

POSTURAS

"LA POSTURA HACE AL LUCHADOR".

Si solo quieres aprender una cosa sobre la lucha, aprende a perfeccionar tu postura.

Tu postura es tu forma única de estar listo para moverte. Es el punto de partida de todo tu movimiento marcial. Para combatir de la mejor manera, es obligatorio encontrar, comprender y dominar tu posición inicial.

Intentar el combate uno a uno o las artes marciales sin una postura adecuada es muy parecido a hacer un peso muerto máximo sin asegurar adecuadamente el núcleo.

Recuerda siempre, que la postura que elijas es tu base. Una postura adecuada te permite moverte con fuerza, pero sin esfuerzo, mientras transfieres suavemente la fuerza de tu cuerpo a tu extremidad.

La postura de un luchador dependerá de las armas preferidas que tenga. Alguien que lanza muchos derribos, probablemente se comportará de manera diferente a alguien que lanza muchas patadas.

La mejor defensa está incorporada en la postura. Los guantes de MMA hacen muy poco para defender la cabeza cuando simplemente se colocan frente a la cara. Las manos pueden defender activamente, pero los luchadores defensivos más exitosos de la historia siempre han confiado en la postura y el posicionamiento antes que en sus manos para evitar ser golpeados.

En mi opinión, el aspecto más importante de cualquier postura de golpe es el control de la distancia. Otras personas estarán de acuerdo en que la capacidad de controlar el espacio entre tú y el cuerpo de tu oponente es crucial para un agarre exitoso. Nadie escapará de tu control lateral si no puede crear la distancia necesaria para ponerse de pie o volver a la guardia. Asimismo, será muy difícil golpearte si tu oponente no puede alcanzarte.

La postura es uno de los elementos más importantes de la pelea en pie y su importancia no debe ser subestimada. Es importante tener en cuenta que, a diferencia del boxeo, el kickboxing y / o el muay thai, las posturas para el MMA varían mucho según los antecedentes de cada luchador. Algunos peleadores se para más erguidos, otros más agachados, con posturas más amplias otros con posturas más cuadradas, dependiendo del estilo que provengan. Por lo que, de todas las opciones la mejor para cada uno dependerá de sus proporciones, sus habilidades y su estilo y su plan de pelea.

POSTURA/GUARDIA

La postura es cómo colocas tus pies y cuerpo, mientras que una guardia es donde sostienes tus manos. Si bien muchas posturas coinciden con ciertos guardias, puedes elegir la combinación más cómoda para ti. Ten en cuenta que la mayoría de las posturas y las guardias se basan en su mano dominante.

Las posturas más comunes o usadas suelen ser:

-Postura Lateral/ Hoja (Taekwondo/ Karate)



Es una postura estrecha muy lineal, perfilada.

Ambas piernas flexionadas, los talones levantados ligeramente del suelo, el pie delantero 10° o 15° hacia adentro.

Pies y caderas de lado, peso distribuido uniformemente entre las piernas.

Estar de lado permite:

Buena movilidad de la cabeza.

Mas posibilidad para defender golpes ya que el objetivo es más pequeño y el hombro delantero se interpone en el camino, también puede ayudar con el boxeo defensivo

Mano delantera muy rápida y prepara para sacar giros de puño o codo.

Lanzar patadas laterales y con giro más rápidas

Mejor juego de pies (saltando para entrar y salir)

Proporciona un gran movimiento (hacia adelante-atrás) y la capacidad de cerrar distancias o crear distancia con bastante rapidez.

Es una postura conveniente para la larga distancia

Puede ser ventajosa cuando hay mucho espacio para moverse, como en el octágono.

Desventajas:

Pierna delantera muy abierta a las patadas bajas, es más difícil bloquear

Abierto a los derribos / más difícil hacer el sprawl cuando estas de lado

Patada circular trasera más lenta / difícil encadenar combos de box con patadas

Más difícil desplazarse lateralmente

En un área más pequeña, como el ring de boxeo es una desventaja real.

Postura cuadrada (Muay Thai)



En la foto vemos a Cosmo Alexandre (Derecha) con una postura de Muay Thai adaptada para MMA, frente a Sage Northcutt con una postura mucho más amplia.

Postura erguida con la guardia alta o larga, peso desplazado hacia la pierna de atrás que se encuentra recta, pierna delantera ligeramente flexionada. Pies al ancho de hombros, caderas más cuadradas

Esta postura permite:

Lanzar golpes más agresivamente

Ejecutar patadas circulares más rápidas

Llevar la cadera hacia atrás rápidamente para evadir las patadas

Levantar la pierna delantera rápidamente para bloquear las patadas o para lanzar las patadas de empuje

Buena posición para lanzar rodillas y codos y para buscar el clinch

Buena para desplazarse lateralmente

Desventajas:

Menor potencia en los golpes de puño y manos más lentas por tener el peso en la pierna trasera

En MMA más abierto a los derribos /más difícil hacer el sprawl con postura erguida y cadera hacia adelante

Juego de pies lento / más difícil saltar dentro y fuera

-Postura estilo Kick Boxing holandés



La postura holandesa de kickboxing tiende a favorecer una postura más lateral en comparación con la postura de muay thai. Esto ayuda a reducir su exposición a los ataques al hacer un objetivo más pequeño para que ataque su oponente.

