
Entrenando la parte inferior del cuerpo para mejorar las posturas, desplazamientos y patadas

ALLEN PITTMAN

Investigador independiente (Estados Unidos)

Es traducción del artículo Training the Lower Body for Better Stances, Steps, & Kicks, publicado en el Journal of Asian Martial Arts, volumen 19, número 1 (68-87), 2010

Resumen

El propósito de este artículo es presentar distintos métodos de entrenamiento para la parte inferior del cuerpo poniéndolos así a disposición de los lectores y favorecer su propio entrenamiento. Por lo general se definirá la parte inferior del cuerpo como la región del cuerpo desde la cintura (área entre la última costilla flotante y el hueso de la cadera) hacia abajo. Los métodos de entrenamiento presentados trabajarán a lo largo de dos líneas principales de referencia -aquella del tiempo o historia, i.e. métodos modernos versus métodos tradicionales, y aquella de la geografía y cultura u “Oriente versus Occidente”. Para facilitar la lectura, la presentación seguirá una secuencia desde las ideas más frecuentes para los practicantes de artes marciales hasta las ideas menos frecuentes. De este modo el lector puede enlazar conceptos conocidos y desconocidos sin perder la orientación del tema principal.

Palabras clave: entrenamiento, métodos tradicionales, métodos modernos, métodos orientales, métodos occidentales.

Training the Lower Body for Better Stances, Steps, & Kicks

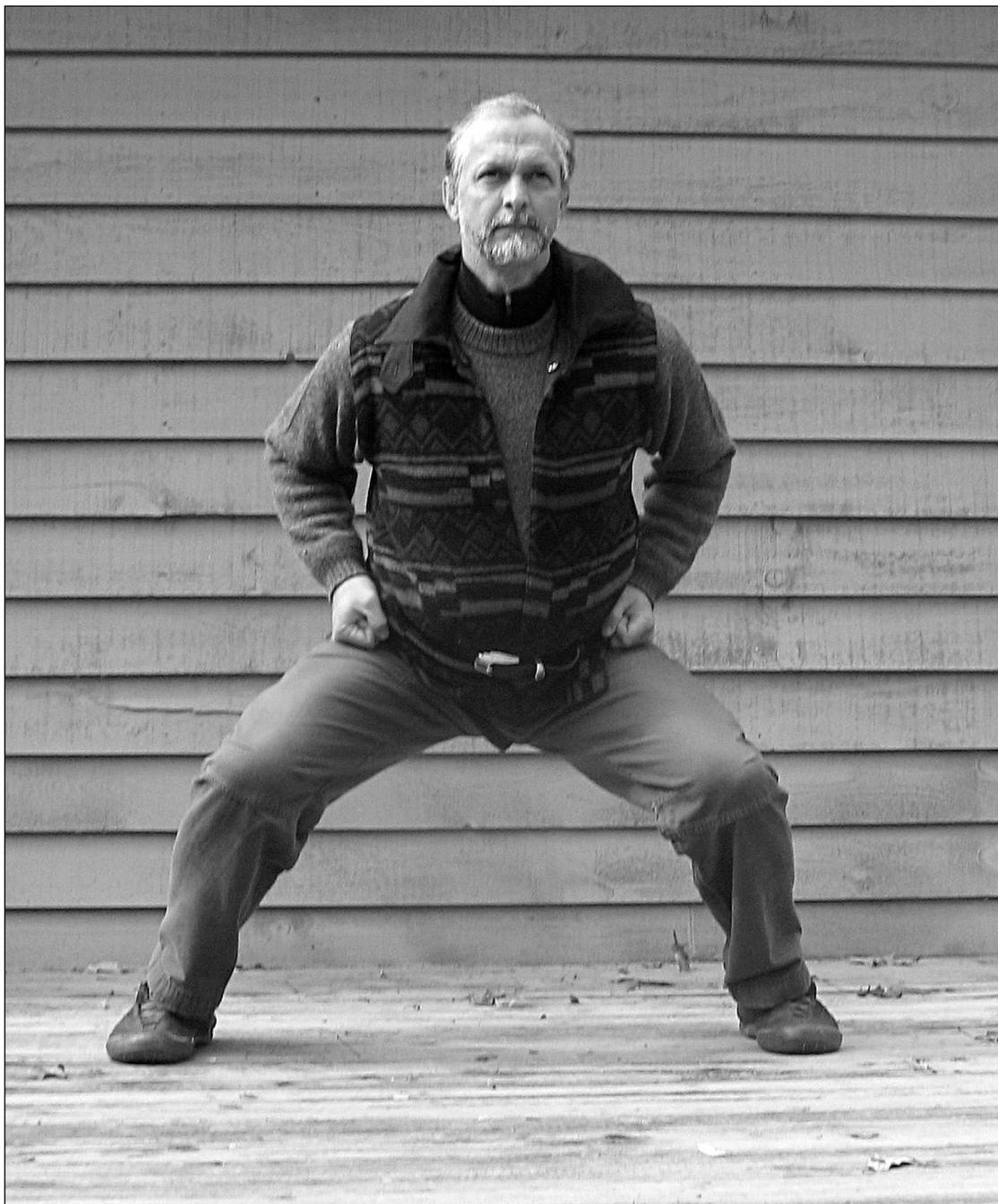
Abstract: The purpose of this article is to present various training methods for the lower body thereby making them immediately available to the readers to further their own training. The lower body will be defined generally as the region of the body from the waist (area between short rib and hip bone) downward. The training methods presented will work along two major lines of reference—that of time or history i.e. modern methods verses traditional methods, and that of geography and culture or “East verses West.” For reading ease, the presentation will follow a sequence going from ideas more common to martial arts practitioners to less common ideas. In this way a reader can bridge familiar and unfamiliar concepts without losing orientation to the main theme.

Key words: training, modern methods, traditional methods, Eastern methods, Western methods.

Treinando a parte inferior do corpo para melhorar as posturas, deslocamentos e pontapés

Resumo: O propósito deste artigo é apresentar distintos métodos de treino para a parte inferior do corpo, para que os leitores possam favorecer o seu próprio treino. De uma forma geral, definir-se-á a parte inferior do corpo (da cintura para baixo). Os métodos de treino apresentados serão trabalhados, tendo em conta duas linhas principais de referência - o tempo ou história, e.g. métodos modernos versus métodos tradicionais, e a geografia e cultura ou “Oriente versus Ocidente”. Para facilitar a leitura, a apresentação seguirá uma sequência das ideias mais e menos frequentes para os praticantes de artes marciais. Deste modo, o leitor poderá articular conceitos conhecidos e desconhecidos sem perder a orientação do tema principal.

Palavras-chave: treino, métodos tradicionais, métodos orientais, métodos ocidentais.



EL AUTOR EN
LA POSTURA DEL
CABALLO

Todas las
fotografías
son cortesía
de Allen
Pittman.

