



Código ético

Curso de aplicaciones articulares



CURSO DE APLICACIONES ARTICULARES (TORSIONES CONTROLADAS Y LUXACIONES) EN LA DEFENSA PERSONAL. DESDE UN ENFOQUE RELISTA

Este curso se enfoca en enseñar las aplicaciones prácticas y realistas de las luxaciones en situaciones de defensa personal, dejando de lado los enfoques coreográficos y enfatizando la efectividad en contextos reales.

El enfoque realista de las luxaciones en una agresión se centra en su aplicación práctica en situaciones reales, dejando de lado la estética o la complejidad innecesaria. Se priorizan técnicas simples y directas que puedan ejecutarse bajo presión, adaptadas a las condiciones impredecibles de un enfrentamiento real.

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 consolide y amplía sus habilidades.

Para el Curso de Iniciación, considerando el temario detallado, se recomienda una duración de 8 horas. Esta distribución permite cubrir tanto la teoría como la práctica de cada módulo de forma efectiva y permite una asimilación adecuada para los participantes.

CURSO TEÓRICO

Módulo 1: Introducción a las Luxaciones en Defensa Personal

Módulo 2: Condiciones para la Efectividad de las Luxaciones en Situaciones Reales

Módulo 3: Técnicas Fundamentales de Luxación en Defensa Personal

Módulo 4: Principios de Seguridad y Control en la Ejecución de Luxaciones

Módulo 5: Limitaciones y Alternativas a las Luxaciones

Módulo 6: Práctica de Luxaciones en Escenarios Realistas

Módulo 7: Evaluación Final y Retroalimentación

Con esta distribución, el curso podría realizarse en un fin de semana, de mañana y tarde o repartirse en dos fines de semana (2 sábado por la mañana en dos sesiones matinales de 4 horas permitiendo un buen equilibrio entre teoría y práctica, además de tiempo para la retroalimentación personalizada.

Duración 🕒 8 horas

Todos los niveles 🇮🇹

Lección y contenido 📖 📝 7 Módulos teórico-prácticos

Cuestionario ? 📝 a la finalización del curso, para análisis post-operativo

Estudiantes 🎓 👤 un mínimo de 6 estudiantes.

Precio por persona 30 euros

CURSO PRÁCTICO

Módulo 1: Introducción a las Luxaciones en Defensa Personal

1.1 Concepto y Tipos de Luxaciones

- Definición de luxación y sus tipos básicos.
- Diferencia entre luxaciones en un contexto marcial y un contexto de defensa personal realista.

1.2 Bases Biomecánicas de las Luxaciones

- Principios biomecánicos y su relación con la efectividad de las luxaciones.
- Conocimiento básico de la anatomía de las articulaciones.

1.3 Realismo en la Aplicación de Luxaciones

- Enfoque realista versus tradicional en el uso de luxaciones.
- Limitaciones y ventajas de aplicar luxaciones en una situación de riesgo.

Módulo 2: Condiciones para la Efectividad de las Luxaciones en Situaciones Reales

2.1 Análisis de Escenarios y Contextos

- Situaciones en las que una luxación puede ser efectiva.
- Evaluación de riesgos y factores de entorno que afectan la ejecución.

2.2 Factores que Condicionan la Eficiencia de las Luxaciones

- Tamaño, fuerza y resistencia del oponente.
- Análisis de los factores de tiempo, presión y riesgo en una situación de defensa.

Módulo 3: Técnicas Fundamentales de Luxación en Defensa Personal

3.1 Luxación de Muñeca

- Técnicas básicas y aplicación práctica.
- Ajustes en el ángulo y la presión para maximizar la efectividad.

3.2 Luxación de Codo

- Aplicación práctica en situaciones de control y neutralización.
- Ventajas y limitaciones en escenarios de corta distancia.

3.3 Luxación de Hombro

- Técnica y aplicación en defensa personal realista.
- Evaluación de situaciones para aplicar luxaciones de hombro de forma segura.

Módulo 4: Principios de Seguridad y Control en la Ejecución de Luxaciones

4.1 Control del Oponente

- Técnicas para aplicar el control sin causar daño innecesario.

- Uso de la luxación para ganar tiempo y espacio en defensa personal.

4.2 Precauciones para Evitar Lesiones Propias y del Oponente

- Medidas de seguridad en la práctica y aplicación de las luxaciones.
- Cómo asegurar el control sin comprometer la propia estabilidad y seguridad.

Módulo 5: Limitaciones y Alternativas a las Luxaciones

5.1 Cuando Evitar las Luxaciones

- Situaciones en las que las luxaciones no son recomendables o seguras.
- Alternativas prácticas en caso de no poder aplicar una luxación.

5.2 Técnicas Complementarias

- Técnicas de escape y control sin uso de luxación.
- Alternativas de presión y control ante resistencia.

Módulo 6: Práctica de Luxaciones en Escenarios Realistas

6.1 Entrenamiento Práctico Controlado

- Práctica de las luxaciones aprendidas en entornos controlados.
- Simulación de escenarios realistas y ajustes en la ejecución.

6.2 Simulaciones de Defensa Personal en Movimiento

- Práctica de luxaciones en movimiento y bajo presión.
- Adaptación de las técnicas a situaciones dinámicas.

Módulo 7: Evaluación Final y Retroalimentación

7.1 Práctica Guiada con Retroalimentación Individual

- Ejecución de técnicas con feedback personalizado.
- Análisis áreas de mejora.

El término **feedback** se refiere a la retroalimentación que se da o se recibe sobre el desempeño, comportamiento o resultado de una acción, con el objetivo de mejorar, corregir o ajustar futuros

desempeños. En un contexto educativo o formativo, el feedback implica ofrecer observaciones constructivas, positivas o correctivas, sobre el desempeño de una persona, ayudándole a entender en qué ha acertado y en qué aspectos puede mejorar.

El **feedback** es esencial en procesos de aprendizaje y desarrollo, ya que proporciona información valiosa para el crecimiento y el ajuste de habilidades y comportamientos.

7.2 Evaluación de Estrategias de Defensa con Luxaciones

- Evaluación práctica en situaciones simuladas.
- coloquio final sobre la aplicabilidad de las luxaciones en defensa personal.

Jose Vicente Chaquet Aznar

Presidente y director técnico AFIA