



EL INSTRUCTOR MODERNO **(COMO ENTRENAR CORRECTAMENTE)**

Hoy en día es difícil encontrar un gimnasio en el que el instructor emplee un buen método de entrenamiento, en el que no abunden las lesiones sin practicar de una manera real.

Siempre se ha dicho que la única forma en que se puede forjar un buen luchador es mediante alguna disciplina de deporte de contacto, o mediante la competición. Eso está bien, porque los deportes de contacto a veces emplean rutinas de entrenamiento intensas en las que continuamente el practicante está recibiendo estímulos “reales” a los que tiene que responder de una manera eficiente, para evitar ser golpeado. Aprenden series y contras frente a diversos ataques del oponente, y tratan de mejorarlas día a día. Todo esto, frente al aprendizaje de un sistema de desplazamientos, esquivas y una buena guardia, compone el entrenamiento ideal para hacerse un practicante de buen nivel. De esta manera, ¿cuántas veces hemos podido ver en un gimnasio donde se imparten clases de algún tipo de deporte de contacto de este tipo (Full Contact, Kick-Boxing, etc...) que en el primer día de entrenamiento nos han puesto a pelear con compañeros algo más experimentados? El resultado es que hemos sido vapuleados sin contemplaciones, y que, de la dolorosa experiencia, hemos aprendido más bien poco, por lo que resulta difícil la decisión de volver el siguiente día de entrenamiento, porque, a parte de entrenar, la mayor parte de los mortales tenemos que trabajar o estudiar en nuestra vida cotidiana, en la que muchas veces tenemos que dar una imagen muy diferente de las contusiones y moratones que ocasionan los “sparrings” de este tipo.

Otra de las opciones consiste en apuntarse a un gimnasio de artes marciales clásicas, que, supuestamente, es algo más ligero de tono. En este tipo de clases se aprende inicialmente un sistema de posiciones y posturas difíciles de realizar, que, conjuntamente con una serie de katas, formas, pumses, etc..., van haciendo que nuestro cuerpo y nuestra coordinación se vaya adaptando a esta forma de moverse. A medida que vamos aprendiendo, vienen las series técnicas (que aprendemos y practicamos con toda la ilusión del mundo, porque, por lo general, la gente está ya hasta el gorro de hacer caballos y otras posturas tradicionales que minan las piernas y la voluntad). Estas series técnicas van provistas con todo tipo de proyecciones, volteos, golpes “mortales”, etc... y son la bomba. Lo malo es que cuando las entrenamos cuando nuestro compañero coopera, funcionan a la perfección, pero cuando éste último se pone “borrico” (lo cual se acrecenta mucho más si nos supera en envergadura, peso o altura, aunque tenga una pericia muy parecida a la nuestra) no somos capaces de ponerlas en práctica, y quedamos ridículamente reducidos de la manera más sencilla. Pero lo más raro viene cuando observamos una sesión de combate, en la que resulta que los contendientes, de cinturón avanzado, emplean muy poco o casi nada de todas aquellas posturas tediosas, abiertas, expuestas y difíciles que hemos practicado hasta la saciedad, generalmente se mueven de una manera más fácil (pies más juntos, y los más listillos y experimentados incluso se deslizan sobre las almohadillas de los pies, entrando y saliendo de la distancia, para tantear al oponente). Por supuesto, lo que no se ve ni en pintura, son la puesta en práctica en combate de todas aquellas series técnicas comentadas anteriormente. Entonces, ¿qué ocurre? ¿Vamos a ir al gimnasio a aprender un montón de cosas que requieren un esfuerzo considerable para que después sólo

tengan una apreciación “cultural” o “estética”?; porque de lo que se refiere a efectividad, a lo mejor, pero a un bajo porcentaje, con posibilidad de subirlo tras muchos años de práctica.

Entonces, ¿cuál es la respuesta? Si entreno un deporte de contacto, probablemente acabaré “sonao”, y, en cambio, si me decido por practicar un sistema de artes marciales clásicas, aprenderé muchas cosas difíciles y estéticas de difícil puesta en práctica.