Entrenando la parte inferior del cuerpo para mejorar las posturas, desplazamientos y patadas

ALLEN PITTMAN

Investigador independiente (Estados Unidos)

La postura del caballo: la realidad a partir de la ficción

Comenzamos con la que es una de las posiciones más frecuentes para el entrenamiento del tren inferior en las tradiciones marciales asiáticas: la postura del caballo. Muchos lectores pueden estar familiarizados con las historias que circulan sobre distintas escuelas y métodos que enseñan la “postura del caballo” o el “desplazamiento del caballo”. En estas historias y análisis aún no he encontrado una que en realidad aborde la esencia de su significado. Aquí expreso claramente que la postura del caballo es esencialmente para el combate a caballo. Parece olvidado entre algunos profesores de artes marciales que el principal modo de transporte antes del coche era el caballo. Y el caballo predominó como forma principal de transporte tanto en Oriente como en Occidente durante más de mil años (Anthony, 2009). El que esta postura fuese una posición y/o entrenamiento estándar en el boxeo del Templo Shaolin (Smith, 1968) solo era seguir la moda y necesidades de la época. Por lo tanto solo tiene sentido que los hombres entrenados en el combate (incluyendo armas largas) necesitasen saber cómo luchar a caballo. Sin embargo, los caballos y su equipo eran caros, y careciendo de ellos uno podría practicar las maniobras en la postura de montar a caballo antes de añadir la complicación de montarlo realmente. En Occidente este pre-entrenamiento para la equitación dio como resultado el acontecimiento olímpico del caballo con arcos, que es simplemente cómo maniobrar en la silla de montar y montar y desmontar. En Oriente lo que parece haber ocurrido es simplemente la inclusión de la postura del caballo como el fundamento del entrenamiento de combate.

El caballo es un animal increíblemente sensitivo y, ya que el montar a caballo es un arte en sí mismo, tiene sentido que el arte de montar y el arte de las técnicas de mano/armas contra un adversario estuvieran, al menos al principio, separadas. De hecho el entrenamiento de la postura del caballo le proporciona a uno unas piernas fuertes para hacer sólo una cosa: apoyarse en los estribos y equilibrarse en la silla de montar. Interesantemente, fuera de la equitación, este tipo de postura funciona en distintas anchuras como algo que todos los levantadores de peso del mundo de la halterofilia conocen como sentadilla. Para aclarar este punto, pido al lector que visualice una carrera



de caballos y tome nota de la posición del jinete sobre el caballo con las rodillas bien flexionadas y los estribos acortados.

Los músculos “reclutados” en el entrenamiento de la postura del caballo son generalmente los mismos que los utilizados para la sentadilla. La sentadilla es discutiblemente la base (con el peso muerto) de todo levantamiento de potencia. Sospecho que algunos de los antiguos maestros y profesores sabían esto y es por eso que enfatizaron el entrenamiento de la postura del caballo como un trabajo de base bueno o esencial. El entrenamiento de la postura del caballo aborda tanto una función extremadamente práctica -el combate a lomos de un caballo- como un tipo de fortalecimiento general ya que las piernas y la parte baja de la espalda son la base de todos los movimientos y actividades de la parte superior del cuerpo en posición erecta. El levantador de peso y forzudo del circo Tim Geoghegan (Comunicación personal con T. Geoghegan, 1992) me enseñó que si alcanzaba una meseta en la fuerza con mi tren superior debería regresar y trabajar con sentadillas pesadas durante algunas sesiones. Parece existir un mecanismo desencadenante entre la parte baja y alta del cuerpo que luego permite a uno atravesar las limitaciones previas de esta última.

Para optimizar la capacidad de carga del esqueleto a través de piernas y caderas, la anchura de la postura de sentadilla y de la sentadilla no tiene que ser más que la anchura de los hombros para dirigir el peso directamente hacia rodillas y pies. Cuanto más ancha sea la postura del caballo, más tienden las rodillas hacia fuera o hacia dentro cuando descende el peso. En una postura demasiado ancha, la tensión sobre las rodillas puede producir una lesión, por lo que es mejor tener las piernas rectas. Además, cuanto más ancha sea la postura menos práctica es para el combate a mano vacía. Una postura demasiado ancha no permite rotar nada la cintura/caderas, y por eso el giro ofensivo y defensivo se minimiza. Con una postura demasiado ancha uno no puede cambiar el peso sin mover la cabeza. Esto tiene como resultado que permites a tu oponente saber cuándo estás a punto de lanzar un puñetazo o una patada. Li Shaoqiang (Rose Li, 1914-2001), estudiante del maestro de xingyi Teng Yunfeng (1873-1941), dijo una vez: “En Taijiquan, si tienes que mover tu cabeza para levantar tu pie, entonces tu postura es demasiado ancha” (Entrevistas con Li, 1980).

Por tanto la postura compacta tiene muchas ventajas, incluyendo el sostener una carga pesada y el particular control de la posición de la cabeza.

Así la anchura y profundidad de esta postura más bien universal depende de su aplicación. Puede utilizarse tanto para el entrenamiento físico como para el combate, incluyendo la equitación. La postura también se utiliza para comprobar la determinación de los estudiantes, teniéndoles en dicha posición durante largos periodos de tiempo.

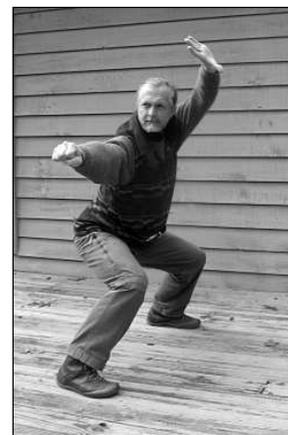
Algunos profesores han declarado mantenerla durante “horas”, pero en un acotamiento más factible “minutos” es más razonable (Smith, 1968).

Posturas versus desplazamientos

Las artes marciales exigen al practicante tener más que la habilidad de agacharse y montar y por tanto existen otras maneras de entrenar las piernas. Distintas secuencias de movimiento en todas las artes (e.g. “boxeo de sombra”, kata japonés, taolu chino) muestran una variedad de lo que han venido a llamarse como “posturas”. La mayoría de estas posturas funcionan como ejercicios de fortalecimiento cuando se realizan estáticamente. Y con un oponente de igual peso, la capacidad para hundirse en una postura es excelente para presionarle y hacerle retroceder con puñetazos. Sin embargo, la función más práctica de las posturas contra un oponente más alto son los desplazamientos. La postura con el peso adelantado del kárate japonés en realidad funciona como una estocada, especialmente cuando se permite que la pierna atrasada continúe con un paso o se arrastre detrás para mantener el equilibrio. Esto también se observa en la esgrima occidental (Evangelista, 1996). Las posturas con el peso retrasado funcionan mejor como retiradas en diagonal, que no sólo mantienen la cabeza a salvo, sino que también preparan a la pierna adelantada para dar una patada. Otras posturas muestran utilidades excelentes una vez que se han percibido como desplazamientos en lugar de como entrenamiento estático. Por lo tanto desde aquí entendemos dos formas distintas de entrenar las piernas; una estática o de mantenimiento de posturas, y otra en posturas con movimiento con saltos o pasos.

