

El **Arte** del **Full-Contact**

El camino de una
transformación
personal



Alejandro Asensi

Dedicado a mi amada esposa
Conchín, a mis hijos Alejandro y
César, a mis Padres Alejandro y
Alicia, a mi hermano Javi y a
todas las maravillosas personas
que he tenido el gusto y la suerte
de conocer.

ALEJANDRO ASENSI FERRER

EL ARTE DEL FULL CONTACT

PRÓLOGO DEL AUTOR

QUERIDO LECTOR el libro que tienes entre manos es resultado de más de 20 años dedicados a la práctica, competición amateur y enseñanza del Full Contact.

Es el momento de afrontar una nueva etapa en mi relación con esta disciplina y esa nueva andadura ha sido la escritura de este texto.

Quiero agradecerte la confianza depositada en mí.

Abrir esta primera página con el objeto de leer mi obra es toda una consideración por tu parte y espero no decepcionarte. Tu tiempo es oro y deseo que el que le dediques a mi libro te sea, al menos, productivo.

¿A quién va dirigido este texto?

El libro está destinado a cualquier lector, independientemente de sus conocimientos del Full Contact.

Sin embargo, voy a distinguir tres tipos de lectores con objeto de guiarles en lo que puede ser la lectura del mismo.

Por un lado están las personas que practican o han practicado esta disciplina.

Es por definición el público incondicional de este deporte y por supuesto tendrá su propia visión particular del mismo.

A este lector van destinados todos los capítulos del libro y creo que en alguna ocasión sorprenderé con alguna reflexión que le pueda parecer interesante y que enriquezca su modo de entender el Full.

En segundo lugar tenemos a los no lo han practicado pero están interesados en aprenderlo.

A estos lectores les digo que este libro no pretende ser un manual y ello atiende a los siguientes criterios:

1) No se debe en ningún caso omitir (o sustituir por un manual) la necesaria labor de un entrenador para la práctica y el aprendizaje de los deportes de contacto.

2) Un manual que se precie debe contener muchas fotos e ilustraciones sobre las posiciones, desplazamientos, ejecución de los movimientos descritos, etc y esa empresa es de una envergadura superior a la que asume este autor.

Sin embargo, creo que este libro puede servirle para múltiples propósitos.

Creo que le puede dar una visión amplia del Full Contact que en un momento dado le empuje a “tirarse a la piscina” y comenzar su práctica.

Por otro lado, dadas las múltiples referencias que hago a la manera de enseñarlo, las ideas contenidas en este texto pueden servirle para elegir el instructor más adecuado y practicarlo con sentido y con seguridad.

Las explicaciones técnicas y la descripción de los errores más habituales le pueden ser útiles para aprender con más facilidad lo que luego practique en el tatami.

Por último está el **tercer tipo de lector**.

Es el más alejado de los deportes de contacto, ese que ni ha practicado ni tiene la intención inicial de hacerlo.

No pretendo convencer de nada a nadie, no quiero convertir a estas personas en fans del Full.

Soy consciente que este es el grupo más numeroso de potenciales lectores y que entre ellos habrá personas que tengan una opinión negativa de las artes marciales en general y de los deportes de contacto en particular.

Me sentiría satisfecho si con este texto limpio un poco la imagen de los fabulosos deportes de contacto.

El ser humano es curioso por naturaleza, este texto puede satisfacer esta curiosidad en lo referente al Full Contact, pero voy un poco más allá.

Este libro pretende establecer paralelismos entre la práctica de éste deporte y la manera de ver la vida y manejarse por esta.

Así pues el lector poco interesado en el Full como disciplina puede saltarse los capítulos referidos a la explicación técnica específica de esta práctica y leer el resto cuyo contenido es más universal.

Espero que en este último caso la mentalidad con la que se afronte la lectura sea tan abierta como ha sido escritura del mismo, teniendo claro que TODO es opinable si se argumenta convenientemente.

Los argumentos que presenta el autor no son dogma de fe y solo esperan otros mejores que, en muchos casos, se corresponderán con los tuyos.

¿Cómo está estructurado?

Con objeto de facilitar la lectura del libro para todas las personas, tal y como indico en las líneas anteriores, este libro está estructurado en 2 partes bien diferenciadas.

La primera parte trata de los aspectos estrictamente técnicos del Full Contact, incluyendo aquí ideas que podemos aprovechar en otras disciplinas de contacto como el kickboxing japonés, el thai boxing y el boxeo tradicional.

La segunda parte contiene un paralelismo entre el Full y la forma de ver la vida por parte del autor. Se sigue hablando en clave deportiva pero con un alcance más general.

Me encantaría conocer tu opinión sobre este texto, para ello me puedes escribir a:

artefullcontact@gmail.com

INTRODUCCIÓN

¿Qué es el Full Contact?

El Full Contact o Kick Boxing americano, es un deporte de combate que se realiza entre dos contendientes los cuales luchan en un ring.

Los golpes pueden efectuarse, o bien con los pies (protegidos por unos botines de material blando) o bien con los puños (recubiertos con guantes de boxeo).

En la primera parte del libro se analizarán más detenidamente las reglas de este deporte.

¿Qué representa para mi el Full Contact?

La respuesta a esta segunda pregunta es, con todo, una respuesta subjetiva, y por ello opinable.

Se podrá estar o no de acuerdo con ella, pero creo que es lo primero que hay que preguntarse cuando se empieza a aprender cualquier actividad.

¿Por qué quiero practicarlo?

Puede hacerse por muchas razones:

- Estar en forma
- Como autodefensa
- Competir
- Para conocer gente
- Hobby
- Por motivos profesionales como montar un gimnasio

o bien como modo de vida.

En mi caso, empecé a practicarlo para competir (faceta puramente deportiva), pero con el paso del tiempo mi idea de lo que representa ha cambiado.

Para mí el Full Contact no es un deporte a secas.

No se trata de adquirir unas determinadas habilidades y ya está.

Mi idea de esta disciplina está más cerca de las artes marciales que del deporte.

La finalidad última que persigue un arte marcial como el Kárate en particular, es la mejora y evolución como ser humano. Por eso se llama Kárate- DO, donde DO significa vía o camino.

Así el Kárate es el camino, pero el camino ¿hacia dónde?

Según la JKA (Japan Karate Association) *“La mayor meta del kárate no consiste ni en la victoria ni en la derrota, sino en la perfección del carácter del practicante”*.

Y en palabras del reconocido karateca Hirokazu Kanazawa *“me gustaría que usaras este asombroso arte marcial del kárate como medio de llegar a ser consciente de tu verdadero ser, (...) me gustaría que recurrieses al kárate en tu vida diaria, para rendir bien en tu trabajo, para ser un buen miembro de la sociedad y un buen ciudadano”*.

Es con este tipo de intenciones con las que identifico al Full Contact, creo que puede servir igual que un arte marcial para mejorar el carácter de una persona (por ello el título de este libro).

A través de su práctica y de la reflexión de las experiencias que te aporta, junto con la ayuda de un buen instructor/amigo, se puede tratar de cumplir del objetivo de ser mejor persona.

Estas ideas reaparecerán nuevamente y se completarán en la medida de lo posible en la segunda parte de este libro.

Espero que te guste!



PRIMERA PARTE

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FULL CONTACT

- INTRODUCCIÓN.....	13
- BREVE HISTORIA DEL FULL CONTACT.....	15
- REGLAMENTO.....	17
- CONCEPTOS BÁSICOS.....	21
- TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUE.....	40
- TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA.....	65
- EL COMPAÑERO.....	
- EL SACO.....	
- LA SOMBRA.....	74
- EL PEGADOR.....	
- PRIMER ASALTO.....	79
- CONSEJOS PARA MEJORAR EN EL RING....	
- CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO.....	
- EL CALENTAMIENTO.....	
- CONSEJOS PARA LA ELASTICIDAD.....	

INTRODUCCIÓN

Empiezo esta primera parte con un breve capítulo dedicado a la historia del Full Contact.

Después hago un resumen de los aspectos más generales del reglamento o conjunto de reglas a seguir durante una competición.

Hay tantos reglamentos como federaciones, pero las diferencias no suelen ser demasiado grandes (estaríamos hablando entonces de disciplinas diferentes), con lo que podemos tomar el reglamento aquí presentado como una muestra representativa de lo que no está permitido en competición.

Seguidamente aparece un resumen de los principales conceptos técnicos básicos del Full Contact.

No se trata de un trabajo exhaustivo, el lector puede echar a faltar muchos conceptos, la idea del libro es presentar lo primordial del Full y no describirlo en su totalidad.

La misma idea sigue vigente en los capítulos siguientes dedicados a las técnicas de ataque y defensa, donde solo se describe lo más utilizado en competición.

Los 3 capítulos posteriores, amplían la información relativa a los grandes clásicos del entrenamiento en deportes de contacto, que son: El trabajo con el compañero, el saco y la sombra.

Dada su especial importancia se les da el tratamiento de capítulo exclusivo.

Para finalizar esta primera parte del libro tenemos un apartado dedicado a consejos para el entrenamiento y para el ring.

Dado que uno de estos consejos es que no hay que improvisar cuando se compite, se dedica un capítulo entero titulado “El primer asalto” a esa idea.

En dicho capítulo menciono a un entrenador (el único que nombro en todo el libro).

Por mi carrera deportiva he pasado por las “manos” de varios entrenadores y quiero mostrar desde aquí mi respeto y agradecimiento hacia todos ellos.

Los consejos que aparecen pueden ser triviales o más complejos, como consecuencia de ello, algunos están más explicados mientras que otros se explican por si mismos.

Espero que disfrutes de este primer asalto!

SEGUNDOS FUERA

BREVE HISTORIA DEL FULL-CONTACT.

El Full Contact se originó en Estados Unidos en los años 70. Un grupo de karatecas, cansados del alejamiento de la realidad propio de los campeonatos de Kárate de la época decidieron probar otra manera de competir.

Se pusieron guantes de boxeo, protector bucal, coquilla, espinilleras y unos botines específicamente diseñados para la ocasión y se subieron al ring.

Así nació el Full, de la mano de karatecas como Joe Lewis, Bill Wallace y Jeff Smith entre otros.

Las reglas permitían la victoria por K.O. y pronto empezó a tomar adeptos por toda USA esta nueva disciplina.

En 1975 se celebró en Berlín el primer campeonato de Full Contact entre americanos y europeos (ganando los americanos todos los combates) iniciando de esta forma el Full Contact en nuestro continente.

El karateca francés Dominique Valera se puede considerar el introductor del Full Contact en Europa.

Al poco surgió una modalidad diferente que hoy conocemos como kickboxing que contempla la posibilidad de golpear cualquier punto del muslo del adversario con patadas bajas circulares (low kicks) utilizando la tibia y el empeine.

En España el Full alcanzó un máximo de practicantes entre los años 80 y 90, de esa época contamos con un gran numero de competidores de talla mundial y reconocido prestigio como son:

JOSE VICENTE EGUZKIZA

JAVIER MOYA

VICTOR AMAT

y muchos más

Más tarde, a partir del año 2000, se produce un descenso en el número de practicantes Full Contact, seguramente causado por la aparición del MMA (entre otros sistema de combate) y la adopción de los gimnasios de un enfoque comercial diferente, con una gran abundancia de clases grupales en sala como el spinning, el aerobox, body pump, etc.

En la actualidad (2017) aunque con menor frecuencia que en el pasado, se sigue organizando campeonatos de un deporte que en los años 90 se anunciaba en los gimnasios de todos los barrios de la ciudad.

REGLAMENTO DE FULL CONTACT.

Presento aquí los aspectos más relevantes del reglamento de Full Contact amateur tal y como señala la FEK (Federación Española de KickBoxing) en 2017.

Se trata de un **resumen** del mismo para que el lector que no conoce esta disciplina pueda hacerse una idea.

LUGAR DEL COMBATE.

El combate se realizará sobre un ring de boxeo a la distancia de 3 asaltos de 2 minutos.

VESTIMENTA

Esta reglada la vestimenta del árbitro, jueces, entrenadores y segundos entrenadores. Respecto del competidor señala que usará casco protector (todo marcas homologadas por la FEK), Bucal, Coquilla, Guantes de 10 onzas, Espinilleras y Botines, Pantalón largo sin símbolos en tailandés y con la cintura de distinto color que el pantalón, Vendas en manos (se permite además en los pies) y vaselina (no aceites) en cara y cuerpo.

No se permite llevar camiseta.

Para competidoras es obligatorio el uso de protector de pecho.

LOS JUECES.

Los jueces serán los encargados de puntuar los golpes válidos para cada competidor.

Serán válidos todos los golpes de boxeo y las patadas por encima de la cintura, además del barrido (que no debe superar la altura del tobillo).

En cada asalto hay que efectuar un mínimo de 6 patadas efectivas, es decir, que tienen que tocar al adversario de cintura para arriba. Si un competidor no pega todas las patadas en el primer o segundo asaltos las puede recuperar en el siguiente. En caso de no pegar todas las patadas y no recuperarlas se le descontará un punto (hasta un máximo de 2 por combate).

El juez debe valorar con independencia los méritos de los dos competidores y escoger el ganador de acuerdo con las reglas. En caso de empate, cada juez decidirá el ganador considerando el último asalto, la efectividad de los ataques, la efectividad de la defensa

EL ARBITRO.

Este asume la dirección del combate, siendo el único responsable de que se cumplan las reglas.

Además, vigilará el estado físico de los deportistas, así como que lleven la vestimenta y protecciones obligatorias.

El arbitro puede parar el combate en cualquier momento por las siguientes razones:

- Si juzga el combate desnivelado.
- Si un deportista está herido.
- Si se evita el combate o se actúa de manera antideportiva.
- Si se dan irregularidades que impidan el combate.
- Por falta de corrección de los entrenadores.
- Por descalificación.
- Por un K.O.

KICKCOUNTERS, MEDICO Y CRONOMETRADORES

En todo combate debe haber 2 kickcounters (con la misión de registrar las 6 patadas por asalto), un cronometrador (que hará sonar la campana cuando acabe cada asalto) y un médico (para controlar el estado de salud de los competidores y que aconsejará al árbitro en la toma de decisiones).

PROHIBICIONES.

Esta prohibido:

- Golpear por debajo de la cintura con la pierna.
- Atacar la garganta, bajo abdomen, riñones, espalda, rodillas, tibias, ingles y la parte trasera de la cabeza o el cuello.
- Agarrar la pierna del oponente.
- Golpear con la pierna circular en la cadera.
- Girar, levantar o mover al oponente de un lado a otro.
- Usar el codo, hombros, pulgares, cabeza para golpear.
- Barridos por encima del tobillo.
- Dar la espalda al oponente, huir, correr, tirarse al suelo, agarrarse al contrario, técnicas ciegas, forcejear o bajar la cabeza al oponente.
- Atacar al oponente que está atrapado en las cuerdas.
- Atacar a un oponente que está cayendo al suelo o esta caído.
- Dejar el ring durante un combate.
- Continuar golpeando después del comando STOP o BREAK, o, después de sonar el gong o campana.
- Agarrar la cabeza para golpear con la otra mano.
- Golpear o estrangular con el antebrazo.
- Empujar al oponente.
- Golpear con el guante abierto o con la parte interna de este.
- Golpear agarrado a las cuerdas o utilizarlas inapropiadamente.
- Agarrarse al oponente innecesariamente.

