

### **1.3.- Aspectos técnicos de los deportes de combate**

Los diferentes sistemas de combate o estilos de artes marciales están compuestos por aspectos comunes entre unos, diferentes entre otros, pero que en general enmarcan elementos que están enfocados a aplicarse en un combate, en una lucha, en una pelea, o bien solamente como un punto dentro de las bases del estilo o sistema del cual se parte para el desarrollo de movimientos ya sean de ataque, de defensa o solamente técnicos.

Estos aspectos que se pueden establecer como parte importante que identifica a un arte de lucha en los deportes de combate son:

- Posiciones
- Formas
- Técnicas con extremidades superiores
- Técnicas con extremidades inferiores
- Técnicas de defensa
- Caídas
- Proyecciones
- Uso de armas
- Rompimientos

#### **• Posiciones**

Una posición firme y bien equilibrada es vital para un arte marcial. En efecto, es necesario que la posición sea correcta para poder desplazarse (acercarse o alejarse del contrincante, esquivar un ataque) y ejecutar una técnica de ataque o defensa sobre una base firme. Si la posición es débil, todas las técnicas lo serán, y al contrario, una posición bien realizada puede considerarse en sí misma una técnica de lucha.

---

Desarrollar posiciones con técnica depurada contribuye no solamente a la ejecución de una técnica de ataque o defensa más potente sino también a expresarla de manera más artística, bella y refinada.

La mayoría de los deportes de combate cuentan con posiciones que son similares en la ejecución, con variantes muy pequeñas y con diferentes nombres dependiendo del lugar donde se ha desarrollado un arte marcial específico.

- **Formas**

La forma corresponde a una serie de movimientos debidamente coordinados en diferentes direcciones que se compone de la ejecución de posiciones acompañadas defensas, de técnicas de mano, técnicas de pie, ejecutadas con equilibrio, fuerza, armonía, precisión y coordinación, que al estarla realizando simulan un combate o batalla contra un oponente.

A medida que el estudiante avanza, las formas se complican en su aspecto técnico y se requiere cada vez de mayor concentración para ejecutar los movimientos. El practicante no debe ejecutar los movimientos en forma monótona, sino imprimiendo un sello de verdadera batalla, además de un sentimiento y significado interior filosófico.

El aprendizaje de las formas es muy útil para el desarrollo mental y de coordinación motriz del practicante, pero sólo con una mente clara se podrá tener este avance. Otros beneficios que se obtendrán con la práctica continua de las formas son: equilibrio, concentración, control de la respiración y autodisciplina.

Las formas son conocidas de diferentes maneras, su nombre esta en relación al estilo y al país de origen del deporte o arte marcial, por ejemplo en Tae Kwon Do las formas son conocidas como Pumse que significa Forma en coreano, en Karate

---

Do son conocidas como Katas, que significa forma en japonés. Así dependiendo del sistema de combate se le da el nombre a las formas.

La forma dentro de las artes marciales, entra también en un sistema de competencia, donde en algunos estilos se maneja la competencia de forma de la siguiente manera:

1. Forma individual: un solo individuo la ejecuta.
2. Forma en pareja: es desarrollada por dos personas simultáneamente.
3. Forma en equipo: se ejecuta por tres o más personas.
4. Forma libre: se desarrolla por uno o más, son movimientos inventados y que no corresponden a una forma tradicional.

- **Técnicas con extremidades inferiores**

Se considera como extremidad inferior a las piernas, se pueden realizar técnicas con diferentes partes de esta parte del cuerpo, las más importantes son el empeine, el talón, la bola del pie, la planta del pie, la espinilla y la rodilla. Cuando se ejecuta un movimiento en la que se impacta con una parte del pie, se conoce como patada, con excepción solamente cuando se golpe con la rodilla la cual es técnica de rodilla o rodillazo.

Existen variantes de las técnicas de pateo, donde intervienen la parte del pie que golpea, la altura y el lugar en que impacta, dependiendo del sistema o estilo de combate y su país de origen, se le da nombre, por ejemplo, para las artes marciales coreanas como Tae Kwon Do o Hapkido, las patadas son chaguis, para el Karate japonés las patadas son geris.