Una vez que hacemos la transición desde estar estático a moverse, saltar o arremeter surgen nuevos factores. Las lesiones de pie y tobillo se vuelven más habituales. Recuerdo en mis discusiones con un cazatalentos de béisbol respecto a las reiteradas lesiones en los pies de los jugadores de béisbol pro y semi-profesionales¹. El par de fuerzas sobre los tobillos y pies en la carrera entre bases y deslizarse tiene a los pies como víctimas. De hecho, las fuerzas que actúan sobre el pie, tobillo y rodilla aumentan exponencialmente con las acciones de saltar, lanzarse en salto y arremeter. Este nuevo nivel de demanda fue probablemente el factor que creó algunos de los trabajos más especializados sobre las piernas y pies como vemos en el entrenamiento de Wan Laisheng (1903-1992) (Wan, 1947).

Wan Laisheng (1947) escribe sobre este entrenamiento y demuestra parte del mismo. Aunque Wan era especialista en el Boxeo Espontáneo (Ziranquan), consideraba el entrenamiento especializado de los pies el acelerador más rápido en el “entrenamiento del punto de apoyo [de los pies]” para todas las artes del boxeo. La especificidad de las instrucciones de Wan es notable. Parafraseando sus palabras él defendía la utilización de barras de madera de aproximadamente 5 cm de grosor clavadas en el suelo, con su parte superior plana y cable de cobre envuelto alrededor de la parte superior para evitar que se astillen. Uno permanece sobre estas barras con zapatillas blandas todos los días, incrementando gradualmente el tiempo. ¡El lector encontrará que incluso unos minutos son efectivos como ejercicio isométrico! Durante los primeros 33 días uno permanece con la parte media de la planta del pie, los segundos 33 días con el talón, y los últimos 34 días con la parte delantera de la planta del pie. Un ciclo suma 100 días y una rutina completa son 300 días. De acuerdo a Wan, esto provoca en los pies y las piernas lo que



ARRIBA: POSTURA AGACHADA

ABAJO: POSTURAS CON EL PESO ADELANTADO Y ATRASADO



1 Conversaciones con Dean Gruell en su casa en 1989. Trabajamos juntos. Era un cazatalentos de béisbol para los equipos de Milwaukee, Miami y otros. Yo trabajaba como especialista en biomecánica, evaluando las virtudes y desventajas de distintos estilos de lanzamiento en béisbol y los retos físicos propios del juego.

normalmente llevaría 5-6 años de postura o entrenamiento del “punto de apoyo del pie”. Más significativo es el simple hecho de que toda la parte baja del pie se abre ligeramente y que los músculos se hacen más sensibles y articulados debido a la presión. ¡Es como lo contrario o el mecanismo inverso a los pies vendados chinos! Es una forma práctica de reconstruir o re-entrenar todos los músculos del pie.

La dirección de la presión yendo hacia arriba desde el pie hacia la rodilla, cadera y columna vertebral tiene también su efecto. La parte del pie sobre la que uno permanece erguido cambia totalmente las fuerzas musculares que suben hacia la articulación de la rodilla y la cadera. Por lo tanto se entrena totalmente toda la pierna para aguantar el peso del cuerpo en tres lugares distintos del pie. A su vez, esto requiere ajustes precisos de toda la pierna y sus conexiones musculares en la parte baja de la espalda. De este modo no sólo el pie y la pierna reciben un entrenamiento muscular específico, sino que también se entrenan los nervios propioceptivos que sienten el posicionamiento de la pierna, cadera, rodilla y tobillo, en tres posiciones de manera precisa. Incluso se entrenan más intensamente los nervios que detectan la presión, los barorreceptores del pie. Estos nervios no sólo son los responsables principales del equilibrio sobre tus pies, sino que además tienen un valor psicológico inmenso ya que literalmente informan de que se está de pie, dónde están colocados los pies y cómo está el peso sobre ellos.

Las fotografías demuestran mi versión actualizada de este tipo de entrenamiento realizado con gatos de coche. Su colocación es aproximadamente la anchura de los hombros o la longitud de un paso aproximadamente la misma que utilizarías para una sentadilla pesada o para saltar hacia arriba desde una posición erguida. Wan defiende



ENTRENANDO ENCIMA DE
GATOS DE COCHE



una posición de los dedos gordos del pie hacia fuera en la postura del caballo baja, que está bien si tienes rodillas para ello. Para algunos, esta posición provoca demasiada tensión en la parte media de la rodilla debido a que los tobillos y los empeines se giran hacia el interior. Puedes modificar el entrenamiento permaneciendo más alto con los pies paralelos para proteger las rodillas. Coloco los gatos del coche frente a una columna para tener algo que tocar y mantener el equilibrio. El mantener esta posición hará que reajustes tu respiración para mantener el equilibrio. Al principio quizás te balancees hacia delante y hacia atrás pero puedes detener este descontrolado balanceo cambiando el modo en que respiras. Con esto quiero decir el modo en que se mueven tus costillas y diafragma cuando respiras. Debido a que el diafragma está pegado a la parte baja de la espalda y ejerce presión en la cavidad pélvica, el practicante puede sentir esto amplificado por la posición de sentadilla profunda.

Con el tiempo desarrollarás una forma de respirar que no cambiará la distribución de tu peso. El grado de inclinación del cóccix (esto es, cuánto sobresalen los glúteos) afecta a la colocación del peso sobre los pies. La mayor parte de la incertidumbre sobre cuánto deberían sobresalir los glúteos o inclinarse hacia atrás se resolverá encontrando simplemente qué parte del pie está soportando tu peso. Este entrenamiento es una gran manera de resolver cualquier problema que tenga el practicante con la anchura de la postura y la postura general, haciendo que este sea completamente consciente de hacia dónde se dirige el peso sobre los pies. Este entrenamiento también reducirá o eliminará posiblemente cualquier tipo de patología del pie plano o tendencia a que el pie se gire hacia dentro o hacia fuera durante la práctica de la forma o en la vida diaria. Por lo que este simple protocolo de entrenamiento contribuye mucho a evitar futuras lesiones de tobillo y rodilla.

Debido a su intensidad, este entrenamiento debe plantearse con inteligencia y gradualmente. Practica un poco cada día o cada dos días, incrementando de forma gradual la dificultad. No creo que el practicante necesite más de un minuto en cada posición para “tener una idea”. Pero hacerlo todos los días determinará un hábito de posición óptima y la sensibilidad a esa posición. El régimen de 300 días es para “re-habituarse” literal y completamente cómo permanece una persona sobre sus pies.