Sin embargo, no es tan lateral como la postura del boxeo tradicional o la postura de hoja, pero definitivamente no es tan cuadrada como la postura de muay thai.

Es un híbrido de las dos posturas. Postura de box y postura de muay thai.

En términos de manos, la postura holandesa de kickboxing prefiere los codos pegados al cuerpo para defenderse de los golpes al cuerpo y las patadas con las manos y los brazos.

Esta postura permite:

El uso de los brazos para bloquear y contrarrestar las patadas con golpes fuertes.

Usar combinaciones de golpes de box para crear huecos en la defensa del oponente para seguir con remates explosivos de low kicks o rodillas.

Mejor movilidad y variedad de desplazamientos

Buena para movimientos de evasión con la cabeza

Desventajas:

Tener las manos tan altas (guardia) hace que sea más difícil mantener la distancia y defender los derribos, además esta guardia no está diseñada para bloquear golpes con guantes de MMA y estos se pueden colar fácilmente

-Postura Agachada o de luchador



El estilo de agarre es mucho más defensivo y ayuda a evitar que el oponente lance golpes de gran potencia, todo el tiempo, lo que aumenta la oportunidad de que tu lleves la pelea al suelo.

Coloca tus manos un poco más lejos de su cara, con las palmas ligeramente hacia afuera. Cadera y rodillas flexionadas en un ángulo de 45° , cabeza alineada con la rodilla delantera. Piensa a la defensiva.

Usa patadas oblicuas para mantener la distancia

Busca derribos, cuando tu oponente está a punto de lanzar un golpe poderoso, es una gran oportunidad.

Ten cuidado con las patadas, si va a derribar en el momento equivocado, podrían aterrizar fácilmente en tu cabeza.

Generalmente se la usa para preparar entradas a las piernas o fintas y atacar con overhand cuando el rival realiza la defensa

-Postura Mixta (MMA)



Postura amplia(cuadrada) y baja (centro de gravedad más cerca del suelo para mayor equilibrio), manos un poco más bajas por la necesidad de defender los derribos, pies y caderas cuadradas, peso distribuido 50/50 entre ambas piernas, peso sobre la punta de los pies, pie delantero recto, pie trasero en ángulo entre 45°-60°

Esta postura se puede considerar una combinación entre varias de las anteriores

Esta postura permite:

Cambios de nivel y entradas a las piernas

Movimiento de pies rápidos

Manos más lejos de la cara / ayuda a mantener la distancia con el brazo extendido

Mejor defensa contra derribos

Mejor movilidad de la cabeza

Ahorro de energía en los hombros por tener las manos más abajo

Desventajas

Se ofrece un objetivo más grande sobre todo para las patadas

Se tiene una guardia más abierta que no protege tanto

Es más difícil bloquear las patadas bajas

Patadas más lentas que con la postura alta

Las posturas siempre deben ser dinámicas. No deben ser estáticas

Finamente se puede decir que no importa qué postura use un luchador, esta debe ser flexible. La mente del luchador también debe ser flexible, incluso hasta el punto de adoptar diferentes guardias y posturas para diferentes situaciones. En MMA siempre es mejor mantener las opciones abiertas, tener libertad de movimiento fuera de alguna postura en particular como dice uno de los principios de Miyamoto Musashi “La postura de la no postura “

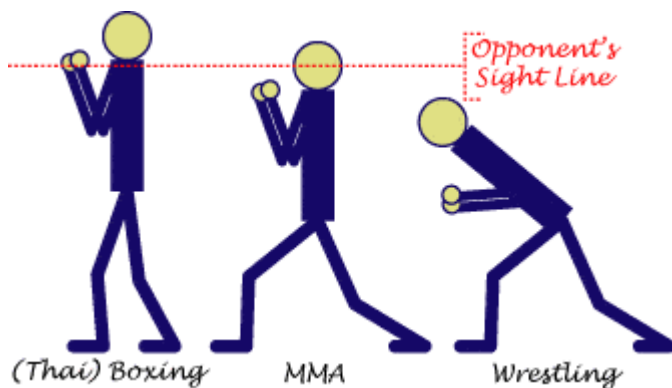
POSTURA BASICA PARA INICIANTES

Igualmente, para los principiantes es mejor construir la postura respetando ciertos principios básicos, algunos puntos a tener en cuenta son:

- Separación de los pies: coloca tus pies juntos y con tu pie hábil realiza un pivot primero sobre el talón, luego sobre el metatarso, hasta completar 3 y $\frac{1}{2}$ pies esa será la distancia entre un pie y el otro.
- El pie delantero apunta hacia adelante, y el pie de atrás en diagonal hacia adelante a 45°-60°
- Las rodillas semiflexionadas deben apuntar en la misma dirección que la punta de los pies, los talones levemente elevados y el peso repartido 50/50 entre ambas piernas
- Flexiona tu cadera y baja tu centro de gravedad para tener una base sólida y poder moverte rápidamente
- Levanta tus manos para proteger tu rostro, levanta tus hombros para proteger tu mentón que debe estar cerca de tu pecho, los codos deben apuntar hacia abajo para proteger el tronco
- La mirada siempre hacia el frente, manteniendo la máxima concentración en los movimientos del adversario.
- Estar siempre preparado para adaptar la postura de ser necesario
- Lo más importante será que te sientas relajado, cómodo y estable, sin rotaciones ni flexiones exageradas.

Es importante estar en constante movimiento, de derecha hacia izquierda y viceversa, estar atentos a los derribos a las piernas, estar relajados y balanceados siempre, preparados para el momento de lanzar un golpe y atentos al oponente para cuando lance uno, e ir cambiando con la posición agachada (cambios de nivel)

En un deporte como el MMA, definitivamente hay mucha variación individual cuando se trata de la postura de un luchador. Pero una cosa que es común a todos los luchadores de MMA, independientemente de su origen (lucha libre, BJJ, boxeo, Muay Thai, etc.) es que los luchadores de MMA ya están listos para modificar su postura en cualquier momento para defenderse de los agarres y entradas. En general, las manos del luchador de MMA se mantendrán un poco más bajas y más hacia el frente de lo que se encuentra en el boxeo, muay thai o kickboxing (ten en cuenta que los guantes son de 4 onzas con agarres para los dedos, no los guantes de boxeo de 10 onzas que se usan en Muay Thai). Los luchadores de MMA tienden a pararse un poco más hacia adelante con más peso en la pierna delantera.



Diferentes posturas de lucha. Sus beneficios. ¡Sus desventajas!

Tenga en cuenta que la gente tenderá a mostrarle sus armas.

¿Qué quiero decir con eso?



Cuando conoces los conceptos básicos de los diferentes tipos de posturas, puedes presagiar los movimientos de tu oponente en combate. Tu oponente se colocará de una manera que hará que sus ataques favoritos sean más accesibles. Si le encantan las patadas laterales con el pie delantero, tenderá a pararse con el pie delantero ya girado hacia un lado.

Si le encanta luchar, tenderá a pararse con los hombros en ángulo recto con respecto a su oponente, lo que permite un alcance igual con ambas manos.

Comencemos con la postura básica con los pies separados a la altura de los hombros y las manos a los lados.

En esta posición no está mostrando ningún arma, con su postura 'natural', excepto por la posibilidad de un movimiento de cabeza hacia adelante. Como puedes ver, la postura se compone de:

- Manos
- Rodillas
- Pies
- Espalda

Ahora, despleguemos los detalles:

La profundidad de la rodilla determina el rango de su distancia. Cuanto más se doblan las rodillas, más distancia se puede cubrir en combate. Considérelo como un salto de caja frente a una cuerda de saltar. Antes de hacer un salto de caja, doblarás las rodillas y los pies estarán apoyados en el suelo. Esta posición carga tus isquiotibiales y glúteos para saltar.

Por otro lado, tener una rodilla menos doblada resultaría en un movimiento al estilo de saltar la cuerda. El peso se traslada a los dedos de los pies y se genera más potencia para los cuádriceps y las pantorrillas.

Por lo tanto, si alguien viene hacia ti con las rodillas profundamente dobladas, es más probable que se abalance sobre ti.

Alternativamente, si alguien está erguido, entonces el movimiento naturalmente se vería más como un resbalón o un salto dentro y fuera de su rango.

Visualice una cobra en movimiento: ¡más espiral, más resorte!

Postura más amplia



La postura súper ancha es fantástica para transferir tu peso en poderosos golpes. El cuerpo tiene una base más estable desde la que puede empujar. La base ancha permite una inclinación. Aumenta el rango de movimiento de tu cabeza mientras disminuye el movimiento de tus caderas. El ángulo de fuerza de las piernas también permite un movimiento más fácil de lado a lado.

En desventaja las patadas serán más difíciles de ejecutar porque debe ocurrir un gran cambio de peso antes de que pueda levantar el pie del suelo.

Alguien con una postura amplia, tenderá a ser un peleador más dominante en la mano.

Postura estrecha



Llevar una postura estrecha permite generar fuerza hacia arriba, ya que es más fácil levantar los pies. Se requiere menos transferencia de peso antes de que pueda descargar un pie.

