

## JIU JITSU BRASILEÑO

# "Lo más efectivo"

Mario Delgado

Alba Jaramillo García

ajaramillo@eluniversal.com.mx

**C**ampeones mundiales de boxeo, de karate, de taekwondo, de lucha libre... Mario Delgado está dispuesto a combatir con cualquiera de ellos sin importar la diferencia de peso, altura o musculatura, todo con el simple cometido de demostrar que el jiu jitsu brasileño es el arte marcial más efectivo en combate cuerpo a cuerpo.

Su primera oportunidad llegó el año pasado cuando se supone se mediría contra el ex campeón mundial de peso ligero, el boxeador Miguel Ángel González, quien desistió del combate alegando una lesión en un brazo, por lo que dejó a Delgado en busca de un retador que hasta el momento no ha aparecido.

"A mí me encanta Julio César Chávez y (el box) es parte de la cultura, pero no es defensa personal, si eres un buen boxeador de peso ligero y peleas con un mal boxeador de peso completo, siempre te va a ganar porque es un deporte. En el jiu jitsu brasileño (BJJ) peleo con alguien que pesa 100 kilos y no tengo problemas para defenderme", aseveró Delgado.

La efectividad de esta arte marcial radica en que no se utiliza la fuerza bruta, sino la física y la inteligencia para manipular las articulaciones del oponente, por lo que se le puede someter fácilmente o en un caso extremo dislocarlas o romper alguna extremidad.

"Para romper un brazo sólo se necesitan siete kilogramos de presión, casi cualquier persona puede hacerlo, en un estrangulamiento con siete segundos puedes dejar inconsciente a alguien", detalló Delgado.

El mexicano es uno de los pocos exponentes que puede presumir de haber aprendido el deporte de manera directa de la familia que transformó al jiu jitsu en su



**EN ACCIÓN** El jiu jitsu brasileño deja de lado la fuerza bruta para enfocarse en la física e inteligencia en el combate cuerpo a cuerpo

### EL DETALLE

#### Un poco de historia

El maestro Esai Maeda Koma llevó de Japón a Brasil este arte marcial en 1915. Un año después, Gastao Gracie comenzó a

practicarlo. La familia Gracie hizo modificaciones al arte japonés, dándole un sello distintivo, así nació el jiu jitsu brasileño.

variación brasileña: Los Gracie.

Cautivado por una transmisión televisiva de The Ultimate Fighting Championship (UFC) donde los mejores peleadores de este circuito de Artes Marciales Mixtas (MMA) utilizaban el jiu jitsu brasileño como principal arma, Delgado decidió mudarse a Los Ángeles para entrenar con Royce Gracie, aunque la mayoría de los 12 años que pasó para ganar su cinta negra, los llevó a

cabo en Nueva York con Renzo, primo de Royce.

El jiu jitsu brasileño le ha dado a Delgado muchas satisfacciones, incluyendo el subcampeonato europeo de este año y la oportunidad de demostrarle a la gente que llega a su dojo, Renzo Gracie Team, la efectividad de la técnica, que ahora utilizan efectivos de la Agencia Federal de Investigaciones (AFI) y las fuerzas de élite del ejército mexicano.

"Íbamos al grupo del AFI, y al

**WWW**  
eluniversal.com.mx

video

**Checka** en video en qué consisten todas las técnicas de jiu jitsu brasileño.

principio no ponían atención, así que decíamos a ver, fórmenese van a pasar primero los 10 más pesados vamos a luchar el instructor y yo, los vamos a someter dos veces a cada uno. No nos creían y cuando íbamos por el tercero empezaban: 'Oiga yo no puedo, porque estoy bien malo de la cervical' o 'me duele el brazo'", recordó con una sonrisa.

Si te interesa practicar esta arte marcial, los informes están en [www.renzograciemexico.com](http://www.renzograciemexico.com).

### Exige dedicación y entrega

Para sobresalir, la disciplina es fundamental

- Aproximadamente toma 12 años obtener la cinta negra.
- Aprender lo básico de defensa personal, que envuelve este arte marcial toma ocho meses de entrenamiento constante.
- Los colores de las cintas en el Jiu-Jitsu Brasileño son: blanca, azul, morada, marrón y negra, cada uno dividido en cuatro grados