Lo que Wan no incluyó en sus rutinas es lo que yo llamaría los ejercicios compensatorios o de “equilibrado”. Los músculos y tendones trabajan en pares complementarios o conjuntos (algunas veces llamados antagonistas y agonistas). El ejercicio de pierna compensatorio para la sentadilla es la extensión de la pierna o el enderezamiento de la pierna. Los levantadores de peso lo hacen automáticamente. Pero un practicante de artes marciales que simplemente mantiene la postura del caballo como ejercicio isométrico no lo hace. Un posible efecto que ha encontrado el autor del entrenamiento a largo plazo de la sentadilla estática es el aflojamiento de la rótula. Para mantener la rótula ajustada y conservar la integridad de la rodilla, el ejercicio de extensión de la pierna es muy importante. Esto se puede hacer con una máquina de halterofilia, pero gran parte del mismo efecto sobre la rótula/articulación puede realizarse con ejercicios de saltos, específicamente aquellos que implican saltar hacia arriba en vez de hacia fuera. Correr hacia atrás (ejercicio utilizado a menudo por los entrenadores de atletismo modernos) es también otra forma de trabajar la extensión de la pierna y hacerlo cuesta arriba es incluso más efectivo.

EJERCICIOS DE SAITO SOBRE UNA CUERDA Y UN BARRIL





EJERCICIO COMPENSATORIO DEL PIE, DOBLANDO EL TOBILLO Y LOS DEDOS DEL PIE HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO.

El ejercicio compensatorio del pie para este tipo de práctica erguida es contraer los dedos del pie hacia abajo como cogiendo pequeñas piedras o canicas con los dedos desnudos. Este es un ejercicio prescrito a menudo por los podólogos para pacientes con pie plano o falta de tono en su empeine. Los indios cheroqui utilizaban un ejercicio similar poniendo cantos de río lisos en una bolsa suave de piel o ropa y “cogiéndola” con sus dedos del pie (D. Daniel, comunicación personal, 2004).

El entrenamiento de 300 días es utilizado por Wan como fundamento para correr y saltar. En otras palabras, una vez que has desarrollado el “super pie” entonces se progresa a la “super pierna”. Wan defiende correr sobre una fila de 23 estacas y después añadir peso colocándose un chaleco de arena o algo similar. La clave del entrenamiento es que, una vez que la presión sobre el pie es precisa, la pierna se fortalece de todas maneras, pero principalmente a través de la carrera y los saltos. El correr con pesos en los tobillos o llevar un chaleco de arena se recomienda de nuevo con un aumento gradual hasta aproximadamente 32 kilos. No conozco a nadie que realice actualmente este tipo de entrenamiento “extremo” a largo plazo en los EE.UU. o China, pero espero que alguien lo haga ya que los resultados serán fascinantes y útiles para todos los deportistas.

Wan defiende la técnica de entrenamiento con saltos tanto saltando un objeto como cavando un agujero y saltando fuera de él. En sus prácticas de Lung Gom (“entrenamiento aéreo” o “entrenamiento del viento interior”), los tibetanos ejecutan esto sentándose con las piernas cruzadas en un agujero y saltando hacia arriba². Wan tam-



UTILIZACIÓN DE PESOS EN LOS TOBILLOS PARA CORRER Y SALTAR.

² Notas recogidas sobre artes marciales tibetanas de las siguientes fuentes: Geoghegan (1992); Alexandra David-Neel (1971); Khedrup (1987); Norbu (1987); Daniel (2004), que ha sido la única persona que conozco que ha reconstruido a través de fuentes chinas un sistema tibetano completo de arte marcial; y U Maung Gyi, fundador de la American Bando Federation y su estudiante más antiguo David Daniel también aportaron información para este artículo. El bando birmano en Norteamérica contiene en sus métodos una gran tradición tibetana.

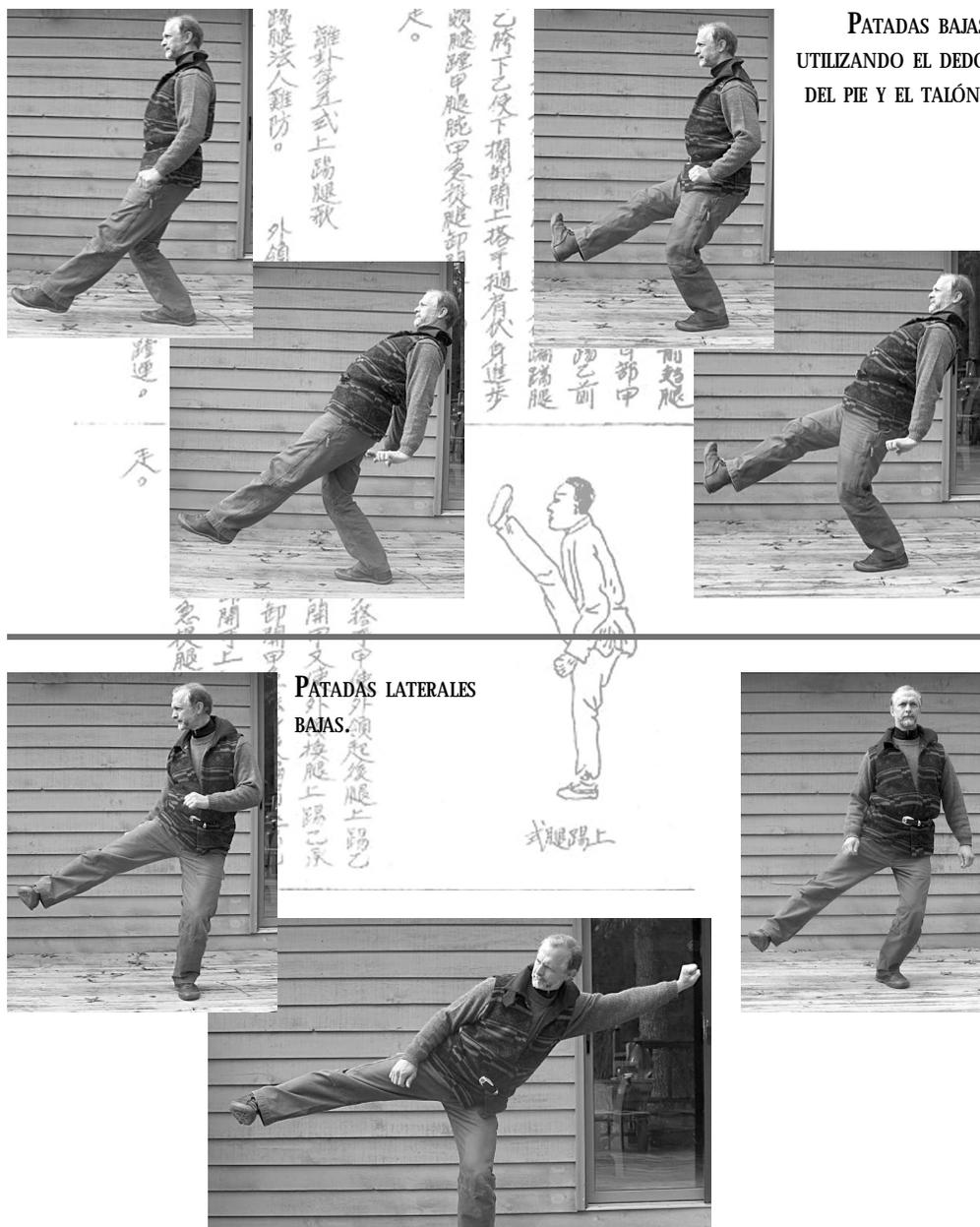
bién menciona los chalecos con peso utilizados para el entrenamiento tradicional chino, aumentando progresivamente el peso. En ambas tradiciones tanto la altura como la longitud de los saltos se aumentan de forma gradual mientras continúa el entrenamiento. La diferencia entre este tipo de saltos y aquellos vistos en las películas son puramente prácticos. Estas habilidades eran para saltar objetos en lugar de parecer vistosos para las películas. No hay vuelos o giros gimnásticos catalogados en el entrenamiento de saltos. El lector haría bien en recordar que todo este entrenamiento estaba fuera de la práctica de la “forma” (taolu o kata). Sin embargo la fuerza y habilidad de este entrenamiento estará presente en el practicante cuando haga las formas, por tanto un hombre ejecutando una forma de taijiquan podría ser conocido por este tipo de habilidad, como Yang Banhou que según se dice corrió a lo largo de un conjunto de ladrillos y saltó sobre el tejado de un caserío (Smith, 1968), capacidad equivocadamente atribuida a la práctica del taijiquan en vez de a una agilidad específica o entrenamiento de ligereza (qing gong).

