

# ARTES MARCIALES

Magazine Oficial del Arte Marcial Mexicano

## Jiu-jitsu y la AFI

Capacitación de alto nivel

## Tang Soo Do

Resumen de actividades

## Hapkido

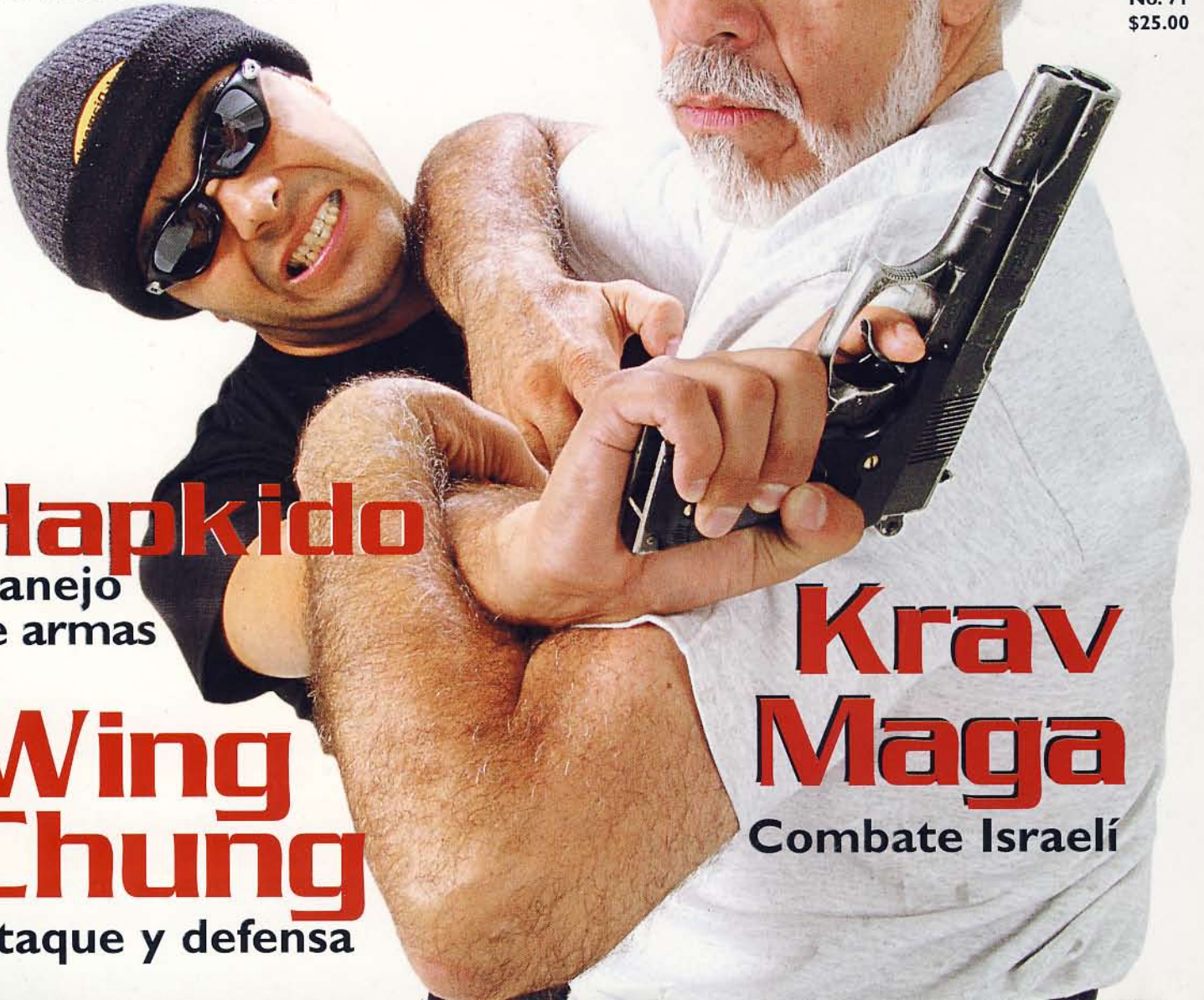
Manejo  
de armas

## Wing Chung

Ataque y defensa

## Krav Maga

Combate Israelí

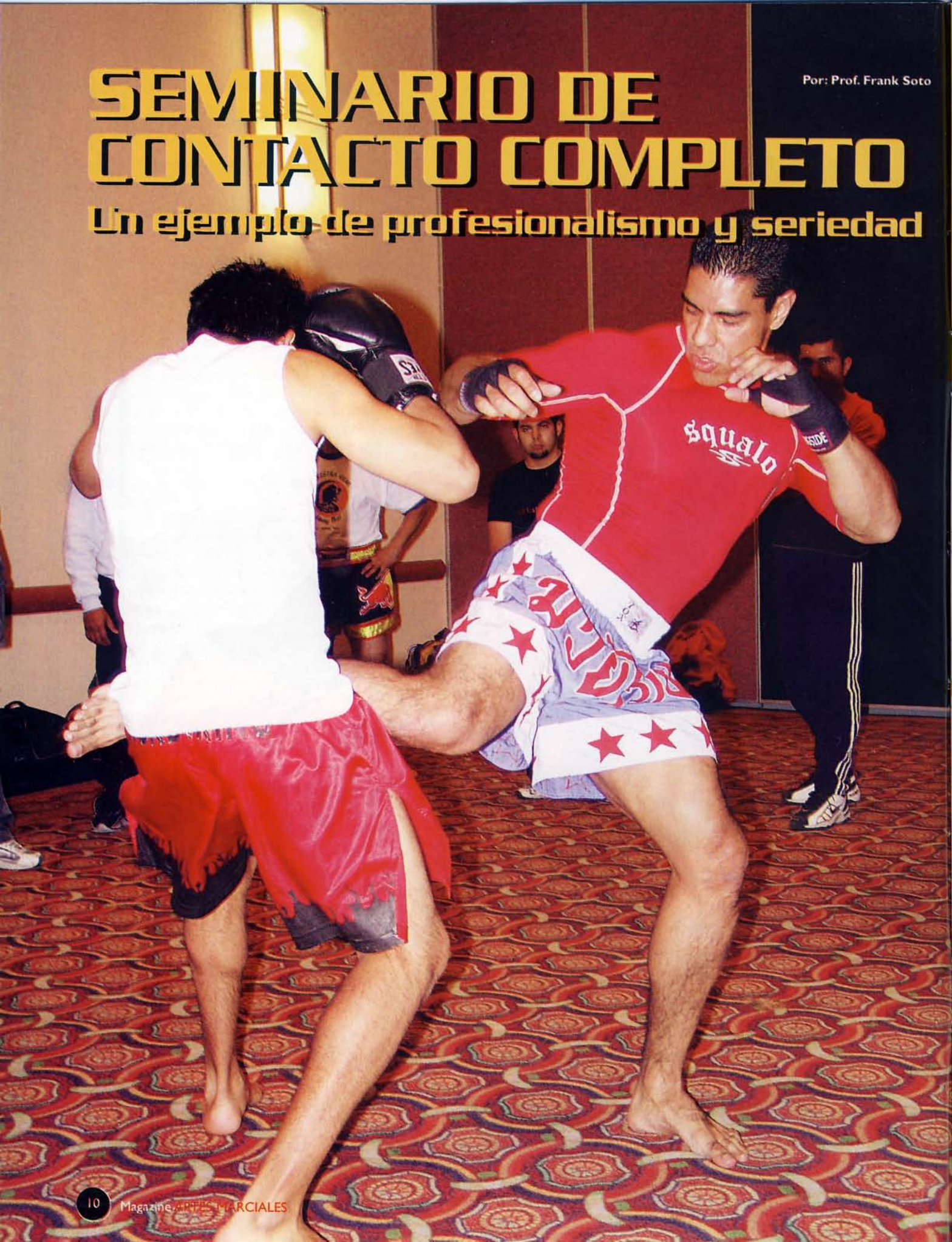


No. 71  
\$25.00

Por: Prof. Frank Soto

# SEMINARIO DE CONTACTO COMPLETO

Un ejemplo de profesionalismo y seriedad



## ENTRENAMIENTO DE VALE TUDO

El profesor Mario Delgado se encargó del Grapling y Vale Tudo, pelea que mezcla no sólo el boxeo y el pateo, sino la lucha de pie y en el piso, modalidad en la que los practicantes y en este caso expertos del Jiu Jitsu brasileño cubren mejor que nadie. Se enfocó más al trabajo de piso, puesto que el golpeo y pateo se lo dejó a los otros ponentes expertos en la materia, desde cómo llevar al contrincante al piso, como caer en diversas posiciones, como la guardia y la montura, y cómo manipular al oponente para llevarlo a la sumisión por estrangulación o palancas diversas a brazos y piernas. El Sr. Delgado estaba acompañado por las algunas de las personalidades del Jiu Jitsu en México, como el profesor Luis Fonseca y el profesor José Salas, entre otros. Ellos asistieron y apoyaron a Mario Delgado en su excelente ponencia de lucha y pelea en el piso.