Una postura compacta aumenta el movimiento de las caderas y disminuye la inclinación de la cabeza. El cuerpo está en una posición natural. Esto hace que las patadas sean más fáciles y potentes.

Desventajas

Las manos no ofrecen mucha potencia cuando los pies están colocados en forma estrecha.

Cuando veas a alguien que viene hacia ti con una postura estrecha, probablemente, ¡le gustará patear!

La posición de las manos

Manos más altas

A medida que las manos se elevan o se acercan al nivel del hombro, progresivamente se vuelven más poderosas. Por ejemplo, si las manos están ubicadas en el hombro o por encima del mismo, están en una posición más natural para empujar o agarrar. El desperdicio de torsión desde esta posición genera más fuerza, piensa en un lanzamiento de béisbol. Esto también permite lanzar golpes con más fuerza.

Sin embargo, con las manos alrededor de la cabeza, es difícil evadir rápidamente. El peso de las manos agrega impulso a la mitad superior del cuerpo. Bloquear las manos por la cara tiende a bloquear también los hombros y las costillas en su lugar. El bloqueo se realiza moviendo las manos o todo el cuerpo. Mike Tyson encajona así y agacha todo el cuerpo desde las rodillas.

Cuando las manos están por debajo del área del pecho, uno puede mover la cabeza rápidamente porque las manos pueden moverse independientemente de la cabeza y no aumentan significativamente el impulso de la parte superior del cuerpo.

Muhammad Ali mantiene las manos relativamente más bajas y simplemente desliza la cabeza. Con las manos más abajo se puede mover más fácilmente el cuello y los hombros.

Por ejemplo, si un boxeador se resbala(evade), pelea con las manos más bajas. Puedes ver a los luchadores y practicantes de Jiu Jitsu desplegando las manos inferiores porque las manos inferiores les permiten hacer una defensa de derribo.

Postura lateral



Cuando se utiliza una postura lateral, la mano delantera, el pie delantero(side kick) y el pie trasero (las principales armas ofensivas) son prominentes. La mano delantera domina el jab y el gancho mientras que la mano trasera actúa como contraataque. Esto se debe a que desde esta posición la mano / hombro de atrás está más lejos. Tiene menos alcance que el

frontal, lo que lo convierte en un arma defensiva. Para utilizar la mano trasera, uno debe esperar hasta que el objetivo esté muy cerca o la parte superior del torso debe rotar torpemente para acortar la distancia al objetivo. El agarre es menos probable ya que solo una mano puede alcanzar al oponente. Una postura lateral permite un movimiento rápido perpendicular a la dirección en la que mira el torso, pero dificulta el movimiento circular.

Postura de lado con un dedo del pie apuntando hacia los lados

Mucha gente usa esta postura para fingir un ataque. Con el dedo del pie alineado con el hombro, la pierna está en una posición muy fuerte para moverse hacia adelante y hacia atrás. A menudo, el pie delantero deberá rotarse hacia adelante para patear y ese es su "indicio".

También significa que se puede lanzar fácilmente una patada lateral o una patada giratoria hacia atrás. Es difícil hacer un sprawl o hacer un derribo con la punta del pie hacia los lados porque la rodilla no puede doblarse hacia adelante.

Postura lateral con un dedo del pie apuntando hacia adelante

Esta es una posición de esgrima de uso común. El pie delantero hacia adelante permite que la rodilla se doble y las caderas giren hacia adelante. El pie trasero es capaz de lanzar patadas más potentes, como patadas frontales o circulares.

El dedo del pie que apunta hacia adelante permite una mayor flexión de la rodilla de la pierna delantera, lo que permite disparar para un derribo o un sprawl.

Además, a medida que la postura se estrecha, el usuario está en posición de defenderse de las patadas con la pierna delantera. Los practicantes de Muay Thai suelen desplegar esta postura.

Sin embargo, es difícil lanzar una patada giratoria desde esa posición. Un "aviso" si se acerca una patada giratoria o una patada lateral es si ve que el pie delantero gira hacia el frente apuntando hacia el costado.

Postura hacia adelante con el pecho hacia los lados



Más comúnmente conocido como la posición de la espada en el ámbito del boxeo. Esta postura proporciona protección mientras se mueve, defiende y ataca debido a la exposición limitada del torso. Sin embargo, neutraliza la capacidad de lanzar patadas impactantes o cambiar de nivel para infligir o defender un derribo. La pierna delantera está muy expuesta a las patadas bajas

Por lo tanto, siempre que veas a tu enemigo asumiendo esta posición, ¡prepárate para una pelea con un boxeador!

Postura cuadrada

Cuando se adopta una postura cuadrada, los pies apuntan hacia adelante. Esto permite al usuario lanzarse fácilmente hacia el oponente. También ayuda con cambios rápidos de nivel. Además, el brazo derecho se convierte en un arma ofensiva en lugar de meramente defensiva, porque está a la misma distancia del oponente. Algunos boxeadores adoptan la postura cuadrada ya que atacan más con la mano atrasada.