- Agarrar o mantener los brazos del oponente o bajarle los brazos para golpear.
- Escupir al oponente o escupir el bucal de forma intencionada.
- Realizar proyecciones con las manos, la cadera, rodillas, etc.
- No se permite el choque de manos entre asalto y asalto.
- Queda totalmente prohibido la participación de menores de edad hasta los 18 años en eventos de ring sport dentro del territorio español. Solo se permite la posibilidad de participación de un menor de 17 años de edad en unos campeonatos autonómicos, siempre y cuando el menor cumpla 18 antes de la celebración de unos campeonatos de España en ese mismo año.
- Los entrenadores no podrán golpear el ring ni criticar las decisiones arbitrales.

RESULTADO

Se puede ganar:

- A los puntos.
- Por superioridad manifiesta.
- Por descalificación.
- Por abandono.
- Por K.O. (incluye el K.O. técnico que se da cuando el árbitro considera que un competidor no puede seguir el combate por los golpes recibidos aunque no haya caído a la lona).
- Por lesión.
- Por cuentas de protección (a la tercera cuenta de protección se declara vencedor al rival).

Previamente a la decisión de victoria por K.O. se hará una cuenta de protección.

CONCEPTOS BÁSICOS

Dentro de este capítulo se pretende realizar una panorámica elemental respecto de los rudimentos básicos del Full, sin la intención de producir un manual técnico del mismo.

Es por ello, por lo que en los conceptos básicos, solo se encuentran los términos que más se utilizan en este mundo del Full y se corresponden con las técnicas básicas de este deporte, el lector debe saber entonces que NO APARECEN TODAS las técnicas existentes.

Todas las explicaciones están basadas en un practicante diestro.

La posición de guardia

La posición de guardia por definición es la posición que adoptamos en combate para maximizar nuestras opciones de ataque y/o defensa. Esto es, desde la posición de guardia debemos:

- Estar cómodos
- Ser capaces de desplazarnos fácilmente,
- Estar lo más protegidos posible
- Sacar las técnicas con rapidez y facilidad

Y es aquí, desde la primera frase de la definición, donde nos planteamos la primera pregunta:

¿hay una sola posición de guardia?

Es lícito plantearse que si bien un equipo de fútbol puede adoptar distintas disposiciones tácticas en el campo, que se corresponden con distintos tipos de afrontar el partido (ofensivo, defensivo, al contraataque, etc), un luchador que se

va a enfrentar a otro pueda adoptar distintas posiciones frente a adversarios diferentes o incluso en distintas situaciones de combate frente al mismo rival.

Para el público general al que va dirigido este texto diremos que solo hay una guardia (que se modifica en el cuerpo a cuerpo) y que nos va a servir para cualquier técnica que queramos desarrollar a lo largo del combate.

Como mucho, distinguiremos entre guardia de diestro y guardia de zurdo siendo ambas idénticas en el fundamento aunque opuestas en su realización.

Lo cierto es que a niveles altos de desempeño de esta actividad y en general de los Deportes de Contacto (boxeo, thai boxing, etc) los combates en muchas ocasiones se preparan concienzudamente y ello puede acarrear modificaciones en la posición de guardia que a fin de cuentas se ajustan a las características del contrario y confirman una vez más todo lo dicho en la definición de arriba (que sirven para incomodar o sorprender al contrario con lo que conseguimos una mayor eficacia en nuestras técnicas y con ello maximizar nuestras opciones de ataque y/o defensa).

Hay quien señala que en la distancia larga es mejor modificar la posición de guardia y bajar las manos para sacar mejor las piernas.

Yo creo que esto último es un error, porque se pueden sacar las piernas igual de bien con las manos en su sitio y bajarlas abre la posibilidad de que luego, cuando salimos de esa distancia, la guardia continúe descuidada.

En muchos manuales aparecen otras posiciones (algunas muy estrambóticas) que con el tiempo nadie utiliza en los campeonatos ni enseña en sus gimnasios.

Estas posiciones en desuso proceden de los primeros tiempos del Full cuando había muchos practicantes de diversas disciplinas y todavía no se había demostrado la eficacia/ineficacia de muchas técnicas.

En cualquier caso si es importante tener presente que no hay dos personas iguales y es por ello que el luchador podrá modificar la guardia base o standard en cierta medida para adecuarla a su anatomía.

De esta forma, la posición de guardia base para un luchador diestro sería la siguiente:

TRONCO INFERIOR Pierna izquierda adelantada con el pie mirando al frente, pierna derecha (separada de la izquierda por la anchura de las caderas, más la mitad de dicha separación) y el pie un poco inclinado hacia la derecha (unos 30 grados con respecto al pie izquierdo).

El talón del pie derecho levantado del suelo.

TRONCO SUPERIOR: La cadera debe estar girada de manera que nuestro hombro derecho esté lo más atrás posible y el ombligo apunta hacia nuestra derecha.

La mano y antebrazo izquierdo cubren nuestro lado izquierdo y la cara mientras que el brazo derecho cubre con el codo el hígado y el puño derecho protege el mentón.

CONSIDERACIONES: Es importante resaltar que si juntamos mucho los pies perdemos estabilidad y si los separamos más de lo indicado arriba (una vez y media la anchura de las caderas) dificultamos nuestros movimientos.

La guardia debe cubrir todas las zonas vulnerables y para ello es imprescindible que la posición esté lateralizada, lo cual, además permite un amplio recorrido de la mano derecha, y por tanto una mayor potencia de la misma.

La mano y antebrazo izquierdo cubren nuestro lado izquierdo y la cara pero no que no hay que tener la mano muy alta, porque entonces nos tapamos la visión.

El brazo derecho cubre con el codo el hígado, pero no está pegado al mismo, hay un hueco que no permite la entrada de un puño o pie pero si permite la amortiguación de un golpe en la guardia a esa altura. En caso de tener pegado el codo al hígado, un potente golpe en esa zona nos clavaría nuestro propio codo.

La barbilla está inclinada hacia el pecho protegiendo así el mentón que es el lugar del cuerpo donde al ser golpeado con velocidad provoca el K.O. (Los boxeadores llaman al mentón “*el interruptor*”)

El pie delantero se encuentra apoyado en el suelo, pero el atrasado con el talón levantado para mejorar la movilidad, retirarse un poco si es necesario y ganar rapidez en las patadas.

Las rodillas deberán estar ligeramente flexionadas con el peso del cuerpo repartido igual.

El torso debe inclinarse levemente hacia delante para cubrirse mejor y tensar la región abdominal. Un error muy común es el de inclinar excesivamente el tronco, con lo que perdemos altura

y damos ventaja al adversario.

*Posición de guardia
“de pose” con el brazo
izquierdo demasiado
abierto, debajo posición
correcta en combate.*



Desplazamientos

El desplazamiento es el cambio de posición y puede hacerse en cualquier dirección, con la única premisa de no darle la espalda a tu adversario.

Definiremos en el mundo de los deportes de contacto los desplazamientos como una necesidad primaria, ya que no existe ninguna estrategia de combate en la que te quedes quieto.

Se trata de una técnica básica porque una de las cosas que más vas a hacer durante un combate es moverte, ya sea para buscar a tu adversario, ya sea para evitarlo.

El desplazamiento es técnica en estado puro.

Por lo tanto, es fundamental aprender a hacerlo bien.

Los desplazamientos son a la posición de guardia lo que AL PEINE SON LAS PÚAS, esto quiere decir que igual de importante es cubrirse correctamente que desplazarse manteniendo tus armas y defensas en perfectas condiciones.

Un mal desplazamiento anula una estupenda guardia y todos sus beneficios.

Y sin embargo es uno de los errores más habituales que uno puede observar en un combate entre principiantes.

Cuantas veces se ve competidores que pierden el equilibrio por no desplazarse bien, que reciben golpes al desplazarse por descuidar en esos momentos su guardia, que no ejecutan correctamente las técnicas, con la potencia adecuada, por moverse mal.

Incluso la estética de un combate pierde mucho cuando los contendientes no se desplazan correctamente.

Y al revés, es impresionante ver ese competidor que evita los golpes con solo un pasito, ese campeón que parece moverse al unísono con su contrario, ese que se está desplazando y parece que esté flotando en el ring.

No en vano, entre las principales estrategias en combates largos, está el buscar golpes al cuerpo, al plexo y a los costados, precisamente para dejar al rival sin piernas, para desfondarlo y que de esta manera limite sus desplazamientos.

Para ejecutar correctamente los desplazamientos hay que procurar en todo momento no cruzar los pies.

En el momento en que cruzamos los pies pasamos por una situación de desequilibrio que hay que evitar.

Es por ello por lo que la manera correcta de moverse hacia delante sería la de avanzar el pie adelantado y seguidamente el atrasado, de manera que en ambos casos el movimiento sea equivalente, es decir, que si he avanzado (por ejemplo) 30 cm con el adelantado, haga lo mismo con el atrasado, con objeto de no cambiar la posición de guardia al final del movimiento.

Es preferible dar varios pasitos cortos que un paso largo.

Los pasos cortos nos permiten volver atrás o detenernos si la respuesta del adversario (una contra por ejemplo) así lo exige.

En cualquier caso, los efectos de una contra siempre son menores sobre un paso corto que sobre uno largo.

Otro aspecto importante del desplazamiento es que este debería realizarse sobre la punta del pie, en lugar de sobre los talones.

De esta forma, la posibilidad de dar un pasito atrás antes del desplazamiento queda intacta, mientras que al desplazarnos con el talón, esta opción de huida se complica.

El desplazamiento hacia detrás es análogo al de avance, en esta ocasión primero la pierna atrasada y después la adelantada.

Para desplazarnos a izquierda y derecha partimos de la misma idea. Si me desplazo hacia la izquierda primero muevo la pierna izquierda y después la derecha en la misma proporción.

Si me desplazo hacia la derecha al revés.

En los desplazamientos oblicuos combinamos todos los principios antes mencionados.

Por ejemplo, en un desplazamiento hacia la izquierda y hacia delante, primero muevo la pierna izquierda adelantada y luego la derecha atrasada.

ES IMPORTANTE señalar que durante el desplazamiento debemos conservar intacta nuestra guardia.

Aprender a desplazarse. Este debería ser el primer aprendizaje para el novato y el que más debe reforzarse en los primeros meses de práctica.

No debería hacerse guantes hasta que nos podamos desplazar medianamente bien y hayamos interiorizado las bases de dicha técnica, ya que a las emociones de miedo y euforia que aparecen durante el combate o el “guanteo” no le podemos pedir al novato que esté pendiente de sus desplazamientos.

Es muy eficaz para aprender a desplazarse bien el entrenamiento de combate condicionado a un solo golpe y desplazamientos perfectos, con o sin ataques del adversario.

Es en estos primeros meses de entrenamiento cuando el maestro debe estar muy pendiente de que se ejecuten correctamente los desplazamientos y estar continuamente encima del alumno.

Un error habitual que aparece en los desplazamientos, sobre todo en practicantes que proceden de otras artes marciales como taekwondo o kárate, es que ejecutan los desplazamientos a saltos.

Este hábito hay que quitarlo desde el principio.

El desplazarte a saltos en deportes como el Full Contact tiene varias consecuencias negativas:

La primera es que empeora tus opciones de sacar los puños (los cuales en su mayoría necesitan que estés “bien asentado” para ejecutarlos con la máxima potencia).

Por otro lado es una práctica que cansa mucho (aunque los boxeadores en numerosas ocasiones parece que se desplazan saltando, en realidad lo hacen a pasitos como hemos indicado antes, buscando la economía de movimientos).

Una tercera consecuencia es que cualquier contra que me hagan si me desplazo saltando hacia el oponente, será más potente (choque de trenes) y además pierdo la posibilidad de retirarme a mitad de ataque si no lo veo claro.

Por último, el que se desplaza saltando deja un patrón que puede ser aprovechado por su contrincante, que si tiene cierta experiencia atacará cuando empieza el salto de su oponente (es el mejor momento porque no podrá desplazarse al estar literalmente en el aire y estará en cierta medida desequilibrado así como necesitará un mayor tiempo de reacción).

Otro error frecuente consiste en practicar los ejercicios del desplazamiento (como por ejemplo la sombra) haciendo cambios muy bruscos de dirección, por ejemplo darse por completo la vuelta en un solo movimiento.

Esto no tiene sentido si pensamos que en este deporte se practica con un solo oponente que no puede desaparecer y reaparecer instantáneamente detrás tuyo.

Manoplas

Las manoplas o Focus Gloves, son unos guantes modificados, que tienen una mayor protección en una única cara plana.

Así pues, quien se pone las manoplas hará trabajar a un compañero que sacará sus puños contra ellas.

El trabajo con las manoplas permite ganar coordinación y velocidad en nuestros ataques de puño.

Al trabajar con las manoplas, hay que tener presentes los siguientes aspectos:

- 1) El que se pone las manoplas debe tener bien asimilada la técnica y tener claro lo que quiere que trabaje su compañero, es por ello, por lo que muy habitualmente, el que se las coloca es el entrenador.
- 2) No olvidemos que si el que lleva las manoplas es un compañero, éste no es un mero espectador, ya que está trabajando y sacando beneficio porque practica desplazamientos, control de la distancia y análisis en busca de errores del compañero
- 3) Se puede pegar patadas a las manoplas, pero sin desarrollar la potencia máxima, se trata de patadas percutantes y buscando la velocidad.
- 4) Un uso inadecuado de las manoplas puede producir lesiones en el que las lleva puestas. Esto puede ocurrir con mayor frecuencia en el caso de entrenadores que al hacer sesiones de manoplas con múltiples alumnos, reciben una importante

cantidad de golpes que acaban produciendo lesiones crónicas en las articulaciones involucradas.

Esta situación se agrava cuando hay mucha diferencia de peso entre la persona que se pone las manoplas y la que golpea.

Un aspecto interesante respecto de esta cuestión es que las manoplas deben utilizarse para trabajar la velocidad y la coordinación, no tanto la pegada.

Para trabajar la potencia de los golpes está el saco.

Otro aspecto a mencionar es la forma correcta de usar las manoplas, de manera que hay que mantener la muñeca recta pero curvar ligeramente la palma de la mano para recibir el golpe. Y en golpes como el gancho hay que poner las dos manos, una encima de la otra.

5) Con las manoplas se debe trabajar combinaciones racionales (no sirve cualquier cosa) y lo más personalizadas a las características y errores del competidor.