Cabe mencionar que al evento asistieron personas de diversas regiones del país, como Michoacán, Estado de México, Puebla, Morelos, entre otros. De igual manera, algunas personalidades del medio participaron como invitados de honor, como el profesor y competidor de Kickboxing el Sr. Carlos Gutiérrez y su gente, al igual que el profesor de Jeet Kune Do y competidor de peleas de contacto, el Sr. Gerardo Arrechea, entre otros.

## EL RECESO

Después de la primera fase de entrenamiento, con una duración de 3 horas, se dio un receso para la comida, muy necesario debido al exhaustivo ritmo de trabajo al que fueron expuestos los participantes.

En este periodo el Sr. Juan Chía hizo gala una vez más de su calidad como anfitrión, puesto que organizó la comida especial para los ponentes y sus asistentes. Todos pasaron un rato agradable de convivencia en el restaurante del hotel, generando una vez más un grato ambiente de cordialidad y amistad entre los diversos grupos de practicantes de artes marciales, denotando que la relación entre los diversos sistemas y sus máximos representantes es posible y divertida siempre y cuando exista el respeto y la camaradería, que se ha convertido en el estandarte de los eventos organizados por el Sr. Chía.

## SEGUNDA PONENCIA

De regreso al evento, la segunda fase de entrenamiento empezó con una ponencia especial por parte del Sr. Frank Soto Dragón Americano, que compartió con todos los presentes su singular disciplina de Kinetics



Evolution, en una clase y ponencia de aproximadamente 50 minutos, donde expuso la manera de moverse con poder, los principios de Torque, masa de apoyo y unión con la gravedad y como el cuerpo relajado genera mucho más poder cuando se siguen los principios físico y universales que rigen este plano en el que vivimos.

Una vez terminada esta divertida e interesante propuesta, los profesores regresaron a impartir sus clases al último grupo y con su característico entusiasmo y entrega dieron cierre a tan importante y magno evento. Cabe mencionar que los comentarios positivos no se hicieron esperar y muchos participantes externaron sus opiniones y nos hicieron saber que este tipo de eventos les han dado mucho. Algunos de ellos han venido asistiendo a todos los seminarios y diplomados que ha estado organizando la





revista "Artes Marciales", y en específico el Sr. Juan Chía, y que a cada uno de estos eventos les han visto con el enfoque y las herramientas necesarias para mejorar en diversos aspectos de sus entrenamientos como artistas marciales y en su propio desarrollo personal.