Los luchadores también lo usan porque es más fácil agarrar a una persona desde una posición cuadrada que desde una posición lateral, ya que la cintura no tiene que rotarse completamente de antemano.

Además, los boxeadores generalmente mantienen las manos en alto, lo que les permite ser ofensivos. Por el contrario, los luchadores y las personas de BJJ mantienen las manos bajas cuando asumen una posición cuadrada, lo que les ayuda con las defensas de derribo y les permite disparar entradas.

Además, una posición cuadrada hace que la pierna trasera y el brazo trasero sean un arma potente. Sin embargo, dado que los pies están casi paralelos hacia adelante, es difícil ejecutar patadas giratorias.

Espero que ahora tengas los conocimientos básicos de las diferentes posturas de lucha y cuál se adapta a tu estilo de combate.

Descripción general de las posturas de lucha

La flexión de la rodilla determina la distancia

- Una flexión más profunda de la rodilla permite un paso de pulmón más grande, como un salto en una caja, acercándose (derribo, estocada de esgrima)
- Menos flexión de rodilla, más rebote, más rebote, saltar la cuerda o correr. Deslizándose fuera de rango

Posición de la mano

- Manos más altas, centro de gravedad alto, codos y defensa de la cabeza
- Manos más abajo, centro de gravedad más bajo. Permite un mayor movimiento de la cabeza y una mayor defensa contra el derribo. Luchador y Jujitsu, luchadores de contraataque
- Posición cuadrada, pie delantero entra en el juego
- Mano hacia atrás hacia los lados / en línea. Pie de atrás en el juego

Postura amplia

- El movimiento de postura amplia es más de lado a lado
- La postura amplia es más radio de cabeza / mano.
- Postura amplia, más poder de mano
- Movimiento de juego de pies más rápido

Desventaja

- Patada más lenta porque el peso es demasiado amplio. Cuesta mucho levantar las piernas

Postura estrecha

- El movimiento de postura estrecha es más hacia arriba y hacia abajo
 - Postura estrecha más radio de cadera
 - Postura estrecha más potencia de patadas
 - Los pies más juntos pueden lanzar patadas más rápido porque se desplaza menos peso de las piernas
-
- Desventaja
 - Menos poder en las manos
 - Mas expuesto a las patadas bajas

Pies al cuadrado

- Aumenta el alcance de la mano trasera para agarrar o golpear.
- Permite un mejor movimiento circular
- Movimiento de cabeza más fácil de lado a lado
- Permiten cambios de nivel y disparar entradas y realizar sprawl rápidamente.

Desventajas

- Objetivo más grande para los golpes del oponente
- Menor movilidad de la cabeza hacia adelante y hacia atrás

Pies en línea

- Mejor para avanzar y retroceder (entrar y salir)
- Patadas laterales y con giro más rápidas
- Soporte lateral / en línea. Mano delantera más distancia. Jab y ganchos de izquierda
- Objetivo más pequeño

Desventajas

- Abierto a derribos (más difícil de expandir)
- Pierna delantera abierta a patadas bajas, son difíciles de controlar en esa posición
- Es más difícil moverse lateralmente

La postura de cada deporte es una mezcla entre efectividad ofensiva y protección defensiva.

LA POSTURA BÁSICA DE BOXEO:

La postura del boxeo ortodoxo es para personas diestras que golpean con su mano izquierda adelantada y cargan la mano derecha para sus golpes de poder. A los zurdos les gusta liderar con la mano derecha para golpear y llevar el poder con la mano izquierda.

Dado que los boxeadores no necesitan preocuparse por recibir patadas en la pierna adelantada, la mantienen al frente.

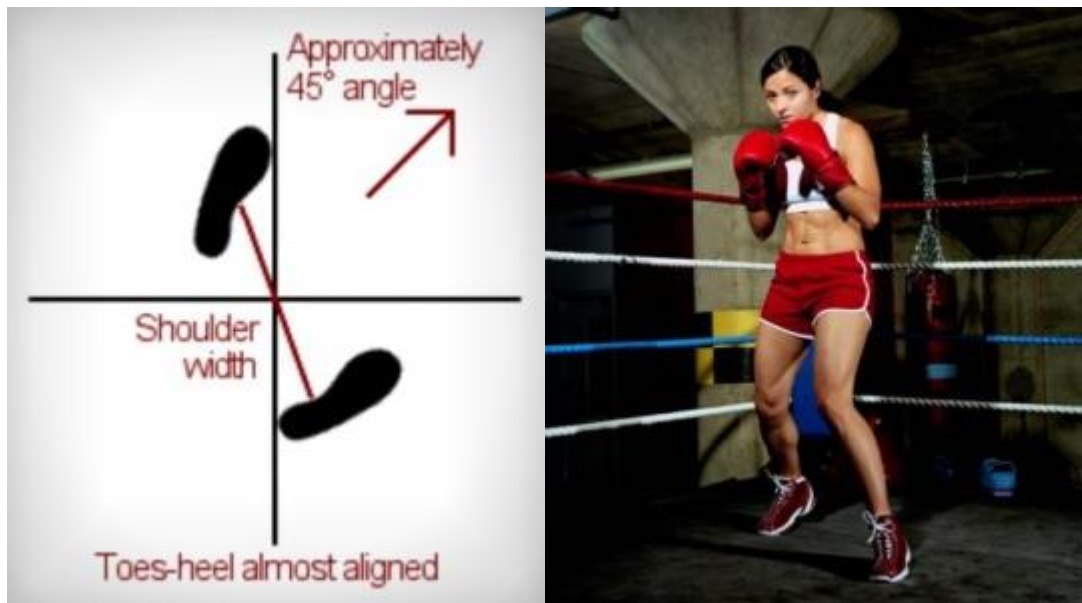
La pierna de atrás estará 90 grados atrás. Los pies no apuntarán hacia adelante, sino que se girarán 45 grados hacia la derecha.