Así, por ejemplo, si nuestro luchador peca de bajar la guardia al sacar sus combinaciones, el que lleva las manoplas puede iniciar un rápido contraataque en cuanto éste acaba, forzándole por tanto a recoger las manos.

6) Es importante que las primeras sesiones de manoplas (con los novatos) impliquen la repetición de una serie de combinaciones básicas para mecanizarlas y más adelante, se pide una mayor variedad de golpes que permita una respuesta adecuada a las múltiples situaciones de combate.

7) Uno de los errores más frecuentes es colocarse las manoplas lejos de cara y otras zonas vulnerables por miedo a que de rebote nos golpeen.

Esta práctica hace que el que luchador, en combate no tenga bien tomada la distancia para golpear en esas zonas. Por ello las manoplas deben colocarse cerca de la cara.

El Coach

El coach es el que da las instrucciones al competidor desde la esquina. Lo habitual es que sea el propio instructor, aunque hay ocasiones en las que este papel lo desempeña otra persona.

Respecto del papel del instructor diremos que **antes de la competición:**

Debe proporcionarle seguridad y confianza en si mismo, para lo cual es preciso que lo conozca bien, ya que cada persona es “un mundo” y puede que lo mejor sea estar con él en el vestuario, o dejarlo solo, o impedir que le agobien los compañeros de gimnasio o por el contrario favorecer que estos se acerquen y lo animen, etc

Debe preocuparse porque haga un calentamiento correcto y en el momento adecuado, colocarle las vendas, vaselina y protecciones a tiempo (es típico en los campeonatos amateurs la estampa del competidor y su coach que salen corriendo y sin las vendas puestas porque “les ha pillado el toro”).

Durante la competición (en la esquina) deberá observar atentamente al adversario para decirle algo a su pupilo que le relaje o motive y avisarle con calma de cualquier circunstancia con la que no contaban como que el adversario es zurdo, etc

Durante el desarrollo del combate se informa con delicadeza de los errores del adversario y de los del propio competidor con cuidado de que el oponente no utilice esa información en su propio beneficio.

Deberá, además, llevar una contabilidad aproximada del resultado hasta ese momento a los puntos del combate.

Es **en el descanso** cuando le dice con claridad lo que quiere que haga en el siguiente asalto, sin bombardearlo con información y dándole instrucciones principalmente de tipo técnico aunque puede además, decirle algo que lo motive.

En general debe transmitir calma y confianza tanto en el lenguaje verbal (hablar tranquilo con un tono adecuado) como el no verbal (sin aspavientos, ni protestas delante del competidor hacia el arbitraje, ni movimientos que delaten nervios tales como mascar chicle rápidamente, etc).

Por otro lado, si el combate está muy igualado y quedan pocos asaltos y hay que echar el resto podrá usar señales verbales y no verbales más intensas para conseguir ese extra de motivación que puede decantar el combate.

No debe nunca dudar de tirar la toalla si lo cree oportuno.

Una vez **acabado** el combate le retira los guantes y el bucal, y

lo felicita independientemente del resultado arbitral que se dirá después. Le indicará que debe acoger el resultado con dignidad y respeto hacia adversario, público y jueces.

En caso de perder debe reconfortarlo y más tarde, ya en frío, se analiza el combate para determinar los aspectos a mejorar.

Por último, el instructor debe tener claro que cada alumno aprende a su ritmo y que no todos tienen las mismas condiciones y expectativas.

Finta

Una finta es un engaño, un farol.

Fintar es hacer creer al adversario que se empieza una técnica, pero la intención real es otro ataque diferente.

Fingir una ataque y hacer caer al rival en la trampa no es fácil y requiere mucha experiencia.

Puede fintarse utilizando una patada, el puño o todo el cuerpo (esquivando, haciendo un inicio de desplazamiento, etc).

La finta se puede llamar amago, ya que en realidad iniciamos un movimiento sin llegar a acabarlo.

El secreto de la finta consiste en que el que la realice se llegue a creer que en un principio va a hacer la técnica falsa, de manera que todos sus movimientos sean lo más parecidos a como si la fuera a sacar de verdad.

Un ejemplo de finta sería partir de fingir un jab y en realidad se

saca una frontal con la pierna adelantada.

En algunos textos en lugar de hablar de fintas, hablan de distracciones. El concepto es el mismo, aunque se amplía a cualquier movimiento que realices, aunque no sea un ataque ni una técnica concreta (por ejemplo, mover la mano o la pierna para que el adversario dirija hacia esta su atención y ese es el mejor momento para atacar).

Una finta clásica en boxeo, que permite además comenzar el ataque sin ofrecer un blanco fácil es la esquiva al aire (sin que haya nada que esquivar).

Por último, resaltar que al principio de un combate, la finta puede servir para ver como reacciona el adversario y empezar a ejercer un dominio psicológico sobre éste.

El Clinch

Se trata de una situación de combate en la que se ha acortado mucho la distancia y los contendientes se han colocado uno pegado al otro, lo que se conoce como el “cuerpo a cuerpo”.

En estos casos, hay mucho peligro de encajar un golpe puesto que la distancia es tan pequeña que no nos va a dar tiempo de esquivar ni de impedir el golpe del oponente, por lo que es imprescindible modificar nuestra guardia para taparnos el máximo posible.

De manera general se intentará pegar nuestro cuerpo al del adversario y los brazos a nuestro propio cuerpo, con la cabeza ladeada y apoyada sobre el cuerpo del rival. Preferiblemente situaremos nuestra cabeza por debajo de la suya, para evitar

que nos pueda dar un cabezazo (aún sin querer hacerlo es muy frecuente).

Dado el riesgo de lesiones durante el clinch, si el arbitro lo considera oportuno indicará que se salga de esa posición y se vuelva a una distancia más larga.

Hay que tener especial cuidado al salir del clinch (cuando no se hace por indicación del arbitro) ya que el momento en que se separan los cuerpos de los contendientes es un momento ideal para atacar (o ser atacado).

Muchos competidores se especializan en la distancia del clinch y le sacan mucho provecho cuando el rival es superior en técnica o se encuentran con un buen pateador (ya que en esa distancia el trabajo es básicamente de puños).

Como excepción a lo dicho anteriormente, decir que el clinch es un momento excelente para desequilibrar al adversario con un barrido.

Una última indicación sobre el clinch es que sorprende mucho al rival si salimos del mismo con una patada en giro al costado (spinning back kick).

Paos

Los Paos son unas protecciones especiales que se coloca el coach o un compañero para el trabajo de potencia y coordinación con las piernas.

Se trata de un escudo (se le puede llamar escudo americano) indeformable y rectangular, con una gruesa capa de espuma protectora, que presenta un asa y dos correas.

El asa se debe coger fuertemente con la mano (preferiblemente con los nudillos hacia quien la coge) y las correas se sujetan al antebrazo, ajustándolas bien al mismo para evitar que se mueva con los potentes golpes de pierna que va a recibir.

Es importante tener claro como deben colocarse los Paos para que el compañero trabaje cómodo y el portador de los Paos no se lleve ningún golpe.

Para cada patada hay una colocación particular de los Paos .

El portador de los Paos debe analizar los errores del compañero y trabajar la distancia a la que quiere que se golpee cada combinación, así como animar al compañero para que dé lo mejor de sí en el entrenamiento.

Decimos los Paos en plural porque normalmente se utilizan dos, uno en cada brazo, aunque se puede trabajar solo con uno. En las combinaciones a realizar se puede pegar solo patadas, o bien combinar con puños al aire, fintas, etc.

Manoplas y Paos de entrenamiento



TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUE

En este apartado vamos a presentar las técnicas simples (es decir de ejecución individual, no en combinación) más habituales en un combate de Full Contact.

Una vez alcanzado un cierto nivel técnico, cada competidor deberá buscar las combinaciones más adecuadas a su habilidad.

En el gimnasio, cada preparador debe ofrecer una amplia gama de técnicas, de manera que sus alumnos tengan donde elegir.

Vamos a distinguir, para una mayor claridad, entre las técnicas realizadas con los puños y las que implican las piernas.

Técnicas básicas de puño.

Antes de enumerar los principales ataques de puño, debemos recordar que la zona principal de contacto al golpear son los nudillos de los dedos índice y corazón.

Dentro de las técnicas de puño vamos a nombrar:

El directo de izquierda,
Directo de derecha,
Crochet
Gancho.

Directo de izquierda

En Full Contact se trabajan técnicas de puño y de pierna pero no de igual manera.

Se puede decir que en un combate se sacan muchas más técnicas de puño que de pierna (por ello lo de fijar un número mínimo de patadas por asalto) y dentro de las técnicas de puño, la que se lanza en un mayor número de ocasiones es el directo de izquierda.

Es por ello por lo que hay que aprender su ejecución correctamente, ya que va a ser el ingrediente principal de la contienda.

EJECUCIÓN: El directo de izquierda es un golpe que va desde nuestro puño adelantado hacia el adversario siguiendo una trayectoria totalmente recta. El golpe, debe volver a su posición inicial por el mismo camino por el que ha llegado a su meta.

Durante el golpe hay una rotación de la muñeca para situar los nudillos de los dedos índice y corazón en línea con la zona de impacto, una ligera rotación de la cadera en el mismo sentido (sentido agujas reloj) y un cambio en la distribución del peso entre las dos piernas, de manera que parte del peso pasará en el momento de impacto a la pierna atrasada.

CONSIDERACIONES: Es importante no modificar la posición de guardia antes del golpe para no avisar (telegrafiar) al adversario de nuestras intenciones.

Otro aspecto importante es no bajar la mano derecha de su sitio mientras se ejecuta el golpe, ya que de esta forma estaríamos descuidando nuestra guardia y propiciando un contraataque.

Este golpe tiene la utilidad de abrir el camino para otros golpes, así como de mostrarnos las reacciones del adversario y decidir así la mejor manera de continuar la combinación. En boxeo le llaman el “*bastón del ciego*” porque mide la distancia para doblar con la derecha.

A nivel defensivo, este golpe tiene la finalidad de impedir que el adversario avance hacia nosotros, al encontrarse en todo momento con “fuego enemigo”.

Tal y como lo hemos explicado hasta ahora, el nombre técnico que recibe es el de jab y no suele ocasionar mucho daño en el rival (de no ser que entre repetidamente) pero se ejecuta con mucha frecuencia para iniciar una combinación, mantener la distancia, molestar al rival o engañarlo (uso como finta).

Hay algunas variantes respecto del jab.

Se le puede intentar dar un mayor giro de cadera y una mayor rotación del hombro para golpear más fuerte y ocasionar mayores daños. En ese caso se le llamaría directo de izquierda penetrante. Suele utilizarse para frenar al rival.

Otra variante sería la que lleva como objetivo del golpe el cuerpo del rival (principalmente el plexo solar).

En ese caso, el golpe va acompañado de un desplazamiento hacia delante y de bajar la altura del hombro hasta la región a golpear. Esta bajada del hombro se hace con la espalda recta y

por ello son las piernas las responsables musculares del movimiento (no se trata de inclinar el tronco).

Esta última variante suele sorprender al rival porque no lo espera, sin embargo no podemos abusar de él puesto que corremos el riesgo de que nos saquen una patada como contra.

La última variedad que analizo es la que lanza este golpe doble. En ese caso, la única diferencia con el jab normal está en que cuando recogemos la mano del primer golpe, no lo hacemos del todo y al lanzar el segundo golpe avanzamos hacia delante y nos tapamos un poco la cara con la mano derecha.

El directo de izquierda es el golpe más rápido que podemos lanzar, ya que sale desde la zona más cercana al oponente y por lo tanto llegará antes hasta el mismo.



Jab



Directo de izquierda

Directo de derecha

Este golpe (que algunos llaman cruzado de derecha) es muy potente.

Se trata de un ataque potencialmente fulminante, pero su uso implica un mayor riesgo de ser contraatacado, por lo que suele utilizarse al final de una combinación, de manera que los anteriores ataques desvíen la atención del adversario o le obliguen a abrir la guardia.

EJECUCIÓN: Para el correcto lanzamiento de este golpe debemos tener la posición correcta, con el hombro derecho lo más atrasado posible, lo cual le va a dar un mayor recorrido y con ello aumentará la potencia. La cadera debe girar fuertemente y para ayudarla, el pie atrasado debe girar con ella (cuando lo explico digo que es el mismo movimiento que el de apagar un cigarrillo en el suelo).

De esta forma, la secuencia a seguir sería la siguiente:
Combinación de otros puños, salida de la mano derecha recta hacia el oponente, giro de cadera y pie atrasado, en el momento de impacto en la cabeza del adversario, todo el peso recae en la pierna izquierda.

CONSIDERACIONES: El golpe puede lanzarse al cuerpo, en este caso hay que bajar el cuerpo de manera similar a como explicamos en el directo de izquierda.

Se trata de un golpe que no suele lanzarse aislado, de manera que la regla a aplicar sería: Ninguna derecha sin una izquierda antes.

Asimismo, la recogida rápida del golpe es importante y para curarse en salud, a la vez que recogemos debemos, siempre, lanzar otro puño (o pierna) con la izquierda (a la vez que devolvemos el peso del cuerpo a las dos piernas).

Por lo tanto: Ninguna derecha sin una izquierda después.

Otro aspecto básico, es que mientras lanzamos la derecha, la izquierda debe pegarse a nuestra cabeza, de manera que no “perdamos la guardia por el camino”.



Directo de derecha

Crochet

Se trata de un golpe circular, de manera que el brazo no impacta recto ya que el codo está doblado.

De esta forma, el golpe entra lateralmente en el adversario. Se puede pegar con la izquierda o con la derecha y al igual que el directo de derecha, no conviene lanzarlo aisladamente. Además, el golpe puede lanzarse a la cabeza o al cuerpo. Otra opción consiste en lanzarlo al antebrazo del adversario que usa mucho el jab, de manera que le dejemos ese “regalito”.

EJECUCIÓN: Con el codo doblado, giramos el tronco hacia el lado que vamos a golpear a la vez que estiramos el brazo. El codo y el brazo deben ir paralelos al suelo. Se puede ejecutar con la cara palmar de muñeca mirando al suelo, o bien mirando hacia nosotros, según te sea más cómodo o te dé una mayor sensación de potencia. En el momento del impacto, debe hacerse fuerza con el tronco, triceps y ayudarse del apoyo de la pierna adelantada.

CONSIDERACIONES:El grado de amplitud del codo viene determinado por la distancia a la que se encuentra el rival y la longitud de nuestro brazo. En el caso de que el ángulo que forman el codo y el antebrazo sea muy grande, el golpe tiene aspecto de la brazada de un nadador, y por ello se le llama, en ese caso, swing.

Un error que puede causar una lesión de hombro es levantar el codo por encima de este, de manera que hay que tratar de eliminar este defecto desde el principio.

Igual que en todos los golpes, no hay que telegrafiarlo y en este en particular, es muy habitual llevar un poco la mano hacia detrás antes de sacarlo (como para darle más recorrido y con ello más potencia) lo cual hace que “se vea a kilómetros”.