### CEREMONIA DE CIERRE

Para cerrar el evento, el Sr. Juan Chía hizo uso de la palabra y les habló a todos de la importancia de este diplomado y de la necesidad de abrirse al conocimiento y de romper con las viejas y rígidas estructuras generadas por los antiguos del arte marcial y por las escuelas ortodoxas. Les habló de la necesidad del cambio, de su opinión acerca de la difusión de las artes marciales en

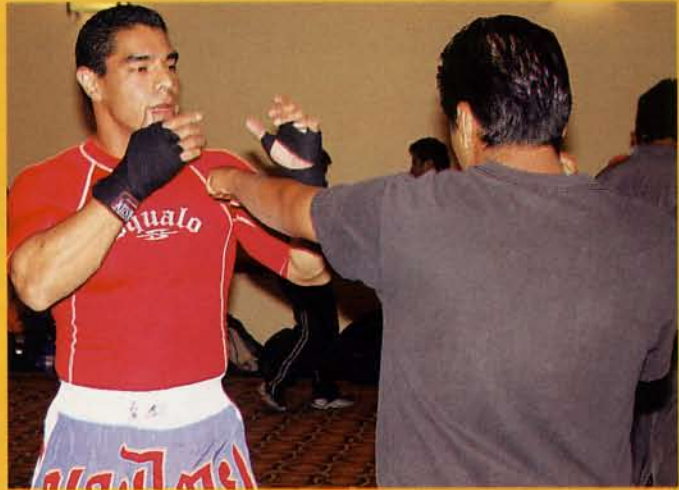
México y de su posición como editor de la revista por más de 6 años. Además cerró el magno evento con la entrega de reconocimientos a los ponentes, el agradecimiento a sus asistentes y a los invitados de honor. De igual manera se entregaron los reconocimientos a todos los participantes.

Una vez terminado el evento, los entusiastas de los deportes de contacto se tomaron fotos con los profesores y los atletas e intercambiaron ideas, esperando repetir esta experiencia en los subsecuentes diplomados y eventos que se desarrollen en un futuro.

Agradecemos a todos los participantes y a la gente que nos ha venido apoyando con su participación y su asistencia, tanto alumnos como promotores y ponentes de los diversos eventos. Esperamos seguir contando con su valiosa participación en futuros eventos, esto con la idea de consolidar un cambio generado no sólo con esta publicación, sino con el ejemplo de profesionalismo y seriedad que es tan necesario en nuestro apreciado medio de las artes marciales. 🙏



**EL PASADO 19 DE FEBRERO DEL PRESENTE, DIERON CITA EN EL SALÓN DE EVENTOS DEL HOTEL CIBELES AL SUR DE LA CIUDAD DE MÉXICO, COMPETIDORES, PROFESORES, PRACTICANTES Y ENTUSIASTAS DE LOS DEPORTES DE CONTACTO, PARA PARTICIPAR EN EL PRIMER DIPLOMADO EN CONTACTO COMPLETO ORGANIZADO POR EL SR. JUAN CHÍA Y RESPALDADO POR LA REVISTA ARTES MARCIALES.**



Desde muy temprana hora llegaron al hotel los interesados, y en punto de las 9:30 de la mañana se dio inicio a la primera magna conferencia en manos del Dr. Antonio Barbosa, quien les habló a los más de noventa participantes acerca de las lesiones que son, desafortunadamente, comunes entre los atletas y competidores de estas modalidades del deporte de contacto, de cómo prevenirlas y evitarlas. La Conferencia tuvo una duración de una hora y el Dr. Barbosa captó la atención del público y les otorgó valiosísima información para mejorar sus métodos de entrenamiento y prevención de lesiones.

#### ENTRENAMIENTO DE MUAY THAI

Una vez terminada dicha plática se separaron en diversos grupos para iniciar la

primera sesión de entrenamiento con los excelentes ponentes que participaron en el evento. Ellos fueron el profesor Hugo Lara, campeón mundial de la modalidad de Full Contact de la WAKO, el profesor Raúl Romero, peleador de torneos internacionales como el K-1, el profesor Mario Delgado de Jiu jitsu brasileño, competidor internacional y ganador de diversos torneos en México y Estados Unidos, alumno directo y representante para México de Renzo Gracie, y el profesor Gustavo Pérez de Muay Thai, quien es uno de los más importantes promotores de esta modalidad en México.

