les dará seguridad y confianza al individuo para su mejor desempeño, fortalecerá cuerpo y mente simultáneamente.

Cuando una persona cree en lo que hace, lo hará siempre mucho mejor.

Se hará ver que cada individuo es importante para la empresa, también se verá que el rol que desempeña es reconocido.

2.- OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACION FÍSICA

Que el alumno desarrolle la cooperación, a través de su incorporación gradual al trabajo colectivo y de pequeños grupos, en general del mundo que lo rodea.

Que el alumno desarrolle la autonomía en el proceso de construcción de su pensamiento, a través de la consolidación de la función simbólica, la estructuración progresiva de las operaciones lógico-matemáticas y de las operaciones infralógicas o espacio-temporales.

Propiciar la confianza y seguridad en si mismo, al hacer uso de sus habilidades motrices, mediante la práctica de actividades físico-deportivas.

Favorecer la creatividad e iniciativa para que proponga variantes de movimiento, a partir de la exploración de las habilidades motrices..

Conocer lo propio de su cultura por medio de la práctica de actividades física- tradicionales, a fin de favorecer a la formación de su identidad nacional.

El aspecto psicomotor, se refiere al logro de la noción de los diferentes elementos corporales y sus movimientos a fin de enriquecer su anatomía, coadyuvar al buen funcionamiento orgánico e incrementar la capacidad motora del alumno de tal manera que estas vivencias le posibiliten el máximo aprovechamiento de su potencial físico fundamentado en diferentes esquemas de movimiento, lo que le permitiría resolver situaciones motoras específicas:

-Que el alumno desarrolle su autonomía en el control y coordinación de sus movimientos amplios y finos, a través de situaciones que faciliten tanto los grandes desplazamientos como la ejecución de movimientos precisos.

-Favorecer y fortalecer su desarrollo BIO-PSICO-SOCIAL, al ejecutar actividades que involucren habilidades motrices.

-Beneficiar el funcionamiento de sus órganos, aparatos y sistemas, mediante la ejecución eficiente de cada uno de los esquemas de movimiento y las habilidades físicas básicas. -Adquirir hábitos motrices, mediante la realización de actividades físico-deportivas, que puedan incorporarlas en su tiempo libre.

El alumno necesita estimulación en el proceso para desarrollar su autoconfianza y dar los primeros pasos hacia su autonomía, tanto en el plano intelectual como en el emocional es imprescindible que se desenvuelva en un contexto de relaciones humanas favorables que de seguridad a sus acciones y a las relaciones con sus iguales.

En la vida moderna, las complicaciones, circunstancias específicas de la ciudad y las presiones, aunadas a una serie de circunstancias secundarias, han ido proyectando al individuo fuera de su ritmo natural, al punto de que se ha generalizado una restricción importante en su conducta, impidiendo o dificultando la práctica del ejercicio que necesita su organismo. Así observamos que el individuo se va volviendo cada vez mas sedentario, camina menos, permanece mas tiempo sentado viendo televisión y se abstiene de participar en juegos y ejercicios organizados. Los adelantos modernos, como la televisión, los medios rápidos de transportación, la maquinaria y herramienta para el trabajo, así como el hacinamiento de la vivienda, contribuyen a inmovilizar al individuo con los siguientes prejuicios para su salud física y mental.

Se observa que el desarrollo psicomotor es una de las manifestaciones mas relevantes de la conducta del individuo. Este

proceso da por resultado la diferenciación paulatina y progresiva del presente, pasado y futuro. En el caso del movimiento se establecen los conceptos de espacio-tiempo.

La noción espacial se maneja en cuanto a noveles, direcciones, distancias, etc. La noción del tiempo se trabaja con el ritmo y la velocidad.

Esto nos lleva a puntualizar el hecho de que el alumno por medio de sus desplazamientos estructura el marco de referencia espacio-temporal, que junto con la apropiada imagen corporal constituirán los elementos base que le permitan resolver situaciones motrices concretas, lo que a futuro le posibilita lograr el máximo rendimiento mediante la homogeneización de todas y cada una de sus habilidades físicas.

Por todo lo anteriormente asentado, se establece que la educación física, es importante para la conservación de la salud, ya que implica el movimiento como experiencia de desarrollo para estimular en el alumno su bienestar físico, actividad motriz, madurez emocional y adaptación social; en suma, favorece al desarrollo integral y armónico del educando.

"La educación física se considera como la disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices mas simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando; de tal manera que favorezca a las condiciones de salud y repercutan en sus ámbitos cognoscitivo, afectivo y social." (SEP, 1988, pp)

El primer aspecto se ocupa de propiciar al educando por medio de sus sensaciones y percepciones, elementos para desarrollar habilidades perceptuales que le permitan realizar en forma voluntaria los movimientos de su cuerpo en el espacio y en el tiempo.

El rendimiento físico se entiende como la utilización eficiente de las habilidades físicas del alumno, de tal manera que sean aprovechadas al ejecutar acciones motrices.

En Educación Física, La Organización Del Esquema Corporal se atiende por medio de las siguientes unidades:

-Imagen corporal.- Puede definirse como el conocimiento de nuestro cuerpo.

-Ubicación - Espacio - Tiempo.- La noción espacial es la orientación del cuerpo en el espacio en relación a los objetos y personas que lo rodean en cuanto a niveles, direcciones, distancias, trayectorias, etc. La noción temporal consiste en la apreciación de un orden sucesivo del tiempo respecto al ritmo y la velocidad.

-Coordinación de ejes corporales.- Son las líneas imaginarias que atraviesan el cuerpo, siendo estas el eje longitudinal, el eje transversal (es un eje móvil perpendicular al eje longitudinal) y el eje dorso ventral. Estimular al educando en relación a la coordinación de sus ejes corporales, es de gran importancia ya que existe mayor facilidad de particularizar movimientos.

-Lateralidad.- Es el predominio de movimientos de uno de los dos lados del cuerpo, el que a su vez vincula con el proceso de maduración de los centros sensorio-motrices de uno de sus promontorios cerebrales. Sep (1988)

RENDIMIENTO FISICO

Se refiere a la utilidad que se deriva de la actuación del individuo con relación a la práctica continua de diversas habilidades físicas como: Agilidad, Coordinación, Equilibrio, Flexibilidad, Fuerza, Resistencia, Velocidad, se denominan básicas porque cada una de ellas requiere de una estimulación específica, proporcionando al individuo experiencias motrices que favorecen un cuerpo saludable y eficientemente funcional.

Así se afirma que el desarrollo normal de la habilidad y de la motricidad se fundamenta, en general en soportes primordiales sucesivos. En principio el equilibrio estático y dinámico, luego la coordinación y con ella la:

- Agilidad.- Es la capacidad del organismo para cambiar rápidamente, con precisión el movimiento.
- Coordinación.- La capacidad del organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.
- Equilibrio.- La capacidad sensoriomotriz de lograr y conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación.

- **Flexibilidad.**- Es la capacidad de un organismo para manifestar su elasticidad muscular y movilidad articular.
- **Fuerza.**- La capacidad de un organismo de ejercer con su musculatura una presión y tracción sobre o contra cierta resistencia.
- **Resistencia.**- La capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares, durante un tiempo prolongado.
- **Velocidad.**- La capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Sep (1988)

El examen de aptitud física deberá ser evaluado por un médico general o un especialista, y deberá llevar una carta del médico reportando el estado general del solicitante.

BIOMETRIA HEMATICA: Es un estudio completo de la sangre donde se estudian las células que integran a esta y sus valores, siendo los siguientes:

	FORMULA ROJA.		FORMULA BLANCA
	VALORES NORMALES		VALORES NORMALES
-Eritrocitos	4.3 - 5.6	-Plaquetas	150 - 450
-Hemoglobina	14 - 17.5	-Leucocitos	4 - 12
-Hematocrito	41 - 50	-Basófilos	0 - 3
-Volumen		-Eosinófilos	0 - 7
Globular medio	82 - 100		
-%Media de Hb	27 - 34	-Linfocitos	12 - 46

-%Media de Hb		Monocitos	1 - 13
Corpuscular	32 - 36		
-Segmentados	40 - 74	-Sedimentación	
Globular	0 - 20	-En banda	0 - 4

Este examen debe realizarse en ayunas.

QUIMICA SANGUINEA: Este examen se caracteriza por encontrar la estabilidad de la sangre. Este examen requiere elaborarse en ayunas. Se estudian las proteínas de la sangre como son:

- Nitrógeno no protéico total (conjunto de sustancias no proteícas del suero).
- Urea (Es el estadio terminal de la degradación de las proteínas de tipo exógeno y endógeno).
- Creatinina. (Es la amida de la creatina que es una guanida-anidil-acética). Esta normalmente se encuentra en la orina.
- Acido úrico. (Es una trioxipurina del suero es normal hasta 30 mg/l).

- Aminoácidos. (son constituyentes del nitrógeno no protéico, y representan el producto del catabolismo de los prótidos que se transformarán en urea).
- Amoniacó. (Elemento de la orina, existe en muy pequeñas cantidades en la sangre).
- Electrolitos entre los que encontramos:
 - 1.- Cloro
 - 2.- Sodio
 - 3.- Potasio
 - 4.- Calcio
 - 5.- Magnesio
 - 6.- Fósforo

LIPIDOS EN SANGRE: Estos son los prótidos de la sangre que son los vectores y aseguran la solubilidad del plasma. Entre estos tenemos:

- Lípidos totales
- Ácidos grasos

- Fosfolípidos
- Colesterol
- Triglicéidos
- Albúmina
- Globulina (relación A / G)
- Bilirrubina (indirecta y directa)
- Transaminasa

FOSFATASAS: Son fermentos capaces de hidrolizar los fosfatos orgánicos liberando los fosfatos orgánicos.

- Fosfatasa alcalina.

GRUPO SANGUINEO: Sólo se detecta el tipo de sangre al que pertenece cada individuo y que tipo de RH es, este puede ser positivo (la generalidad) o negativo.

Existen los siguientes grupos sanguíneos entre los más conocidos: A, B, AB, O (donador universal) (+ o -).

VDRL: Análisis para detección de enfermedades venéreas como sífilis y cuerpos antitreponemas.

GENERAL DE ORINA: Se realiza un análisis cuantitativo de orientación sobre una muestra de orina fresca, y un análisis de dosificación cuantitativa sobre una muestra no fresca.

Se estudia:

- Transparencia
- Color
- Olor
- pH
- Peso específico.

COPROPARASITOSCOPICO: Este puede ser de 1, 3 y 5 muestras, las cuales se analizan química y microscópicamente, y en estos se buscan la existencia de huevecillos, sangre oculta y quistes y podemos encontrar:

GUSANOS:

- Oxiuros
- Ascaris
- Tricocéfalo

- Taenia
- Bothriocephalus

QUISTES

- Amiba

TELE-RADIOGRAFIA DE TORAX: Se realiza sólo por llevar un control y verificar que la persona esté sana, que no existan señas de tumores, tuberculosis y algunos otros problemas pulmonares.

ELECTROCARDIOGRAMA: Se realiza para verificar el trabajo cardiaco, generalmente éste se realiza en reposo y sólo en caso de encontrar algún cambio en las gráficas realizadas, dependiendo de la gravedad se tomará la decisión de realizar una prueba de esfuerzo o no.

PRUEBA DE NO GRAVIDEZ; Es una prueba donde se verifica o no el embarazo.

3.- OBJETIVOS GENERALES FISICOS

- A) Proporcionar la confianza y seguridad en si mismos a los aspirantes
- B) Canalizar y manejar elementos físicos para que los aspirantes sepan hacer uso adecuado de las habilidades motrices.
- C) Favorecer la formación de sus actitudes en relación a sus compañeros y la ciudadanía.
- D) Dar autoconfianza y disciplina tanto físicas como mentales para así poder defenderse de cualquier tipo de agresión ya sea verbal o física.

EXAMEN FISICO

ATLETISMO:

100 mts.	planos 13 seg.	Velocidad
Long. bala	8 libras 6 mts	Fuerza
Salto long.	3.5 mts.	Habilidad

Altura	1.10 mts.	Destreza
--------	-----------	----------

RESISTENCIA:

Barra fija	10	Fuerza
Trepar el clave		Resistencia
Barras paralelas	20 fondos	Fuerza
Abdominales	45	Resistencia
Anillos	5	Habilidad
Rodadas al frente	6	Habilidad
Rodadas atrás	4	Equilibrio y habilidad
Clavados		Temeridad

PRUEBAS PSICOLOGICAS

Con estos instrumentos se pretenden conocer las características específicas de los aspirantes a este programa de capacitación, tanto su inteligencia, estructura de personalidad, coordinación

visomotriz y evitar que tengan algun daño orgánico o psicológico. Es necesario que el dominio de la agresión de los aspirantes se encuentren en niveles manejables y con adecuado control de impulsos.