Igualmente, es habitual que al sacar este golpe se baje un poco la otra mano, lo cual abre la puerta para una contra muy peligrosa (puesto que te pilla con todo el peso de tu cuerpo en esa dirección).

Siempre hay que sacar el crochet en combinación.

Una combinación particularmente efectiva de este golpe es la que se inicia con jab, frontal de izquierda que hace bajar la guardia y el crochet de derecha a la cabeza (cambio de altura).

*Crochet de izquierda
de Jose Comino Cebrián*



Gancho

Se le puede llamar uppercut. En este golpe la trayectoria es de abajo hacia arriba.

EJECUCIÓN: Dado que el golpe va de abajo hacia arriba y no podemos bajar las manos para ejecutarlo, es necesario bajar el tronco antes de lanzar el golpe. El giro de cadera y el apoyo en la pierna adelantada son fundamentales para lanzarlo con potencia.

Se puede dar con ambas manos.

La secuencia para un gancho de izquierda sería la siguiente: Flexión del tronco y giro de la cadera, peso en la pierna adelantada. Segundo giro de la cadera en sentido contrario al primero y salida del puño desde abajo hacia arriba.

En el momento del impacto el peso está en la pierna izquierda

CONSIDERACIONES: Podemos buscar el mentón o el cuerpo del adversario (esto último se hace mucho en el clinch).

Se trata de un golpe muy potente que se suele trabajar en combinación, aunque en competidores poco expertos, puede entrar directamente si el rival entra con el tronco flexionado hacia delante (entra agachado, con la cabeza por delante).

Otras situaciones propicias para este golpe son cuando el adversario adopta una posición flexionada en las cuerdas, o cuando hace muchas esquivas rotativas del tronco (en ese caso podemos forzar al rival a adoptar esta posición fintando con un crochet).

En Full si un adversario se agacha se puede usar el gancho o más frecuentemente las piernas.

Una variante del gancho, es el hook, donde se mezcla la dirección abajo-arriba con una trayectoria algo circular. Se suele utilizar a los costados e implica una preparación algo diferente en su ejecución, ya que hay que salirse un poco hacia el costado que queremos atacar.

*EJECUCIÓN DEL
GANCHO DE
DERECHA.*

Manolo Rodríguez



Técnicas básicas de piernas (patadas)

Las técnicas de pierna permiten luchar a una mayor distancia y encadenadas proporcionan un considerable efecto sorpresa.

Aunque dar patadas es más potente que dar puñetazos, solamente el 25% de las patadas ocasionan un K.O.

Esto se debe a su dificultad de ejecución y a que son más fáciles de evitar, menos precisas y requieren un mayor gasto energético.

En Full no deben emplearse patadas llamativas y complicadas, tales como patadas múltiples con la misma pierna sin apoyarla, muchas patadas en salto, etc.

Es importante patear de manera que al lanzar la patada no te quedes vulnerable al contraataque independientemente de la patada que ejecutes.

Por eso, al lanzar las patadas debes hacerlo con velocidad y esperando la oportunidad adecuada (esto se llama TIMING), intentando después recoger rápidamente la pierna.

Para las técnicas que vamos a explicar a continuación se debe saber que en general, su ejecución es igual con ambas piernas. Igualmente diremos que no hay que telegrafiar los golpes ni bajar la guardia al sacar piernas.

Las técnicas de pierna no suelen entrar aisladas (si no eres experto en taekwondo) por lo que hay que combinarlas con otros ataques (ya sean de puño o pierna) y realizar fintas.

En las combinaciones hay que procurar variar la zona de golpeo y preferiblemente la altura.

Cuando pateemos con la pierna atrasada evitaremos dejarla después delante, a no ser que se trate de un encadenamiento porque el adversario se va hacia atrás.

Dentro de las técnicas de pierna vamos a nombrar:

Frontal
Circular
Descendente
Lateral
Giro
Barrido

Frontal

Se trata de la patada más sencilla de ejecutar.

En esta patada (análoga al directo) el golpe llega recto al adversario.

Se golpea preferiblemente con la base de los dedos del pie (tirar dedos hacia detrás) aunque puede golpearse con toda la planta del pie buscando la altura media (zona de golpeo el abdominal), siendo poco frecuente subir más la pierna.

EJECUCIÓN: Se levanta la rodilla recta, a la altura donde queremos lanzar el golpe y seguidamente, se estira la pierna, a la vez que se echa la cadera hacia delante (y el tronco ligeramente hacia atrás).

CONSIDERACIONES: Existen 4 variantes básicas de esta patada, percutante, penetrante, pujante y ascendente.

La ejecución **percutante** (en este caso no movemos mucho la cadera al golpear) que puede tener la función de desfondar, hacer bajar la guardia o si se saca con la adelantada detener el avance del adversario.

Se trata de una patada rápida de ejecutar y por eso se puede usar para empezar una combinación o incluso como patada aislada si la ejecutamos con la pierna adelantada. Se puede usar para observar las reacciones del adversario a nuestro pateo y determinar su estilo de combate o sus errores.

La ejecución **penetrante**: sirve básicamente para lo mismo que la anterior pero con un mayor movimiento de la cadera.

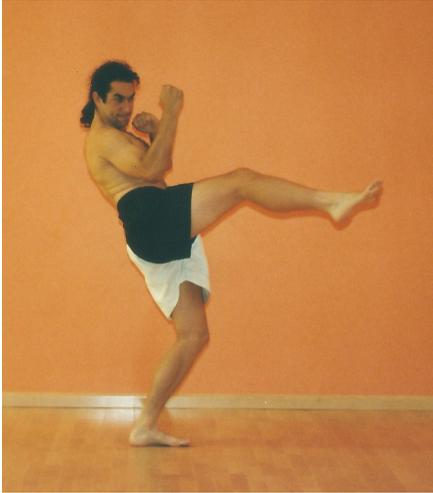
No se suele usar para frenar al adversario porque necesitas un poco más de distancia para ejecutarla y por lo tanto es un poco más lenta, sin embargo hace más daño al oponente por lo que se utilizará en combinaciones de ataque con algún golpe de puño arriba antes para desviar la atención del adversario.

La ejecución **pujante**: en este caso se empuja con la pierna al adversario, normalmente hacia las cuerdas. Esta patada no es muy aconsejable porque muy a menudo en lugar de empujar, lo que hacemos es resbalar sobre su torso (sudado y con vaselina), quedando en una posición de desventaja.

Por último tenemos la patada frontal **ascendente**. En este caso se pretende golpear con el empeine mientras

estiramos la pierna.

Se suele usar cuando el adversario hace muchas esquivas rotativas, o entra agachado o lo tenemos arrinconado en las cuerdas. Muchas veces se ejecuta en salto, lo cual le otorga mayor potencia.



Ejecución de frontal de derecha



Preparación de frontal de izquierda

Circular

Es la patada que más se utiliza en combate.

Se puede trabajar a los dos niveles de altura (aunque sacarla a la altura de la cabeza cansa más y requiere mayor pericia, timing y buen control de la distancia)

Esta patada puede desarrollar mucha potencia, y es particularmente efectiva a media altura (entra mucho) si va precedida de una combinación de directos a la cara.

Los golpes a los costados son muy potentes si golpean en costillas o abdominal, pero no olvidemos que en muchas ocasiones se estrellarán contra la guardia, provocando si esto se hace repetidamente y con potencia, que los brazos se vayan cansando, de manera que el adversario tiende a bajar la guardia y además pierde potencia con sus puños.

EJECUCIÓN: Elevamos la rodilla recta y giramos en semicírculo nuestro pie de apoyo, a la vez giramos en el mismo sentido la cadera y extendemos la pierna, de manera que golpeamos de lado al adversario.

En el momento del impacto se puede echar un poco el cuerpo hacia detrás para evitar las contras de puño.

CONSIDERACIONES: Existen dos variantes, una golpea con el empeine (para estar lo más alejados posible del oponente) y le concede menor importancia al giro de la cadera (sale casi recta), ya que buscamos la velocidad.

Su objetivo puede ser puntuar, tirar todas las patadas, desconcertar al adversario o bien ganarle en el terreno

psicológico al mostrarle nuestra velocidad y mantener una distancia larga.

La segunda variante golpea directamente con la tibia. Se ejecuta con un fuerte giro de cadera y busca hacer daño en la guardia o cuerpo del adversario.

Un aspecto muy interesante en relación a la ejecución de esta patada es que si mientras la sacas mantienes la rodilla entre tu cuerpo y el del adversario puedes evitar (interferir) sus contras.

Un error muy común en los principiantes es el de no girar el pie de apoyo al lanzar la patada. Esto, a la larga, puede ocasionar lesiones en la rodilla.

*Magnífica
circular de D.
Vicente Teruel*



Descendente

No es una patada muy habitual en Full, pero si se trabaja en el momento adecuado (timing) es muy espectacular (te dará ventaja a los puntos) y poco arriesgada.

Por otro lado, el adversario nunca la espera cuando te lleva a las cuerdas.

EJECUCIÓN: Se eleva la rodilla por fuera del centro del adversario, después se estira la pierna a la vez que se continua elevando siempre a mayor altura que su cabeza.

Una vez que hemos llegado a la zona de máxima elevación, se inicia una rápido y potente descenso de la pierna para que impacte (con el talón o con la base de los dedos) en el rostro del oponente.

CONSIDERACIONES: Es importante que cuando se produzca el impacto, la rodilla no se encuentre del todo recta, hay que dejarla un poco doblada con objeto de que no absorba el golpe.

Es necesario trabajar mucho esta técnica para que llegue a ser efectiva en el ring.

No es una buena idea cuando el adversario es más alto que nosotros.

Se puede utilizar para entrar en nuestra distancia, de manera que si se falla (como finta o como ataque fallido) y se golpea al aire, podemos seguir combinándola con puños (si hemos quedado cerca) o con pierna (si el adversario se ha desplazado hacia detrás).



MAGISTRAL DESCENDENTE A CARGO DE D. JOSE LUIS PEPIOL

Giros

Existe un tipo de patada girando el cuerpo (en un pequeño instante le damos la espalda al adversario) que pese a ser arriesgada, es muy útil en los combates de Full Contact. Se trata del spinning back kick o patada lateral en giro.

El mecanismo del lanzamiento de esta patada es idéntico al tuit chagui del taekwondo.

Otro nombre con el que se le conoce es el de patada en coz.

EJECUCIÓN (para un diestro): Giramos el tronco y la pierna adelantada hacia nuestra derecha, pasamos el peso a la pierna adelantada y como si se tratara de una coz hacia el adversario, sacamos la pierna derecha en trayectoria totalmente rectilínea al tiempo que seguimos girando el tronco para volver a la posición inicial.

En la ejecución ideal de esta patada, las dos rodillas prácticamente se rozan cuando la pierna derecha se dirige hacia el objetivo.

Se trata de una patada que hay que dominar para poder usarla en el ring, pero que una vez dominada es muy útil porque va dirigida al hígado o al abdominal (si la sacamos con guardia de diestro) y puede ocasionar la cuenta de protección.

Además, deja al adversario sin piernas, al cortarle el aire si entra en el abdominal.

Una buena combinación puño-pierna para esta patada es toda aquella que acaba con un directo o crochet de izquierda, ya que posiciona al cuerpo para dar el giro.

Otra situación en la que es muy eficaz, es para salir del clinch, puesto que sorprende mucho al rival. En este caso se ejecuta con un salto hacia atrás.

Una variante muy bonita pero ineficaz, es aquella en la que la rodilla derecha se eleva y se separa mucho de la izquierda para luego girar con el tronco hacia el adversario. Esta variante “se ve mucho” y por ello difícilmente entrará.

Existen otras patadas en giro, como la variedad hacia la cabeza y algunas más que no es habitual ver en combate y mucho menos que sean eficaces durante el desarrollo del mismo.



Estupenda patada lateral en giro a cargo de Jose Sierra

Barridos

El barrido es una técnica que, cuando se ejecuta correctamente produce una ruptura en el equilibrio del adversario dejándolo en posición de inferioridad y propiciado de esta manera un encadenamiento de golpes.

Su impacto psicológico es muy interesante (sobre todo si lo tiras al suelo) pues hace nacer un sentimiento de humillación y pánico (o rabia) al luchador que cae a la lona.

Esta técnica, por si sola, no provoca daño al rival, pero impresiona a los jueces y al público por lo que si el combate se decide a los puntos tendrá su influencia.

Existen varios tipos de barrido y 3 formas de ejecutarlos tanto en ataque como en contraataque.

Pueden hacerse por el interior, exterior y con giro.

En general no impactan contra la pierna del adversario sino que empujan al pie a la altura del botín, para provocarle de esta manera el desequilibrio.

Se debe encadenar el barrido con otros golpes que así entrarán con más facilidad en el oponente, al descubrir éste su guardia, ya que tratará de evitar caer al suelo.

Un ejemplo de buena combinación es la de barrido interior (de fuera hacia dentro) con la pierna izquierda a su pierna izquierda adelantada (lo suponemos diestro) para combinar con directo de derecha.

El barrido es una técnica ideal para utilizar en el clinch.

Además, si el barrido ha surtido efecto, podemos fintar con él para amagar otro ataque (como la patada circular) puesto que el adversario reaccionará levantando la pierna y quedándose, por tanto estático.

Patada lateral.

Terminamos este capítulo dedicado a los ataques de pierna con una patada que personalmente no utilizo mucho, pero que reconozco lo potente que puede llegar a ser y con ello, lo mucho que puede ayudar a romper las barreras (guardia) que el rival ponga entre él y nosotros.

La razón por la que no la utilizo mucho no tiene que ver con la estrategia de combate ni con ningún aspecto negativo de esta patada.

Lo cierto es que se necesita mucho tiempo y práctica para avanzar en el uso correcto de todas las técnicas antes expuestas y en el pasado ninguno de mis entrenadores ha hecho especial hincapié en esta patada, por lo que aún sabiendo lanzarla, no formaba parte de mi arsenal habitual de ataque.

EJECUCIÓN: Se eleva la rodilla igual que en una patada frontal (hay que esconder la técnica) y seguidamente se extiende la pierna a la vez que se gira el tronco hacia el lado contrario a la pierna con la que golpeamos (para darle toda su potencia) con el objetivo de golpear, o bien con el canto del pie (protegido por el botín) o bien con la planta del pie.

Un aspecto importante en la ejecución de esta patada es que la rodilla no oscile arriba o abajo mientras estiramos la pierna, de

manera que la rodilla permanecerá a la misma altura a la que queremos golpear durante la extensión de la pierna.

CONSIDERACIONES: Es mejor aprender a sacarla desde delante, porque desde detrás se ve mucho.

Es imprescindible fintar antes de sacar la pierna puesto que su ejecución es un tanto más lenta que las del resto (a excepción de grandes atletas como Bill Wallace que la sacaba igual de rápido que la frontal o circular).

Se puede utilizar para castigar la guardia del adversario si este va muy cerrado y reacciona parapetándose al vernos atacar.