Hasta ahora se ha discutido el papel de la práctica de la postura del caballo, la sentadilla, arremeter, correr y saltar. Hemos examinado algunas técnicas tradicionales chinas para desarrollar estas habilidades pero también hemos examinado algunas técnicas modernas de educación física occidental. Recuerda que las principales diferencias entre las dos son que el método tradicional chino es gradual y a largo plazo, i.e. durante años, orientado a una larga vida. El método occidental moderno utilizando técnicas de halterofilia está orientado a resultados rápidos y también centrados en los juegos y competiciones deportivas con una tendencia a cesar o disminuir el entrenamiento cuando los días de competición han pasado. Ambos tipos de entrenamiento son útiles y actualmente se están unificando para formar un nuevo tipo de entrenamiento híbrido. Ninguno de los métodos de entrenamiento de pierna señalados previamente es completo. Por lo que ahora examinaremos los métodos de acondicionamiento de la pierna que se centran en las patadas, haciéndolo de nuevo a través de las lentes de Oriente y Occidente, del pasado y presente.

Dos Patadas Fundamentales

Todos los entrenamientos de pierna discutidos anteriormente no tocan directamente los métodos de golpear con las piernas. Asumiendo que el practicante tiene el entrenamiento comentado, podemos estar seguros de que tendrá una potencia mayor de lo habitual en la ejecución de una patada frontal baja puesto que esta es simplemente un paso exagerado hacia delante. En el savate francés (Charlemont, 1940), en el pancracio griego (Poliakoff, 1987) y en los métodos de combate chinos esta patada es la más importante. Es la forma más natural de patada y resulta sencillo conseguir habilidad en su ejecución. También es fácil de combinar con las técnicas y fintas de mano. La ejecución vista con más frecuencia es con la pierna girada ligeramente hacia fuera, en un estilo aplastante o de “rascado”. No es una patada llamativa y, debido a su letalidad, es generalmente ilegal en la mayoría de los deportes marciales. Como con todas las patadas, es más efectiva con las zapatillas puestas.

Vista a menudo en los métodos asiáticos pero rara vez en los métodos occidentales, la patada lateral baja puede verse como una simple extensión del paso lateral. De hecho, el movimiento puede realizarse bellamente saltando a los lados en la posición del caballo. Estas dos patadas bajas son los “caballos de tiro” del currículo del boxeo chino y son universales en Asia aunque la patada lateral no siempre es destacada en algunos sistemas. Dado que son las más fáciles y también las más útiles, la cuestión es cómo entrenar estas patadas.



PATADAS BAJAS
UTILIZANDO EL DEDO
DEL PIE Y EL TALÓN.

PATADAS LATERALES
BAJAS.

Wan Laisheng cita postes de madera clavados en el suelo (sumergidos tres pies, y dos pies por encima del suelo), forrados con lino trenzado como objetivo almohadillado de golpeo. Aconseja golpearlo durante unos pocos minutos cada día (no muy fuerte al principio) durante tantos días como sea necesario para sacarlo del suelo. Cuando finalmente se sacan los postes del suelo, ¡tienes una buena patada!

Yo envuelvo cinta americana alrededor de estos cilindros de golpeo para aumentar su protección frente a la climatología y su longevidad. Recuerda, llevas zapatillas, por lo que tus pies están en realidad protegidos cuando das patadas a estos objetos. Podrían utilizarse trozos de tubería hechos de policloruro de vinilo (PVC) en vez de madera, pero oscilará menos que la madera en cada patada. Además, cuando se erosiona la tubería de PVC tiende a romperse fácilmente. De nuevo, puedes utilizar la cinta americana para envolver la tubería de PVC en caso de que se seque y comience a romperse. También podrías probar con postes de acero, pero recuerda que la madera tiene una cierta elas-

ticidad, como tus huesos. El acero no la tiene, por lo que deberías compensarla con un almohadillado más grueso. Abogo por dos o tres capas de aislamiento de tuberías, envueltas con cinta americana, y luego añadir el lino trenzado. Si se coloca bastante profundo, no creo que lo saques del suelo.

Tenemos las patadas frontal y lateral bajas como habilidades fundamentales. Podemos añadir la patada baja hacia atrás, que es útil entre una multitud. Este conjunto permite realizar unas patadas bajas bastante fuertes en cualquiera de las cuatro direcciones alrededor del cuerpo. Tales patadas utilizan la musculatura en gran parte desarrollada por el entrenamiento de las posturas y los desplazamientos, y no necesitan una flexibilidad extraordinaria. Todos los tipos corporales y especialmente los tipos corporales más grandes y pesados pueden perfeccionar estas patadas con poca dificultad. Los tipos corporales más ligeros y delgados junto con los tipos muscularmente pequeños, sin embargo, pueden añadir otras habilidades a su repertorio marcial y de esto modo tenemos lo siguiente, las patadas altas.

Práctica y ejecución de las patadas altas

Las patadas altas son menos importantes en cualquier sistema de combate puesto que dejan demasiado expuestos los testículos y la pierna que da la patada para ser golpeados o agarrados. Pero si la patada alta es rápida y precisa y se mezcla con las fintas de mano, puede funcionar perfectamente como una táctica sorpresiva, especialmente a la cara. El taekwondo, el hapkido, algunos estilos de shaolin del norte y el baguazhang tienen patadas altas en sus sistemas. En Occidente, el savate francés tiene patadas altas, y entre las leyendas de Irlanda ¡los componentes de la tribu Finn tenían la capacidad de tocarse la frente con sus propias patadas! (Kinsella, 1989).