MINNESOTA

BENDER

DOMINOS

MC. CHOVER

CUESTIONARIO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

HORARIO DE PROGRAMA

8 - 9 hrs.	Acondicionamiento fisico general.
9 - 9:10	Relajación
9:10 - 10:10	Karate
10:10 - 10:40	Descanso (refrigerio)
10:40 - 11:40	Defensa Personal
11:40 - 12:20	Armas
12:20 - 12:30	Plática

4.- REQUISITOS

Toda empresa tiene una serie de requisitos, los cuales se tienen que cumplir para la gente que desea entrar en dicha empresa. Sin estos puede entrar cualquiera, o sea se tiene que poner un límite en algunas cosas, como edad, estudios, estado civil, sexo, etc. Los requisitos son indispensables puesto que en esto se basa la empresa para definir quien está apto para el puesto que se requiere y que no puede por falta de un requisito, aquel que cumple con todo, la empresa decidirá si necesita capacitación o puede entrar directamente a trabajar. También es muy importante el puesto y la jerarquía que ocupará dentro de la empresa.

- 1.- Ser ciudadano mexicano por nacimiento.
- 2.- Presentar carta de pasante o acta aprobatoria de examen Profesional o tener título y cédula profesional.
- 3.- Haber cumplido con el Servicio Militar Nacional.
- 4.- No haber sido inhabilitado por sentencia firme ejecutoriada, para el libre ejercicio de su profesión.

5.- No hacer uso indebido de sustancias psicotrópicas ni de estupefacientes, ni tener el hábito de alcoholismo.

6.- Edad máxima de 35 años.

DOCUMENTACION

Los candidatos deberán presentar la siguiente documentación en original y dos copias.

- 1.- Copia certificada del Acta de Nacimiento.
- 2.- Cartilla del Servicio Militar Nacional liberada y resellos correspondientes.
- 3.- Registro Federal de Contribuyentes.
- 4.- Certificado Médico de aptitud Física acompañándolo de los siguientes exámenes de laboratorio y gabinete:
 - a) Biometría hemática,
 - b) Química sanguínea,
 - c) Grupo sanguíneo y RH,
 - d) VDRL,
 - e) General de orina,

- f) Coproparasitoscópico (3 muestras),
- g) Tele-radiografía de tórax (con interpretación),
- h) Electrocardiograma (con interpretación)

MUJERES (adicionalmete prueba de no gravidez)

- 5.-Seis fotografías tipo filiación de frente.
- 6.-Constancia de actividades desempeñadas durante los últimos 5 años (estudios, empleos , etc.)
- 7.-Comprobante de Domicilio.
- 8.- Curriculum Vitae.
- 9.- Licencia de Manejo.
- 10.- Llenar solicitud

BASES

Los interesados se sujetarán a los siguientes Módulos de Selección.

- Revisión e Investigación de Documentos y Antecedentes.
- Entrevista.

- Examen Médico.
- Psicodiagnóstico.
- Examen físico.

SOLICITUD DE INSCRIPCION

INFORMACION SOBRE EL SOLICITANTE:

NOMBRE _____

Apellido Paterno Materno Nombre(s)

FECHA DE NACIMIENTO _____

Día Mes Año

DOMICILIO _____

Calle

No.

Colonia

TELEFONO _____ RELIGION _____

NIVEL ACADEMICO _____

NOMBRE DE LA ESCUELA DONDE CURSO SU ULTIMO
AÑO. _____

DATOS SOBRE LA FAMILIA:

NOMBRE DEL PADRE O

TUTOR _____

EDAD _____ ESTADO

CIVIL _____ NACIONALIDAD _____

EMPRESA O INSTITUCION DE

TRABAJO _____

PUESTO QUE DESEMPEÑA

DIRECCION _____

TELEFONO _____

NOMBRE DE LA

MADRE _____

EDAD _____

ESTADO CIVIL _____ NACIONALIDAD _____

EMPRESA O INSTITUCION DE

TRABAJO _____

PUESTO QUE

DESEMPEÑA _____

DIRECCION _____

TELEFONO _____

NUMERO DE HERMANOS

Mujeres _____ Hombres _____

FIRMA DEL SOLICITANTE _____

5.- ARTES MARCIALES

Todo lo que son Artes Orientales, es base y complemento del acondicionamiento físico general.

Sirven para que el individuo desarrolle destrezas y habilidades tanto físicas como mentales.

Las artes marciales incluido el aikido hace que el individuo mejore sus movimientos y destrezas (linden, et. al. 1984).

Tendrá reflejos más rápidos, tomas de decisiones en segundos, sabrá como reaccionar ante determinadas situaciones, convertirá:

cada dedo en una daga,

cada brazo en una espada cada pierna en un látigo,

cada codo y rodilla en un mazo;

Sabrá buscar varias alternativas para un mismo problema y convertirá su cuerpo en un arma dirigida por su mente.

Podrá inmovilizar, noquear y golpear al atacante. Aprenderá cuales son los puntos vitales del cuerpo humano y los golpes que

puede utilizar, siempre estará en vigilancia, podrá convertir cualquier objeto en un arma.

El karate-do es un arte militar puramente oriental y entrenan con la debida actitud. Berry (1991) presenta un estudio en el cual se vio que las artes marciales (el karate-do ayuda a tener una actitud más positiva en la vida por medio de una disciplina en la cual le inculquen honor y respeto.

La prueba fue a estudiantes con riesgos a reprobado y quedar fuera de la escuela con probabilidades de convertirse en delincuentes. El karate do les dio una mejor forma de conducta

En efecto, el objetivo de este arte militar de Okinawa ha sido el poder causar una lesión devastadora sobre un oponente con un solo golpe dado con el puño o con una sola patada

Pero aun los practicantes de antaño daban un mayor énfasis al aspecto espiritual del arte que a las técnicas .

El entrenamiento comprende tanto del cuerpo como al espíritu y, por sobre todo lo demás, debe de tratarse al oponente con cortesía y la propiedad debida. No es suficiente pelear con toda la fuerza :el objetivo real del karate-do es hacerlo por consideración a la justicia.

Gichin Funakoshi, un gran maestro de karate-do, señaló en repetidas ocasiones que el primer propósito de practicar este arte es la formación de un espíritu sublime un espíritu de humildad. En forma simultánea, debe de adquirirse la fuerza suficiente para destruir un animal con un solo golpe.

Se llega a ser un verdadero discípulo del karate únicamente cuando se logra la perfección en estos dos aspectos, físico y espiritual.

El Karate es un arte de Defensa Personal y durante mucho tiempo ha existido como un medio para mejorar y mantener la salud.

El Karate-do sirve para el desarrollo del carácter a través del entrenamiento, para que el karateca pueda salvar cualquier obstáculo tangible o intangible.

Gieser et.al. (1992). observaron que el arte marcial (judo) se puede utilizar como una herramienta educativa, recreativa y terapéutica puesto que ayuda al mejoramiento de aptitudes físicas, habilidades motoras y actitud psico-social, inclusive a niños minusválidos múltiples ya sean ciegos o con retardo mental.

El karate es un arte de Defensa Personal en el cual los brazos y piernas se entrenan en forma sistemática, y es posible controlar a un enemigo que ataca por sorpresa por medio de una demostración como la que se da usando armas reales.

Es un ejercicio por medio del cual el karateca domina todos los movimientos corporales, tales como flexión salto y balanceo, al aprender a mover sus extremidades y su cuerpo hacia atrás y adelante, a la derecha y a la izquierda, hacia arriba y hacia abajo, con libertad y uniformidad.

Las técnicas del karate, se controlan de acuerdo con la fuerza de voluntad del karateca y se dirige al blanco en forma precisa y espontánea y con la máxima fuerza, pero el golpe se detiene antes de que toque un punto vital.

Se ha demostrado que las mujeres que toman cursos de defensa personal (Cummings 1992), no sólo proveen técnicas de supervivencia física necesarias para repeler ataques efectivamente, sino que también ayuda a prevenir violencia de futuro al desarrollar características como confianza, hay evidencias de que las mujeres con este tipo de características son menos propensas a recibir victimización. Por consiguiente a tener mayor seguridad y confianza el individuo. Las probabilidades de ser atacados disminuyen. No lo

pueden impedir pero si evitar. Dice una filosofía oriental "hacer la guerra es malo pero es más malo no estar preparado para defenderse". Los países del mundo gastan mucho dinero de su presupuesto en material para defenderse contra posibles atacantes

En el estudio que hace Oberg (1984), que el aikido puede ser entrenado y aplicado en todas las áreas de la vida como educación experimental. El entrenamiento ayuda a resolver conflictos y el reto es comunicarse con otro humano. (Kriegel-v et. al.1993) dice que el arte marcial como el judo es motivante, da coordinación, habilidad e integración social, incrementando la seguridad de los practicantes incluyendo a niños asmáticos.

En el estudio que hace Kurian (Kurian et. al. 1993), afirma que mientras mayor tiempo tenga el practicante, entrenando el arte marcial tae kwan do, le da por resultado significativamente una baja en ansiedad y una alta en independencia.

Jin- pi (1992) , menciona en su estudio de 4 grupos de 48 mujeres y 48 hombres asignados al azar en los grupos, que las artes marciales, junto con la meditación son tratamientos adecuados para mejorar los estados de ánimo. Con esto por lo tanto ayudan a disminuir el estrés emocional y mental.

El saber defenderse es uno de los factores motivacionales por lo cual tanto hombres como mujeres entran a estudiar algún tipo de arte marcial. Otros de los factores es el ejercicio solo que los hombres se diferencian de las mujeres en que éstos también entran por disciplina mientras las mujeres entran por salud McClain, J. et.al. (1985).

Raitt, David(1987). Hizo un estudio de Ciencias de la información y de las artes marciales y dijo que tienen técnicas similares como la búsqueda de metas y objetivos desarrollan habilidades y aprenden a tener un correcto uso del poder adquirido en base a los entrenamientos.

En el estudio que hizo Demoulin (1987) con 20 delincuentes masculinos. Se les dio un entrenamiento de artes marciales incorporando filosofía de la vida a lo largo de una disciplina estricta, y se vio que tiene una influencia positiva para su rehabilitación, una mejor visión de su realidad y sus problemas.

Al entender las culturas de otras naciones se contribuye al desarrollo de ciudadanos responsables. En Estados Unidos para fomentar el entendimiento cultural se dieron 10 lecciones adicionales enfocándose a la cultura china dentro de las lecciones

que se vieron estaban ; bandera, agricultura, karate, artesanías, etc.
McClain et.al. (1985).

6.- OBJETIVOS PARTICULARES

Es importante tomar en cuenta que el movimiento es el principal componente generador de cualquier dinámica que experimenta el ser humano que todo lo que vivencia es por medio de su cuerpo y es a través de éste que es posible conocer su entorno. Este movimiento debe de ser adecuadamente estimulado para efectos de lograr incidir favorablemente en el organismo y como consecuencia repercutir en sus ámbitos cognocitivo, afectivo y social. SEP (1988).

LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA SON LOS SIGUIENTES:

OBJETIVO INICIAL:

Instruir a todos los elementos en acondicionamiento físico y Defensa Personal.

OBJETIVOS INTERMEDIOS:

Los objetivos intermedios se dividen en 15 períodos:

- 1) Resistencia
- 2) Fuerza
- 3) Elasticidad

- 4) Agilidad
- 5) Defensa Personal
- 6) Fuerza Mental
- 7) Armas
- 8) Relajación
- 9) Balística
- 10) Temeridad
- 11) Comando
- 12) Karate
- 13) Velocidad
- 14) Coordinación por parejas
- 15) Equilibrio

Se dividen en 6 etapas.

OBJETIVO FINAL:

Sacar elementos perfectamente capacitados física y mentalmente.

7.- PROGRAMA POR ETAPAS

El programa se dividirá en seis etapas para así tener un mejor manejo de trasmisión de enseñanza se dividirán por semanas de dos por 10 entrenamientos excepto la última que tendrá 20 entrenamientos, cada entrenamiento durará cuatro horas. Así se vera en forma más específica la enseñanza, y los alumnos captarán mejor los conocimientos que se les estarán trasmitiendo.

PRIMERA ETAPA

2 SEMANAS

10 ENTRENAMIENTOS

15 min. Carrera (resistencia)

30 min. Calentamiento general

15 min. Resistencia (otro tipo)

50 min. Karate-do básico

10 min. Discusión (Cirigliano 1966)

50 min., Defensa Personal

10 min. Discusión

40 min. Armas Orientales (p. r. 24)

10 min. Discusión

10 min. Relajación

SEGUNDA ETAPA

2 SEMANAS

10 ENTRENAMIENTOS

15 min. Calentamiento general

30 min. Resistencia (correr)

15 min. Fuerza

1 hr. Movimientos básicos de Karate-do

1 hr. Defensa Personal (dummys)

40 min. Armas Orientales (kali)

10 min. Relajación

10 min. Discusión

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

TERCERA ETAPA

2 SEMANAS 10 ENTRENAMIENTOS

15 min. Calentamiento general

30 min. Resistencia-fuerza

15 min. Velocidad

1 hr. Movimientos básicos de Karate-Do

1 hr. Defensa Personal

40 min. Armas Orientales (bo)

10 min. Relajación

10 min. Discusión

CUARTA ETAPA

2 SEMANAS

10 ENTRENAMIENTOS

15 min. Entrenamiento general

30 min. Resistencia, fuerza, velocidad

15 min. Elasticidad

1 hr. Movimientos básicos de Karate-do

1 hr Defensa Personal

40 min. Armas Orientales (nun-chacus)

10 min. Relajación

10 min. Discusión

QUINTA ETAPA

2 SEMANAS

10 ENTRENAMIENTOS

1 hr. Resistencia, fuerza, velocidad, elasticidad

1 hr. Movimientos básicos de karate-do

40 min. Armas tradicionales (llavero, periódico, cinturón , etc.)