Si por el contrario el rival se mueve mucho, será difícil del colocarle esta patada y antes habrá que “cansarlo” para evitar que nos rompa la distancia con facilidad.





Espectacular patada lateral a la cabeza de D. Vicente Teruel.

TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA

Dentro de este capítulo, vamos a repasar las diferentes acciones que podemos llevar a cabo para impedir que un ataque del contrario alcance su objetivo.

Antes de continuar, creo que es preciso comentar una frase famosa (que no tiene un autor en concreto) y que dice “ *no hay mejor defensa que un buen ataque*”.

Los defensores de esta frase arguyen que, mientras atacas, el adversario está tan ocupado en defenderse que no puede atacarte a ti.

Este argumento no tiene en cuenta que el rival puede **CONTRAATACAR**, aprovechando nuestro ataque para mejorar el suyo.

La única razón que nos queda para tomar la frase *al pie de la letra* es que esta dice un **BUEN** ataque y con ello presupone que no hay contraataque, puesto que este se ha realizado tan **BIEN** que no admitirá esa opción.

Para zanjar la cuestión, únicamente diré que no existe el ataque perfecto y por ello, el competidor deberá esforzarse en saber atacar, especializarse en el contraataque y conocer las defensas que le mantendrán “en pie” en situaciones de combate que no puede controlar (como un inicio fulgurante del contrario).

Otro aspecto a considerar es el ataque preventivo. Entendemos por ataque preventivo en deportes de contacto como, la acción que se realiza sin saber como nos va a atacar el

contrario y que tiene como finalidad el no ponerle fácil el entrar en distancia.

Un ejemplo de ataque preventivo es el continuo lanzamiento de jabs (la mayoría al aire porque el atacante todavía no ha iniciado su ofensiva).

Estos jabs tienen el objetivo de bombardear posibles vías de entrada del contrincante y no el de puntuar o continuar con una combinación.

Hemos de pensar que esta estrategia no implica que los golpes lanzados lleven toda su potencia y recorrido, puesto que si fuera así, entonces, conllevarían un importante gasto de energía y desgaste de las articulaciones.

En realidad, el competidor que usa esta táctica para mantener a distancia al rival, es capaz de controlar sus golpes, de tal forma que los que van al aire no llevan potencia, pero si alguno de ellos impacta, al tener tomada la distancia, seguidamente se combina con otros más potentes.

Contraataque

Como he indicado más arriba, se entiende por contraataque la acción de atacar al rival utilizando el movimiento ofensivo de éste como punto de partida.

De esta forma, podemos decir que el ataque del rival modula nuestro contraataque, o lo que es lo mismo, no se puede contraatacar con cualquier técnica, solo será eficaz una o unas pocas maniobras en función de lo que haga el oponente.

Esta es la esencia de la contra (contraataque) y de su entrenamiento, ya que será imprescindible saber lo que podemos hacer según que golpe nos lancen y además es muy importante la velocidad con la que identificamos su ataque y respondemos.

Se puede clasificar las contras en base a cuando se ejecutan (antes, durante o después del ataque del rival)

Si la contra se efectúa **antes** del ataque del adversario, entonces se llama anticipación.

Llevar a cabo la anticipación es una de las tareas más difíciles en un combate pues requiere de mucha experiencia.

Una mala comprensión de la anticipación nos lleva a ideas del tipo de que la persona que se anticipa es muy rápida por naturaleza o incluso que tiene ciertos poderes adivinatorios.

Nada más lejos de la realidad.

Si nos anticipamos al adversario y podemos contraatacarle antes de su ofensiva es porque hemos sido capaces de leer las que señales que nos ha enviado antes de golpearlos.

Dicho de otro modo, el rival nos ha “*telegrafado*” el golpe que nos iba a enviar realizando algún movimiento previo como por ejemplo bajar un poco la guardia.

En otras ocasiones, el “*adivinar*” lo que nos va a hacer el contrario es más sencillo porque está repitiendo mucho un mismo ataque o bien porque hace exactamente lo que le dice su

esquina durante el combate (y nosotros lo estamos oyendo).

Hay ocasiones en las que la esquina habla en clave o incluso puede dar una indicación falsa, pero no es lo habitual en las competiciones amateur.

Así pues, es necesario un análisis de lo que está haciendo el contrincante para prever cual será su siguiente movimiento y anticiparnos al mismo.

Ese análisis no es solo competencia del peleador, ya que su coach está ahí precisamente para ayudarlo en esa tarea e indicárselo en el periodo de descanso.

Por otro lado, es necesario un intenso trabajo en el gimnasio con el objetivo de interiorizar las contras que deberán ejecutarse a la máxima velocidad, ya que el rival está al mismo tiempo a punto de lanzar su ataque.

Con objeto de tener una ventaja en esa carrera, podemos ponerle un cebo al oponente, para moverlo.

La clave está en que nada más poner el cebo, sin siquiera esperar a su movimiento, hacemos la contra que anticipa su ataque.

Un ejemplo de cebo puede ser bajar la guardia, entrar en distancia o subir la rodilla como si fuéramos a sacar una patada.

En este caso el cebo es, en esencia, una finta, pero aplicada en el caso concreto de la anticipación.

Otro tipo de contra es la que se desarrolla **durante** el ataque del oponente. En este caso, su golpe llegara a finalizar, pero entre que lo lanza y lo finaliza, recibe el nuestro.

Este tipo de contraataques suelen darse cuando se hacen esquivas parciales (que explico un poco más adelante).

Así, como ejemplo, al inclinar el tronco esquivando por fuera un directo, se puede golpear al mismo tiempo con un directo al plexo solar.

Otro ejemplo aplicado a las patadas es el caso del ataque de circular de izquierda por parte del adversario y una contra con spinning back kick de derecha.

Por último, este tipo de contra se puede aplicar sobre los crochets, de forma que al esquivarlos se puede mientras rotamos el tronco golpear en la zona abdominal.

El tercer tipo de contra se lleva a cabo **después** del ataque del oponente. Se trata del modo más sencillo de contraatacar y se realiza siempre después de una técnica defensiva que podrá ser una esquiva, un bloqueo o un desvío.

Esta modalidad se llama “*trabajar la bajada*” cuando la desarrollamos como respuesta a una patada del rival y como norma se inicia el contraataque cuando el pie del rival que lanza la patada todavía no ha tocado el suelo. Previamente nos hemos desplazado para evitar su patada.

TÉCNICAS DEFENSIVAS: Bloqueos, Desvíos y Esquivas.

El **bloqueo o parada** es la técnica defensiva más sencilla.

Consiste en interponer una parte de nuestra anatomía, generalmente una extremidad, entre uno mismo y el adversario, de modo que se pueda interrumpir la trayectoria del golpe lanzado por éste.

Podemos bloquear con los codos, antebrazos, guantes y espinillas principalmente.

Un aspecto importante a tener claro para realizar un bloqueo es que la modificación de la posición de guardia sea la mínima posible.

Otro aspecto de vital importancia es el de contraatacar una vez finalizado el bloqueo, ya que si no lo hacemos así, el rival puede seguir atacándonos hasta que consiga su objetivo, puesto que no lo puedes bloquear todo.

Un ejemplo de combinación en la que interviene este último aspecto es el siguiente: Nos lanzan un directo de izquierda que bloqueamos con nuestro guante derecho poniéndolo delante de la cara y al mismo tiempo sacamos nuestro directo de izquierda al rostro del rival (en ambos casos los dos diestros).

Otra posibilidad que tenemos es variar nuestra guardia para encajar un golpe.

Así, cuando adoptamos una posición defensiva como por ejemplo un doble bloqueo frontal con los antebrazos para

encajar una patada, estamos realizando esta modalidad de bloqueo.

Otro ejemplo de este último aspecto es cuando modificamos ligeramente nuestra posición para encajar una patada circular al cuerpo.

Encajar los golpes no es una estrategia de la que podamos abusar, puesto que acumula mucho cansancio en las zonas golpeadas.

En estos casos se trata, más bien, de una solución de urgencia a una situación comprometida.

Respecto de los **desvíos** diremos que éstos son muy parecidos a los bloqueos, con la diferencia de que el objetivo es el de contactar con el golpe del oponente para cambiar su dirección, de manera que su ataque no llegue hasta nosotros y además se desestabilice la guardia del rival.

Los desvíos se suelen hacer con los guantes, aunque podría usarse los antebrazos. Hay quien dice que se puede desviar con los pies (abanicos para desviar directos) pero es algo que no he visto nunca en competición y dudo que sea efectivo.

En general solo se desvían los ataques frontales y principalmente de puños (directos).

Los ataques de pierna (frontal o lateral) deberán ir acompañados de un desplazamiento, dada la potencia de los mismos. No es aconsejable abusar de los desvíos sobre estas patadas porque hay que bajar las manos y descuidar la cara.

Los únicos desvíos que recomiendo serían los siguientes:

Sobre un directo de izquierda desviamos hacia abajo con nuestra derecha y contraatacamos de directo de izquierda.

Sobre un directo de izquierda desviamos hacia abajo con nuestra izquierda y contraatacamos de directo de derecha.

Las esquivas

Con las esquivas lo que hacemos es huir del ataque del adversario.

Esta huida puede hacerse desplazando todo el cuerpo (esquiva total) o moviendo únicamente la parte que iba a ser golpeada (esquiva parcial) y por tanto sin desplazamiento.

Las **esquivas totales** pueden ejecutarse con desplazamientos en todas las direcciones, siendo los desplazamientos hacia detrás los más habituales y fáciles de realizar.

Los desplazamientos laterales suelen ser muy vistosos (es como cuando el torero le da el muletazo al toro) y esto tendrá sus ventajas en la resolución del combate a los puntos.

Además, los desplazamientos laterales, si están bien efectuados, dejan al adversario en una posición muy desfavorable y por lo tanto proporcionan una contra muy efectiva.

Los desplazamientos hacia delante, sirven para acortar la distancia y en estos casos a esta técnica defensiva se llama **interferencia** (colocas tu cuerpo a modo de obstáculo en el camino de la técnica de tu contrincante, con lo que interfieres en su ejecución) y no se considera una esquiva.

Las **esquivas parciales** no implican un desplazamiento sino un cambio en la posición de la cabeza (blanco que busca nuestro contrario).

Así, cuando nos lanzan un crochet, para esquivarlo se gira el tronco siguiendo la dirección del puño que ataca, se flexionan las rodillas para bajar el nivel de la cabeza y se hace un semicírculo con la cintura. Una vez pasado el golpe, se estiran las piernas levantando el cuerpo.

Es importante en esta esquiva que la mirada nunca vaya dirigida al suelo.

Si efectuando la esquiva nos agachamos demasiado, el árbitro puede amonestarnos o bien podemos encontrarnos con la pierna o rodilla del rival.

Es por ello que cuando se explica la manera correcta de realizarla, se hace hincapié en que el antebrazo del adversario debe rozar o pasar muy cerca de nuestra cabeza.

Por otro lado, cuando nos lanzan un directo (de izquierda o de derecha) la esquiva parcial va acompañada del giro del tronco en cualquiera de las dos direcciones izquierda o derecha, pero sin bajar tanto el nivel de la cabeza.

Como ejemplo tenemos que ante un directo de izquierda giramos el tronco hacia nuestra izquierda metiéndonos en su guardia (esto se conoce como “*trabajar por el interior*”) y contragolpeamos con crochet de izquierda a la cabeza.

Si ante el mismo ataque, el giro lo hacemos hacia nuestra derecha estaremos trabajando por el exterior (esto es menos arriesgado porque nos alejamos de su derecha) y podemos contraatacar, por ejemplo con directo de izquierda al cuerpo.

Un error muy frecuente al realizar la esquiva contra un directo es tirar el cuerpo hacia atrás manteniendo las piernas en el mismo sitio. Desde esta posición difícilmente vamos a contraatacar y un nuevo ataque del adversario no podrá ser defendido nuevamente.

LA SOMBRA

Se entiende por sombra la ejecución al aire de las técnicas propias de la modalidad deportiva (Full, Kick, Boxeo, etc), sin que haya contacto (con un compañero, saco, ...) pero siempre tratando de simular el combate real.

Practicando la sombra se puede combinar el trabajo delante del espejo (que servirá entonces para que podamos observar nuestros errores y de esta forma corregirlos sobre la marcha) o bien en todas las direcciones con lo que la simulación se hace más real, más parecida a lo que ocurre en un ring.

Se trata de una de las actividades más clásicas de entrenamiento en la práctica del Boxeo y aún en la actualidad debería ser uno de los ejercicios más repetidos por los practicantes de deportes de contacto ya que sus beneficios son múltiples.

Por un lado hay un claro trabajo aeróbico de resistencia física, ya que las sesiones de sombra suelen tener un intervalo de tiempo que se corresponde con el del asalto y se puede así simular una competición de cualquier categoría, haciendo un mayor o menor número de asaltos de sombra sea el entrenamiento dirigido a un combate amateur, neoprofesional o profesional.

Asimismo y como continuación de ese trabajo de resistencia física, es importante que el ritmo de ejecución de las técnicas vaya aumentando conforme avanza el “asalto”, de manera que estaremos trabajando otra de las cualidades necesarias para la competición, esto es, el control del ritmo de combate.

Además, podemos aumentar la eficacia del beneficio físico de practicar sombra al hacerlo con pesas o muñequeras y/o tobilleras lastradas. Obteniendo así una importante mejora en la velocidad y por tanto potencia de nuestros golpes.

Si que es necesario tener presente que al trabajar la sombra con pesas no se puede utilizar una carga excesiva ni se debe repetir con demasiada frecuencia, siendo la carga máxima recomendada de 1 kg y el trabajo semanal de una o dos veces como máximo haciendo un solo asalto con la carga.

Una posibilidad es la de alternar los asaltos con distintos pesos con otros sin carga, ya que es el momento ideal para trabajar combinaciones más largas y de esta forma complementar el trabajo técnico.

Otro aspecto de vital importancia a tener presente cuando se lleva a cabo el trabajo de sombra con pesas es el de que hay que evitar que nuestros golpes lleven todo el recorrido posible así como la potencia o velocidad que podamos desarrollar, ya que en el caso de hacerlo así nuestra articulación de codo y rodilla se verá sometida a un esfuerzo excesivo y tarde o temprano aparecerá la tendinitis.

De esta forma los golpes deberían realizarse sin llegar a estirar por completo el brazo o pierna con el que se ejecutan. Esto es mucho más importante si se utiliza lastre.

Resumiendo, el trabajo de sombra va a mejorar nuestras cualidades de resistencia física, velocidad y coordinación de movimientos.

Podemos practicar fácilmente los cambios de ritmo propios del combate real.

Para ello podemos efectuar la sombra delante del espejo, en todas direcciones, sombra solo de puño, de puño-pierna y sombra con pesas.