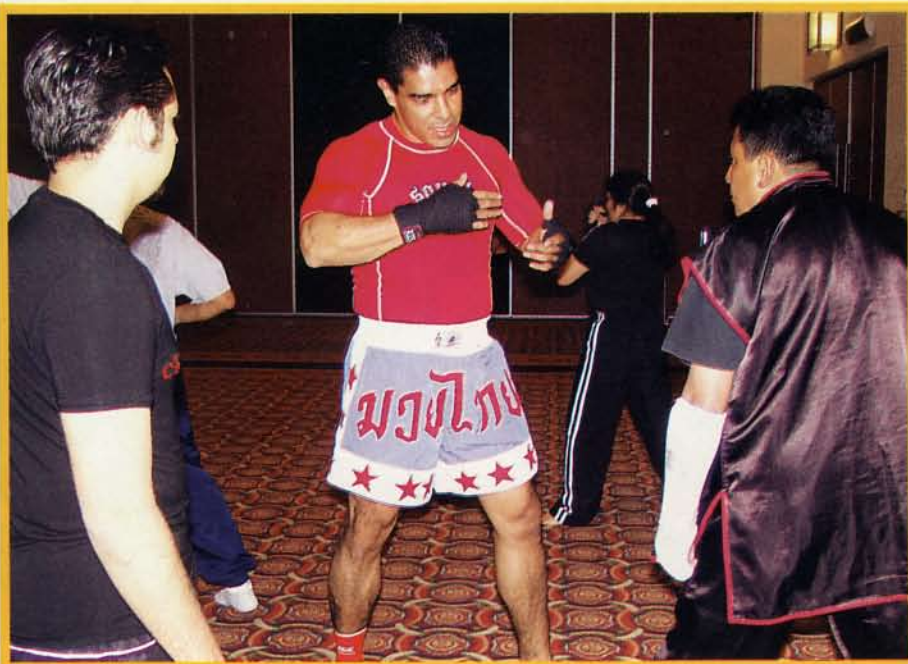
El entrenamiento fue muy intenso y variado. Por una parte, el profesor Gustavo Pérez de Muay Thai les compartió a los presentes el tradicional ritual de inicio de las peleas de