Existen patadas terrestres y patadas aéreas o voladoras, la ejecución de las patadas terrestres siguen 4 pasos básicos en su realización: **elevación, extensión, impacto y retracción**; en el caso de las patadas voladoras llevan

---

también la misma secuencia solo que la técnica se realiza haciendo un salto y en el aire se hace la patada.

Las patadas básicas y comunes entre las diferentes artes marciales son las siguientes:

1. Patada de frente
2. Patada media redonda o media circular
3. Patada redonda alta o circular
4. Patada de lado
5. Patada descendente
6. Patada de giro recto
7. Patada de gancho
8. Patada de giro abierto
9. Patada con la planta del pie
10. Patada voladora de cada una de las anteriores

- **Técnicas con extremidades superiores**

Los brazos y manos son las extremidades superiores, las partes de esta región del cuerpo que realiza técnicas son los codos, los antebrazos, los puños, los nudillos, la palma de la mano, los dedos, el dorso de la mano, el filo de la mano, la punta de los dedos, prácticamente con cualquier parte de la extremidad se puede ejecutar un movimiento de ataque que cause un impacto fuerte en un oponente.

Dependiendo de la parte del brazo, mano o puño que golpee es el nombre que recibe la técnica, para los sistemas coreanos las técnicas ejecutadas con el puño son chirugui o chirgui, para los japoneses es tsuki.

---

- **Técnicas de Defensa**

La realización de una técnica de defensa puede ser realizada con diferentes partes del cuerpo, brazos, manos, puños, piernas, codos, antebrazos, filo de la mano, planta del pie, empeine, etc. Las defensas más usadas y tradicionales en las que son,

comunes la mayoría de las artes marciales son las que se ejecutan con los brazos, defendiendo con los antebrazos, o bien con las manos. Para los sistemas coreanos Maki es la traducción de defensa, por lo que a cualquier técnica de defensa se pone Maki para que se entienda de que tipo de técnica se trata; para los sistemas japoneses como el karate la defensa es Uke.

Normalmente una defensa protege un área específica, las comunes para la mayoría de los sistemas son tres áreas del cuerpo humano, parte baja, de la cintura hacia abajo, parte media de la cintura al cuello y parte alta del cuello hacia arriba.

- **Caídas**

Este aspecto de algunas deportes de combate como Hapkido, Aikido, Judo y otras, esta relacionada con el caer o rodar, es de los primeros aspectos que algunos estilos se utiliza como base para aprender a absorber una técnica sin lastimarse, existen diferentes clases de caídas, hacia delante, hacia atrás, a corta distancia, larga distancia, o bien al absorber un empujón que proyecta el cuerpo hacia una dirección.

La caída permite al practicante armonizarse con la energía externa aplicada a su cuerpo y poder transformarla en un movimiento suave, cómodo y de protección para el cuerpo al momento de caer al suelo.

- **Proyecciones**

Las técnicas de proyección en la mayoría de los sistemas están basadas en el movimiento de cadera. El atacante es envuelto en una acción de fuerzas centrífugas y centrípetas que lo colocan en una situación inestable, girando alrededor de quien aplica la proyección que es el eje, el centro, de ese movimiento circular, de manera que el que ejecuta la proyección esta estable, pues es el eje, y el otro esta dando vueltas a su alrededor, por efecto de la fuerza centrífuga que produce al girar, con lo que esta inestable.

- **Rompimientos**

Este punto dentro de artes marciales es muy utilizado, existen en la actualidad torneos mundiales de rompimiento, se puede ver en este tipo de eventos que el participante rompo tablas de madera, bloques de cemento, ladrillos, bats de béisbol, bloques de hielo, etc.

Entre los muchos factores que intervienen en el rompimiento, existen tres principios básicos: velocidad, potencia y penetración. Aunque estos tres factores, en general, actúan de forma combinada. Uno de ellos es el dominante en cada rompimiento que efectuemos. Normalmente nos concentramos en la velocidad y la potencia, y debemos hacerlo. Pero un aspecto igualmente importante y que debemos desarrollar, aunque a veces lo olvidemos, es la penetración. La penetración es la capacidad de transmitir la fuerza inicial del golpe a través de todo el movimiento sin disminuir la potencia. Sin penetración, la fuerza y la velocidad generadas no irán más allá del primer objeto con el que se entra en contacto. Como el aspecto dominante en los rompimientos de objetos suspendidos en el aire es la velocidad, y en el rompimiento de bloques de hormigón la potencia, el mejor procedimiento para medir la penetración es el rompimiento de varios tableros separados entre sí.