Por otro lado, la sombra nos puede servir como un trabajo puramente técnico, ya que nos permite (cuando se hace delante del espejo) ver como efectuamos las técnicas o bien (delante del espejo y en todas direcciones) que sea el entrenador el que nos indique cuales son los errores que estamos cometiendo en cada momento.

Todo esto es así hasta el punto de que la categoría técnica de un practicante de deportes de contacto puede ser rápidamente catalogada por el monitor experimentado simplemente al verlo unos pocos segundos ejecutando sombra.

No en vano se trata de una de las pruebas que se exige para la obtención del grado de cinturón negro en la modalidad de Full- Contact.

Además de esta evidente ventaja de que el monitor pueda ir modulando sobre la marcha las técnicas y el ritmo del practicante cuando este efectúa la sombra, la práctica de esta actividad con el compañero puede mejorar nuestra capacidad estratégica, ya que el observar como efectúa la sombra el compañero va a servirnos para detectar en tiempo real los errores que se están produciendo y de esta forma tratar de aprovecharnos de ellos en el combate.

Es por ello por lo que una práctica muy recomendable es el ejercicio en el cual, por parejas un practicante hace sombra mientras el otro trata de corregirlo.

De esta manera, están trabajando los dos, puesto que el que corrige como decíamos antes está desarrollando las importantísimas dotes de observación y análisis de lo que hace el contrario.

Una modalidad diferente de trabajar este último aspecto consiste en el ejercicio de espejo es en el que uno de los practicantes hace sombra mientras el otro trata en tiempo real de imitarlo.

Por último, para terminar de hablar de la sombra, vamos a enumerar algunos de los errores más frecuentes que llevan a cabo los practicantes al efectuarla, no tratando de mostrar aquí todos los errores (lo cual sería imposible) sino algunos de los más habituales:

- Mirar al suelo mientras se hace la sombra.
- Desplazarse en circulo y siempre en el mismo sentido.
- Al hacer sombra de puño-pierna trabajar ambas técnicas por separado, esto es, hacer una combinación de puños y después una de piernas pero sin combinarlas.
- Efectuar desplazamientos que no se darían en el combate real.

Es dentro de este apartado muy frecuente que el practicante

este golpeando en una dirección y de repente se gire y comience a golpear en sentido contrario (lo cual no puede ocurrir en combate ya que el adversario no nos aparece de repente por detrás).

- No dosificar el esfuerzo durante la ejecución de la sombra.
- Desplazarse juntando los pies o separándolos excesivamente.
- No mantener la guardia correcta.
- No hacer esquivas ni fintas ni bloqueos, con lo que únicamente se simula el ataque mientras que las defensas y el contraataque no se trabajan.
- Comenzar la sombra sin los estiramientos adecuados.
- No utilizar el bucal mientras se hace la sombra.

(...)

EL PRIMER ASALTO.

Cuando un competidor amateur va a debutar en un ring, enfrentándose a un adversario que no ha visto nunca y con la idea de que le pueden dejar K.O. en cualquier momento se pasan muchos nervios.

Esos instantes antes de que se oiga la campana que marca el inicio de las hostilidades son mucho más duros que todo el entrenamiento anterior e incluso en muchos casos que todo el combate que se avecina.

En la mayoría de los casos, los nervios le atenazan los músculos y le elevan el ritmo cardiaco, en su respiración es visible este nerviosismo y el sudor que le corre por el cuerpo suele quedar enmascarado por la vaselina que su entrenador le habrá puesto por las zonas más susceptibles de ser golpeadas o rozadas por los guantes o protecciones del adversario.

Y es bueno que esto sea así, al menos la primera vez.

El competidor que sale excesivamente relajado no tiene los niveles de adrenalina ni la tensión muscular necesaria para reaccionar rápidamente a esos segundos del primer asalto y eso lo puede pagar muy caro.

Hay ocasiones en las que el competidor ya tiene mucha escuela o conoce al adversario y no sale tan tenso, pero esa tensión previa al combate va a preparar al individuo para lo que viene.

Por otro lado el ambiente no es el más relajante, ya que en las veladas o competiciones el competidor es el centro de la atención de todos los asistentes (que suelen ser muchos) y es jalonado por muchos de sus amigos y compañeros de gimnasio, en algunos casos con gritos de ánimo poco respetuosos hacia el adversario tales como "matalo", "ponle las pilas", etc.

Dejaremos para otro momento los comentarios hacia este tipo de actitudes violentas y nos centraremos ahora en algunas cuestiones relativas al antes y después de ese primer asalto para un competidor.

NO HAY QUE IMPROVISAR.

El primer asalto (y evidentemente los posteriores asaltos y combates de un competidor) no debe dejarse al libre albedrío de "lo que pueda hacer el chaval".

La falta de una estrategia a seguir en el combate debut (y en el resto) no debe ser una práctica habitual en los coach que quieran llamarse a si mismos entrenadores.

Un combate (y más el de un principiante) se gana como resultado de una buena dirección y de una buena estrategia por parte de la esquina.

Un coach no le puede pedir a su pupilo que haga algo que no ha entrenado lo suficiente en el gimnasio, así como no dejar para última hora una cuestión tan importante como la estrategia a seguir durante el combate.

¿Quiere esto decir que el competidor debe haber discutido todos los aspectos relacionados con la táctica con su entrenador?

Por supuesto que no, pero esto no significa que no haya tenido algunas charlas con su entrenador en las que hayan tratado aspectos generales de la estrategia a seguir, técnicas con las que se siente a gusto en combate y por tanto que van a a poder definir su táctica, temores que pueda tener el competidor respecto de sus aspectos más flojos (distancia de combate, fondo, etc) e incluso aspectos preparativos previos al combate como el tipo de alimentación a seguir habitualmente o la dieta que debe seguir el competidor 48 horas antes del evento deportivo.

A este ultimo respecto quiero añadir una serie de experiencias que creo son ilustrativas de hasta que punto este aspecto es descuidado por muchos entrenadores.

Estando yo de espectador en una velada celebrada en Valencia presencié como un competidor (cuyo entrenador yo conocía) en una de las peleas que más expectación provocaban, tuvo que retirarse en el primer asalto por causas ajenas a los golpes de su contendiente.

Extrañado le pregunte a su entrenador y me comentó que le habían sentado mal unas barritas energéticas que se había comido antes del combate (que además no había probado nunca).

Otra anécdota relacionada con la alimentación que quiero contar debido a que demuestra muchas tablas por parte de un

entrenador, fue la que me contó D.Francisco Tamarit Clemente quien fue entrenador mío de boxeo durante más de 2 años y del que guardo un muy bien recuerdo como entrenador y como persona.

Me contó Paco que en uno de los campeonatos de España a los que asistió como entrenador se percató en la sesión de pesaje que el contendiente de uno de sus discípulos era muy alto para la categoría en la que participaba.

Por esta razón se acercó para comprobar que el peso que daba la balanza se correspondía escrupulosamente con el de la categoría en la que estaba inscrito, lo cual sorprendentemente fue así.

Más tarde, a la hora de que tuviera lugar el combate entre su pupilo y este competidor tan alto (y con un buen físico) le dió la instrucción al primero de que apuntara la mayoría de sus golpes a la zona abdominal y hepática, obteniendo como resultado que en el segundo asalto el "alto" tuvo que retirarse.

Paco me explicó que su estrategia tuvo que ver con la aparente paradoja de que ese "cuerpo" estuviera en "esa" categoría y su reflexión fue más o menos la que sigue:

"Si es así de alto porque está hecho un campeón nato, poco puede hacerse, pero si como sospecho ha seguido una dieta excesivamente rigurosa para poder competir en una categoría inferior con vistas a tener más fácil ganar o con el objetivo de evitar a otro competidor en otro peso, entonces su punto flaco, su tendón de Aquiles es el fondo físico, por lo que la mejor estrategia sera la de forzarle físicamente...."

y así fue ¡bravo Paco!

Esta última anécdota nos sirve para ejemplificar un poco todo aquello que se está tratando en este capítulo, es decir, que un entrenador debe tener clara la estrategia a seguir en un combate y que le debe transmitir algunos aspectos de dicha estrategia a su pupilo, así como tener en presentes las habilidades técnicas del mismo y las virtudes físicas o posibles puntos débiles de su adversario.

Y LOS EXPERIMENTOS CON GASEOSA



JUANJO LÓPEZ, MAGNÍFICO LUCHADOR

*JUNTO CON
MI AMIGO
JOSE
MANUEL
DACAL*



SEGUNDA PARTE

LA SENDA DEL DEPORTE

- INTRODUCCIÓN.....	87
- DOJO KUN.....	
- LA VIDA VISTA CON LOS OJOS DEL FULL.....	90
- EL AUTOCONTROL.....	106
- SABER GANAR SABER PERDER.....	107
- LA IMAGEN DE LOS DEPORTES DE CONTACTO.....	110
-GIMNASIOS RECOMENDADOS	113
- CITAS CÉLEBRES	

INTRODUCCIÓN

Tal y como anticipé en el prólogo de este libro, entiendo que el Full Contact no es solo aprender a pegar patadas y puñetazos.

Como TODOS los deportes, el Full puede ayudar en el desarrollo de la persona, conseguir que alcance todo el potencial que posea, tanto deportiva como humanamente.

Para reforzar esta idea, voy a resumir los dos primeros principios fundamentales del olimpismo, tal y como aparecen en la Carta Olímpica:

1) *“El Olimpismo es una filosofía de la vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la formación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales”.*

2) *“El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del hombre, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana”.*

Esta segunda parte del libro pretende mostrar esa cara de éste deporte.

Intentaré, además, lavar la imagen que tienen los deportes de contacto que se desarrollan en el ring.

En todo caso, las ideas que aparezcan en las próximas líneas son la visión personal que tengo de este deporte y por ello no espero que el lector las tome como dogmas inamovibles, más bien cumplen el objetivo de enriquecer, de darle alma a la actividad que tan gustosamente practicamos.

Seguramente el lector encontrará aspectos con los que no esté de acuerdo y posiblemente tenga razón en más de una ocasión.

Sin embargo, le pido una mente abierta, dispuesta a valorar las ideas diferentes, ya sea para reforzar las propias o si es necesario, cambiarlas.

El mundo del deporte en general y de los deportes de contacto en particular es lo suficientemente ancho como para que quepamos todos y aprendamos los unos de los otros, en lugar de “discutir” cual es el mejor.

De ahí el título de esta segunda parte, la senda del deporte.

El deporte nos permite recorrer esta senda que llamamos vida por el camino de en medio, sin extremismos, y con la capacidad de sacarle todo el partido.

La estructura y orden que nos vamos a encontrar a partir de las próximas páginas es la siguiente:

Un primer capítulo en el que se pone un ejemplo de como la práctica de un arte marcial debería influir en la conducta del practicante.

El segundo capítulo titulado LA VIDA VISTA CON LOS OJOS DEL FULL incluye 3 apartados dedicados a establecer paralelismos entre los conceptos técnicos expuestos en la primera parte y la vida.

Seguidamente encontramos dos capítulos dedicados a unas capacidades básicas como son el autocontrol y la gestión adecuada de la victoria y de la derrota.

A continuación un capítulo en el que expongo argumentos que permiten lavar la cara de los deportes de contacto.

Para acabar, nos encontramos un capítulo final en el que recopiló valiosas frases tanto de personajes famosos en la historia de las artes marciales y deportes de contacto, como de otros artistas marciales, no famosos, pero igualmente valiosos para mí y cuya aportación a este libro me llena de orgullo.

*Con mis amigos
Manolo Rodríguez
“Pirotécnico” y
David Montes.*



LA VIDA VISTA CON LOS OJOS DEL FULL

Esta sección (y el libro en su totalidad) no pretenden adoctrinar o moralizar (a diferencia del DOJO KUN que, con toda legitimidad tendría esa finalidad).

Las próximas líneas son más bien un marco de reflexión donde el autor comparte sus ideas y valores contigo lector.

Si de todo lo leído acaba “calando” un 5%, el autor estará más que satisfecho.

Y el 95% restante, lo deshechas.

1) REFLEXIONES SOBRE CONCEPTOS BÁSICOS.

Posición de guardia. Hay personas cuya actitud es un claro ejemplo de la idea de “*Estar siempre en guardia*” como actitud vital.

La actitud de estar siempre preparado para la batalla.

Lo vemos en situaciones cotidianas donde por una discusión de tráfico hay una pelea.

No creo que esta sea la posición de guardia adecuada. Creo que gasta mucha energía.

Si entendemos la posición de guardia como la actitud ante la vida, es entonces cuando entiendo que el posicionamiento correcto es el de intentar gozarla.

Una posición de guardia rígida y temerosa como la anterior, además de hacerte perder mucha energía te impide ver, sentir y disfrutar muchas de las cosas que te ofrece la vida.

Aquél que siempre está en guardia, en cierta medida, siempre piensa mal de los demás (al menos los que no son de su clan) y por lo tanto no disfruta todo lo que tiene a su alcance.

Es como si sus propios guantes, al llevar siempre alta la guardia, le impidieran ver al frente, incluso cuando el paisaje es muy bello.

Este tipo de personas utilizan la frase “*No me fío ni de mi padre*” para hacer valer su idea de que todos les quieren engañar o hacer daño. Esto no me parece adecuado.

Un posicionamiento ante la vida más acorde con las ideas desarrolladas en este libro es un posicionamiento que te permita ganar mejor la batalla, pero

¿cuál es la batalla?

La batalla es contra ti mismo, contra tus miedos, contra tu ego, contra todo aquello que te impide disfrutar.

Disfrutar de todos los detalles de este combate, un combate del que todos conocemos el final. Un combate amañado en el que da igual como lo hagas que siempre levantarán la mano de tu oponente.

Porque, no nos engañemos, dentro de 150 años no estaremos aquí ninguno de nosotros.

Entonces, al menos, disfrutémolo.

El miedo atenaza, el miedo paraliza, el miedo impide disfrutar.

Es por otro lado, poco efectivo tener miedo de algo que no podemos evitar.

En esta contienda, la vida te va a golpear, lo va a hacer fuerte y es algo QUE NO PUEDES EVITAR.

Igual que en el ring, no puedes huir continuamente porque al final están las cuerdas, no puedes moverte sin parar para alejarte de tu rival porque al final te cansas, no puedes adoptar una guardia cerrada infalible porque encontrarán un hueco.

Así pues, sin miedo (aunque no se trata de una valentía mal entendida que roce la temeridad) debemos aceptar que recibiremos golpes y prepararnos para saber encajarlos.

A eso le llamo la **mentalidad del guerrero**.

Dicha mentalidad no es algo que se adquiriera por leer estas líneas, ni del día a la noche, es algo que se va forjando con cada entreno, con cada desencuentro, con gran esfuerzo por parte de la persona.

No debemos tener miedo ni siquiera a equivocarnos.

De esta manera, deberíamos reconocer nuestros errores y pedir perdón cuando los cometemos, deberíamos saber BAJARNOS DEL BURRO cuando es necesario.