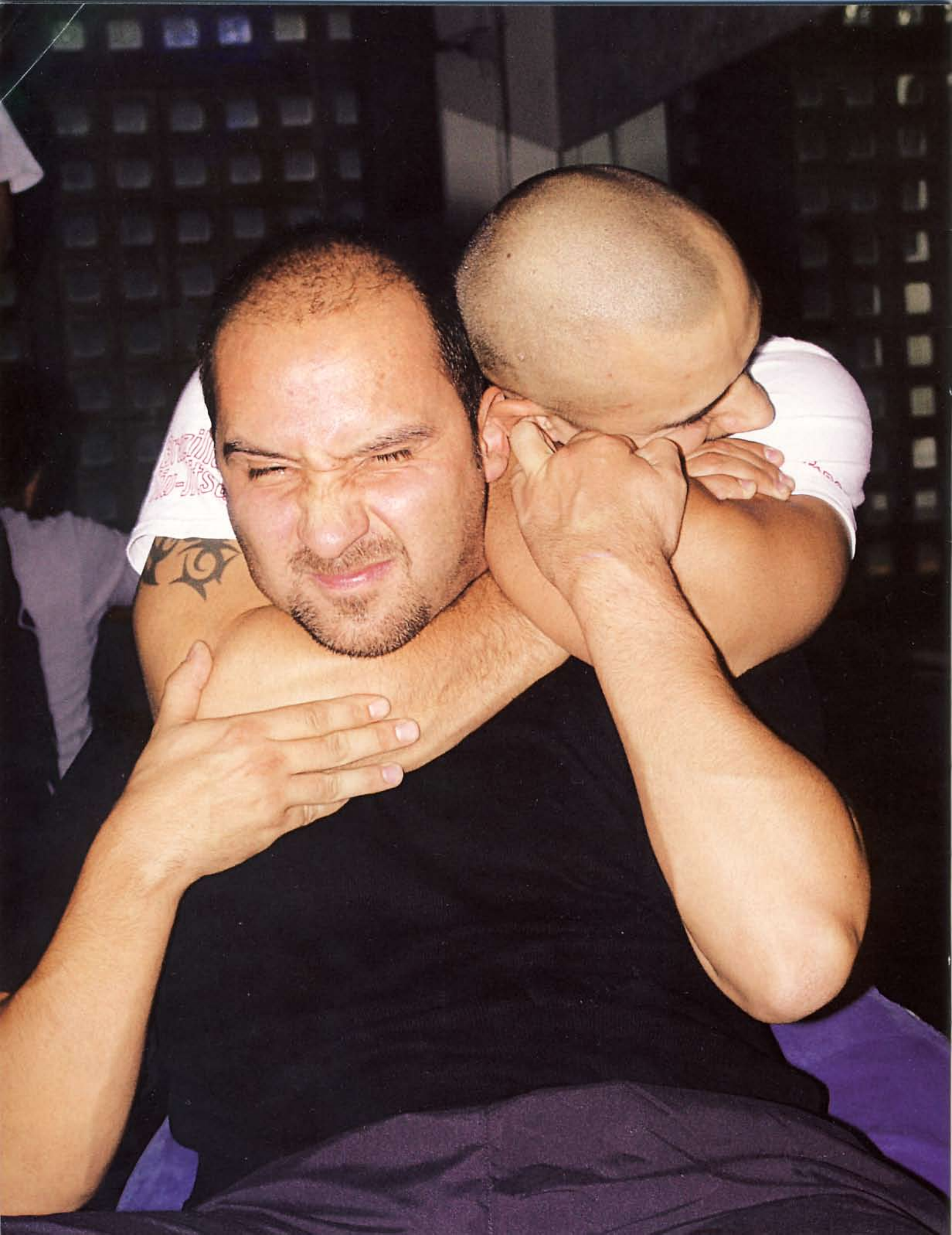
boxeo tailandés, además de mostrar de manera efectiva e impecable el fuerte método de pateo con la espinilla y el característico uso de codos y rodillas del boxeo tailandés, golpeando los palos o colchonetas de entrenamiento. Con mucha exigencia, seriedad y entrega, el profesor Pérez fue trabajando con cada participante, mostrándoles la manera correcta de ejecutar sus técnicas y con el ejemplo los motivó a trabajar de manera relajada para generar el característico poder de los movimientos de esta modalidad de pelea.

#### ENTRENAMIENTO DE FULL CONTACT

En otro de los grupos trabajó el profesor Hugo Lara con la enseñanza del Full Contact. El profesor Lara les enseñó a los participantes diversas combinaciones de golpes y patadas para atacar y contraatacar al oponente. Se enfocó en compartirles sus técnicas que lo han llevado a ser campeón nacional y mundial de Full Contact, como su característica patada de giro, que ejecuta con impecabilidad. Los presentes disfrutaron mucho de su ponencia, se divirtieron en grande y pasaron un rato agradable con nuestro campeón, que se mantuvo en constante movimiento durante esta sesión de entrenamiento.

En el grupo del profesor Raúl Romero, la enseñanza fue relajada y complaciente para los asistentes, puesto que el Sr. Romero se enfocó a resolver las dudas de los peleadores y entusiastas que le formularon durante su sesión. Preguntas tan variadas de cómo entrar y salir del clinch, cómo contraatacar de manera efectiva al oponente y como trabajar sus técnicas de pateo a las piernas y a diversas partes del cuerpo mientras se mueven en ángulos de entrada y salida para desconcertar a su oponente y obtener la ventaja en la pelea.





# GRACIE JIUJITSU

## Instrucción en la Agencia Federal de Investigación (AFI)

Por. Prof. Mario Delgado

En la actualidad los principales cuerpos policíacos del mundo, como es la policía de Los Ángeles (LAPD) y la policía de Nueva York (NYPD), son entrenados en técnicas de sometimiento de Jiujitsu brasileño, incluso la familia Gracie, conocidos por su brillante participación en peleas de Vale Todo, ha desarrollado un programa especial para la enseñanza de los cuerpos policíacos.

