



respuesta inmediata a situaciones reales que se suelen producir diariamente.

Con todo ello se pretende conseguir entre otros los siguientes objetivos:

- Mejorar la preparación física de las personas
- Ayudar a fortalecer el espíritu de lucha
- Mejorar el autocontrol, estimulando la agresividad controlada
- Fomentar el compañerismo y la amistad
- Aumentar la autodisciplina
- Asimilar técnicas deportivas con una clara aplicación profesional
- Conocer el material, herramientas y armas que se puede manejar en diferentes situaciones

En cuanto a los requisitos para que una persona se pueda iniciar en la práctica de esta modalidad deportiva, tan solo son; no tener problemas de índole médico que le incapaciten para la práctica deportiva, toda vez que con el entrenamiento se va adquiriendo un cierto grado de acondicionamiento físico general, capaz de fortalecer los ligamentos, articulaciones, músculos y aumentando la resistencia.

Es muy importante la figura del Entrenador, que sea una persona con las cualidades tanto técnicas, morales, pedagógicas y físicas, capaces de favorecer el aprendizaje por parte de los alumnos; dicho entrenador debe contar

con la titulación necesaria, además de estar debidamente colegiado para impartir esta modalidad deportiva.

En la **Defensa Personal Policial en Combate Cuerpo a Cuerpo** existen una serie de factores tanto psíquicos como físicos que por su especial naturaleza van a condicionar tanto la actitud

de atacante como del defensor. Entre ellos podemos destacar el stress, que se produce en dichas situaciones, pudiendo utilizarlo en beneficio nuestro (positivo) o de forma perjudicial (negativo), siendo determinante el entrenamiento recibido.

Por otro lado se debe realizar un análisis de la situación adversa, a la que nos enfrentamos, buscando la forma más eficaz y proporcionada para la resolución de la misma. Finalmente debemos tener en cuenta el nivel de peligrosidad que se produce en dicha situación, pudiendo diferenciarlos en:

Nivel bajo: donde la respuesta proporcional suele ser liberándonos o esquivando la acción producida por el agresor; este nivel se suele producir cuando tenemos superioridad o las intenciones del agresor no son violentas.

Nivel Medio: donde la respuesta será un desplazamiento con control o golpe con el objetivo de disuadir al atacante de sus intenciones.