A menudo para dar una patada alta uno tiene que elevar la rodilla más arriba de lo normal (para un desplazamiento) que en cualquier patada. Una vez que haces esto, aparece un nuevo repertorio. Esto nos conduce al conjunto de patadas que “preparan” la pierna antes de lanzarla. Con esto quiero decir elevar un pie a la altura de la rodilla o más alto, y luego dar una patada hacia fuera y recoger el pie hacia atrás. Este tipo de patada rápida o en forma de puñalada es un movimiento mucho más especializado, lleva más tiempo y demanda más energía, como verá si realiza muchas repeticiones. Se invita al lector a intentar una docena de patadas altas de cualquier tipo y una docena de patadas bajas de cualquier tipo, ¡y ver las diferencias en las sensaciones! Tan pronto como se eleva la rodilla a la altura de la cintura o más alto los músculos de la parte baja de la espalda, las caderas (rotadores, isquiotibiales, cuádriceps, parte baja del abdomen incluyendo el piriforme, los gémicos, otros aductores y abductores) y laterales (oblicuos, extensores de la parte baja de la espalda) se implican y activan mucho más en la patada. De esta manera el arte de lo que yo llamaría de dar patadas a nivel medio -en el que la rodilla del pie que golpea se eleva a la altura de la cintura o más alto- necesita más entrenamiento de las caderas, la sección media, la parte baja de la espalda, así como las piernas (que deberían estar en buena forma con el entrenamiento previo de sentadilla, posturas y desplazamientos).

La patada frontal al ombligo o a la ingle con los dedos del pie atrasado (ilegal en el savate ahora mismo) es probablemente la patada más potente de las patadas altas. Se decía que Vigneron, un profesor de savate en Francia, “destripó” a un hombre en el cuadrilátero con ella. Los franceses entrenaban sus patadas llevando botas pesadas y golpeando una cuerda colgando de la entrada. Se puede utilizar el mismo método para entrenar la patada frontal, más rápida, ejecutada con el pie adelantado (Gilbey, 1980).



PATADA LATERAL AITA.



PATADA FRONTAL.



PATADA FRONTAL.

El grupo muscular clave de la patada frontal media y alta está en los músculos elevadores de la pierna, especialmente los músculos psoas. Como muchas otras patadas, esta patada es mucho más rápida si no la preparas primero. Sin embargo, una patada que levanta el pie directa al objetivo con una “preparación” mínima requiere un entrenamiento especial para las caderas, abdominales y espalda. Dar patadas despacio con pesos en los tobillos puede darte en realidad la fuerza que necesitas para esta patada. No se recomienda el entrenamiento con pesos en los tobillos a máxima velocidad ya que puede lesionar todas las articulaciones y producir todo tipo de desgarros y efectos “latigazo” a la parte baja de la espalda, en particular a la 3ª vértebra lumbar (que soporta gran parte de la tensión articular de la parte superior del tronco) y también a las inserciones de los isquiotibiales detrás de la rodilla, así como la lesión de la propia rodilla. En realidad, les corresponde a los artistas marciales modernos evitar los errores de sus antecesores.

La ventaja de “preparar” la patada es que puedes golpear rápidamente y recoger el pie, dificultando el agarre o bloqueo del golpe. Pero los isquiotibiales tienen que desarrollarse lentamente para este tipo de acción, especialmente cuando los músculos isquiotibiales no se utilizan casi nunca en un rango de movimiento completo (totalmente estirados y luego totalmente contraídos). Correr cuesta arriba es un método para poner fuertes los isquiotibiales. El método menos aeróbico es una máquina de contracción de la pierna. Si estás manteniendo el brazo o brazos/chaqueta o cuello de tu oponente (como en algunos sistemas de boxeo chinos) la velocidad de la recogida de la patada no es tan relevante. Sin embargo si llevas guantes (como en kick boxing) la recogida de la patada es sumamente importante para prevenir que te cojan la pierna.

Patada alta lateral y patada alta hacia atrás

La patada lateral aplastante con la planta del pie o el talón utilizada contra la sección media del oponente se encuentra en el kárate, savate y variaciones del shaolin chino. A los franceses les gusta saltar con esta patada y las películas filmadas entre la Primera y Segunda Guerra Mundial del Conde Pierre Baruzi (en YouTube.com) muestran esto. Como los franceses, los indonesios y su pentjak también practican el desplazamiento detrás de la pierna de apoyo o frente a la pierna de apoyo para entrar con una patada (Chambers, 1970). A veces esta patada utiliza el borde externo del pie. La versión japonesa “sacude” la patada hacia fuera y hacia dentro desde la altura de la rodilla contraria. Para esta patada, son útiles los pesos del tobillo utilizados con un movimiento lento y especialmente la maquina Nautilus diseñada para la abducción-aducción (para separar y cerrar las piernas). Existen muchos aparatos de poleas comercializados disponibles para estirar la pierna y la cadera que también puede ser útiles, si se utilizan de forma inteligente.



PATADA
LATERAL ALTA.



PATADA HACIA ATRÁS.



La patada hacia atrás es un potente movimiento natural y sumamente efectivo, especialmente si te agarran las manos/muñecas por detrás. El elemento de sorpresa está presente si lo haces de forma lenta para evitar el movimiento de tu cabeza. En la Segunda Guerra Mundial, W. E. Fairbairn enseñó esta patada como respuesta a un abrazo del oso por detrás. Su versión era un pisotón hacia abajo a la tibia con las botas de combate (Fairbairn, 1942). También funciona bien como una “coz de burro” directa ejecutada hacia atrás, dando un taconazo. Tanto el desplazamiento lento equilibrado del taijiquan como la utilización de pesos en los tobillos pueden ayudar a la capacidad de dar patadas hacia atrás. La necesidad puede requerir que te agaches/inclines cuando golpeas y si este es el caso el equilibrio se consigue mejor alineando el torso con la pierna de golpeo (el alineamiento del torso y de la pierna son importantes como alineamiento para lograr el equilibrio de todo el cuerpo). En Occidente, Agrippa y algunos de los primeros maestros de esgrima lo demostraron en sus textos (Agrippa, 1553).

Patadas circulares

Las patadas circulares utilizando la base de los dedos o el empeine, las patadas thai a la espinilla, patadas hacia atrás en salto, patadas frontales giratorias, la “patada hacha”, etc., requieren que las caderas y la parte baja de la espalda realicen un cantidad extraordinaria de movimiento fuera de los límites normales del caminar. Tanto la movilidad como la fuerza de las caderas y la parte baja de la espalda son testadas cuando se ejecutan las patadas circulares difíciles. Esto es tanto más cierto cuanto más altas y menos prácticas son las patadas. El trabajo a ritmo lento de estos gestos con pesos de 0,9-1’8 kilos en los tobillos está muy recomendado. Esto desarrollará tanto el equilibrio como la musculatura. La estructura corporal es un factor importante en estas patadas, y en líneas generales no son el punto fuerte de los hombres grandes.

Mi propia experiencia me indica que un rutina básica de hatha yoga (Bernard, 1944) es útil tanto para recuperarse como para desarrollar la capacidad para ejecutar estas patadas. La flexión frontal del hatha yoga mantenida durante al menos un minuto con la postura complementaria de la cobra durante el mismo tiempo junto con la postura del mono (spagat frontal) practicada contra una pared durante la misma cantidad de tiempo e incluso mucho más si es después de una sauna caliente o una buena carrera de calentamiento de 15-20 minutos, ayudará a aumentar la flexibilidad. Los velocistas o aquellos que corren durante mucho tiempo y nada más, encontrarán esta postura o la abducción de pierna difícil al principio ya que han desarrollado su musculatura para una actividad única de correr y ahora están trabajando con actividades dedicadas a separar sus extremidades a los lados, en lugar de adelante y atrás.