La postura básica verá la mano derecha presionada contra el pómulo y la mano izquierda apretada en un puño y sostenida frente a la cara. La mano izquierda está delante de la cara para lanzar el jab rápidamente y mantener la distancia con tu oponente.

Desea estar en la punta de los pies y mantener una ligera flexión en la rodilla para moverse rápidamente en el deporte del boxeo.

PONERSE EN SU POSTURA DE BOXEO

Gire los pies 45 grados a la derecha para ortodoxo y a la izquierda para un zurdo. retroceda un paso con la pierna de atrás, doble ligeramente las rodillas y levántese sobre la punta de los pies.



POSTURA DE MUAY THAI

Cuando se trata de Muay Thai, tenemos una gran diferencia: ¡Patadas! Si te paras en tu postura de boxeo e intentas entrenar en muay thai, aprenderás rápidamente que las patadas duelen.

Tu pierna adelantada será un objetivo sentado para patadas bajas y pesadas y no podrás defender patadas al cuerpo.

Mantener la pierna adelantada apuntando hacia adentro no solo hará que te pateen mucho, sino que también estarás abierto a barridos que te harán caer fácilmente

ENTRAR EN LA POSTURA DE MUAY THAI

Es posible que haya adivinado al saber que la postura de Muay Thai es más cuadrada que su contraparte del boxeo. Para entrar en la postura de Muay Thai, su pie delantero estará directamente hacia adelante. Da un paso más pequeño hacia atrás con el pie derecho si es ortodoxo y da un paso hacia la derecha.

Puede mantener el pie trasero plano y permanecer en la parte delantera del pie. Esto es importante para bloquear las patadas que llegan a la pierna o al cuerpo. Al permanecer en la punta de su pie delantero, también podrá soltar fácilmente un teep (patada frontal de empuje) que puede mantener a su oponente a distancia.

Siempre debes mantener la barbilla doblada y las manos al nivel de las cejas para bloquear cualquier patada alta o codos que entren. Mantener las manos en alto también te permitirá ingresar al clinch de manera efectiva y lanzar codos y rodillas.

Como puedes ver, hay algunas amenazas más de las que preocuparse en Muay Thai que en el boxeo. Eso no quiere decir que uno sea más hábil que el otro. Ambas son formas de arte diferentes, igualmente dignas de respeto.



Hay algunas cosas a tener en cuenta aquí. Puede tener una postura amplia de muay thai y una postura estrecha de muay thai.

POSTURA CUADRADA DE MUAY THAI

Una postura cuadrada hará que sus movimientos hacia adelante y hacia atrás sean menos rápidos, pero aumentará la capacidad de atacar y defenderse de manera efectiva en el deporte.

Esto le vendrá bien si desea tomar uno para dar uno.

Si eres un 'luchador interno' más bajo con poder que quiere comerciar cargando ganchos y patadas.



POSTURA ESTRECHA DE MUAY THAI

Mantener los pies más juntos significará que te moverás más rápido para evadir los ataques de tus oponentes y podrás cerrar la distancia con tu oponente rápidamente.

Debes tener en cuenta que serás más vulnerable a las patadas bajas a medida que avanzas.

Esta postura puede ser muy efectiva para los luchadores más altos que quieren lanzar golpes rectos, patadas largas y quieren clinchar cuando entran y tiran las rodillas.



LA POSTURA DE MMA

Se puede decir que los luchadores profesionales de MMA tienen que hacer el trabajo más duro cuando se trata de prepararse para una pelea y no lo digo a la ligera.

Los luchadores de MMA tienen que lidiar con todo, desde boxeo, muay thai, todos los demás golpes y deportes, Y tienen que preocuparse por ser llevados al suelo.