---

La velocidad del golpe debe provocar un impacto tal que se produzca una penetración hasta el último tablero antes de que los colocados delante pudieran empujar a los siguientes. Dicho golpe debe ser lo suficientemente rápido como para acelerar el punto de impacto respecto a los bordes del tablero, esto consigue doblar las tablas lo necesario para romperlas. Si el golpe careciera de la velocidad adecuada, los tableros se desplazarán todos juntos y no se romperán.

El empuje hacia abajo del brazo debe de ser lo bastante fuerte para que la potencia generada por el peso del cuerpo alcance el último bloque. Por tanto, cuanto más peso se aplique más bloques se pueden romper. En este caso la potencia es el factor determinante.

La técnica más idónea para apreciar los tres aspectos fundamentales de un rompimiento (velocidad, potencia y penetración) es la que utiliza varios tableros separados entre sí. El brazo puede alcanzar entonces su máxima velocidad sin riesgo de herirse, ya que la madera es blanda y flexible. La potencia generada por el peso del cuerpo debe ser también máxima para compensar la resistencia creciente que oponen los tableros al chocar entre sí. El factor clave de este rompimiento es, sin embargo, la penetración. El número de tableros que se puede romper depende únicamente de la capacidad de mantener la velocidad y potencia del golpe hasta alcanzar el último tablero.

Cuando trabajamos duro la técnica de rompimiento, es conveniente utilizar muñequeras o vendas. Esto sirve a varios propósitos, protege la piel de los bordes rugosos de los tableros o bloques, sujeta la muñeca que puede lesionarse después de varios rompimientos. Además de la incomodidad física, una muñeca lesionada puede hacer disminuir la confianza en sí mismo del alumno, retrasando su entrenamiento y progreso durante semanas.

- **Uso de armas**

---

Las armas naturales de las artes marciales es el propio cuerpo, brazos, piernas, puños, manos, dedos, cabeza, codo, rodilla, el uso de armas dentro de de los distintos sistemas de combate tiene sus raíces en el uso de instrumentos de la vida cotidiana para defenderse, la mayoría de los sistemas de artes marciales contienen dentro de sus programas de entrenamiento la utilización de armas, en cada una de sus categorías, rígidas, flexibles, y arrojadizas.

Para las artes marciales japonesas, existe el Kobudo, que es el arte del manejo de las armas donde se clasifican de la forma siguiente:

1. Armas rígidas: Bo o palo (corto, largo y muy largo), Remo o Kai.
2. Armas articuladas : Nunchaku madera (2 secciones, 3 secciones y 4 secciones), Suruyin o cadena metal.
3. Armas por pares:
  - Iguales, Tuifa o Tunfa, Teko y Tetsuko de madera, nicho Kama y Sai de metal
  - Desiguales: Timpei o escudo y Rochin o lanza corta
4. Armas blandas → Kakeyiki
5. Otras armas

Cada arma de las mencionadas tendrá su propio **patrón de movimiento**. Estos son:

- Nunchaku: golpear, enganchar, presionar
- Cuchillo: cortar, punzar, golpear
- Palo: Golpear, presionar, enganchar



En el caso de las armas utilizadas en el arte marcial chino son clasificadas en 4 grupos:

**a) Armas cortas**

1 - Espada ancha (fig. 1). 2- Espada recta (fig. 2).

