



Curso Básico



CURSO AFIA BÁSICO DE INICIACIÓN TEÓRICO PRÁCTICO DE ARMAS CORTOPUNZANTES, PELIGROS REALES Y VERDADES INCOMODAS PARA SU DEFENSA

El curso de iniciación de la AFIA está diseñado para ofrecer una base sólida en técnicas defensivas y advertir de los peligros reales que pueden aparecer en una agresión donde aparezca un arma cortopunzante. Este curso es teórico-práctico, pero se puede elegir asistir a las sesiones de teoría y práctica de forma separada, permitiendo flexibilidad según las necesidades individuales o grupales. Los temas teóricos incluyen evaluación de aspectos psicológicos, conceptos y fundamentos de los peligros inherentes en la defensa de las armas cortopunzantes, mientras que la práctica se centra en técnicas de defensa personal integral, adaptadas a un entrenamiento de la realidad de estos ataques con el propósito de concienciar a los participantes del alto riesgo que llevan.

Para grupos, asociaciones, gimnasios y entidades oficiales, la AFIA ofrece una mayor flexibilidad, tanto en el número de participantes como en la adaptación de horarios, además de brindar beneficios en los precios. Esta opción permite que cada grupo reciba formación personalizada y accesible, ajustada a sus propias necesidades.

El Curso AFIA Básico de Iniciación Teórico-Práctico de Armas Cortopunzantes tiene como objetivo fundamental brindar una comprensión inicial sobre los peligros reales que implican estos ataques y los conceptos clave para una defensa efectiva. No se pretende que el participante aprenda a defenderse completamente en un curso breve, sino que adquiera una formación básica e iniciática que le permita reconocer los riesgos y fundamentos esenciales en la defensa AFIA. La verdadera efectividad en este ámbito se logra a través de las clases de formación continuada, donde los participantes reciben un entrenamiento reglado y adaptado en el tiempo, crucial para consolidar habilidades de defensa personal sólida. La AFIA busca fomentar y dar a conocer su enfoque de defensa personal mediante estos cursos introductorios, permitiendo que los practicantes se inicien y, si lo desean, continúen su aprendizaje a través de una formación continuada que consolida y amplía sus habilidades.

Duración 6 horas (2 horas teóricas 4 horas de prácticas (se podrán realizar en un solo día mañana y tarde o acogerse a la opción de dos días a elegir previamente. Un día para el teórico y otro para el práctico

Todos los niveles

Lección y contenido

Temarios

Cuestionario

a la finalización del curso, para análisis post-operativo

Estudiantes   un mínimo de 6 estudiantes.

Precio por persona los dos cursos teórico y práctico 50 euros

Individualmente Solo el teórico 35 euros. Solo el práctico 35 euros por persona

Objetivo: Sensibilizar a los participantes sobre la realidad del ataque con armas cortopunzantes, los riesgos que representan y las limitaciones y retos reales de las defensas contra estas armas.

TEMARIO

TEÓRICO:

1. Fundamentos y conceptos reales del Ataque con Arma Cortopunzante

- Tipos de ataques más comunes (puñaladas directas, cortes en arco, ataques descendentes).
- Análisis de patrones de ataque según el tipo de agresor y entorno.
- Variables importantes: ángulo de ataque, mano dominante del agresor y ritmo de los movimientos.

2. Evaluación del Entorno y la Situación

- Importancia del entorno en la defensa (espacios abiertos vs. cerrados).
- Uso de barreras y obstáculos para crear distancia y bloquear al agresor.
- Identificación de rutas de escape y áreas seguras.

3. Distancias Tácticas en Defensa contra Arma Cortopunzante

- Diferencias entre distancias cortas, medias y largas.
- Técnicas de desplazamiento para evitar el contacto.
- Uso de la distancia para reaccionar a tiempo y reducir el riesgo.

4. Posiciones Defensivas y Posturas

- Posturas que minimizan la exposición del cuerpo a un ataque.
- Colocación de las manos y brazos para proteger zonas vitales.
- Posturas dinámicas para facilitar movimientos de evasión.

5. Manejo de Estrés en Situaciones de Riesgo

- Cómo el estrés afecta la toma de decisiones y la coordinación.
- Técnicas de respiración y enfoque para controlar el miedo.
- Estrategias de visualización para prepararse mentalmente.

6. Uso de Objetos como Defensa Improvisada

- Selección de objetos disponibles para usarlos como barreras o armas defensivas.

- Técnicas básicas para manejar objetos (carteras, mochilas, chaquetas) y protegerse.
- Adaptación de la defensa según el objeto disponible y la situación.

7. Evaluación Rápida de las Intenciones del Agresor

- Señales previas a un ataque y lenguaje corporal del agresor.
- Identificación de amenazas inminentes y movimientos sospechosos.
- Anticipación del ataque para reaccionar con ventaja.

8. Factores Legales y Morales en la Defensa

- Comprensión de los límites de la defensa legítima.
- Riesgos legales asociados a la autodefensa con fuerza.
- Responsabilidad ética en el uso de la defensa en situaciones de alto riesgo.

9. Importancia de la Formación Continua y Realista

- Ventajas de entrenar en situaciones simuladas con presión controlada.
- Importancia de practicar en un ambiente seguro pero realista.
- Evaluación y mejora continua de las habilidades defensivas.

