

BOXEO DE SOMBRAS

Permítame preguntarle algo. ¿Qué haría usted si:

- a) ¿No había compañeros de entrenamiento disponibles para que pudieras entrenar ?
- b) ¿No tenías acceso a ningún tipo de equipo de entrenamiento para usar?
- c) ¿Su tiempo de entrenamiento estaba limitado a solo 10 minutos por día?

Te puedo decir lo que yo haría. Dedicaría esos diez minutos a practicar boxeo de sombra . El boxeo de sombra (o kickboxing de sombra, como prefieras llamarlo) es uno de los mejores ejercicios para desarrollar la fluidez de movimiento, la técnica y la eficiencia. También ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, aumentar la velocidad y la agilidad, inspirar ideas y preparar los movimientos para cuando más se necesiten. Además, sirve para calentar antes de realizar actividades más intensas.

Además del combate real, el entrenamiento con sombra es probablemente la técnica más importante para adquirir las habilidades de lucha de un artista marcial. Pero lo mejor del entrenamiento con sombra es que no necesitas compañeros de entrenamiento ni ningún tipo de equipo para practicarlo. Ni siquiera necesitas mucho espacio. Lo único que realmente necesitas es tu imaginación.

Las opciones disponibles para practicar boxeo de sombra son infinitas. Por ejemplo, puedes trabajar en tu juego de pies, tus golpes de puño y de pie, tus patadas, tus rodillazos o codazos, e incluso tus técnicas de agarre y lucha cuerpo a cuerpo. Puedes entrenar tus habilidades de ataque, contraataque o defensa, optando por aislar y concentrarte en un aspecto en particular , o combinarlos todos. Puedes practicar movimientos de largo alcance o trabajar en espacios reducidos. Puedes concentrarte en acciones individuales o trabajar acciones compuestas. Puedes luchar contra varios oponentes. Incluso puedes verte repentinamente superado por un oponente y tener que esquivar, cubrirte o defenderte de su lluvia de golpes.

Un aspecto importante del boxeo de sombra es que requiere tanto esfuerzo mental como físico. Literalmente, usas tu mente para crear a los oponentes más peligrosos, luego sales a enfrentarlos y los vences. Esto exige que uses al máximo tu imaginación y tus habilidades de visualización. Por ejemplo, ¿cómo reacciona el oponente a tus ataques y contraataques? ¿Se retira y se cubre, o intenta evadirte mientras avanza continuamente? ¿Te ataca? Debes visualizar sus reacciones con la misma claridad que si tuvieras frente a un oponente real.

La mayoría de los principiantes tienen dificultades para visualizar durante periodos prolongados, así que al empezar con el boxeo de sombra, recomiendo comenzar con sesiones cortas (de 30 segundos a 1 minuto) y aumentar gradualmente el tiempo a medida que te sientas más cómodo. También puedes adaptar la duración de cada sesión a tu entrenamiento. Por ejemplo, si vas a hacer cinco rondas de sparring de tres minutos, puedes practicar boxeo de sombra durante cinco rondas de tres minutos. Es importante descansar lo suficiente entre rondas. Si lo necesitas, puedes usar un objeto estático como oponente imaginario y punto de referencia. Puede ser cualquier cosa: una silla, un saco de boxeo, incluso una simple cuerda. Otra opción es anotar en un papel los movimientos que quieres practicar y pegarlo en la pared para que puedas verlos mientras entrenas . Asegúrate de que la letra sea lo suficientemente grande para que no tengas que parar constantemente para consultarla.

Mucha gente usa el espejo para practicar boxeo de sombra, y eso está bien. Sin embargo, los espejos tienen ventajas y desventajas. Pueden ser de gran ayuda para perfeccionar movimientos específicos o corregir fallos, ya que proporcionan retroalimentación inmediata. El inconveniente es que a veces uno se centra tanto en mirarse para ver lo bien que se ve que olvida el objetivo principal .

También puedes combinar diferentes tipos de música con tu entrenamiento de boxeo de sombra. Personalmente, me gusta el jazz y el rock animados, preferiblemente sin letra, ya que me distraen. Para ti podría ser hip-hop, rap o algún otro género. A continuación, te presento dos ejemplos de las notas de Bruce Lee sobre boxeo de sombra, que me facilitó mi profesor, Dan Inosanto . El primer ejemplo describe cómo tres rondas de boxeo de sombra pueden complementarse en un entrenamiento.

EJEMPLO 1

Rd. 1 Relájese, trabaje con buena forma económica, de todo tipo.

Rd. 2 Esfuérzate más (velocidad y más velocidad)

Rd. 3 Esfuérzate al máximo (la más rápida, pero económica)

La segunda describe cómo se puede desglosar cualquier ronda particular de boxeo de sombra.

EJEMPLO 2

Redondo ()

a) relájate

b) rápido

c) pura sangre

Redondo ()

a) desentumecer

b) pura sangre

c) relajarse

Finalmente, aquí tienes algunas ayudas para el entrenamiento relacionadas con el uso del boxeo de sombra en tu rutina:

- Aprende a utilizar tu imaginación y tus habilidades de visualización al máximo.
- Comience con períodos de tiempo más cortos (de 30 segundos a un minuto) y aumente gradualmente el tiempo.
- Empieza con ejercicios de sombra a baja velocidad y ve aumentando gradualmente la velocidad y la intensidad a medida que tus músculos se calientan.
- Sé 'arrítmico' en tus movimientos: rompe el ritmo, ajusta la velocidad, etc.
- Si estás trabajando en una habilidad específica, hazlo cuando estés fresco, no cuando estés cansado.