En el deporte, cuando algo no sale como habías planificado, analizas tanto individualmente como con tu entrenador la razón, los errores cometidos (con lo que se están reconociendo) para no volver a cometerlos.

Esto es lo que se llama tener experiencia o en un argot más pugilista, tener tablas.

¿Por qué en la vida no hacemos lo mismo?

Muchas personas cometen una y otra vez el mismo error.

Los Desplazamientos.

Voy a distinguir, en este apartado, entre la dirección y la manera de moverte.

Respecto a **la dirección**, entiendo que en la vida solo hay 3 maneras idóneas de desplazarse:

La primera es la de ir siempre DE CARA.

No engañamos a nadie ni le criticamos por la espalda.

La segunda: Vas en la dirección que marca TU PALABRA.

Siempre te desplazarás hacia el cumplimiento de lo que has dicho. Sin medias tintas, sin reinterpretaciones, sin eso de “donde dije digo, digo diego”.

Personalmente, considero que la virtud más valiosa de una persona es su palabra y que una persona no es rica por los bienes materiales que pueda acumular (muchas veces faltando a su palabra para conseguirlos) sino por su actitud firme de cumplir lo que ha dicho.

La tercera y última dirección que propongo es la que señala tu manera de ser.

Debes ser fiel a ti mismo aunque siempre con una mentalidad abierta a lo nuevo, al cambio para mejor.

No quieras gustar a todo el mundo. No quieras ganar todos los asaltos.

Tu tienes una forma de ser, una forma de competir, de pelear y no la vas a cambiar para agradar a los demás.

Por otro lado intentarlo es absurdo, siempre va a haber gente que te critique por lo que haces, ya esté bien o mal.

Este tipo de gente es la que no puede tomar el control de tu dirección en la vida.

La **manera de moverte** entendida como la manera de manejarte en la vida, es un proceso continuo de adaptación, pero adaptarse ¿a qué?.

Adaptarse a los cambios que se producen a tu alrededor, a los golpes que recibes y como no, a las alegrías que igualmente te encuentras en el camino.

¿para qué? Para ser feliz.

La felicidad no la da el cinturón negro, ni los danes, ni los campeonatos ganados, ni el dinero, ni las titulaciones académicas, ni tener el coche mejor que el del vecino o una pareja más guapa que la de los demás.

La felicidad no la dan (cubiertas las necesidades básicas) las cosas materiales.

Tienes derecho a ser feliz y la obligación de buscar dicha felicidad. De esta manera, una buena táctica es la de esquivar a las personas tóxicas, bloquear los miedos, contraatacar a las dificultades convirtiéndolas en un reto, acorralar en las cuerdas a tu vanidad, parar los sentimientos negativos, encajar correctamente las adversidades, evitar el alcohol y las drogas, desviar tu atención de lo material y por último hacerle una finta al rencor y la envidia.

Más allá de estas líneas no es propósito de este libro decir como alcanzar la felicidad, eso es tarea de reflexión y búsqueda tuya, querido lector.

2) REFLEXIONES SOBRE EL ATAQUE.

Una diferencia fundamental entre la práctica del Full en el gimnasio y el comportamiento “en la calle” es la existencia del diálogo como opción.

En la competición, en el ring, NO SE PUEDE DIALOGAR.

No puedes parar el combate y decirle al rival “¿qué tal si paramos de pelearnos y nos tomamos una cerveza?”.

Obviamente no puedes hacer eso porque el objetivo es competir.

Has subido al ring para poner a prueba tus técnicas con el objeto de mejorar tu competencia en este arte.

Sin embargo, en la vida en general, tienes más opciones.

Puedes dialogar, o al menos intentarlo.

Mi postura en este apartado es clara. No empezar un ataque.

Y no es solo mi postura, en el arte del kárate, tienen la premisa de no atacar primero. Incluso todas sus técnicas (katas) comienzan con un ataque del adversario.

Me parece la actitud adecuada y voy a argumentar a su favor:

Toda pelea tendrá, inevitablemente unas consecuencias imprevisibles y normalmente negativas.

En una ocasión un alumno mío asestó un puñetazo a otra persona en una discusión en la calle. Al no llevar las protecciones que llevas en el gimnasio y poseer una mayor potencia de pegada que una persona no practicante, mi alumno se seccionó con los dientes del otro, los tendones encargados del movimiento de las manos.

Estuvo a punto de perder la movilidad digital.

Por otro lado, una actitud de ataque puede ser mal interpretada por las personas que hay alrededor y de esta manera incitar a otros a entrar en la pelea, con lo que las proporciones de las consecuencias aumentan.

Hay quién defiende el ataque preventivo por mejorar tu defensa cuando es inevitable la ofensiva de otro u otros.

No voy a discutir que efectivamente, si tu pegas primero pegas dos veces, ni voy a discutir la legitimidad de ese ataque cuando con toda seguridad pelagra tu integridad, pero pongo en tela de juicio esa total certeza de ser atacado.

¿Cuántas veces nos vamos a encontrar con alguien que no va a permitirnos otra salida que la pelea?.

En una sociedad como la nuestra puedes pasarte la vida entera sin encontrarte con un psicópata que quiere agredirte sin posibilidad alguna por tu parte de evitarlo.

Si te encuentras con frecuencia en una situación así, lo que debes de revisar son los sitios que frecuentas y los amigos con los que te juntas. Si todos los fines de semana hay jaleo, no es

porque sea inevitable, es porque estás donde hay jaleo.

Pese a lo dicho anteriormente, si que es cierto que existe alguna posibilidad de encontrarte con alguien que solo quiere la pelea para hacerte daño, ¿qué haces entonces?

Entonces **te defiendes**, pero no atacas primero. Es el precio que hay que pagar por ser honesto con tus ideas, por tratar de evitar el conflicto hasta el último momento.

Lo peor del ataque preventivo es que finiquita toda posibilidad de reconducción del conflicto, acaba con cualquier opción de solucionar el agravio sin pelear.

Es como hacerse el gol en propia meta para evitar perder el partido ¿alguien lo entiende? Como no quiero pelearme, le pego primero.

¿Cuáles son esas otras vías de evitar la pelea?

Primero el dialogo (sin chillar ni insultar, desde una actitud tranquila y no amenazante).

Si no es posible el diálogo entonces hay que procurar pedir ayuda (llamando la atención o avisando a la policía).

Si no es posible pedir ayuda, entonces, se puede esquivar el conflicto huyendo, dándole el dinero (al ladrón) o dándole la razón (al energúmeno).

Ni eres un cobarde, ni llevas encima todo tu dinero, ni pasa nada por darle la razón (como a los locos) a un desconocido.

Si lo meditas, la peor consecuencia de estas acciones de evasión del problema, es que atentan contra nuestra vanidad que es, una vez más, el enemigo a batir.

3) REFLEXIONES SOBRE EL COMPAÑERO.

Es por todo lo dicho anteriormente, que la búsqueda de un buen compañero/a no debería ser una tarea pasiva, en la que nos conformamos con lo primero que viene a nosotros.

Al igual que ocurre en la vida en general, deberemos seleccionar activamente a la persona con la que queremos progresar, ya sea como competidor, ya sea como ser humano.

Así pues, no me sirve el primero que pase por allí, el que me toque por casualidad, se trata de elegir a la persona adecuada, parecida a tu manera de ser y con la que deberías evitar una situación de competencia.

Es muy conocido el hecho de que en los equipos de boxeo las mejores amistades dentro del equipo se dan entre compañeros de muy diferente peso, que compiten en categorías muy alejadas.

Así, es llamativa la imagen del peso pesado junto con el mosca, ya que entre ellos no hay posibilidad de competencia.

Sin embargo, entre pesos parecidos, en muchas ocasiones hay una rivalidad que, si no es manifiesta, al menos se encuentra

latente en la relación.

Entre otras cosas, hay que entender que en un equipo, los miembros del mismo deberían intentar conseguir los objetivos propuestos, sin individualismos.

De esta manera, si mi compañero se ha ganado el puesto, mi función es ayudarle en la medida de lo posible, en lugar de ponerle la zancadilla. ¿Hay alguna diferencia con lo que nos encontramos en el trabajo? ¿en la comunidad de vecinos? ¿o en la propia familia?.

Existen personas que es mejor mantenerlas fuera de nuestra intimidad, tanto dentro como fuera del tatami, eso sí, conservando siempre el respeto.

Esas personas, en general, presentan algunas de las siguientes características:

- 1) No saben perder (la culpa es del arbitro, etc) Este es un aspecto importantísimo en el deporte y en la vida en general que merece un capítulo aparte.
- 2) Son envidiosas. Te envidia el que está deseando que pierdas. La envidia produce infelicidad en el envidioso, pero

¿Qué es más envidiable que la felicidad?

Es al menos paradójico alejarte de la felicidad por envidia.

- 3) Personas que se consideran perfectas o al menos así se muestran hacia los demás, siempre creen tener la razón, no

admiten errores y mucho menos los logros de los demás.

Este tipo de personas se puede encontrar en muchas ocasiones liderando las clases de artes marciales, ya sea porque son los propios maestros o los alumnos aventajados con un ego demasiado elevado.

Esto acentúa la idea de que elegir el compañero o incluso el lugar de entrenamiento no debe ser una actividad al azar.

No me apunto a un gimnasio porque lo tengo cerca de casa o porque la tarifa es reducida.

Es necesario, si uno quiere aprovechar las clases de artes marciales, que investigue a su alrededor, pruebe varios sitios, pregunte a modo de entrevista aspectos que le parezcan importantes a su futuro maestro y así decida si le conviene.

4) Gente que habla mal de los demás..

Suelen ser personas falsas, que igual que habla mal de los demás cuando está contigo, lo hará de ti cuando tú no estés delante.

5) Gente que no sabe perdonar, ni pedir perdón.

Gente rencorosa, orgullosa. Normalmente tratan de convencerte de que los demás tienen la culpa de sus problemas y si no te consiguen convencer te mostrarán su cara más amarga (“o conmigo o contra mí”).

En este libro defendemos todo lo contrario, si te has

equivocado pide perdón y si puedes repara dicha equivocación.

6) Gente tramposa y mentirosa. Ambas características suelen ir juntas y son personas que “se ven” a mucha distancia porque suelen magnificar sus logros en competición (aunque nadie lo recuerda o lo ha visto nunca) y de interpretar las reglas a su antojo con objeto de ganar en lo que están haciendo.

Incluso cuando han sido declarados perdedores buscan el aspecto del combate en el que han sido según ellos superiores y lo maximizan hasta el punto de que parece que hayan resultado vencedores.

Como dijo un gran boxeador: *"Yo no divido al mundo entre hombres modestos y arrogantes. Divido al mundo entre los hombres que mienten y los que dicen la verdad"*.

(Muhamed Ali)

7) Personas autoritarias y manipuladoras.

Esta categoría es otra de las habituales entre entrenadores/maestros de artes marciales.

Se trata de personas que no transmiten sus conocimientos sino que imponen su forma de pensar, sus gustos, tus propias necesidades.

No tienen porque ir juntas ambas características aunque en

muchas ocasiones la manipulación esconde el autoritarismo.

La mejor regla para el maestro, para el líder, es la de ejercer su liderazgo con el corazón y con un enorme respeto hacia las personas que se ponen en sus manos.

Autoritario es aquel que abusa de su autoridad, más bien para cumplir su voluntad personal que por el beneficio colectivo.

Dicho esto, afirmo que son fundamentales una serie de reglas en el tatami y en las relaciones que en general establecemos con otras personas en la vida.

Esas reglas deben ser asumidas como autoridad a respetar.

Otra cosa es que el maestro se aproveche de su situación de autoridad y la ejerza en beneficio propio, por ejemplo, estableciendo arbitrariamente a que alumnos les aporta ventajas frente a otros que discrimina.

Otro ejemplo lo tenemos en el caso de un maestro que yo conocí a quien todos debían llamar MAESTRO y si alguien se le ocurría llamarle por su nombre de pila el resto se lo recriminaba o incluso el propio ¿maestro? hacía combate con él y no era precisamente suave.

Un maestro no puede ser alguien que está en un pedestal.

Obviamente hay que guardar unas formas: no se debe interrumpir a quien está hablando, uno espera el momento más adecuado para formular su pregunta, el inicio de la clase implica una inclinación del tronco hacia el maestro y en clase

hay que estar atento a lo que te están diciendo, pero si lo exageramos, si tratamos al maestro literalmente como a un faraón

¿Es eso respeto?

La autoridad y el respeto hay que ganárselos y eso implica sudar con tus alumnos, hacer tú mismo las técnicas, aprovechar los errores que cometen en combate y mostrárselo.

Un maestro se hace respetar porque su conducta es ejemplar.

Porque demuestra día a día sus conocimientos, su carácter y su aprecio por sus alumnos.

Como dijo un gran artista marcial: *“No vine a este mundo a vivir de acuerdo a tus expectativas, vine a este mundo a vivir de acuerdo a las mías”* (Bruce Lee)



EL AUTOCONTROL

Tienes la sangre llena de adrenalina, estás utilizando los circuitos hormonales de lucha y huida que han permitido la supervivencia de nuestra especie a lo largo de millones de años.

Tu oponente cae al suelo, lo tienes a tiro.

En ese momento el arbitro manda parar el combate.

Eres capaz de frenar tu instinto, obedeces al árbitro y te retiras.

Esto es autocontrol.

Efectivamente, la capacidad de controlar nuestros impulsos, es necesaria para la competición, el entrenamiento y la vida misma.

Los deportes de contacto desarrollan esta valiosa capacidad y por ello su práctica resulta muy beneficiosa.

Con esta capacidad vamos a ser capaces de reflexionar antes de actuar, de no dejarnos llevar por la emociones, de ser en definitiva, más libres para decidir nuestra respuesta (o la falta de la misma) ante cualquier situación.

¿Cuántos problemas se evitarían si todos fuéramos capaces de reprimir una reacción hostil ante los enfados, nervios, desilusiones y ataques de furia?.

SABER GANAR SABER PERDER

En nuestra sociedad se enseña que lo más importante es ganar.

Sin embargo, paradójicamente no se enseña como asimilar la victoria.

La victoria no debería nublar la vista, no debería hacerte creer invencible, no debería alentar tu ego.

La victoria es un medio, no un fin.

Un medio para saber que vamos en la dirección adecuada, para saber que estamos haciendo lo correcto, que debemos perseverar.

Una victoria conseguida con trampas, engañando al arbitro o aprovechando huecos en el reglamento no debería desearse.

Es preferible perder dignamente que ganar con artimañas.

Si hay un término que yo asocie con la victoria, es la palabra humildad.

El ganador siempre tiene que actuar con humildad, reconocer que ha tenido algo de suerte de su parte y darle la enhorabuena al que ha perdido. Solo así tiene sentido la victoria.

¿Y la derrota?

Si he dicho antes que la sociedad nos enseña a ganar

¿qué decir de la derrota?