**b) Armas largas**

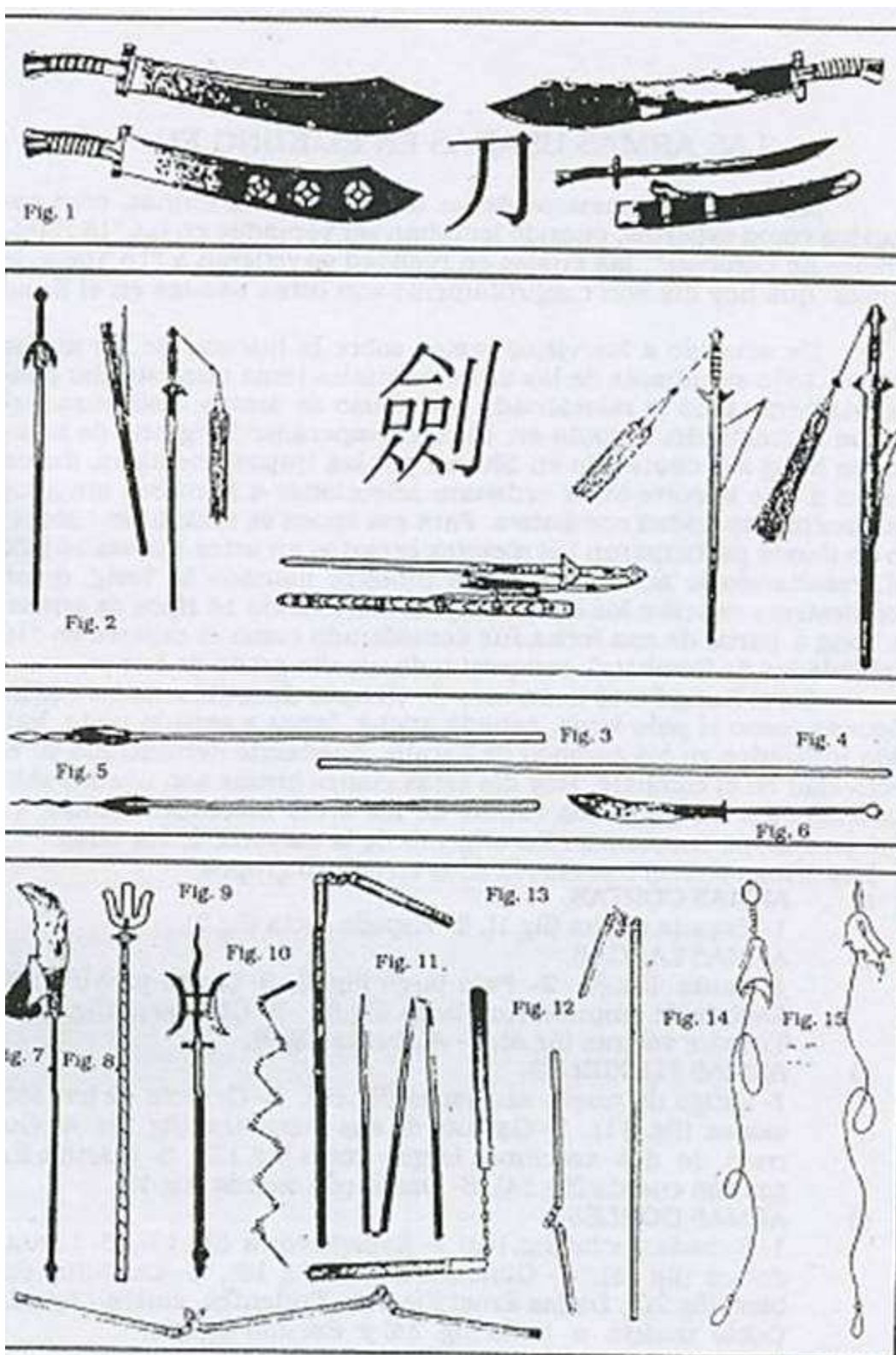
1- Lanza (fig.3). 2- Palo largo (fig.4), 3- Lanza-pica (fi.5).-4- Espada de empuñadura larga (fig.6), 5- Cimitarra (fig.7). 6- Tenedor volante (fig.8). 7- Alabarda (fig.9).

**c) Armas flexibles**

1 - Látigo de nueve secciones (fig. 10), 2- Garrote de tres secciones (fig. 17), 3- Garrote de dos secciones (fig. 12), 4- Garrote de dos secciones larga y corta (fig. 13), 5- Martillo fugaz con cuerda (fig. 14), 6- Dardo con cuerda (fig. 15).