Aquellos que practican el arte marcial afro-brasileño de la capoeira ya combinan rangos de movimientos típicos del yoga con patadas. Sus volteretas a cámara lenta y la flexión dorsal de la espalda les condicionan de la mejor manera para las patadas altas con poca dificultad. Están en las mejores condiciones para ejecutar las patadas altas de manera segura debido a su fino equilibrio, fuerza y familiaridad especialmente desarrollada a través de una gama de movimientos con posiciones en tres apoyos (una mano en el suelo).

Hasta ahora hemos examinado las posturas, desplazamientos, patadas bajas y altas, además de métodos antiguos y nuevos que pueden utilizarse para desarrollarlas como habilidades. Las últimas técnicas que fusionan todas estas capacidades son las patadas en salto. Cuando se utilizan frontalmente, la patada en salto es muy importante para compensar la pérdida de distancias debido a los pasos, i.e. un hombre más pequeño tendrá que compensar el alcance de un oponente más alto utilizando las contras

con salto. Los mismos principios son aplicables a la patada lateral en salto. Por favor recuerda que hay dos formas de saltar, una en altura y otra en longitud. Las patadas en salto compensando la longitud son más prácticas, especialmente en lo que respecta a contraatacar a un oponente con armas largas o grandes brazos.

Ninguna habilidad de dar patadas es completa sin la capacidad real de golpear algo. Por ello examinaremos de forma breve algunos elementos para golpear: pelotas y sacos. Puesto que ya se comentó previamente el dar una patada al extremo de una cuerda con botas pesadas (del savate) junto con dar patadas a estacas clavadas en el suelo, ahora pasaremos al saco pesado.

Consideraciones sobre el entrenamiento con saco pesado para las patadas

La cuestión del impacto es importante. Obviamente el practicante quiere ser capaz de continuar utilizando sus pies para andar, por lo que es importante no abusar de los pies dando patadas a un objeto demasiado duro. Si el practicante está golpeando descalzo, la suavidad de un saco –tanto si es de cuero, lona o plástico/vinilo– es una cuestión muy importante. Es aconsejable que cualquier material que estés golpeando para aumentar el impacto parta de un acostumbramiento a dar patadas a tal objeto, y sólo entonces se pase a golpear con más fuerza. Después de golpear un saco pesado es bueno darse un masaje en los pies y comprobar la piel en busca de abrasiones y cortes.

Todas las culturas a lo largo de la historia han utilizado sacos colgados de cuero o lona. Tanto las tradiciones irlandesas (celtas) como las chinas han definido un saco pesado de 136-182 kilos (Smith, n.d.). Ese es un saco muy pesado cuando se compara con el “saco pesado” medio utilizado actualmente, la mayoría de los cuales rondan los 36-45 kilos de peso, aunque hay disponibles algunos diseños más pesados. Sin embargo el “saco pesado” moderno típico estaba orientado en un principio para el boxeo y el uso de las manos. Los sacos antiguos más pesados tienen sentido especialmente si se utilizan para dar patadas. Creo que la razón de ese saco pesado era aprender a detener a alguien que ya estaba yendo hacia ti, i.e. un hombre de 68 kilos moviéndose hacia tí lo suficientemente rápido sería como uno de 136.

He encontrado pocas especificaciones respecto a lo que llevan dentro estos sacos. Ya que un saco muy duro destrozaría las manos y los pies, tengo que asumir que estos sacos eran suficientemente suaves como para golpearlos sin dañarse. Los sacos tradicionales de boxeo fabricados antes de 1950 estaban rellenos de pelo de caballo, algodón, trapos, ropa vieja, incluso serín y grano (Inch, 1945). Dicho sea de paso, muchos sacos disponibles comercialmente son mucho más duros que el cuerpo humano, y las personas que los utilizan deberían tener cuidado en utilizar también protecciones para los pies. El saco ideal no requeriría protecciones en los pies o guantes. Los sacos de agua actualmente disponibles así como los sacos envueltos en espuma son “compatibles” con el cuerpo humano y están recomendados. La tradición del makiwara de kárate tiene sus méritos en eso ya que enseña un tipo particular de puñetazo que puede penetrar una maniobra de bloqueo. No estoy del todo seguro de su pertinencia para dar patadas excepto como un método para afinar la precisión. Pero ha de considerarse el endurecimiento de la piel que requiere (el practicante está dando patadas a una almohadilla de cuerda de fibras), ya que el pie puede deformarse así como re-construirse. Los chinos a veces fabrican almohadillas de golpeo de piel de perro para las manos (Wan, 1947). No estoy seguro de si las fabricaban para los pies. Ya que la mayor parte de los practicantes del boxeo chino llevan zapatillas, pienso que no.

Cuidando la piel

Tradicionalmente en el boxeo chino las manos eran tratadas con “medicina de golpeo” (die da jiu), un linimento de hierbas con base de alcohol que tiene su versión comercial, Zheng Gu Shui (“líquido para rectificar los huesos”). Estos linimentos no sólo protegen la piel sino que también la desinfectan. La misma medicina analgésica también puede beneficiar al pie, pero es menos necesario si se llevan zapatillas al golpear. A veces la gente moderna olvida los beneficios de la higiene. Las infecciones de cualquier tipo, especialmente las de la piel, fueron algo de lo que siempre han sido conscientes los soldados, boxeadores y luchadores. Los esgrimistas de combate encontraron que los cortes a la espinilla, aunque al principio no debilitaban, a menudo conducían a largo plazo a infecciones fatales (Snowise, comunicación personal, 2003). Los luchadores de la era pre-1950 eran muy conscientes de la triquinosis o los hongos que portaban las esterillas de lucha de pelo de caballo y se metían en la garganta y los ojos (Geoghegan, 1986-1998). En los tiempos antiguos, los hombres de artes marciales africanas, griegas e indias tenían cuidado de echar aceite a su piel utilizando aceite de almendra u oliva para ayudar a prevenir los desgarros, mantener el calor y prolongar la resistencia (Alter, 1998). Algunas tradiciones, en particular la griega, ponían ceniza de madera en el aceite como un desinfectante para los cortes. No es coincidencia que Shiva, el dios de la guerra en la India, tuviera un cuerpo recubierto de ceniza. El “Miércoles de Ceniza” del Cristianismo tiene alguna conexión con esta antigua idea de curar los cortes y sanar con el poder desinfectante de las cenizas. Como todo esto se relaciona con las patadas puede resumirse diciendo, “Echa aceite en las piernas, las caderas y los pies para proteger la piel, pon especial atención a cualquier corte en los pies o espinillas y utiliza las medicinas apropiadas para los mismos”. Naturalmente este consejo también se aplica al resto del cuerpo.