1 hr. de Defensa Personal

10 min. Relajación

10 min. Discusión

TABLA GENERAL

1ª a la 5ª etapa

60 ENTRENAMIENTOS

3 MESES

15 min. Resistencia, calentamiento general

**30 min. Resistencia, resistencia-fuerza, resistencia -fuerza-
velocidad, resisitencia,-fuerza-velocidad-elasticidad.**

15 min. Resistencia, fuerza , velocidad, elasticidad.

1 hr. Movimientos básicos de Karate-do

1 hr. Defensa Personal

40 min. Armas Orientales

10 min. Relajación

10 min. Discusión

SEXTA ETAPA

4 SEMANAS

20 ENTRENAMIENTOS

30 min. Acondicionamiento físico general, agilidad, temeridad.

15 min. básicos karate-do

15 min. ippon kumite

30 min. kumite

1 hr. Defensa Personal y comando

1 hr. Armas no tradicionales

20 min. Relajación.

10 min. Plática

8.- OBJETIVOS ESPECIFICOS DE EDUCACION FÍSICA

Es de suma importancia que para el desarrollo, tanto de las habilidades perceptuales como de las habilidades físicas se propicie por medio del trabajo continuo y el estímulo adecuado, el favorecer aquéllas que el educando por naturaleza no la realiza fácilmente; y que las efectua con mayor eficiencia, darles el tratamiento necesario para conservarlas en condiciones óptimas, tomando en cuenta el nivel y grado educativo, así como su individualidad. SEP (1988).

CALENTAMIENTO

30 saltos.

15 cucuilas.

10 rodillas pecho, alternando por dentro.

10 rodillas pecho, alternando por fuera.

10 salto talones, atrás.

10 saltos rodillas arriba en cucuilas.

10 pies juntos, cabeza rodilla.

10 pies juntos cabeza atrás.

10 pies juntos tronco de lado.

10 pies ligeramente abiertos, manos hacia arriba y abajo.

10 pies ligeramente abiertos manos hacia abajo y arriba.

20 sentadillas.

20 sentado, elevación cadera pies adelantando, abriendo compás.

10 sentado pies abiertos, cabeza de lado hacia abajo.

10 sentado pies juntos, cabeza rodilla.

10 sentado pies juntos manos a los pies.

20 aflojando rodillas, dedos a tobillos.

20 lagartijas

30 brincando pies, abriendo y cerrando.

PARADO

10 brazos estirados, arriba.

10 brazos estirados, frente.

10 brazos estirados , abajo.

10 brazos estirados, atrás.

10 giro de muñecas.

10 circulo brazos adelante.

10 circulo brazos atrás.

10 codos atrás.

10 cuello de lado.

10 cuello al frente.

10 cuello oreja al hombro.

10 giro cadera.

10 arañas.

RESISTENCIA

Carrera de cualquier tipo "lanza". Saltos de cualquier tipo. Lagartijas por tiempos. Ametralladoras.

Lagartijas variadas.

Ejercicios de manos sin permitir bajarlas.

Posiciones básicas de Karate

FUERZA

Lagartijas, cualquier tipo.

Abdominales, cualquier tipo.

Cuclillas, cualquier tipo.

Movimientos de cuello, cualquier tipo

"SANCHI"

VELOCIDAD

Carrera máxima velocidad.

Ametralladora.

Carrera estacionaria.

Giro de brazos.

Manos de adelante a atrás las 2 al mismo tiempo ó alternadas.

Máxima velocidad.

ELASTICIDAD

Abriendo compás al frente.

Abriendo compás al lado.

Cabeza abajo, manos a los pies.

Manos atrás, arriba, atrás y abajo.

Manos al suelo, sobre talones

Sentarse y pararse con los pies abiertos.

Pies abiertos cabeza de lado izquierdo y derecho, tocando con la frente.

Sentados pies atrás "empeine" resortear

Acostados pies atrás "empeine" resortear.

Pies abiertos, manos al piso, al frente, cadera hacia abajo

PAREJAS

Levantarle el pie al compañero hacia enfrente y al lado resorteando, lo más alto posible.

Tomar el pie del compañero, recargarlo en el abdomen resorteando hacia atrás, abriendo compás de frente y de lado.

Sentado espalda con espalda, un lado pies juntos y el otro sobre el, alternando, después con pies abiertos lo mismo.

CARRERA

Velocidad, tramo corto.

Velocidad, tramo largo.

Velocidad con obstáculos.

Resistencia, tramo largo.

Trote al frente.

Trote de espalda.

Caminar con punta de pies.

Caminar con talones.

Caminar con filo de pie.

Carrera estacionaria.

1609 mts = 1 milla

2,413 mts. = 1 1/2 milla

3 218 mts = 2 millas

LAGARTIJAS

Manos abiertas de frente.

Manos abiertas al centro.

Manos abiertas atrás.

Puño.

Dedos.

Con aplauso.

Con muñecas.

Puños estirando y encogiendo un pie. Alternando.

Puños con brinco.

Lentas.

De carretillas.

Parado de manos (parejas).

Parado de manos (parejas) con puño.

SALTOS

Afrojando.

Lo más alto posible.

Abriendo y cerrando piernas.

Adelante y atrás.

Adelante y atrás, pies juntos

Brincos sobre un pie alternando.

Una rodilla arriba y alternando.

Salto talones atrás.

Salto en dos rodillas pecho.

Cuclillas.

Cuclillas, brinco rodillas al pecho.

Cuclillas, dando vueltas lado izquierdo, derecho.

Salto altura.

Salto Longitud.

Salto Tigre.

ABDOMINALES

Enganchados.

Escuadra.

Sentados, brazos cruzados, pies 15 pulgadas de altura contando.

Igual al anterior, con brazos abiertos.

Igual al anterior, con brazos arriba.

Igual al anterior, con brazos abajo.

Igual al anterior, con brazos al frente.

Igual al anterior, con brazos cruzado, cabeza hacia los lados.

Igual al anterior, con brazos cruzados, cabeza hacia el frente.

Igual al anterior, con brazos cruzados, cabeza de oreja hacia el hombro.

Igual al anterior, con brazos cruzados, cabeza haciendo circulo.

Igual al anterior, con brazos abiertos, abriendo y cerrando manos.

Escuadra:

De lado (parejas).

Atrás (parejas).

Planchas

Acostados, pies a la cabeza

Sentados, peso sobre codos pies arriba.

Pataleo (croll).

Abriendo y cerrando pies.

Cruzando pies.

Círculos.

En fila, pasando y pisar abdomen.

EJERCICIOS DE AGILIDAD

1.- Posición cuclillas bricando en cuclillas.

2.- Posición cuclillas, brincando

a) Salto, pies juntos

b) Salto de Tigre.

3.- Carrera zigzagueando.

4.- Carrera zigzagueando con marometas.

5.- Salto de burro zigzagueando.

6.- Rodadas.

7.- Patadas voladoras encima de compañeros.

8.- Salto de Rana.

9.- Salto de Tigre.

10.-Pecho tierra.

TEMERIDAD

- 1.- Tlaquear al compañero.
- 2.- Tlaquear a los muslos.
- 3.- Tlaqueo múltiple.
- 4.- Bull dog bull dog.
- 5.- Jalar en 4 puntos; hombre.
- 6.- Salto sobre las manos de un compañero resorteando hacia un árbol o barda.
- 7.- Saltar sobre la espalda de un compañero al frente por arriba.
- 8.- Choque de frente.
- 9.- Saltar de una barda al pasto.
- 10.- Salto de 5 y 10 mts. Alberca.

9.- OBJETIVOS ESPECIFICOS DE DEFENSA PERSONAL

La defensa personal es tan vieja como la misma humanidad, el hombre siempre ha tenido que saber defenderse ya sea de los animales o de sus mismos congéneres. La defensa personal que se está viendo en este programa está basada en las enseñanzas orientales, especialmente en el Karate-do, el cual significa camino de la mano vacía o desnuda. Este se puede rastrear hasta la técnica Okinawa-te (manos de Okinawa). El cual se dice que a su vez proviene de china del arte chino del Kempo del templo del Shaolin. La cual tiene una historia. Esta historia dice que: Hace muchos tiempo un monje llamado Daruma de origen indio fue a china por un camino, que hasta hoy en día es muy difícil de atravesar, para enseñar a un monarca chino de la dinastía Liang los métodos del budismo. Daruma estuvo en el templo de Shaolin enseñando budismo a los monjes pero la disciplina que enseñó era durísima y muchos monjes estaban tan débiles que no podían, y se desmayaban, todos, de agotamiento físico. Entonces Daruma les dijo que el budismo es la salvación o iluminación del alma pero que el cuerpo y el alma son inseparables, y que si ellos eran débiles físicamente nunca podrían efectuar las prácticas que se requerían para llegar a la iluminación. Entonces les entreno también el cuerpo hasta que llegaron a ser unos formidables luchadores.

Con el tiempo por la isla de Okinawa, la cual esta

entre Japón y China, pasaron los conocimientos, hasta que después de la Segunda Guerra Mundial llegaron al occidente.

Funakoshi Gichin es el padre del karate moderno y murió en 1957 a la edad de 88 años. Nishiyama (1982). p.17.

Hay otra historia la cual se contará en un capítulo posterior.

KARATE-DO

DEFENSAS

Age-uke-alta.

Soto-uke-media.

Guedan baray-baja.

Uchi-uke-hacia afuera.

Nagashi-uke-palma circular.

Kake-uke-parte externa, antebrazo baja.

Haiwan-uke-parte externa, antebrazo alto.

Yuyi-uke-cruzada.

Morote-uke-apoyada.

Mika tsuki guery -con pie de gancho.

RODADAS

Rodadas frente.

Rodadas atrás.

Rodadas 45°

Rodadas lado.

DESPLAZAMIENTOS

Frente.

Lado.

45°.

Juntando pies.

Pie adelantado.

ATAQUES MANOS

Tsuki-frente.

Ura tsuki-frente palmas arriba.

Mawashi tsuki -frente circular.

Shuto uchi-canto.

Haito uchi-lomo de dedo índice.

Nukite-cuchillo.

Nakadakaken-punzón dedo medio.

Uraken-revés.

Tet-sui-puño cerrado filo.

Kizami-adelantando.

Mai empi-codazo al frente.

Yoko empi-codazo de lado.

Mawashi empi-codazo circular.

Ushiro empi-codazo posterior.

Tate empi-codazo ascendente.

Otoshi empi-codazo descendente.

Teisho-talón mano.

Kumade-palma dorso.

POSICIONES

Zenkutsu- dachi, de frente

Kiba- dachi, de lado

Kamae-dachi, guardia

PIES

Mai guery-frente.

Yoko guery-lado.

Mawashi guery -circular.

Ushiro guery-posterior.

Kakato guery-talón.

Kakato otoshi guery-talón descendente.

Tobi-voladoras.

Fumikomi-pisotón filo.

Fumigiri-pisoton Talón.

Ura mawashi guery-giro por dentro.

Ushiro mawashi guery-giro por atrás.

Iza guery-Rodillazos.

PROYECCIONES

Osotogary-zanquilla.

Ouchigary-zancadilla por dentro.

Ippon seo nage -lanzamiento de agarre con el hombro.

-lanzamiento de arriba (hincado) con el hombro

Kataguroma-Lanzamiento en círculo (pie estómago)

ESTRANGULACIONES

Cruz.

Por detrás.

Llave China

Doble Nelson.

Solapa.

Solapa por atrás, desplazamiento cuello.

Cruz con los pies.

TORCIMIENTO (DE ARTICULACIONES)

Dedos.

Muñecas.

Codos.

Hombros.

Rodillas.

Tobillos.

Espalda.

10.- PROGRAMA DE KARATE-DO

El karate-do es el arte de la mano vacía o desnuda. Es un arte-deporte en el cual se entrenan las manos y los pies y todo el cuerpo. Es una disciplina muy completa puesto que se trabaja todo el cuerpo. Uno aprende a controlar su cuerpo por medio de los ejercicios y a más entenamiento y tiempo que uno tenga practicando mayor será el control y dominio que llega a alcanzar el estudiante, pero no sólo en el aspecto físico sino también en el mental. El karate da seguridad, confianza y amor a sí mismo. Es un arte en el cual hay contacto físico, y uno puede atacar o ser atacado, pero lo importante es dominar el cuerpo para que responda como uno quiere y no salir lastimado y poder controlar al enemigo ya sea golpeándolo o inmovilizándolo.