**d) Armas dobles**

1- Espada ancha (fig. 16), 2- Espada recta (fig. 17), 3- Lanzas dobles (fig. 18), 4- Ganchos dobles (fig. 19), 5- Cuchillos dobles (fig.20), Dagas Emel (fig.21), Tridentes cortos, ( fig.22). Doble muleta o tonfa (fig. 24) y Escudo (fig.23).



Figuras de armas utilizadas en el arte marcial chino

Algunas armas utilizadas en las artes marciales son las siguientes:

<b>El Bo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Implemento de Madera, el cual se usaba cruzado sobre los hombros para llevar cubos con agua en sus extremos. El tipo más popular de Bo es el rokushaku, su alto es de seis pies y <math>1\frac{1}{4}</math> pulgadas de ancho en el centro, y en los extremos de <math>\frac{3}{4}</math> de pulgada. Otros tipos de bo pueden ser de 4 o 9 pies y pueden ser cilíndricos (maru-bo), 4 pies (kaku-bo), 6 pies (rokkaku-bo), o 8 pies (hakkakubo).</li></ul>
<b>Ekū, or (Ieku),</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Remo de bote que se maneja de forma similar al Bo. Como el Kobudo proviene de los campesinos y pescadores, esta es un arma muy popular.</li></ul>
<b>Naginata</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es una lanza pero con un sable curvo al final, puede ser de 3 o 6 pies de largo. También conocida como "lanza de mujeres," porque las mujeres de la clase militar Japonesa se esperaba que dominaran este instrumento a los 18 años.</li></ul>
<b>El Nunti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Arpón para pescar) es usado de similar forma al Bo. Este tiene dos puntas, una mirando hacia el oponente y la otra hacia atrás. Puede ser usado para clavar, golpear, o enganchar al oponente con la punta que mira hacia atrás.</li></ul>
<b>El Kuwa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arma única del Kobudo Matayoshi. Es un azadón de jardín, y se manipula muy parecido al Bo.</li></ul>
<b>El Nunchaku</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arma hecha de una rienda de caballo y dos maderos, esta era una herramienta que era usada para moler granos o arroz. En el sistema Matayoshi, los tipos más clásicos nunchaku tienen mangos de madera con forma octagonal (hakkakukei) o redondo (maru-gata) de igual largo unidos por un pedazo de cordel o cadena.</li></ul>
<b>El Sanshaku</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Arma hermana del Nunchaku. Compuesto por 3 partes de madera iguales unidos por dos cuerdas para que el arma tenga mayor alcance y opciones de defensa y ataque.</li></ul>

<b>Las Kama o hoz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eran usadas para la cosecha del arroz. las Kama se pueden emplear para cortar, enganchar, golpear, clavar, bloquear y desviar.</li></ul>
<b>El Tonkua o tonfa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Implemento de madera, que era usado como manijas para girar unas piedras de moler</li></ul>
<b>El Sai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Espadín con tres puntas de metal, estos se usaban en pares o de a tríos, para lanzar uno de los tres y luego defenderse con uno de los dos restantes y golpeando o clavando el otro sai. El origen del sai es poco claro, se cree que este era un instrumento chino usado en la agricultura, con el cual se hacían surcos en la tierra para plantar semillas. Con el Sai uno puede desviar, golpear, agarrar y clavar.</li></ul>
<b>El Manji Sai o Nunti Sai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es similar al sai con las puntas en distintas direcciones. Puede ser usado para la lucha cuerpo a cuerpo o lanzándolo.</li></ul>
<b>Los Shuriken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Estrellas) eran usadas para golpear a un oponente a gran distancia. Sus filos eran untados en veneno o estiércol de caballo para infectar al enemigo.</li></ul>
<b>El Surushin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tiene 6 pies de largo y consiste en una cuerda de cáñamo con rocas amarradas a los extremos, usadas para pelear a largas distancias, atrapando y golpeando.</li></ul>
<b>La espada Samurai o Katana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Es la famosa arma Japonesa utilizada por los Samurai.</li></ul>
<b>Shinai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kendo (Esgrima japonesa) Es una espada de bambú de 4 pies., Cuando es de madera se llama <b>Boken</b>.</li></ul>
<b>Tinbei</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Y Rochin Espada y escudo, esta arma tiene raíces chinas.</li></ul>