

Sobre los métodos de entrenamiento



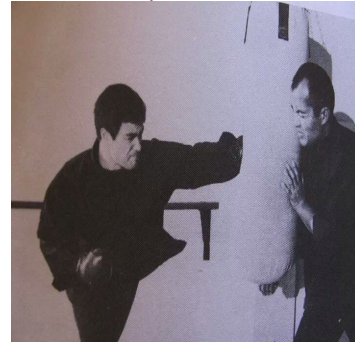
Los diferentes métodos de entrenamiento son lo que diferencian realmente a unas artes marciales de otras, pues al fin y al cabo en las distintas artes de combate se acaban por emplear las mismas técnicas. Como decía Bruce Lee “ porque hasta que no haya seres humanos con tres brazos o cuatro piernas, no habrá otra forma de hacer la cosas. Básicamente tenemos dos brazos y dos piernas para expresarnos”.

Por lo tanto la manera de utilizar estas armas naturales (puños, patadas, codos,....) va a ser parecida en las diferentes artes marciales. Lo que va a diferenciar a unos estilos de otros va a ser la manera de entrenar.

Durante el entrenamiento se van adquiriendo atributos físicos tales como: coordinación, velocidad, potencia, dinámica corporal, resistencia, fuerza, timing...Estos atributos son esenciales para un enfrentamiento en la calle, además de poseer una buena técnica marcial. Estos atributos hay que entrenarlos SIEMPRE para tener nuestras armas preparadas.

El aprendizaje de las técnicas de combate, en una primera fase, debe ser técnico, es decir, debemos aprender la correcta ejecución de la técnica, y una vez aprendida la dinámica de ejecución debes entrenarla para desarrollar los atributos antes mencionados. Por ejemplo, en la ejecución de un jab, primero tenemos que saber ejecutarlo técnicamente (golpeando lo con la cadera, alieando el cuerpo, zona del puño con la que debemos golpear,...). Una vez aprendida la ejecución del jab debemos prestar atención en realizarlo sin telegrafiar el golpe, dando el golpe con potencia y velocidad,... Y por último aplicarlo en esparring, donde intervienen otros factores importantes como la

posición de guardia, los desplazamientos,... por lo que con un simple jab podemos entrenar durante toda la vida para poder realizarlo correctamente en combate. Las maneras de trabajar estas técnicas podría ser de la siguiente manera: primero de una manera técnica (al aire, con el compañero,...), después hay que trabajar golpeando a plena potencia y velocidad, por ejemplo, con lo que podemos utilizar equipo de entrenamiento como el saco, las manoplas,.... Y por último desarrollar esta técnica en una situación de sparring (sparring que no es igual a pelear en la calle, pues a pesar de que el sparring es un ejercicio de combate nunca podrá equipararse a un enfrentamiento real donde intervienen otros factores como el miedo, la adrenalina,....).



Los métodos de entrenamiento no deben basarse en la mera ejecución técnica, una vez aprendida la técnica debemos saber aplicarla correctamente frente a un adversario que no coopera e intentar trabajarla con el mayor realismo posible. En el entrenamiento en Jeet Kune Do no hay que olvidar la filosofía que hay detrás de esta forma de expresarse, y una de las finalidades para las que fue creado es para la lucha real, por lo tanto debemos entrenar de una manera acorde con dicha filosofía. Hemos de trabajar la preparación física así como los atributos básicos para que la realización de las técnicas de combate sean efectivas. Una técnica, por más que su ejecución técnica sea perfecta, si no se posee una buena base física y es ejecutada con potencia, velocidad y sentido del timing no será efectiva. Bruce Lee decía: "Saber no es suficiente, hay que aplicar". Esto no significa que todos los ejercicios deban ser de combate, pues hay otros ejercicios complementarios que aunque no tengan una aplicación real al combate, nos sirven de mucha ayuda para desarrollar otros atributos que si son esenciales en la pelea.

Por lo tanto debemos utilizar todas las herramientas que estén a nuestro alcance para que nuestro entrenamiento esté enfocado a nuestros objetivos: desarrollar atributos para poder ser efectivos en combate con la técnica que mejor se adapte en ese momento. Así que nuestro entrenamiento no consiste en la acumulación de técnicas, sino en la aplicación de estas para el combate. Obviamente debemos de entrenar técnicamente para aprender, pero una vez aprendidas debemos ir más allá de las técnicas, no hay que quedarse con la parte superflua e investigar por nosotros mismo lo que se adapta mejor a nuestras características físicas.

David Pardo
www.JKDBarcelona.com