El entrenamiento transforma a varias partes del cuerpo en armas que pueden usarse libremente y con gran eficacia. la cualidad necesaria para realizar esto es el autocontrol. Y para ser vencedor uno debe de, primeramente sobreponerse a sí mismo. Nakayama (1993) p.11.

Hyams menciona que Lao tze dice " El conocer a los demás es sabiduría; el conocerse a sí mismo es esclarecimiento". Hyams (1990). p.16.

BASICOS

A.-Sencillo.

- 1.- Golpes.
- 2.- Defensas.
- 3.- Pies.
- 4.- Rodadas.

B: Combinaciones.

- 1.- Mano-mano.
- 2.- Mano-pies.
- 3.- Pies-mano.
- 4.- Pies-pies.

C: Defensas

- 1.- Defensas- mano.

2.- Defensas- pies.

SAMBON- KUMITE (PAREJAS)

Kamaite sambon tsuki yodan, ato age uke yako tsuki. Avanzando 3 golpes a la cara, defensa y contra-ataque. Kamaite sambon tsuki shudan, ato shuto uke yako tsuki. Avanzando 3 golpes al pecho, defensa contra-ataque. Kamaite sambon mae guery, ato kake uke yako tsuki. Avanzando con patada de frente, defensa contra-ataque.

Kamaite sambon mae guery, ato guedan baray yako tsuki Avanzando 3 patadas de frente, defensa contra-ataque. Kamaite sambon mawashi gery, ato haiwan yako tsuki Avanzando 3 patadas de giro, defensa contra-ataque.

IPPON- KUMITE (PAREJAS)

Tsuki yodan - Def. Contra ataque (defensa, cualquier ataque)

Tsuki shudan - Idem

Mae guery - Idem

Mawashi guery - Idem

Yoko guery - Idem

Ushiro guery - Idem

YUI-IPPON KUMITE (PAREJAS)

Tsuki yodan - Defensa contra ataque (Tiempos libres)

Tsuki Shudan - Idem

Mae guery - Idem

Mawashi guery - Idem

Moko guery - Idem

Ushiro guery - Idem

PATADAS

1 y 1

2 y 2

KUMITE

Manos vs manos.

Manos vs pies.

Pies vs pies.

vs una persona.

vs dos personas.

vs tres personas.

Equipo vs equipo

KARATE-DO

Zenkutzu-dachi - gedan oi tsuki. Posición de frente, golpe recto
abajo.

Yodan age uke. Posición de frente, defensa alta

Shudan soto-ude-uke. Posición de frente, defensa lateral

Oi -tsuki. Posición de frente, golpe recto

Gedan baray. Posición de frente, defensa baja

Mae gery. Posición de frente, patada de frente

Uchi- uke. Posición de frente, defensa de adentro hacia afuera

Sam bon- tsuki. Posición de frente, tres golpes rectos al frente.

COMBINACIONES

mae-gery, oi tsuki

patada de frente, golpe de frente misma mano , mismo pie

mae-gery, yako tsuki

patada de frente, golpe de frente , distinta mano y pie

yoko-gery, uraken

patada de lado, golpe de revés

mawashi-gery, haito

patada circular, golpe de lomo de dedo índice

ushiro- gery, tetsui

kakato-gery, nakadakaken

patada de frente con talón, golpe punzón dedo medio

kakato-otoshi, teisho

patada descende, golpe con el talón de la mano

mae-tobi-gery, kumade

patada voladora de frente, golpe de mano de oso

fumikomi, mae-empi

pisotón talonazo de frente, codazo de frente

fumigiry, yoko-empi

pisotón talonazo de lado, codazo de lado

ura mawashi, haito

patada circular por dentro, golpe de lomo dedo índice

ushiro-mawashi, otoshi empi

patada de giro por atraz, codazo descendente

iza-mae-gery, tate empi

rodillazo de frente, codazo ascendente

age- uke, yako-tsuki

defensa alta, golpe de mono distinto pie y mano

soto-uke, ura tsuki

defensa de lado, golpe corto de abajo hacia arriba

guedan-baray, mae gery

defensa baja, patada de frente

uchi-uke, haito

defensa de adentro hacia afuera, golpe de lomo de dedo indice

nagashi-uke, mae-empi

defensa palma circular, codazo de frente

kake-uke, teisho

defensa parte externa-antebrazo baja, golpe con el talón de la mano

haiwan-uke, nakadakaken

defensa parte externa-antebrazo alta, golpe punzon dedo medio

yuyi uke, kizami tsuki

defensa cruzada baja, golpe recto mano adelantada

morote-uke, nukite

defensa apoyada, golpe cuchillo

mika-tsuki-gery, mawashi tsuki

defensa pie de gancho, golpe circular con la mano

rodada de frente, tsuki (golpe de frente)

rodada atraz, ushiro gery (patada por atraz)

rodada 45 grados, yoko gery (patada de lado)

rodada de lado, yoko gery (patada de lado)

age-uke, osotogary, tsuki

defensa alta, sancadilla, golpe recto de mano

uchi-uke, ouichi gary, kakato gery

defensa de adentro hacia afuera ,sancadilla por dentro.

patada de frente con talonazo

age- uke, ippon-seo-nage, shuto uchi

defensa alta, lanzamiento de agarre con el hombro, golpe de canto

age-uke, kataguroma, teisho

defensa alta, lanzamiento en circulo (pie en el estómago).

golpe con el talón de la mano

todos los ejercicios anteriores están en posición de frente (zenkutsu dachi) y avances hacia adelantes. Tambien se pueden combinar de acuerdo al criterio del entrenador.

Kibadachi shudan yoko geri keage

posición caballo, patada de lado a la parte media con latigazo

kibadachi jodan yoko gery kekomi

posición caballo patade de lado a la cara encajando

COMBATE (kumite)

En parejas:

Sanbon kumite jodan oi tsuki

tres golpes a la cara avanzando

Sanbon kumite shudan oi tsuki

Tres golpes al pecho avanzando

Sanbon kumite mae gery

Tres patadas de frente avanzando

Sanbon kumite jodan mawashi gery

Tres patadas circulares a la cara avanzando

Sanbon kumite shudan yoko gery

Tres patadas laterales al pecho avanzando

Sanbon kumite ushiro gery

Tres patadas posteriores avanzando

Todos los ejercicios de sanbon se deben de defender y contraatacar libre.

YU I IPPON KUMITE

En parejas:

Uno ataca golpe a la cara , el otro defensa y contraataca libre

Uno ataca golpe al pecho, el otro defensa y contraataca libre Uno ataca patada de frente, el otro defensa y contraataca libre

Uno ataca patada de lado a la cara, el otro defensa y contraataca libre

Uno ataca patada circula a la cara y el otro defensa y contraataca libre

Uno ataca patada posterior al estómago, el otro defensa y contraataca libre.

GOLPEO EN DUMMYS (Costal)

Todos los golpes de manos y pies de karate-do

Sencillos y combinados

Mano

Pie

Mano-pie

Pie-mano

Mano-mano

Pie-pie

EL USO DE MOVIMIENTOS AVANZADOS DE KARATE, PARA LA DEFENSA CONTRA VARIOS ATACANTES

1.- SITUACION: Dos agresores lo toman a cada uno de una mano y aplican una torsión en la muñeca, tratando de someterlo.

RESPUESTA: Con la pierna derecha se tira patada lateral (yokogueri) a la base de la rodilla del primer atacante y girando patada circular al estómago del segundo atacante.

2.- SITUACION: Dos agresores lo toman cada uno de una mano y aplican torsión hacia atrás de ambas manos.

RESPUESTA: Se tira patada hacia atras (ushiro-gueri) a la rodilla del primer atacante; el segundo atacante hace más fuerte la presión en el brazo; se gira por el lado de adentro tirando codazo al pecho del atacante y soltándose así del segundo atacante.

3.- SITUACION: Un atacante le aplica una llave Nelson, y el otro atacante trata de quitar sus pertenencias del saco.

RESPUESTA: Tirar patada de frente al primer atacante. Con la mano derecha se sujeta el índice del segundo atacante. Se le da torzón de arriba hacia bajo hasta quebrarle el dedo. Patada de frente a los testículos.

4.- SITUACION: Un atacante le aplica el abrazo del oso y otro trata de atacar por enfrente.

RESPUESTA: Si tira patada de frente (mae-gueri) con peso adelante se gira el cuerpo para proyectar al atacante que lo abraza y se tira el golpe a la cara. (yako-tsuki).

5.- SITUACION: Un atacante hace una llave hacia atrás y un atacante agrede por enfrente con golpe a la cara.

RESPUESTA: Se defiende la cara, se toma la mano del atacante y se tira (mae-gueri) al estómago. Después se gira hacia el lado que le aplican la llave y se da un golpe de codazo al segundo atacante.

6.- SITUACION: Un agresor le toma por la solapa y trata de golpearle la cara, otro agresor le tira una patada.

RESPUESTA: Se gira el cuerpo para zafar la mano que sujeta la solapa, se golpea el área de costillas inmediatamente se defiende la patada (guedan-baray) y se contra-ataca con golpe al plexo (yako-tsuki).

7.- SITUACION: Usted es amenazado por dos personas, una ataca con un golpe a la cara y el otro lo barre para golpearlo en el piso.

RESPUESTA: Defensa de cara (yodan-age-uke) y contra ataque con codaza (empi), al tiempo de caer al piso, se golpea al otro atacante con patada lateral a la rodilla.

8.- SITUACION: Dos personas lo llevan a empujones contra un muro y ahí lo tiran para patearlo.

REPUESTA: Giro de lado y pateo a las espinillas del primer atacante inmediatamente se toma la siguiente patada del segundo atacante, se hace una torsión de ella para hacer perderle el equilibrio; con las piernas defendemos las otras patadas del primer agresor. Se levanta pateando al primer atacante con patada circular y al segundo, el cual está tirado patada de frente directo a la cara.

EL USO DEL KARATE EN SITUACIONES ESPECIALES

1.- SITUACION: Nos encontramos con las manos atadas al frente y una persona nos ataca de frente con un jab a la cara.

RESPUESTA: Defendemos con ambas manos (Yodan-yuyi-Uke) sujetándole el brazo para patear el estómago y al caer le damos un doble golpe descendente con puño cerrado y filo de la mano (Ni-Tate-Otoshi-Tetsui).

2.-SITUACION: Nos encontramos con las manos atadas hacia atrás y una persona nos sujeta del cuello para tratar de golpear nos la cara.

RESPUESTA: Giramos el cuerpo para zafarnos de la mano que sujeta el cuello al mismo tiempo damos un rodillazo a los testículos del atacante empujandolo y con la otra pierna darle un rodillazo en la cara.

3.-SITUACION: Nos encontramos frente a un atacante armado con una cadena; intenta golpear nos la cabeza y luego nos golpea enredando la cadena en el cuerpo.

RESPUESTA: Cabeceamos al primer cadenazo, después nos apoyamos en el piso y sujetamos la cadena jalando

hacia uno se pateo estómago e inmediatamente con la mano golpe directo a la cara.

4.-SITUACION: Nos encontramos dentro de nuestro auto, y un atacante abre la puerta y trata de bajarnos agarrándonos la solapa.

RESPUESTA: Se sujeta la mano y se gira aplicando una torsión a la muñeca. Con presión hacia fuera se sale del carro. Palanqueando con ambas manos se proyecta al piso. Se le inmoviliza.

5.-SITUACION: Nos encontramos dentro de nuestro auto y dos personas tratan de bajarnos y golpearnos.

RESPUESTA: Al bajar empujamos con la puerta al primer atacante y nos enfrentamos al segundo haciendo defensa contra-ataque con golpe a la cara; inmediatamente giramos y golpeamos al segundo atacante con una patada invera hacia el estómago.

11.- PUNTOS A ATACAR

Es importante saber donde puede uno hacer daño al contrincante y que consecuencias puede tener, si sólo lo lastima el golpe que va uno a propiciar a la otra persona o va ser un daño más importante como llegar hasta causar la muerte. Se van a ver los lugares donde uno puede golpear y matar al otro individuo, y también los lugares donde solo lo puede lastimar sin tener que llegar a causarle la muerte.

ATEMIS MORTALES

(Golpes)

Frente (entre los ojos).

Sien.

Parte inicial de columna vertebral. Cuello.

Tráquea.

Axila.

Corazón (pocos casos).

Testículos (pocos casos).

NO ATEMIS (Golpes no mortales)

Espinilla.

Costillas.

Rodilla.

Hombros.

Parte baja de la ingle.

Codos.

Testículos.

Cuello.

Coxis.

Pulmones.

Bazo.

Oídos.

Riñón.

Barbilla.

Plexo.

Manos.

Espina Dorsal.

Ojos.

Estómago.

Unión ojos y nariz.