Todos estos estilos van a requerir más de 1 sesión de entrenamiento por día, por lo general, y deben considerar su condición de fuerza y el trabajo en la carrera en la preparación para la pelea.

LIDIANDO CON EL RIESGO DE CAER AL SUELO

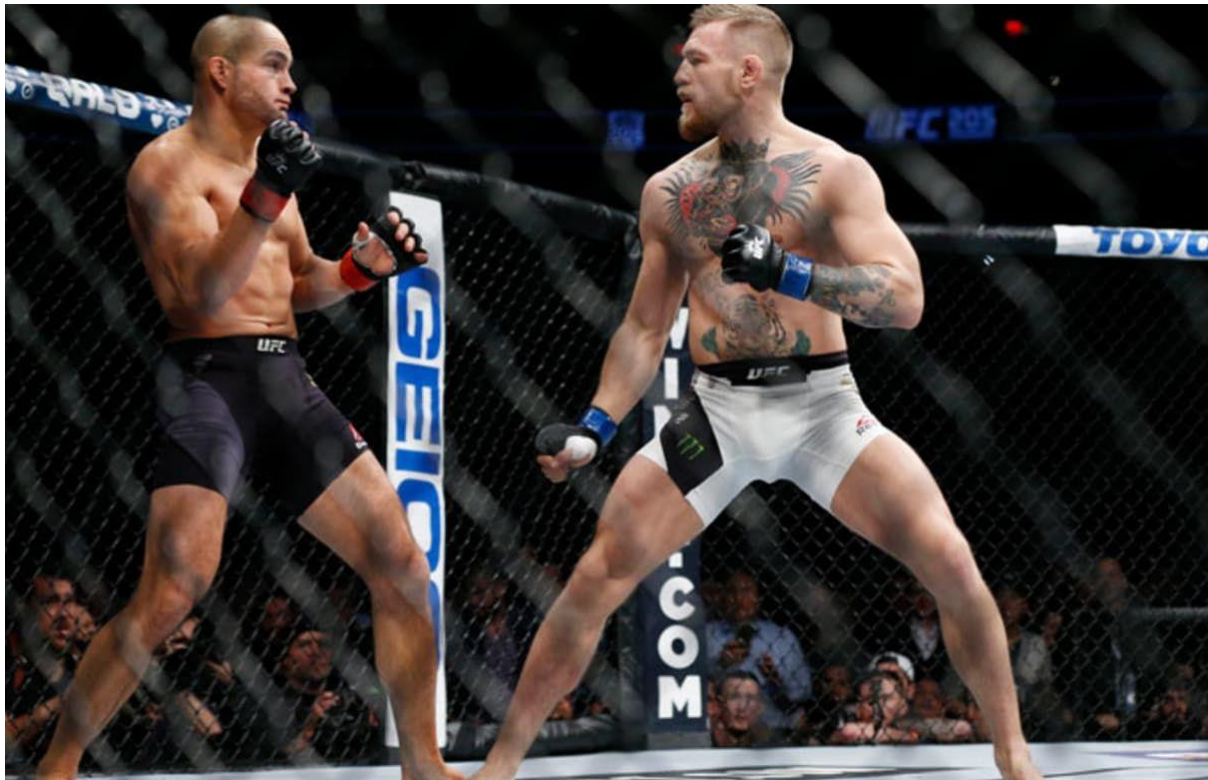
Un luchador de MMA puede elegir cualquier postura que desee, pero el riesgo de ser llevado a la lona agrega una dinámica adicional a la mezcla. Si sus pies son demasiado estrechos, puede moverse rápidamente, pero está abierto a barridos y patadas.

Si sus pies son demasiado anchos, estás más abierto al derribo. La clave para bloquear el derribo es saber que podría llegar y mantener la cabeza agachada para que puedas reaccionar y apagar cualquier intento de derribo.

Aparte de eso, quieres poder defenderte cuando te derriban mejorando tu jiu jitsu y lucha libre



Cada luchador de MMA favorecerá su propio estilo, pero mantenerse un poco más bajo para el derribo es un requisito previo en MMA. McGregor, por ejemplo, mantiene una postura muy amplia que le permite usar sus manos con la guardia baja y mantiene a los oponentes fuera de rango con patadas y movimientos poco ortodoxos de taekwondo.



POSTURAS

El primer lugar para comenzar en cualquier tipo de arte marcial es la postura. Tu postura debe colocarte en una posición para moverte en cualquier dirección de forma dinámica y rápida, mientras te da una base fuerte sin perder el equilibrio.

En artes como Wing Chung, los practicantes colocan sus pies en una postura más cuadrada, abriendo su cuerpo a su oponente. Esto les permite usar sus manos para negar cualquier arma, pero le da a su oponente un objetivo muy grande al que golpear y al mismo tiempo no apoya una base fuerte.