El Jiujitsu brasileño es un arte marcial que se concentra en técnicas de sometimiento tanto en el piso como de pie, entre las que encontramos estrangulamientos y palancas a las articulaciones, mediante las cuales podemos ir administrando el dolor para someter a alguien. Otro aspecto importante del Jiujitsu es el controlar el cuerpo del adversario para estar en posiciones donde nosotros podamos atacar efectivamente, tanto con técnicas de sumisión como con golpes, sin que nuestro adversario se pueda defender adecuadamente.

Dentro del Jiujitsu se tiene mucho que ofrecer a los cuerpos policíacos en cuanto a sus técnicas se refiere, ya que cuando se detiene a un sospechoso de algún crimen, la idea es someterlo, no confrontarlo a

**EL JIUJITSU BRASILEÑO ES CONSIDERADO MUNDIALMENTE COMO UNA DE LAS ARTES MARCIALES MÁS EFECTIVAS, SIN EMBARGO, EN MÉXICO SU ENSEÑANZA ESTABA ENFOCADA PRINCIPALMENTE HACIA LOS CIVILES. EL JIUJITSU BRASILEÑO ABARCA VARIOS ASPECTOS, COMO LO ES LA COMPETENCIA DEPORTIVA (CON KIMONO), LA LUCHA A RENDICIÓN (SIN KIMONO), LA DEFENSA PERSONAL, EL VALE TODO Y LA ENSEÑANZA A LOS CUERPOS POLICÍACOS DE ÉLITE EN EL MUNDO.**

golpes y patadas. No se busca entrar en una pelea con el delincuente, sino ponerlo bajo nuestro control.

En este sentido es muy importante poseer las técnicas adecuadas, ya que para que un arte marcial sea efectivo tiene que, por medio de una adecuada aplicación técnica, ser lo suficientemente efectiva para someter gente más fuerte y más pesada. De lo contrario, el ideal sería únicamente hacer trabajo de gimnasio para estar en la mejor forma posible. No obstante, siempre nos encontraríamos gente más fuerte y grande, y en los cuerpos policíacos de élite la principal característica

no es el estado físico, si bien es muy importante, se realizan trabajos de análisis e inteligencia policial que requiere un perfil más completo que el solo hecho de ser apto físicamente.

### LA AGENCIA FEDERAL DE INVESTIGACIÓN

La AFI es hoy en día la corporación policíaca de élite en nuestro país, cuenta con una infraestructura del más alto nivel mundial, desde equipos de cómputo de lo más novedoso para cuerpos policíacos a





Primero que nada, el saberse defender en un combate cuerpo a cuerpo, una situación que los agentes enfrentan a menudo y en donde el saber o no saber defenderse correctamente puede ser de vida o muerte. El hecho de tener el entrenamiento adecuado durante un tiempo suficiente, logra que los agentes y comandantes llegen a tener una ventaja muy grande en una situación de combate contra un delincuente, ya que por lo general ellos no tienen acceso a este tipo de entrenamiento tan especializado.

nivel mundial, hasta un tipo de gente con un perfil muy diferente al que antiguamente asociábamos a un elemento de la policía en nuestro país. Es gente físicamente fuerte y con una preparación en muchos casos de nivel universitario e incluso de posgrados. La AFI cuenta con un programa de capacitación y adiestramiento en el manejo de armas de fuego también del más alto nivel.

#### EL ENTRENAMIENTO EN LA AFI

Mario Delgado y Luis Fonseca, instructores certificados por Renzo Gracie Association ([www.renzo-gracie.com](http://www.renzo-gracie.com)) y medallistas en los torneos más prestigiosos a nivel mundial, imparten de lunes a sábado dos clases de Jiu-jitsu, tanto para agentes como para comandantes en la Agencia Federal de Investigación. A sus divisiones también se les imparte la instrucción, como es el área de anti-sequestros, investigación policial y operaciones especiales.

La capacitación se ha vuelto obligatoria tres días por semana, y para acceder a promociones de cargo se pide un rendimiento físico mínimo, lo cual nos habla del compromiso de la organización con la modernización y el continuo aprendizaje.