Algunas consideraciones en la mecánica de las patadas

Probablemente el aspecto particular más importante al dar patadas al saco pesado es estar seguro de que la rodilla permanece doblada incluso en el impacto. La patada hacia atrás en giro o patada en “rueda” con el talón se ha enseñado a veces con una pierna estirada y esto básicamente fuerza a la articulación de la rodilla en dirección contraria a la que se mueve. Mala idea. Mantén la rodilla doblada en el impacto en esta patada. Las patadas circulares con la planta o el borde del pie aplican un par de fuerzas en los ligamentos laterales que estabilizan la rodilla. Evitaría estas patadas con el saco pesado y las utilizaría sólo en determinadas almohadillas o guantes. Las patadas a la espinilla del thai y las patadas que utilizan el empeine son seguras en los sacos blandos (Draeger & Smith, 1968), pero provocarán artritis/crujidos/micro-desgarros en la tibia si se realizan sobre sacos demasiado duros. Las rodillas deberían estar alineadas y fortalecidas a lo largo de su eje natural de movimiento debido al entrenamiento del punto de apoyo, pero las propias articulaciones de la rodilla pueden acondicionarse, lubricarse, alinearse y fortalecerse más haciendo extensiones de pierna sobre una máquina de peso con el énfasis en los últimos diez grados del movimiento y “bloqueando” la articulación para mantener fuerte la rótula y sus ligamentos. Cuando se hace esto, asegúrate de meter los dedos del pie hacia dentro ligeramente para ayudar al apoyo del ligamento lateral. Wan Laisheng aconseja masajear las rodillas, sentado en el suelo con las piernas extendidas hacia delante, masajeador la rótula con los dos dedos de la mano contraria aproximadamente 20-40 círculos con cada mano en cada rodilla. He encontrado que esto es de gran ayuda puesto que parece que “sintoniza” o sensibiliza los barorreceptores y propioceptores de la articulación de la rodilla. Aquellos con problemas de rodilla de cualquier tipo encontrarán esto útil. Añade linimento a este masaje para hacerlo incluso más efectivo.



Aviso:

MANTÉN LA RODILLA QUE DA LA PATADA DOBLADA INCLUSO EN EL IMPACTO. SE MUESTRA EL MÉTODO INCORRECTO A LA IZQUIERDA, Y EL CORRECTO A LA DERECHA.

Comentario final

En resumen, es importante darse cuenta de que el entrenamiento riguroso de la pierna incluye el trabajo sobre la planta del pie, incluso los dedos, así como la cadera y la parte baja de la espalda. La articulación y fuerza de la pierna depende no sólo de la pierna, sino de lo que está a ambos extremos: la cadera y los dedos del pie. Cuanto más sepamos sobre cómo se relacionan las partes del cuerpo, la historia y la geografía, mejor podremos entrenar de forma segura y continuar entrenando a lo largo de nuestras vidas. Las artes marciales tradicionales han dejado métodos y técnicas en sus caminos. La investigación moderna y la educación física también continúan aportando herramientas y técnicas sumamente útiles. Poniendo juntos ambos métodos creo que podemos fusionar lo mejor de la tradición y la ciencia para crear un nuevo paradigma de fuerza física, salud y longevidad.



MASAJE DE LA RODILLA.

BIBLIOGRAFÍA

- Agrippa, C. (1553). *Treatise on the science of arms with philosophical dialogue*. Rome. Descargado de: <http://kelly.dwarfworks.com/sca/Manuals/>
- Alexander, H., Draeger, D., and Chambers, A., (1974). *Pentjak-Silat: The Indonesian fighting art*. New York: Kodansha International.
- Alter, J. (1998). *The wrestlers body: Identity and ideology in north India*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Anthony, D. (2007). *The horse, the wheel, and language: How bronze-age riders from the Eurasian steppes shaped the modern world*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Bernard, T. (1944). *Hatha yoga*. New York: Columbia University Press.
- Charlemont, F. (2008). *La Boxe Francais: Traité théorique et pratique*. Fontaine, France: Emotion Primitive.

- David-Neel, A. (1971). *Magic and mystery in Tibet*. New York: Dover Publications.
- Delaney, F. (1992). *Legends of the Celts*. New York: Sterling Publishing.
- Draeger, D., and Smith, R. (1968). *Asian fighting arts*. Tokyo: Kodansha International.
- Evangelista, N. (1996). *The art and science of fencing*. Chicago: Masters Press.
- Fairbairn, W. (1942). *All in fighting*. London: Faber and Faber.
- Gardiner, E. (2002). *Athletics of the ancient world*. New York: Dover.
- Gardiner, E. (1910). *Greek athletic sports and festivals*. London: Mcmillian and Co.
- Gilbey, J. (1980). *Western boxing and world wrestling*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Harris, A. (1972). *Sport in Greece and Rome*. Ithica, NY: Cornell University Press.
- Inch, T. (1945). *Spalding's book on boxing and physical culture*. Aldershot, England: Gale and Polden.
- Jesse, J. (1974). *Wrestling and physical conditioning encyclopedia*. Pasadena, CA: Athletic Press.
- Khedrup, T., Richardson, H., & Skorupski, T. (1987). *Adventures of a Tibetan fighting monk*. Bangkok: Tamarind Press.
- Kinsella, T. (2002). *The tain*. Oxford: Oxford University Press.
- Majno, G. (1991). *The healing hand: Man and wound in the ancient world*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Norbu, T. (1987). *Tibet is my country*. Sommerville, MA: Wisdom Books.
- Poliakoff, M. (1987). *Combat sports in the ancient world*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Smith, R. (1968). *Secrets of Shaolin Temple boxing*. Rutland, VT: Charles E. Tuttle.
- Smith, R. (1990). *Chinese boxing: Masters and methods*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Smith, R. (1986). *Western boxing and world wrestling: Story and practice*. Berkeley, CA: North Atlantic Press.
- Wan, Laisheng (1983). *Inner and outer work*. Beijing: China Agricultural University Press.

COMUNICACIONES PERSONALES

- Daniel, David (2004): Discusiones en Ellijay, GA. Daniel es un especialista en bando birmano y las tradiciones de combate cheroqui.
- Geoghegan, Tim (1992): Discusiones en su casa de Black Mountain, N.C. y también lecciones y charlas desde 1986 hasta su muerte en 1998. Era osteópata, boxeador, luchador y forzado de circo.
- Gruell, Dean (1989): Entrevisté a este cazatalentos de béisbol en su casa de Long Beach, CA, pero también numerosas charlas durante años.
- Li, Shaoqiang (aka, Rose Li) (1980): Discusiones con ella en Londres, Inglaterra, y también numerosas lecciones durante un periodo de más de 20 años. Enseñaba xingyi, taiji y bagua.
- Smith, Robert (n.d.): El Sr. Smith compartía correspondencia privada con Guo Fengchi (Paul Guo) detallando el uso de los sacos pesados en la práctica del xingyi.
- Snowise, Harry (2003): Entrevista en Ciudad del Cabo, Suráfrica. Snowise es esgrimista, profesor de jujutsu y jinete.