12.- ARMAS

Las armas orientales sirven como defensa personal y también como un arte de superación personal, puesto que hay que dominar las ejecuciones y los movimientos que se utilizan en estas, es un medio por el cual el hombre da continuidad a su ser, y busca el perfeccionamiento de las ejecuciones para así alcanzar la plenitud dentro de uno mismo, por medio de las armas. Hay muchos caminos para llegar a la meta "y la meta es la iluminación del ser que cada uno tiene dentro de sí mismo, o sea encontrarse y conocerse . se dice que "El que domina a muchos es fuerte, pero el que se domina así mismo es poderoso ". Un día se le pregunto al hombre más fuerte del mundo cual era su mejor hazaña. Todos esperaban que dijera, doblar una barra de acero, o cargar un caballo , u otra donde demostrara su gran fuerza pero este dijo, "mi mayor proeza es tomar de las alas a una mariposa y no dañarla.

Las armas que vamos a ver a continuación no son armas occidentales propiamente dicho, son armas de origen oriental, las cuales los occidentales hemos aprendido a utilizar para nuestra defensa personal, las armas que vamos a ver se dieron en uso en la época medieval del Japon. Algunas se utilizaban como utensilios

de trabajo para los agricultores. En la época medieval el Shogún o sea el rey, prohibió a la gente del pueblo que tuvieran armas o sea en aquel entonces espadas y arcos. Los campesinos quedaron a merced de los bandoleros, los cuales asaltaban las aldeas cuando querían llevándose la comida y los animales, los campesinos al sentirse impotentes, empezaron a defenderse con sus instrumentos de trabajo hasta que perfeccionaron las técnicas de defensa ataque para contrarrestar a los bandidos, y así poder defender sus tierras, comida , animales y seres queridos .

Los nunchacos servían para moler el arroz. El boo para hacer hoyos en la tierra y poder sembrar las semillas. Los tonfas para moler y aplastar las semillas. Los kalis eran instrumentos con los cuales tocaban sus tambores. Y las estrellas (suriken) las utilizaban unas sectas llamadas ninjas, los cuales vienen siendo como los agentes secretos de hoy en día, Aunque socialmente eran la escoria todo rey o Shogún tenían uno o varios ninjas y sino, los contrataban para asesinar a sus enemigos.

NUN-CHACOS

Descripción. Dos maderos de 30 cm. aprox. con sección transversal octagonal de aprox. 3 cm. en base y 2 cm. en punta., unidos por una cuerda o cadena de aprox. 7 cm. de separación.

Serie A

Todos los círculos A se inician agarrando con cada mano un chako, la mano derecha sobre el hombro derecho y mano izquierda bajo la axila derecha. Todos los círculos se repiten igual, con la mano izquierda.

1.- Derecha baja chako, sube agarra izquierda, cambio por el frente, suelta derecha, mano izquierda de abajo hacia arriba jala y agarra derecha abajo la axila izquierda.

2.- Cambio por el frente izquierda, luego derecha, y cambio por atrás. (Lo cual implica; Si la mano derecha tiene el chako y está dando el cambio por atrás, manda el chako hacia la espalda y la mano izquierda lo agarra por la espalda o sea por atrás).

3.- Con dos manos sin soltar los chakos, se defiende hacia abajo, hacia arriba, lado izquierdo (mano derecha bajo axila izquierda, y mano izquierda paralela a la cabeza y hombro horizontal al brazo izquierdo), lado derecho similar al izquierdo .

4.- Derecha, recto abajo sube cambio defensa lado izquierdo se repite con izquierda

5.- Derecha baja entropierna sube, cambio por el frente, se repite con mano izquierda

6.- Derecha baja entropierna sube con giro cambio por el frente al lado izquierdo, se repite con mano izquierda.

7.- Derecha baja con giro a entropierna sube con giro, cambio por el frente , se repite con la mano izquierda

8.- Derecha baja con giro a entropierna sube con giro, cambio por el frente con giro, se repite con la mano izquierda.

9.- Derecha guardia al frente tres giros baja, sube con giro, cambio al frente con giro, guardia mano izquierda se repite mano izquierda.

10.- Derecha guardia al frente tres giros baja, sube con giro a la espalda, cambio por atrás, sube con giro, guardia, se repite mano izquierda.

Serie B

Se toma un Chako con la mano derecha, el brazo completamente estirado hacia abajo, y el otro chako suelto apuntando hacia el piso.

Se eleva de abajo hacia arriba dando un giro hacia el lado derecho de arriba abajo yendo hacia el lado contrario, o sea, hacia la parte izquierda del cuerpo. Después de tocar la parte correspondiente del cuerpo se regresa ya sea sencillo (recto) o con giro. Cuando se da el giro de regreso siempre es de abajo hacia arriba giro y pasa tras la otra mano, lo toma en la espalda a altura de la cintura .

Después de que queda el chako en la parte de atrás se repite de igual manera con la mano izquierda, por consiguiente cada vez que se diga cambio se refiere a que la mano izquierda va a hacer lo mismo que la mano derecha acaba de hacer

1.- Cintura cambio

2.- Brazo cambio

3.- Mano (abierta palma al frente altura cara) cambio

4.- Cintura, recto, recto brazo giro atrás lado derecho cambio

5.- Cintura recto, recto mano giro atrás lado derecho cambio

6.- Cintura recto, recto brazo, recto mano giro atrás lado derecho cambio

7.- Cintura giro, giro brazo, giro atrás lado derecho cambio

- 8.- Cintura giro, giro brazo recto, recto mano giro lado derecho cambio.
- 9.- Cintura giro, giro brazo giro, giro mano, giro lado derecho cambio.
- 10.- Cintura giro, cambio brazo, cambio mano, cambio mano, cambio brazo, cambio cintura.

Serie C

En la serie C todos los cambio se dan en el cuello. O sea la mano derecha esta cruzada hacia el hombro izquierdo agarrando un chako y la mano izquierda esta cruzada hacia el hombro derecho agarrando el otro chako, ambas manos a la altura del hombro. Esta es la posición inicial en esta serie. La explicación de movimientos rectos y de giros se dio en la serie b. Todos los movimientos se empiezan con la mano derecha y cuando se dice cambio la mano izquierda repite el ejercicio de igual manera que la mano derecha.

- 1.- Hacia afuera recto, entra recto, cambio
- 2.- Hacia afuera recto entra con giro, cambio
- 3.- Sale con giro, entra con giro, cambio

- 4.- Rebote corto recto cuello, recto regresa cuello, cambio
- 5.- Rebote corto recto cuello, giro regresa cuello, cambio
- 6.- Recto brazo, recto cuello, cambio
- 7.- Recto brazo, recto mano, recto brazo, recto cuello, cambio
- 8.- Recto brazo, recto cintura, recto brazo, recto cuello, cambio
- 9.- Recto brazo, recto cintura, recto brazo, recto mano, recto brazo, recto cuello, cambio.
- 10.- Giro abajo, giro muñeca arriba, giro muñeca abajo, giro cuello, cambio.

Kata 1

Movimientos libres.

Defensa Personal.

BOO

Descripción. Pértiga de madera de aprox. 180 cm. de largo con sección transversal cilíndrica de 4 cm. de radio.

5 Secuencias básicas.

Todas las secuencias se hacen en posición de caballo. En las secuencia 1,2,3 cuando se hacen ataques el boo queda bajo la axila correspondiente. En la secuencia cuatro queda en la cintura . En la secuencia 5 queda el codo adentro y el boo afuera.

I

- 1.- Defensa baja
- 2.- Defensa cabeza
- 3.- Defensa costilla lado izquierdo
- 4.- Defensa costilla lado derecho
- 5.- Defensa clavícula lado izquierdo 45 grados
- 6.- Defensa clavícula lado derecho 45 grados
- 7.- Choque cruzado por el lado izquierdo arriba
- 8.- Choque cruzado por el lado derecho arriba
- 9.- Choque cruzado por el lado izquierdo abajo
- 10.- Choque cruzado por el lado derecho abajo

II

- 1.- Ataque costillas lado derecho
- 2.- Ataque costillas lado izquierdo
- 3.- Ataque clavícula lado derecho
- 4.- Ataque clavícula lado izquierdo
- 5.- Ataque testículos lado derecho
- 6.- Ataque testículos lado izquierdo

III

- 1.- Ataque testículos
- 2.- Ataque cabeza
- 3.- Ataque lado izquierdo, costilla
- 4.- Ataque lado derecho, costilla
- 5.- Ataque a 45 grados lado izquierdo, clavícula
- 6.- Ataque a 45 grados lado derecho, clavícula
- 7.- Choque cruzado lado derecho alto
- 8.- Choque cruzado lado izquierdo alto

9.- Choque cruzado lado derecho bajo

10.- Choque cruzado lado izquierdo bajo

IV

En esta secuencia el boo queda altura cadera, todos son ataques.

- 1.- derecho, costilla
- 2.- Izquierdo, costilla
- 3.- Derecho, clavícula
- 4.- Izquierdo, clavícula
- 5.- Derecho, cabeza
- 6.- Izquierdo, cabeza
- 7.- Derecho, testículos
- 8.- Izquierdo, testículos

En esta secuencia el boo queda afuera y el codo adentro, todos son ataques.

- 1.- Costilla derecha
- 2.- Costilla izquierda
- 3.- Clavícula derecha
- 4.- Clavícula izquierda
- 5.- Testículo derecho
- 6.- Testículo izquierdo

1-3 parejas.

La explicación está en la secuencia 1 y 3 .

6-7 parejas.

V

VI

- 1.- Firmes (naute)
- 2.- Saludo
- 3.- Piquete pecho
- 4.- Defensa lado izquierdo
- 5.- Defensa cabeza
- 6.- Choque abajo hacia el lado izquierdo
- 7.- Choque arriba hacia el lado izquierdo
- 8.- Defensa lateral derecha
- 9.- Piquete hacia el frente
- 10.- Posicion gato, media luna choque abajo derecha a izquierda
- 11.- Defensa hacia la cabeza
- 12.- Ataque base cuello derecha

8-9 parejas.

VII

- 1.- Naute
- 2.- Saludo
- 3.- Defensa contra-ataque
- 4.- Ataque lateral izquierdo
- 5.- Ataque cabeza
- 6.- Choque hacia abajo del lado derecho
- 7.- Choque hacia arriba del lado derecho
- 8.- Ataque lateral mano de enfrente hacia derecha
- 9.- Defensa lateral derecha
- 10.- Posicion gato, media luna choque abajo de derecha a izquierda
- 11.- Ataque cabeza
- 12.- Ataque parte media costillas izquierda.

VIII

- 1.- Cruce arriba der
- 2.- Cruce arriba izq.
- 3.- Cruce abajo, codo adentro der.
- 4.- Defensa costilla derecha
- 5.- Defensa arriba cabeza
- 6.- Defensa arriba cabeza
- 7.- Cruce abajo derecho
- 8.- Cruce abajo izquierdo
- 9.- Defensa 45 grados izq.
- 10.- Defensa 45 grados izq.
- 11.- Cruce arriba izq.
- 12.- Cruce arriba der.
- 13.- Cruce arriba izq.
- 14.- Defensa piquete pecho
- 15.- Defensa piquete pecho
- 16.- Defensa piquete pecho
- 17.- Defensa costilla derecha
- 18.- Cruce abajo derecho
- 19.- Cruce abajo izq. con el boo despojado queda en mano der.
- 20.- Recibe piquete pecho

IX

- 1.- Cruce arriba der.
- 2.- Cruce arriba izq.
- 3.- Cruce abajo der.
- 4.- Ataque izq. costilla codo adentro
- 5.- Ataque der. cabeza, boo cintura
- 6.-Ataque izq. cabeza, boo cintura
- 7.- Cruce abaj dercho
- 8.- Cruce abajo izquierdo
- 9.- Ataque 45 grados der.
- 10.- Ataque 45 grados der.
- 11.- Cruce arriba izq.
- 12.- Cruce arriba der.
- 13.- Cruce arriba izq.
- 14.- Ataque piquete pecho
- 15.- Ataque piquete pecho
- 16.- Ataque piquete pecho
- 17.- Ataque costilla izq.
- 18.- Cruce abajo der.
- 19.- Cruce abajo izq. despojando
- 20.- Ataque piquete pecho.

Movimientos libres.

Kumite.

SURIKEN (ESTRELLAS)

Descripción. Cuchillas metálicas de 4 a 8 puntas con una medida de 10 cms. y grueso de 1.5 mm.

5 posiciones básicas 3 mts. (tiros rectos, de atrás del hombro, muñeca paralela al cuerpo)

a) Parado de frente

b) Una pierna hincada, de frente

c) Volteado de espaldas, giro 180°, tiro de frente

d) Volteado de espaldas, pierna hincada, tiro de frente.

e) Marometa de frente, tiro de frente.

5 posiciones básicas, 3 cachando desde 5 mts.

Tiro inverso.

Doble, arriba-frente.

Posición Kiba-dachi adentro-afuera.

Posición Kiba-dachi afuera-adentro.

Boca arriba.hacia atrás.

Salto de tigre. Tiro libre

Trebol, tiro libre.

P-R. 24 (Segura 1985)

Descripción. Segmento de madera de 60 cms. de largo, sección transversal cilíndrica de 3 cms. de grosor. con una empuñadura de 13 cms de largo y 3 cms. de grueso, perpendicular, colocada a 16 cms. de un extremo.