La sociedad nos enseña a huir de la derrota, a tenerle miedo.

No es de extrañar pues que en muchas ocasiones, los derrotados no acepten los resultados, que culpen a los árbitros u otros factores externos de su derrota.

El perder un combate o una discusión es un mal necesario, es lo que nos va a dar experiencia para aprender de nuestros errores y ser capaces de corregirlos.

PERDER PARA APRENDER

Esta frase se oye poco y se aplica menos.

Si hay una palabra que asocie con la derrota, es la palabra dignidad.

Cuando uno pierde debe hacerlo dignamente, con orgullo, con la cabeza bien alta.

Cuando uno pierde no debe dejar que pase mucho tiempo sin que analice el porqué de su derrota, sin que busque la manera de mejorar en el aspecto que le hizo perder.

Y ESTO LO PODEMOS APLICAR AL FULL Y A LA VIDA

Una diferencia entre ambos escenarios es que en una competición de Full solo podemos aplicar la lógica YO GANO, TU PIERDES mientras que en la vida, cuando tus intereses entran en conflicto con los de otra persona, se puede intentar aplicar la lógica de YO GANO, TU GANAS.

Para ello es necesario que ambas partes cedan a la plena imposición de sus intereses para llegar a un acuerdo que beneficie a TODOS.

El diálogo, la amplitud de miras, un poco de imaginación para buscar soluciones no obvias y sobretodo las ganas de negociar con el otro serán los ingredientes necesarios.

En definitiva, saber ganar y saber perder nos permitirán una vida honrada, en la que reivindicamos nuestros derechos sin pisotear los de los demás.



*PRIMERO FUERON ALUMNOS. DESPUÉS AMIGOS.
DAVID MONTES Y JOSE LUIS ALONSO “FALCO”*

LA IMAGEN DE LOS DEPORTES DE CONTACTO

Hasta este momento, creo que se han planteado en el libro suficientes reflexiones como para que un lector ajeno al mundo de los deportes de contacto haya podido cambiar su opinión negativa (si la tenía) sobre los mismos.

En cualquier caso, voy a tratar de exponer algunos argumentos más para convencerlo de que los practicantes de boxeo, full, kick, etc no son matones, ni personas de naturaleza violenta.

Soy profesor de Instituto, siempre he sido una persona sensata en lo que se refiere a mi atuendo y manera de comportarme.

Es por ello por lo que cuando alguien que me conoce se entera de que en el pasado competía en el ring me dice “No lo hubiera dicho nunca” o “No puede ser, me tomas el pelo”.

¿Por qué?

Porque nuestra actividad deportiva tiene MALA PRENSA

Una mala imagen que en algunos sentidos es ridícula.

Veamos algunos ejemplos:

Más de la mitad de los procesados por la trama de corrupción conocida como “La púnica” han practicado el golf.

¿Debemos pensar que el golf es un deporte de corruptos?

¿Transformará el palo de golf a su propietario en un chorizo?

PERO ¿ESTO QUÉ ES? No podemos generalizar un deporte con un tipo de personalidad.

En los deportes de contacto hay personas violentas como las hay en el resto de deportes.

Es más, si tenemos que plantearnos en que deportes hay más casos de violencia entre los aficionados o entre los propios practicantes creo que a más de uno se le debería caer la cara de vergüenza al reconocer que efectivamente las peleas entre futbolistas, o entre aficionados o incluso entre padres cuyos niños juegan al fútbol están a la orden del día.

Otro ejemplo.

Se dice que el boxeo es un deporte peligroso para la salud de los que compiten. Uno de los mitos más extendidos hace referencia a que los boxeadores acaban “sonados”.

Pero ¡que falta de información!

Los boxeadores llevan exquisitos controles médicos y hay reglas federativas que regulan expresamente aspectos que mejoran la seguridad en materia de salud de los competidores.

Es cierto que en el pasado la cosa era diferente, y de la misma manera, es verdad que en algunas pocas ocasiones ocurren accidentes que acaban con un boxeador gravemente lesionado.

¿Acaso no hay muchos más muertos al año por atropello mientras se practica ciclismo o deportes como la escalada?.

¿Por qué ese doble rasero? ¿Por qué el boxeo te deja “sonado” y la escalada es de grandes aventureros?

Creo que la respuesta a esta pregunta se encuentra en los propios medios de comunicación que son los que muchas veces ponen el adjetivo calificativo que todos “nos tragamos”.

En cualquier caso, creo que los practicantes de deportes de contacto **debemos predicar con el ejemplo** y mejorar nuestras habilidades comunicativas para mejorar nuestra imagen pública.

Este libro trata de contribuir a ello.

GIMNASIOS RECOMENDADOS EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

CITAS CÉLEBRES

"Imposible es solo una palabra que utilizan los débiles que encuentran más fácil vivir en el mundo que les han dado que explorar el poder que tienen para cambiarlo. Imposible no es un hecho. Es una opinión. Imposible no es una declaración. Es un desafío. Imposible es potencial. Imposible es temporal".

Nada es imposible (Muhammed ali)

"No soy el mejor en nada pero **puedo mejorar en todo**"
(RICKY RUBIO)

"Cuando tienes razón, nadie lo recuerda; cuando estás equivocado, **nadie lo olvida**".(Muhammed ali)

"Un hombre que ve el mundo a los 50 igual que a los 20 **ha perdido 30 años de vida**".(Muhammed ali)

"La **concentración** es la raíz de todas las capacidades del hombre". (Bruce Lee)

"Elija **ser positivo**. Usted tiene esa opción, es el dueño de su actitud. Elija ser positivo, constructivo. El optimismo es el hilo conductor hacia el éxito" (Bruce Lee)

"No reces por una vida sencilla, reza por la **fortaleza** de resistir una vida difícil" (Bruce Lee)

“Esperar que la vida te trate bien por ser buena persona, es como esperar que un tigre no te ataque por ser vegetariano”
(Bruce Lee)

“El hombre, el ser viviente, el individuo creativo, es siempre más importante que cualquier estilo o sistema establecido”
(Bruce Lee)

“No tener **ningún camino como camino**, no tener ninguna limitación como limitación” (Bruce Lee)

“Todo tipo de conocimiento actualmente implica auto conocimiento; las personas vienen a mí no tanto para enseñarles cómo defenderse de peligros externos, sino para **conocerse mejor a sí mismos** y poder vencerse. Ganar esa lucha interna” (Bruce Lee)

“El arte de la guerra se basa en el engaño” (Sun Tzu)

“Si conoces a los demás y **te conoces a ti mismo**, ni en cien batallas correrás peligro; si no conoces a los demás, pero te conoces a ti mismo, perderás una batalla y ganarás otra; si no conoces a los demás ni te conoces a ti mismo, correrás peligro en cada batalla” (Sun Tzu)

“Los buenos guerreros hacen que los adversarios vengan a ellos, y de ningún modo se dejan atraer fuera de su fortaleza”
(Sun Tzu)

“Si lo intentas puedes lograrlo, decir “imposible” es una excusa para no intentarlo”

MANOLO RODRÍGUEZ GÁLVEZ Cinturon negro Full Contact

"No busques culpables. En tu interior esta la clave de la derrota o de la victoria. Haz autocrítica"

JORGE PIMENTEL POUS Cinturón Negro Full Contact

"Sueña y apunta más alto de lo que crees que puedes llegar "

JUANJO LÓPEZ 3 dan de kick boxing , preparador físico y 6 veces ironman

“La constancia más la disciplina son el camino para conseguir tus metas en la vida”

JOSE MANUEL DACAL 1 DAN FULL CONTACT

"Entrenar/conocer el full contact/kick boxing ha supuesto para mí un aprendizaje y conocimiento de técnicas de artes marciales que me han aportado seguridad a nivel personal y un equilibrio cuerpo-mente que me ha ayudado a ganar confianza y sentirme bien conmigo mismo"

JOSE COMINO CEBRIÁN Cinturón negro Full Contact

“Ampliar miras propias, no sucumbir al miedo, conseguir que el tiempo vaya más despacio en los instantes de alta tensión para poder ver una salida con más facilidad; estas son las ventajas perennes que me ha dado el Full-Contact, las físicas, si no las cuidas, van mermando en su mayoría, pero las aptitudes internas no las pierdes jamás, aunque haga más de 15 años de tu último combate”

DAVID MONTES GINER Cinturón negro e Instructor de Full Contact. Subcampeón España Semicontacto Open A.M.A. Vall D'Uixó 1998

“Los deportes de contacto son la canalización, control perfecto y deporte completo que toda persona debería practicar, por la condición innata e innegable del ser humano”

VICENTE SALVADOR 7º dan Kick Boxing
Entrenador Nacional de Boxeo. Rude Boys
Equipment.

“F de fuerza, U de union, L de lucha y L de lealtad, un deporte que te aporta satisfacción y amigos para toda la vida”.

SANTIAGO MAFÉ GIMÉNEZ Cinturón negro Full
Contact Deportivo Sierra

“Cuando tantas personas están unidas por algo y ese algo es un deporte, se convierte en magia y se pasa a ser mucho mejor persona. Le agradezco al full todo lo que me ha aportado”

ANTONIO RAMÍREZ DÍAZ Cinturón negro Full
Contact Deportivo Maeng-ho

“Esfuerzo, ilusión, el ánimo de mis compañeros, gracias a este deporte he podido disfrutar de todo ello”

JOSÉ LUIS ALONSO GALLEGO Cinturón negro Full Contact Deportivo Sierra

“Nunca te dejes vencer por nada ni por nadie , si quieres, puedes ,siempre adelante , fuerza y honor”

JOSE LUIS PEPIOL FRANCÉS 7º grado de Kick Boxing Gerente y Entrenador en Deportivo Shaolin Xirivella. Pionero del kickboxing en la comunidad valenciana y pionero junto a unos pocos deportistas más del kickboxing nacional.

“El full es un deporte muy completo altamente adictivo, muy saludable que al practicarlo te regala autoconfianza y diversión”

JOSÉ MONTES GINER Cinturón negro Full Contact Deportivo Sierra

“Para encontrar sentido a la vida. Hay que vivirla, sentirla y disfrutarla, del interior al exterior y en ese orden”.

ANTONIO BUSTOS FERRER Cinturón negro Full Contact y Campeón España amateur Córdoba 1992.

“En los gimnasios hay muchas estrellas fugaces, pero las estrellas especiales son las que están hay día tras día, noche tras noche, formando parte del Universo”

VICENTE TERUEL HERREROS 4 dan por la Federación española de kick Boxing , entrenador nacional nivel III, árbitro nacional. Director Club Karate Beniparrell

"Arte Marcial sólo es tal cosa si el estilo sirve a la expresión y esta al practicante"

JOSE SIERRA VENTURA Cinturon negro 5 dan de Taekwondo, Maestro Entrenador Nacional de Taekwondo, Entrenador de Defensa personal. (Dynamic Defence.), Instructor de armas Filipinas Eskrima de Combate y director del centro Deportivo Sierra más de 30 años

“En las artes marciales el instructor debe crear en el alumno una visión objetiva, global y crítica de lo que se le está enseñando. Frecuentemente observamos casos en los que el alumno ve a su instructor como la verdad absoluta, perdiendo de esta forma sus propias capacidades. Seguramente aplicable a diferentes situaciones en las que se debe enseñar y aprender en la vida”

JOSE CARLOS BENITEZ Campeón de España de Full Contact (Madrid), 1989 Campeón Regional de Taekwondo (Zaragoza) 1993 Subcampeón de España de Boxeo amateur 1994 (Santander) y 1995 (Valencia)

RESUMEN FINAL

Los conceptos técnicos y la estrategia de combate de cualquier deporte tienen su paralelismo en nuestra vida diaria.

Ciertos aspectos, como la concentración, seguridad en ti mismo, disciplina, sacrificio y espíritu de lucha son lecciones que correctamente aplicadas pueden llevar a la persona al desarrollo personal y a saber gestionar las dificultades en el camino.

Si por el contrario, todo lo aprendido en el tatami/ring se mantiene en ese contexto, habrás desaprovechado lo más importante.

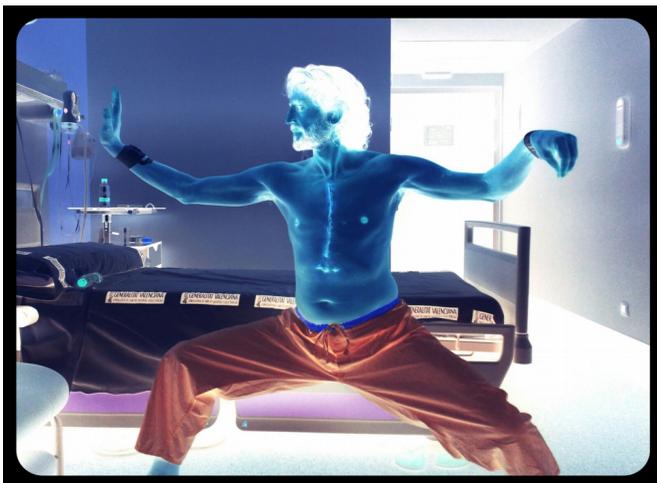
*CON MI AMIGO
SANTIAGO*

*“UN SER
HUMANO
MAGNÍFICO”*



“El estudio y el conocimiento aportarán la posibilidad y tu actitud será **tu guía**”

*Pablo Lull
Barranco.
Cinturón negro
Full Contact,
Taekwondo y
Sanda
Campeón España
Semicontacto
Utiel 1997*



*CON MI AMIGO
JORGE PIMENTEL*



Quiero agradecer a José Luis Pepiol, Ángel Díez Mackey, Jose y Basilio Sierra, Jose Carlos Benitez, Vicente Teruel, Vicente Salvador y su encantadora mujer Silvia por su ayuda para la edición de este libro y por el buen trato que siempre me han dado.

Todos ellos siempre me han recibido con una sonrisa.

Agradecer a Juanjo López, David Montes, José Montes, Santiago Mafé (y mi estimada Rosa), Manolo Rodríguez, Pablo Llull, José Comino, Jose Luis Alonso, Jorge Pimentel, José Manuel Dacal, Antonio Díaz “Barbas”, Antonio Ordóñez “Bético” y Antonio Bustos por su colaboración y fidelidad durante años, yendo de gimnasio en gimnasio para continuar entrenando conmigo.

Ha sido todo un honor guiaros en este fabuloso deporte y es para mi un orgullo teneros como amigos.

Quiero agradecer y mostrar mi amor y cariño hacia mi esposa. Solo ella sabe y me ofrece lo que necesito.

Por último quiero darle las gracias al Full – Contact.

Mi adolescencia y juventud temprana se desarrollaron en valencia en los años 80 – 90, en plena “ruta del bacalao”.

Le doy las gracias al Full por mantenerme alejado de las drogas, del tabaco y de otros excesos que algunos jóvenes de mi generación cometieron por una incorrecta idea de la “fiesta”.

ALEJANDRO ASENSI FERRER



HASTA PRONTO!