Este temario ofrece un marco teórico para entender y preparar estrategias defensivas ante ataques con armas cortopunzantes, abordando aspectos clave como la evaluación del entorno, manejo del estrés, distancias, y uso de objetos como defensa, todo dentro de un contexto seguro y ético.

PRÁCTICO:

Temario práctico para entrenar una defensa realista ante un ataque con arma cortopunzante, destacando las acciones que pueden aumentar el riesgo, como el uso de luxaciones y otras técnicas poco recomendables en estas situaciones:

1. Introducción al Entrenamiento Realista

- Breve explicación de la dificultad y el peligro real de enfrentar un arma cortopunzante.
- Concienciación sobre la velocidad y agresividad de un ataque real.
- Enfoque en la simplicidad y seguridad de las técnicas para maximizar la efectividad y minimizar el riesgo.

2. Ejercicios de Distancia y Desplazamiento

- Práctica de mantener la distancia y utilizar movimientos evasivos.
- Técnicas de desplazamiento lateral y hacia atrás para evitar el contacto.
- Simulaciones de diferentes ángulos de ataque para aprender a evadir.
- Análisis y aplicación de la “regla de Tueller”

⚠ Riesgo: Acercarse al agresor para intentar "controlar" el arma sin tener la habilidad necesaria puede ser extremadamente peligroso.

3. Simulaciones de Escape y Uso del Entorno

- Uso de barreras (mesas, sillas, puertas) para crear distancia y bloquear ataques.
- Ejercicios para encontrar rutas de escape en distintos tipos de espacios.
- Práctica de cómo usar el entorno para ganar tiempo y evitar el enfrentamiento directo.

4. Técnicas Básicas de Bloqueo y Desvío del Arma

- Movimientos rápidos y básicos para desviar ataques sin intentar sujetar el arma.
- Técnicas de bloqueos simples que protejan zonas vitales sin comprometer la estabilidad.
- Uso de las manos y brazos para desviar, manteniendo una posición defensiva.

⚠ Riesgo: Realizar una luxación en una situación de ataque real puede llevar a fallos críticos y exponerse a múltiples puñaladas.

5. Entrenamiento con Objetos Improvisados como Defensa

- Selección y manejo de objetos cotidianos (bolsos, chaquetas, mochilas) para defenderse.
- Práctica de técnicas para utilizar estos objetos como barrera o distracción.
- Simulaciones donde se debe actuar rápidamente usando el objeto disponible.

⚠ Riesgo: Intentar tomar objetos pesados o que requieren tiempo para levantarse puede ralentizar la reacción y aumentar el riesgo de ataque.

6. Práctica de Evasión y Posicionamiento del Cuerpo

- Movimientos de evasión, manteniendo el torso y las zonas vitales alejados del arma.
- Técnicas para moverse en ángulos y reducir la exposición directa al agresor.
- Ejercicios para mejorar la velocidad y reactividad en la evasión.
- Técnica de defensa “*de la prisión de Folsom*”

7. Simulaciones en Parejas de Ataques Repetitivos

- Entrenamiento con ataques repetidos para simular la presión de un ataque real.
- Ejercicios para practicar la resistencia al estrés y la reacción rápida.

- Aprender a moverse continuamente y no quedarse en una posición fija.

⚠ Riesgo: Intentar bloquear todos los ataques en una posición fija es muy peligroso; el agresor puede cambiar de ángulo o intensificar la agresión.

8. Errores Comunes en la Defensa Contra Armas Cortopunzantes

- Practicar reconociendo errores frecuentes como intentar sujetar el arma o controlar al agresor mediante luxaciones.
- Concienciación sobre el peligro de técnicas complicadas y faltas de realismo
- Entrenamiento en el "abandono" de técnicas que resulten inseguras o demasiado arriesgadas en una situación de vida o muerte.

9. Escenarios de Entrenamiento Realista y Controlado

- Simulaciones controladas con atacantes usando cuchillos de entrenamiento para crear una experiencia de alta presión.
- Práctica de toma de decisiones en escenarios donde se evalúa si es mejor defenderse o escapar.
- Evaluación y corrección de técnicas para mantener un enfoque práctico y realista.

10. Análisis post-operativo y Evaluación de Riesgos

- Reflexión sobre los riesgos reales y aprendizaje de cada ejercicio.
- Discusión sobre las técnicas más efectivas y seguras en cada escenario.
- Evaluación de situaciones en las que la opción más segura es evitar el enfrentamiento directo.

Este temario práctico enfatiza un enfoque realista, priorizando la seguridad y la simplicidad, evitando acciones de alto riesgo como las luxaciones y otra serie de técnicas inadecuadas, que en un escenario de agresión real pueden exponerte al peligro de múltiples heridas o la muerte.

Recomendación de AFIA: Comprender el riesgo asociado a las armas cortopunzantes es fundamental. Este curso de iniciación ofrece una base sólida, pero la práctica constante y supervisada es crucial para una respuesta efectiva ante una situación de ataque con estas armas. Además, en estos cursos se intenta desmitificar ciertas técnicas que exponen la integridad física.

Jose Vicente Chaquet Aznar

Presidente y Director técnico de la AFIA