10 ataques básicos. (frontales)

- a) golpe corto recto.
- b) largo y recto
- c) giro largo de fuera a dentro.
- d) giro largo de dentro a fuera.
- e) giro largo de arriba a bajo.
- f) giro de abajo arriba.

g) golpe de adentro al frente con empuñadura.

h) golpe de afuera al frente con empuñadura

i) giro del P-R 24 sujetando punta y golpe desde arriba con empuñadura a la cara.

i) giro del P-R 24 sujetando punta y golpe desde abajo con empuñadura a testículos..

4 defensas básicas.

a) Alta

b) Media de afuera hacia adentro.

c) Baja.

d) De adentro hacia afuera.

5 guardias básicas.

a) Cruzado de brazos al frente.

b) Escondido en la espalda.

c) Pegado al costado derecho.

d) Costado izquierdo.

e) Horizontal en la cintura. Mano derecha en empuñadura y mano izquierda en extremo cercano.

Defensa contra-ataque cara.

Defensa contra-ataque media.

Defensa contra-ataque bajo.

Defensa contra ataque afuera.

Defensa personal

Movimientos libres.

KALI

Descripción. Segmento de madera de 60 cms de largo por 2.5 cms. de grosor.

8 golpes básicos (para cada mano).

para mano derecha:

- a) Descendente de derecha a izquierda
- b) Medio de derecha a izquierda
- c) Ascendente de derecha a izquierda.
- d) Cruzado descendente de izquierda derecha.
- e) Cruzado medio de izquierda a derecha
- f) Cruzado ascendente de izquierda a derecha
- g) recto de frente
- h) recto descendente

para mano izquierda se toman los recíprocos

5 defensas básicas (para cada mano).

- a) Alta
- b) de adentro afuera
- c) baja
- d) de afuera adentro
- e) cruzada alta

3 guardias.

- a) de frente
- b) de atrás
- c) de espaldas

Parejas:

16 golpes y defensas contra ataque.

Ataque libre de defensa y contra ataque.

Defensa personal.

Movimientos libres

OTRAS ARMAS NO TRADICIONALES.

Llaves.

Cinturón.

Paraguas.

Pluma.

Periódico.

MATERIAL

P-R. 24. (Demura 1985)

Bo.

Nun-chacos.

Kali.

Domys.

MOVIMIENTOS DE NUN-CHACUS.

PARA DEFENSA PERSONAL:

- 1.- Anticipación al movimiento agresor con movimiento largo.
Ataque a la rodilla del contrario con golpe circular. (queda completamente inmovilizado).
- 2.- Movimiento circular golpe a los codos del contrario.
- 3.- Movimiento circular golpe a las muñecas o a los dedos de la mano.
- 4.- Golpe recto, penetrando con el nun-chaco, a:
A: Plexo
B: Traquea
- 5.- Golpe ascendente a las partes nobles.
- 6.- Golpe circular al cuello.
- 7.- Golpe circular a la cabeza (sien) seguramente ocasiona la muerte.
- l.- Cuando se desea solamente inhibir al contrario, lo mejor es golpe a los codos, muñecas o dedos.

- II.- Cuando se quiere lastimar, y dejar fuera de combate al oponente, se dá golpe a la rodilla y testículos.
- III.- Cuando se quiere salvar la vida ante varios agresores se pega en la cabeza.

ANTICIPACION AL ATAQUE CON GOLPE CORTO A LA CARA

(Tomando los dos chacos con una mano)

- I.- Golpe de abajo hacia arriba con golpe a la barba pegando con la punta de los dos Chacos.
- II.- Golpe a la sien o al cuello con mano derecha.

DEFENSA CONTRA ATAQUE DE GOLPE A LA CARA

(Desplazamiento atrás con el pie derecho)

- I.- Defensa lateral pegando con:
- a) El palo de arriba cayendo y pegando en la cara o en el ojo.
 - b) Con el palo de abajo golpea recto al cuello.

c) Soltando chaco de arriba movimiento circular, de revés pegando en el cuello o en la sien.

d) Soltando chaco de abajo movimiento ascendente a la barba.

e) Pegando con los dos palos de afuera hacia adentro o a la sien.

II.- Defensa exterior doble, soltando chaco, mano izquierda movimiento circular pega en:

a) Rodilla

b) En la otra mano

c) En la cabeza

III.- Defensa Inversa:

Primer desplazamiento pie izquierdo a 45°

Hacer ligera la defensa aprisionando el brazo haciendo el 2do desplazando el pie con el pie izquierdo a 90° del punto inicia proyeccion al suelo.

IV.- Defensa de patada de frente.

Chaco estirando con dos manos, movimiento a la espinilla con movimiento circular a:

- a) La rodilla de la otra pierna
- b) Cualquier brazo.
- c) Costilla
- d) Al cuello o a la cabeza

DEFENSA DE PATADA DE FUTBOLISTA

V.- Golpe circular con el chaco en el momento de la patada a

- a) Espinilla
- b) Rodilla

Contra-ataque con movimiento circular a:

- a) La rodilla
- b) El brazo
- c) Costillas

d) Cuello o cabeza

PROYECCIONES Y LLAVES DE CONDUCCION

- 1.- Tsuki shudan defensa cruzada al frente descendente pie derecho desplazamiento primeramente hacia atrás, después a 90° del punto inicial clavando el cuerpo hacia abajo.
- 2.- Tsuki- yodan Defensa ascendente pie derecho da un paso al frente cruzando el chaco, aprieta la muñeca clavando mi codo por encima del hombro y aventando mi peso hacia el frente lo que hace que no tenga estabilidad.

13. TECNICAS

Nishiyama dice: Las técnicas del karate, pueden ser clasificadas en dos categorías principales; de bloquear el ataque del adversario y contratacar. Además son utilizadas, en ciertas circunstancias; técnicas de torcimiento de articulaciones y proyección. Como el karate es un arte basado en el uso máximo de todas sus partes del cuerpo, se recurre ocasionalmente a varias técnicas especiales como emplear partes de la cabeza o golpear con el cuerpo. Nishiyama. p. 23.

TECNICAS DE DEFENSA

- 1) Técnicas de Manos
- 2) Técnicas de Pies
- 3) Técnicas de Posición.
- 4) Técnicas de Desplazamiento.
- 5) Técnicas de Rodadas
- 6) Técnicas de Brincos

7) Técnicas de Correr.

8) Técnicas de Hablar

9) Técnicas de Ojos

TECNICAS DE ATAQUE

1) Técnicas de Manos.

2) Técnicas de Pies

3) Técnicas de Posición.

4) Técnicas de Desplazamiento.

5) Técnicas de Rodadas.

6) Técnicas de Brincos.

TECNICAS DE PROYECCION

(Desplazamiento de Cuerpo)

1) Técnicas de Manos (Yudo- Aikido).

2) Técnicas de Pies.

TECNICAS DE GOLPEO EN GENERAL AL DUMMY

TECNICAS DE ARMAS

1) Orientales P.R-24, Nun-chacos, Boo, Kali,

2) No tradicionales Cinturon, Sweater, Lápiz o pluma, Llaves, etc.

RELAJACION

FILOSOFIA ORIENTAL

FUERZA MENTAL (Delgado 1989) Cassette 1, 2, 3.

14.- PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

La defensa personal consta de tres puntos principales:

1.- Si ves que vienen cinco tipos hacia tí con malas intenciones, lo que tiene que hacer uno es "correr".

2.- Si te ves imposibilitado de correr entonces platicas con ellos y buscas encontrar sus puntos débiles mentales para salir ileso. O sea platicas con ellos y los calmas para evitar cualquier confrontación. Si ellos te estan pidiendo tú dinero o cualquier cosa material lo mejor es dárselo, porque el dinero o tú reloj, u otra cosa ya regresarán con el tiempo o sea te podrás comprar después lo mismo, pero no vale la pena que por una cuestión material quedes lastimado físicamente, quedar paralítico o inclusive puedas perder la vida. Los mejores combates son aquellos que se ganan con la mente, sin llegar a tocar a su adversario. En el libro de Hyamas Koichi Tohei dice; "el poder de la mente es infinito, mientras que el poder del músculo es limitado ".Hyams. p.38.

3.- Si no hay otro camino entonces se utiliza los conocimientos adquiridos y se ataca físicamente a o a los adversarios con todo el poder y la fuerza para así desplegarse como un tigre y noquear o

inmovilizar a los enemigos si se va atacar, se ataca fuerte y decidido, sin dudas y con seguridad.

SAFES

Abrazo por atraz sobre los brazos

Abrazo por atraz bajo los brazos (manos libres)

Abrazo por delante sobre los brazos

Abrazo por delante bajo brazos(manos libres).

Abrazo al cuello por atraz

Safe doble Nelson

Agarre cabellos por delante

Agarre cabellos por atraz

Defensa agarre solapa

Cacheo

Cacheo a una persona acostada

Conducción

Conducción acostados

SAFE DE ABRAZO.

a) Abrazo por atrás sobre los brazos.

- 1) Pisotón.
- 2) Talón espinilla.
- 3) Golpe genitales.
- 4) Cabezaso.
- 5) Codazo.

b) Abrazo por atrás bajo los brazos (manos libres).

- 1) Pisotón.
- 2) Golpe talón espinilla.
- 3) Pinchamiento en el dorso de la mano.
- 4) Torsión de los dedos de la mano.
- 5) Cabezaso, agarre talón de aquiles, patada.
- 6) Codazos alternados.

c) Abrazo por delante, sobre los brazos.

- 1) Pisotón.
- 2) Golpe espinilla.
- 3) Rodillazo en genitales.
- 4) Cabezaso.
- 5) Pinchamiento en ingle.
- 6) Desgarre genitales.
- 7) Pinchamineto en costillas.

d) Abrazo por delante bajo brazos (manos libres).

- 1) Pisotón.
- 2) Golpe espinilla.
- 3) Rodillazo genitales.
- 4) Cabezaso.
- 5) Pinchamiento costillas.
- 6) Doble golpe canto al cuello.
- 7) Doble golpe a los oídos.
- 8) Golpe a la sien.

9) Piquete a los ojos.

10) Presión parte posterior de las orejas.

11) Pinchamiento cuello.

e) Abrazo al cuello por atras (llave china).

Movimiento de cabeza para proteger el ahorcamiento.

Desplazamiento del pie contrario al ahorcamiento junto con la misma mano.

1) Golpe de puño al riñón.

2) Golpe de mano a los genitales.

3) Pinchamiento parte atrás de la oreja.

4) Pinchamiento del ano.

5) Jalón de cabellos hacia atrás.

6) Pinchamiento costillas.

f) Doble nelson.

1) Pisotón.

2) Talón, espinilla.

3) Pinchamiento al dorso de la mano.

4) Agarrar un dedo y hacer torsión hacia atrás.

5) Aflojar todo el cuerpo y dejarse caer, agarre testículos.

g) Agarre de cabellos por delante.

1) Poner las palmas sobre el dorso de la mano, irse hacia atrás y hacer presión sobre la muñeca.

2) Agarre con una mano y haciendo palanca en el brazo con la otra.

3) Patada a los genitales.

h) Agarre cabellos por atrás.

1) Poner las palmas sobre el dorso de las manos y se gira.

2) Talón espinilla.

i) Defensa de agarre de solapas

1) Torsión de muñeca y palanqueo.

- 2) Clavar uña en la cutícula del oponente.
- 3) Pinchamiento al dorso de la mano.
- 4) Pinchamiento al cúbito (antebrazo).
- 5) Presión del pulgar contrario hacia adentro.

j) Defensa de agarre de muñeca.

- 1) Giro de muñeca hacia afuera presión y palanqueo.
- 2) 1 combinado con rodillazo o cabezaso.

k) Cacheo.

- 1) De pie procurando que las piernas del delincuente se encuentren lo más separadas posibles. Manos a la cabeza dedos entrelazados. Una mano agarra dedos y cabellos, la otra hace el chequeo de arriba abajo pasando por los costados, espalda, frente, entrepiernas y extremidades.
- 2) De pie recargado en la pared. Pies hacia atrás y abriendo el compás, manos abiertas y altas sobre la pared o carro, se hace presión sobre las vertebrae lumbares y se chequea
- 3) Pies lo más separados posibles de la pared y abiertos brazos arriba dedos abiertos, pie derecho atrás del pie derecho del

delincuente mano izquierda o derecha, en la nuca para evitar cualquier movimiento.

l) Cacheo a una persona acostada.

1) Piernas abiertas, boca piso,

2) manos nuca, o una mano espalda y otra nuca, rodilla en la espalda y se cachea.

m) Conducción

1) Martillo al brazo jalón, cabellos hacia atrás.

2) Martillo al brazo jalón, ahorcamiento cuello.

3) Martillo al brazo jalón y estrangulación con un cinturón o cordón.

4) Manita de puerco.

n) Acostados.

1) Igual que m sólo que se tiene que hacer que el delincuente se levante sin soltarlo y sin darle oportunidad de que se suelte, para esto hay que presionar fuerte las palancas y agarres, y no dejar que el cuerpo del delincuente se acerque

a uno y hacer que por medio del palanqueo se levante en puntas de los pies.