La respuesta probablemente esté en la elección de un buen método de entrenamiento y en encontrar una persona que sea capaz de hacernos entender el porqué de las cosas (es decir, cuando se emplean unas y otras y porqué y para qué, adaptándolas a las cualidades físicas del practicante y a las de su posible oponente). Es que resulta que esto de las artes marciales y deportes de contacto no sólo implica una actividad física, sino también una generosa relación de conocimientos técnicos, teóricos, culturales e históricos, que nos harán entender la razón del uso en una determinada situación de un golpe con la mano adelantada (Jab), con la mano atrasada (Cross) – por cierto, ¿alguna vez alguien se ha planteado la causa del uso de uno u otro? -, o incluso una patada, un bloqueo, un atrape, etc... Esto no quiere decir que yo tenga que ser un “calculín” portátil de conocimientos técnicos marciales, sino que además tengo que compaginarlo con la emotividad, carácter y autosugestión que todas estas disciplinas desarrollan con los años de práctica.

Para lograr todo esto con un riesgo bajo de lesiones, hay trabajos y ejercicios con equipamiento (focus, Thai-pads) que desarrollan atributos tales como precisión, velocidad, timing, potencia, juego de pies, etc..., sin contar el físico que todos estos ejercicios dejan detrás. Por supuesto, para un alumno principiante, el nivel de exigencia debe de ser mucho menor (por ejemplo, practicar golpes de puño sin desplazamientos ni cambios de posición por parte del compañero que “alimenta” con el focus), pero a medida que la pericia del practicante va creciendo, entonces su compañero deberá comenzar a complicarle la vida y a exigirle que sea capaz de golpear al focus en el momento adecuado (sólo cuando él le ofrezca), desplazándose obligará a su compañero a mejorar su juego de pies, su timing y su precisión, contraatacando tras golpear el compañero a los focus le hará mejorar su guardia, salida, esquivas y defensas, etc... Con todo este sistema de trabajo, lo que vamos a conseguir es mejorar una serie de atributos (todos los mencionados anteriormente e incluso más) y también aprender una serie de conceptos técnicos (boxear, recuperar la guardia, cubrirse, juego de pies, esquivas, defensas, bloqueos, patear e incluso atrapes). ¿Qué más queremos? Por algo Bruce Lee tuvo que echar guante a su ingenio y se hizo sus primeros focus de golpeo para mejorar su directo en movimiento (y su boxeo en general). Por supuesto, todo esto es análogo a los Thai-pads, lo único que éstos últimos son más comúnmente usados para patear y golpear con más potencia y contundencia.

Por eso, muchas veces, es tan importante el método de entrenamiento como el sistema de artes marciales o de deporte de contacto que se vaya a practicar, así como la comprensión y la conceptualización de todas y cada una de las cosas aprendidas (no simplemente hacerlas igualitas que mi maestro por simple mimetización). Si somos capaces algún día de llegar a tales fines, entonces podremos adaptar todas y cada una de las soluciones aprendidas a nuestra persona (porque antes están las personas a cualquier sistema) y expresar nuestra libertad y sello personal cuando “movemos”.



Ramón Pinilla Cobisa, Apprentice Instructor de la A.N.K.J.F.J.K.D.

Si esto es lo que buscas en tu entrenamiento, no dudes en ponerte en contacto con la:

ASOCIACIÓN NACIONAL “KALI – JUN FAN JEET KUNE DO”

Sede en Málaga: *MICHAEL ANDALUZ DOMÍNGUEZ*, Instructor Jefe y Presidente
 ACADEMIA NACIONAL DE A.A.M.M. KALI-JUN FAN J.K.D.
 Avda. Blas de Infante, 16, Telf: 95 / 257.41.12
 Arroyo de la Miel 29631 (Málaga) Fax: 95 / 257.76.77

Sedes en Madrid:

RAMÓN PINILLA COBISA, Apprentice Instructor y Vicepresidente
 GIMNASIO FRAIMOR
 Nuestra Sra. del Rosario, 38.
 San Sebastián de los Reyes 28700 (Madrid) Telf: 616.87.71.53

RODRIGO PINILLA COBISA, Apprentice Instructor
 GIMNASIO GOSHIN
 Murcia 13-15 Telf: 650.58.98.42
 Getafe 28903 (Madrid)

ISRAEL SÁNCHEZ MACHOTA, Assistant Instructor
IGNACIO HERRÁEZ PEREIRA, Assistant Instructor
RUBÉN SOBREVILLA DÍAZ, Assistant Instructor
 VALLEKAS-KALI-GROUP
 Sagrado Corazón de María, Madrid. Telf: 660.17.96.79