El entrenamiento consiste en tres partes: En primera instancia el calentamiento y el acondicionamiento físico, después se les enseñan las técnicas de sometimiento y control, por último tienen 30 minutos para hacer sparring, en donde se intenta aplicar las técnicas con resistencia real.

#### BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO

Para la corporación policiaca, el Jiu-jitsu da un gran número de beneficios, entre los que encontramos:

**LOS PLANES, TANTO DE LOS INSTRUCTORES COMO DE LOS DIRECTORES DE LA AFI, ES HACER UN PROGRAMA QUE TENGA CONTINUIDAD.**

Otro beneficio es que mejoran su rendimiento físico de forma considerable, lo cual les sirve para un sinnúmero de situaciones no sólo de combate. Otra ventaja importante es que, mediante la adecuada aplicación de la técnica, el agente es capaz de ir aumentando o disminuyendo de manera gradual el castigo hacia una parte del cuerpo, controlando al delincuente y evitando a veces los tan comunes problemas con los derechos humanos. En la mayoría de las ocasiones el agente no busca lastimar al delincuente, pero no tiene la técnica para controlarlo, por lo cual, con el afán de realizar el trabajo, a veces se excede y repercute de manera negativa en su carrera.





Dentro de los beneficios a la sociedad que encontramos, es el hecho de tener cuerpos policíacos mejor entrenados que nos resguarden en estos tiempos, en donde la delincuencia es un tema de todos los días. Es el poder darnos cuenta de que hay un grupo de gente que quiere hacer algo, de una mejor manera y más profesional.

Es por otro lado ver que los directivos en las corporaciones quieren revertir el que el delincuente tenga siempre la ventaja sobre el policía, por una situación en donde tengamos policías mejor preparados en cuanto a lo físico y a lo mental, con mejores sistemas de comunicación y armamento más moderno.

Por otro lado, el que nos podamos regir como una sociedad moderna, en base a leyes, respetando así los derechos de todos, incluso de los delincuentes. En el caso de ser aprehendidos, que se pongan a disposición de la autoridad correspondiente para que continúe un proceso en base a la ley, y no que para poder atrapar a un delincuente, se le tenga que poner en un muy mal estado físico.



## PLANES FUTUROS

Los planes, tanto de los instructores como de los directores de la AFI, es hacer un programa que tenga continuidad, ya que el lograr cambios significativos implica un cierto tiempo. Se espera que en un lapso de entre 8 y 10 meses se pueda integrar un equipo de competición de la AFI que pueda empezar a participar en campeonatos a nivel nacional e internacional. Por otro lado, se quiere establecer un programa para la capacitación de instructores para poder abarcar un espectro más grande de gente e incluso poderlo hacer extensivo a otras corporaciones, ya que hasta ahora el cuello de botella en México para esta disciplina son los instructores, de los cuales no hay los suficientes y existen muchos charlatanes que no tienen el respaldo real de una academia reconocida.

Se está haciendo una asociación entre las dos escuelas más reconocidas de México, el "Renzo Gracie Team", que preside Mario Delgado y la "Academia Jiu-Jitsu México" que preside José Guillermo Salas, con el fin de formar un equipo de competición conjunto, en donde uno de los objetivos es formar nuevos instructores capacitados para poder llegar a impartir clases en más lugares y tener así un mayor alcance dentro de los mismos cuerpos policíacos.

## MARIO DELGADO

Edad: 27 años  
 Peso: 67 Kilos  
 Estatura: 1.73  
 Grado: Cinturón Morado

Ha tomado clases con Renzo, Royce, Rodrigo y Robin Gracie, entre otros grandes campeones mundiales.

Es instructor certificado y representante oficial de Renzo Gracie en México.

También es peleador patrocinado por Next Level Fightgear, una empresa norteamericana de ropa.

Compitió en el Campeonato Mundial de Jiu Jitsu en Río de Janeiro, Brasil, donde llegó a octavos de final.

Ha competido y conseguido medallas en los tres torneos más importantes de los Estados Unidos:

Grapplers Quest en 1999, North American Grappling Championship (NAGA) en el 2000 y el Arnold Gracie World Submission Championships en 2003.