15.- TECNICA DE ARRESTO Y DEFENSA PERSONAL

Cuando uno está en situaciones de la vida en el cual tiene que usar su fuerza física para poder defenderse. tiene que saber como derrotar al enemigo y así poder dominarlo. Hyams hace un comentario de Bruce Lee el cual es una leyenda en las artes marciales; Usted y su oponente son uno. Entre ustedes hay una relación coexistente. Usted coexiste con su oponente y se convierte en su complemento absorbiendo sus ataques y usando la fuerza del él para dominarlo ". Hyams. p.60.

Como zafarse cuando es agarrado de los brazos.

- 1.- El agresor sujeta por la mano derecha, también con la mano derecha procede a zafarse, golpeando fuerte con la palma de la izquierda sobre los dedos de la mano del agresor, haciendo girar hacia la derecha y procediendo hacia abajo con la mano abierta.
- 2.- El agresor sujeta por la mano derecha a la altura de la muñeca, también con la mano derecha procede a zafarse girando hacia adentro, levantando hacia arriba con la mano abierta y el pulgar

separado girando hacia la izquierda y colocando los pulgares sobre el nudillo del dedo medio.

- 3.- El agresor sujeta con la mano derecha a la altura de la muñeca, también con la mano derecha procede a zafarse golpeando fuerte la palma de la mano izquierda girando hacia la derecha echando hacia atrás el pie derecho y jalando fuerte al agresor, al mismo tiempo recargando el antebrazo sobre el brazo del agresor procediendo hacia abajo.
- 4.- El agresor sujeta la mano derecha a la altura de la muñeca con su mano izquierda una de las formas de zafarse haciendo girar la mano derecha, agarrando con ambas manos la mano del agresor hasta hacerlos caer al piso.
- 5.- El agresor sujeta la mano derecha a la altura de la muñeca con su mano izquierda, una de las formas de zafarse, golpeando con la palma de la mano los dedos del agresor levantando hacia arriba y girando hacia la izquierda, colocando los dedos pulgares sobre el nudillo del dedo medio
- 6.- 4 y 5, donde el agresor agarra con la mano izquierda se hará exactamente lo mismo la mano contraria.

- 7.- Si el agresor sujeta por la mano derecha con su mano izquierda procede a zafarse; con la mano izquierda buscará la punta del dedo medio jalando hacia arriba, procurando que la palma del agresor quede hacia el piso, y presione fuerte.
- 8.- Y en el caso de la mano contraria se hará lo mismo.
- 9.- Cuando el agresor agarra con las manos, la mano izquierda entra por arriba tomando la mano derecha, ambas manos se impulsan hacia arriba haciéndolas pasar por en medio de los brazos del agresor, avanzando de frente golpear con el codo la punta de la barba.
- 10.- En este numero vemos el trabajo del anterior solo que ahora con la mano contraria, o sea el No. 9.

AGARRES DE SOLAPA

- 1.- Agarre con dos manos, hacemos pasar la mano derecha por encima de los brazos del atacante, metiendo los dedos por abajo de la palma de la mano derecha del agresor con una ligera inclinación del cuerpo hacia la derecha y regresando que la mano del atacante con la palma hacia arriba y presionando con los pulgares el nudillo del dedo medio.

- 2.- En este No. vemos el trabajo del anterior sólo que ahora con la mano contraria, es decir, el No. 1.
- 3.- Agarre de solapa, con una mano hacemos pasar la mano derecha por encima de la mano del agresor, al mismo tiempo que golpeamos con la izquierda la mano a la altura del codo empujando hacia arriba habiendo sujetado la mano, la hacemos girar hacia la derecha con la palma hacia arriba y haciendo presión con los dedos pulgares.
- 4.- En este numero vemos el trabajo del anterior, sólo que ahora con la mano contraria, o sea del No. 3.
- 5.- Agarra con una mano "derecha" jalamos el cuerpo hacia atrás y con la mano izquierda agarramos por la muñeca empujamos ligeramente hacia arriba, con la mano derecha agarramos el dedo pulgar y lo doblamos hacia abajo empujando hacia atrás.
- 6.- Agarre de solapa con una mano "derecha", colocamos la mano derecha sobre el codo derecho del atacante y la mano izquierda la hacemos girar por encima de la mano del atacante y haciendo presión hacia abajo "palanca".
- 7.- En este No. vemos el trabajo del punto anterior sólo que ahora con la mano contraria o sea el No. 6.

BLOQUEOS

- 1.- Bloqueos de patada "de frente" con ambas manos en forma de cruz agarrando por la punta y el talón, elevando y empujando hasta hacer caer al atacante.
- 2.- Bloqueo de una patada circular, haciendo una defensa y agarrando la pierna se le hace barrida hasta hacer caer al atacante. Contraatacar con patada al plexo.
- 3.- Bloqueo de "patada de frente" empleando una defensa baja, agarrándole su pie y metiendo el pie derecho entre las piernas del atacante y jalando hacia nosotros y empujando con el brazo derecho sin soltar el pie que hemos bloqueado hasta hacer caer al atacante. Contraatacando con golpe recto a los testículos

BLOQUEO DE GOLPE CON LAS MANOS

- 1.- Golpe de puño al bajo vientre, bloqueando con defensa baja con la mano izquierda y tomado con la derecha a la altura del codo la mano

del agresor y jalando hacia adentro hasta hacerlo quedar de espaldas a nosotros.

2.- Ataque de cuchillo, garrote o botella lanzada de arriba hacia abajo, o la cabeza; bloqueando con defensa alta con la mano izquierda entrelazando la derecha al mismo tiempo adelantando el pie derecho hasta quedar detrás del atacante jalándolo al mismo tiempo a atacante hacia atrás hacerlo caer de espaldas al suelo.

3.- Golpe de puño directo al tórax "el pecho" con giro de 45°, bloqueando con defensa media con ambas manos, girando todo el cuerpo hacia atrás y sujetando el brazo del atacante por la muñeca y por el codo haciendo hasta hacer caer al atacante al suelo.

4.- En este No. vemos el trabajo del anterior sólo que ahora por el lado contrario.

16.- CONCLUSIONES Y EXPECTATIVAS

En el aspecto económico aunque va a haber un gasto en la capacitación de los individuos, es mayor el ahorro a largo y corto plazo, puesto que al tener seguridad y protección ya sea la persona o instituciones las probabilidades de que sean a robadas son mucho menores y esto implica un ahorro sustancial de los individuos y empresas. En el aspecto laboral las personas que tomen y aprueben el curso de capacitación serán individuos con un alto nivel de profesionalismo , responsabilidad y lealtad hacia la o las personas por las cuales hayan sido contraías pondrán de por medio inclusive su integridad física con tal de cumplir con sus objetivos. En el aspecto psicológico el o los individuos o empresa que contraten estos servicios, tendrán la plena seguridad y confianza de que están contratando a lo mejor en su ramo, la gente que este dándoles protección y seguridad son gente que no solo están preparadas físicamente sino especialmente, tendrán un autocontrol de cada una de sus conductas a seguir en cualquier situación que se presente y también tendrán la capacidad de crear nuevas soluciones a los problemas inesperados a los cuales se enfrenten. En el aspecto físico serán individuos a los cuales se les implantaran una disciplina hacia el entrenamiento corporal el cual a pesar de haber terminado el curso ellos por cuenta propia

continuaran entrenándose. También, como se sugirió anteriormente tendrán que tomar el curso intermedio y avanzado. Se concluye que día a día hay que modernizarse, puesto que la delincuencia cada día utiliza tradicionales, nuevos y novedoso sistemas para cumplir sus nefastos propósitos y también porque va en crecimiento todo tipo de delito. A mayor preparación del individuo mayor capacidad de resolución de problemas tendrá. Hay unas expectativas muy positivas de que siempre se pueda ir a la vanguardia de la delincuencia, y confiar que en el mundo todavía hay gente que desea hacer el bien y ayudar al prójimo cuando éste se encuentre el alguna dificultad de la vida. Hay que tener fe en dios y en la humanidad.

17.- SUGERENCIAS

Este es un programa hecho por un civil y no por una institución militar o paramilitar. Está basado exclusivamente en artes marciales . Esta es la primera parte de la cual podrían elaborarse la segunda y tercera, o sea falta el nivel medio y avanzado. Se sugiere desarrollar las partes antes mencionadas para que así cuando se le entrene a un elemento esté al 100% capacitado, esto no le resta méritos a la primer parte, pero entre más capacitado el elemento y mas información maneje mejor podrá desarrollar sus funciones. Las materias que se sugieren son las siguientes; derecho penal, vigilancia de alta tecnología, balística, criminología, psicología del criminal, explosiones, técnicas de rescate, primeros auxilios, técnicas de supervivencia (ciudad, playa, bosque, desierto), técnicas de camuflaje, dietología, paracaidismo, buceo, alpinismo, alto nivel de defensa personal.

Dentro de las sugerencias que se pueden dar es que cada persona o individuo sepan cuales son los principios básicos de la seguridad y protección.

La seguridad se divide en cuatro;

- **La seguridad operacional.** Todo el ordenamiento que hay bajo un mando.
- **La seguridad industrial.** Todo lo relacionado en una empresa; Brigadas contra incendio, primeros auxilios, higiene, mantenimiento de equipos, actividades de espionaje industrial.
- **La seguridad electrónica;** Circuito cerrado de televisión, barredores de líneas telefónicas, detectores de metales, detectores de bombas, controladores de accesos y todo lo relacionado con equipos electrónicos.
- **Protección física.** Defensa personal, equipos electrónico, alarmas, bardas más altas, alambradas, perros guardianes y de protección, guardaespaldas.

PROTECCION DENTRO DOMICILIO

Normas a cumplir dentro de la casa;

- **Preguntar la identificación plenamente a la persona antes de abrir la puerta y verificar por la mirilla.**

- Reuniones en la casa no comentar frente a la servidumbre eventos o acontecimientos que vienen ya, sea personales o familiares.
- Eventos sociales, no comentarios enfrente de personas desconocidas.
- Regalos, arreglos florales o frutales, mensajería, paquetes grandes verificar con mucha exactitud su procedencia.
- Cerrar la puerta para la propina.
- No entrada a los familiares de la servidumbre por ningún motivo, avisar a quien van a meter a la casa, expediente de la servidumbre y foto.
- No cambiarse enfrente a las ventanas con la luz, al barrendero, al albañil u otra persona se le puede despertar interés y provocar una violación.
- Vestirse en forma discreta, no tan cortos escotes ó minifaldas, no con provocación, 50% de las violaciones son dentro de familiares o de uno mismo por gente conocida.
- Siempre dar las mil y una recomendaciones.

- Conducir al del gas o del agua directamente al lugar de reparación sin pasar por toda la casa, para que no pueda observar nada de los valores.
- Números telefónicos de emergencias y médicos.
- No dar información por teléfono.
- Fotocopiar todos los documentos y si es posible duplicarlos.
- Separar las llaves de la oficina, carro, casa, llave valet.
- Hijos no dormir en casa ajenas o de familiares.
- Visitas no quedarse a dormir en el domicilio.

PROTECCION FUERA DEL DOMICILIO

- No dejar la llave escondida en el exterior.
- No transitar por lugares solitarios.
- Observar para tener retrato hablado.
- Recorrer el vado antes de subirse.
- El uso del cinturón de seguridad.

- Separar las llaves de la casa, carro y oficina.
- Nunca pararse en un alto emparejado, siempre adelante o atrás.
- Conocer policía local.
- Datos de hospitales cercanos.
- Conocer puertas de acceso y cerraduras, tener todas la llaves y duplicados guardados.
- Saber como es el trafico de su casa a otros lugares.
- Conocer alarmas naturales.
- Conocer los limites de la propiedad..
- Saber manejar todos los sistemas de seguridad.

VIAJES

- Disimular las maletas del viaje.
- Tener un traductor cuando se sale de viaje.
- Guardar los objetos de valor en la caja de seguridad.
-

- **Comprar el boleto de viaje redondo con todo pagado.**
- **Encargar la correspondencia a un vecino.**
- **Informarse de lo que puede importar en el extranjero.**
- **No viajar en forma ostentosa.**

EVENTOS SOCIALES

- **Llegar con tiempo de anticipación para poder encontrar estacionamiento.**
- **No ir al banco de 9.00 a.m. y 11.00 a.m.**
- **En un asalto al banco tirarse al piso y manos a la cabeza.**
- **No portar armas las amas de casa.**
- **No existe la seguridad completa al 100%.**

PROTECCION DEL DOMICILIO

- **Puertas; mortero (para fortalecer las puertas).**

- Ventanas; mortero (para fortalecer las ventanas), película blindada, uso de alarmas para ventanas, sistema de sensores.
- Jardín; darle mantenimiento para no darle refugio a delincuentes, iluminación buena y fuerte tanto jardín como el exterior.
- Bunker: refugio del domicilio, el cuarto seguro, instalar provisiones suficientes.
- Perro de guardia y protección; perros bien entrenados por expertos (es una alarma viva).
- Teléfono inmediato en la entrada del domicilio de la entrada principal.
- Tener una caja fuerte; valores dentro de la caja.
- A la mano teléfonos de emergencia, pegados en la parte de abajo del teléfono.
- Del expediente de la servidumbre tenerlo guardado.
- Conocer el vecindario, informarse de los vecinos, datos más esenciales.

- Los hijos; conocer a los amigos de escuela o vecinos, no comprarles cosas costosas, no poner nombres a la vista a objetos personales.

PROTECCION DEL AUTOMOVIL

- Limpieza.
- Servicio cada 3500 kilómetros.
- Mantenimiento.
- Cinturón de seguridad.
- Estado permanente de alerta.
- Frenar antes de la curva.
- No frenar en plena curva.
- No abusar de los frenos.
- No meter clutch en curva.
- No cruzar palabras dejar que se vaya.
- No cruzar manos en el volante.

- Tener ruta alterna
- Si espera a alguien, permanecer en el auto, con vidrios arriba.
- Radio poco volumen
- Si el vehículo no tiene a/c bajar los vidrios de 10 a 15 centímetros.
- No detener el vehículo a la misma distancia.
- No leer en el trayecto ,estado de alerta permanente.
- No ostentar autos ostentosos para uso diario.
- Variar itinerario y rutas.
- No llevar cosas de valor a la vista.

NIÑOS

- Reglas básicas;
- Saber, nombre completo
- Su domicilio completo.

- **Número telefónico.**
- **Ciudad.**
- **Nombre completo del padre y de la madre.**
- **Teléfono del trabajo del padre y/o madre.**
- **Ocupación de los padres.**

Areas de juego;

- **Concentraciones de agua.**
- **Orificios subterráneos.**
- **Casa abandonadas o en construcción.**
- **Basureros o lotes baldíos.**
- **Gasolineras.**

Hábitos de seguridad a los niños;

- **Mentiras (reacción con los papas).**

- Los padres tienen que tomar enfoque con los niños al momento de que los hijos dicen la verdad.

Aprendiendo seguridad;

- Enseñar a los niños como funcionan las cosas, en lugar de prohibirlas.
- Confianza en los niños.
- Pedir las cosas y enseñarles a pedir las..
- Juguetes de acuerdo a su edad.
- Enseñar con el ejemplo.
- Cuidar las actitudes de los padres hacia los niños..
- En la calle que aprendan a caminar solos y en sentido contrario al tráfico.
- Saber pedir auxilio.
- Buscar refugios en tiendas o lugares públicos.
- Saber hablar por teléfono.

- Ser tenaz hasta conseguir ayuda.

Autocontrol;

- Tener un perro para darles el mando.
- Enseñar el peligro del fuego.
- Apagar incendios.
- Meterlos en una academia de artes marciales para aprender a defenderse, y sólo utilizar los conocimientos en caso de emergencia.

Amenaza de violación;

- Quitar el tabú y enseñarles los nombres (con propiedad) correctos de su cuerpo. Tu cuerpo es tuyo.
- El cuerpo no se debe de prestar.
- Hay caricias buenas y malas.
- Caricias malas son sus partes íntimas y guardar el secreto.

- Decir "**NO**" enérgicamente.
- Sentimientos de culpa, hay que quitarlos.
- "Acusarlo".
- No dejar que dos niños se bañen solos y que se duerman.
- Educación sexual.
- Decir la verdad y no guardar secretos.

Como hacer una llamada de emergencia;

- Llamar con los ojos vendados.
- Tener directorio de emergencias.
- Dejarlos llamar por teléfonos.
- Información:
 - Nombre (mi nombre).
 - La ubicación de donde está.
 - La situación de donde se encuentra.

- Que debo de hacer.

Seguridad en la escuela;

- Direcciones y teléfonos de sus amigos.
- Uso de la información de la sociedad en la que se vive.
- Ubicación en caso de seguridad es importante.
- Grupos mixtos.

Escuela;

- Traslado a la escuela. El camino mas corto, el más seguro para ellos. Menor tiempo de exposición, menor cruces de calles, menos gente desconocida, referencias de centros comerciales, teléfono, farmacia, refugio.
- Manejo de tiempo de traslado. Saber cuanto tiempo se tarda de la casa a la escuela y viceversa.

- Los valores materiales; No llevar reloj, ni enjoyado, no llevar mucho dinero a la escuela, pero siempre darle dinero para cualquier emergencia.
- No tener nombre a la vista, debe de estar en un lugar oculto..
- Enseñarle a dar datos de los taxis y saber dar datos a un adulto.
- De vendedores en la escuela; no comprar golosinas (problemas de droga), mejor comprar en la tienda. Para la persona que recoge al niño manejar una clave; no debe irse con la primer persona que llega, ni irse solo.
- Que sepa denunciar el chantaje; denunciar al maestro que abusa de su autoridad, pega, castiga, etc. Enseñarle a denunciar ya sea a un adulto o compañero.

En Campamentos.

- Mantenerse juntos o en parejas, no alejarse de la vista del campamento.
- Tener cuidado en áreas boscosas y de acumulación de aguas, es decir si no sabe nadar, no levantar las piedras, no ir en la

obscuridad, cuidado con los incendios, hacer fogatas con supervisión de un adulto.

- Las fogatas, hacerse lejos de las tiendas o materiales inflamables, tener cerca arena o tierra.
- En tiendas de campaña, no fumar ni beber bebidas alcohólicas.
- Darle información del lugar, ubicar el lugar del campamento, llevar un silbato, cerillos, espejo, en la bolsa del niño.
- Denunciar al mando también a otros compañeros que cometan alguna infracción.
- No meter lamparas de gas ni petróleo.
- Que vayan siempre al baño con un compañero.
- Alimentos enlatados.

CAJEROS AUTOMATICOS

- Estacionarse lo más cerca posible .
- Lugares iluminados dentro del centro comercial.

- En donde haya movimiento, antes de bajar del auto tener la tarjeta lista para hacer el trámite.
- Verificar que no haya gente extraña o sospechosa en los alrededores.
- Tratar de no utilizar cajeros múltiples.
- Cubrir la pantalla con nuestro cuerpo y teclear rápida y discretamente el número confidencial.
- Contar el dinero enfrente a la pantalla y dividir el dinero.
- Retirar solo lo necesario.
- Conservar o destruir el comprobante de la operación realizada.
- Llaves del carro (separadas) listas.
- La llave de la portezuela en la mano, todo esto dentro del cajero.
- Evitar ser cuestionados afuera o dentro del cajero con la supuesta venta de una tarjeta de descuento o por la supuesta ignorancia del funcionamiento del cajero.
- No levantar paquetes con supuestos rollos de dinero envueltos .

- **Con esto doy fin a las sugerencias de que forma puede una persona puede ayudarse a si misma a evitar a ser agredida por otro ser en esta sociedad. Como antes se mencionó, no hay una seguridad 100% confiable, pero peor es esperar a que lo agredan a uno para empezar a tomar precauciones. El ser una persona precavida en nada afecta a uno al contrario lo hace sentirse más seguro en donde está y a donde va.**

18.- BIBLIOGRAFIA

- **Allende Arturo.** El robo :un estudio social de campo. Psicología Social en México. Vol. 4 1992. Asociación Mexicana de Psicología Social. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- **Anzieu, D. y Martin, J-Y (1971)** La dinámica de los grupos pequeños. Kapeluz, Buenos Aires,
- **Berry, Judith.** (1991) Yosukai karate: curriculum innovati6n for at-risk youths. Edrs price - mf01/pc02 plus postage.
- **Blay Antonio.** (1976) Relajaci6n y energía, ed. Elicien 1976 Barcelona España. 296p
- **Caballero et. al.** (1994). Victimizaci6n delictiva, espacios y miedo al crimen. La Psicología social en México. Vol 5 1994. Asociaci6n mexicana de psicología social. Instituto Mexicano de Psiquiatria.
- **Carroll Hebert.** Higiene mental. Dinámica del ajuste psíquico. Compañía Editorial Continental. México D. F. 1975. 415 p.
- **Carthy et.al.** Historia natural de la agresion ed. Siglo xxi Mexico .1979. 234 p.

- **Cirigliano, G. y Villaverde A.** (1966) *Dinámica de Grupos y Educación*. Ed. Ateneo, México D.F. 1987
- **Cummings, N.** (1992) Self-defense training for college women in *Journal- of- health* V 40 n4 p183-88 jan 1992
- **Delgado, J.** (1989) *Fuerza Mental*. Lechuga Manrique consultores S.A de C.V. México 1989.
- **Demoullins, -Donald** (1987) Juvenile delinquents, the marcial arts. and behavior modifiación: an experimental study for social intervention. *Journal-of-Experimental-Education*; vol 14 p 57-60 1987
- **Demura, F.**(1992) *Tonfa; karate weapon of self-defense*. Ohara publicacion incorporated 1992 U.S.A.
- **Gleser J.M. et. al.** (1992) Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind mentally retarted children a pilot study 1992 jun
- **Hacker Friedrich.** *Agresion*. Ed barcelona. España. 1971.548 p.
- **Hymas Joe.** (1990). *El Zen en las artes marciales*, editorial Universo S. A. de C. V. 1990 México, 147 p.

- **Jin- po** (1992) Efficacy of tae chi, brisk walking, meditation and reading in reducing mental and emotional stress *J.-psychosom-res.* 1992 may 36(4): 361-70
- **Kiegel et.al.** (1993) Judo in training group for children with asma. *kinder arztl-prax* 1993 oct ;61 (7-8): 264-8
- **Kurian-m et. al.**(1993) Personality characteristic and duration of attack tae kwan do training. *percept-mot-skills* 1993 apr; 76(2): 363-6
- **La Jornada** (1995) año11 #3756 pp38 México D.F. 22 de febrero de 1995.
- **Linden, p** (1984) Aikido: a movement awareness approach to physical education en *journal of physical education, recreation and dance.*
- **Lorenz Conrad.** Sobre la agresion pretendido mal; ed Siglo XXI Mexico . 1971. 342 p.
- **Martín, E.et. al.** El laboratorio del médico práctico, ED Siegfried Zofinque Suisa 1981.

- **Mcclain Janet et.al.** (1985) China: a teaching unit for primary grades . University of northern Iowa Cedar Falls . Malcolm price lab.school 1985 95 p.
- **Nakayama** (1993) El mejor Karate. Ed . Diana talleres impresora publímex S.A. de C.V. 1993 México 143p.
- **Nakayama** (1993). El mejor karate. Fundamentos. Ed. Diana Talleres Impresores Publímex, S. A. de C. V. 1993 México 144 p.
- **Newman Elias** .Victimología el rol de la víctima en los delitos convencionales y no convencionales. Edit. Cardenas y Distribuidor México D. F. 1992.
- **Nishiyama et. al.** (1992) Karate: el arte del combate con la mano vacia. Ed. Diana 1982 México 254p
- **Oberg E.** (1991) Akido.Being present in the learning experience. Journal -of experimental- education; V 14 N 3 p54-56 nov 1991
- **Pick Susan.** Como investigar en ciencias sociales. Ed.trillas 1988 México D. F. 159 p.
- **Raitt,-David** (1987) Information science and the martial arts:perspectives on line searching. 1987. 13 pag presented at the

on new information technology for library and information professionals (1 st, bankok thailand jun 16 18, 1887).

- **Ramos Luciana et. al.** Miedo a la victimización, riesgo percibido de victimización y percepción de deterioro del medio ambiente. La psicología social en México. Vol. 4 1992. Asociacion Mexicana de Psicología Social. Instituto Mexicano de Psiquiatría.
- **Reforma** seccion A, domingo 17 de septiembre de 1995 Internacional pag 1..
- **Reforma.** Domingo 24 de septiembre de 1995.
- **Reforma.** sección B . Lunes 4 de agosto de 1997. Ciudad y Metropolis pag. 3
- **Reforma.** Jueves 11 de septiembre de 1997 sección A nacional pag 1
- **Saldivar Gabriela et. al.** Inseguridad percibida en mujeres de la ciudad de México. Comparación entre nivel socioeconómico, edad y ocupación. La psicología social en México. Vol. 4 1992. Asociacion Mexicana de Psicología Social. Instituto Mexicano de Psiquiatría.

- **Saltijeral María et. al.** Ansiedad-rasgo y su relacion con las conductas de evitación y autoprotección. La Psicología Social en México. Vol 4 1992. Asociación Mexicana de Psicología Social. Instituto Mexicano de Psiquiatría
- **Saltijeral María et.. al** Imagen de la policia y miedo a la victimización en los habitantes de la ciudad de México .La psicología social en México.vol. 5 1994 Asociación Mexicana de Psicología Social.
- **Secretaria de Educación** Guía metodológica de educación Pública (1988) física editoral talleres multi diseÑo gráfico México D.F.1988
- **Segura A.** (1985) Curso básico de formación policial:manual del bastón P.R.24 Dirección General de Seguridad Pública Pue. México 1985
- **Selltiz C. et. al.** Métodos de investigación en las ciencias Sociales. Ed. Rialp S. A. Madrid, España, 1970. 670 p.