En Karate, los practicantes tienen una postura de hoja completa en la que están casi completamente de lado a su oponente. Esta postura se desarrolló porque muchos torneos de kárate a menudo se realizaban ataques por encima de la cintura y usaban reglas de kárate de puntos, lo que significa que uno solo puede golpear a su oponente por encima de la cintura y, una vez que lo tocas, se anota un punto, la acción se detiene y reiniciamos a los luchadores.

Por lo tanto, su postura permite movimientos más explosivos con los pies, pero los abre al problema de las patadas bajas a la pierna delantera debido a la posición incómoda de su pie adelantado. Sin embargo, hay algunos luchadores increíbles que han hecho que esto les funcione.



En Muay Thai, la postura proporciona una base fuerte contra el ataque de patada con la pierna al tener el pie adelantado

mirando hacia adelante y colocado firmemente al lado del pie trasero que mira hacia los lados.



Este pie adelantado está cerca del pie de atrás para que pueda controlar las patadas de su oponente, ya que el peso se puede cambiar fácilmente al pie de atrás para pararse sobre una pierna. Desarrollado en parte también debido a las reglas del Muay Thai, no hay derribos a las piernas, las patadas puntúan más y el impacto de los golpes tiene una gran parte de puntuación. Los luchadores de Muay Thai también parecen quedar atrapados en la mentalidad de pararse uno frente al otro y anotar de un lado a otro, perdiendo el valor del movimiento y el juego de pies.

Al observar los conjuntos de reglas modernos de Muay Thai, Kickboxing y MMA, es mejor asegurarse de que tu postura tenga una base sólida, con un juego de pies que pueda moverse rápidamente desde y hacia los golpes.

Debido a esto, tus pies deben estar separados al ancho de los hombros, con el pie adelantado apuntando hacia adelante y el pie trasero apuntando en un ángulo de aproximadamente 60 °. Esto se hace para que tengas la capacidad de controlar las patadas y no perder el equilibrio. Mientras que tu postura amplia y afilada lo hace pequeño y le permite movimientos dinámicos y rápidos en cualquier dirección.



La línea de puntos entre sus dos pies se llama línea central. Esta línea no debe cruzarse incorrectamente sin comprender completamente por qué y cómo.

Posturas de lucha para las MMA y el boxeo

El estilo de lucha que adopta un artista marcial o boxeador está establecido por diferentes variables. Su construcción, altura, temperamento y carácter serán importantes en el desarrollo continuo de sus habilidades corporales y mentales. Por ejemplo, un luchador alto, delgado y veloz es poco probable que decida usar una postura agachado. Sería igual de extraño que un artista marcial más bajo y desarrollado musculosamente luchara a larga distancia detrás de un jab. Un gran entrenador debe ser capaz de evaluar el mejor enfoque para su luchador, pero la mayoría de los luchadores de MMA abrazarán el estilo más fácil para ellos.

Como ejemplo, el peleador más pequeño con frecuencia llevará a cabo la función del luchador de cerrar distancia cuando se empareja contra un adversario más grande. Tendrá la inclinación de tomar una postura cuadrada hacia su oponente con su peso hacia el pie delantero cuando intente sus ataques de puños. Un artista marcial más grande utilizará su ventaja de tamaño contra un retador más pequeño,

haciendo el trabajo a largo alcance detrás de su jab mientras usa peso corporal en el pie trasero.

Para que un luchador encuentre su postura ideal, debe trabajar desde los pies hacia arriba. La colocación de los pies es bastante crucial, ya que moverán al luchador dentro y fuera del alcance de ataque. Tan pronto como el estilo de un individuo ha sido identificado por el entrenador, será su papel considerar una postura y una guardia más adecuada para su luchador de MMA. Las consideraciones clave de un entrenador son que la posición y la guardia de su luchador le proporcionan defensa todo el tiempo. La regla de oro en las artes marciales mixtas es golpear a tu adversario sin que te golpeen a ti. Esto parece razonable, pero cada vez que un luchador de MMA lanza un puñetazo abre su propia defensa, dejando áreas del cuerpo descubiertas. Tan pronto como el luchador ha lanzado un puñetazo hacia un adversario debe estar completamente protegido del contragolpe. El contragolpe es cuando el peleador ha protegido contra un ataque y lanza instantáneamente un ataque propio. Por lo tanto, es de suma importancia que cuando se ha lanzado un puñetazo el luchador atacante traiga su mano a la colocación vigilada inmediatamente.

Para una defensa óptima, el luchador necesita tener una postura lateral con las manos elevadas en un estilo relajado. Los codos se meten en el lado del cuerpo con la cabeza puesta en un ángulo algo hacia abajo mientras miran hacia arriba a través de las cejas. El área de la barbilla obtendrá cobertura del hombro izquierdo.

Se requiere una buena vista entre la guardia continuamente, lo que permite una mirada precisa a la oposición. Su cuerpo está bien equilibrado entre sus piernas delanteras y traseras y el luchador tendrá que desarrollar la capacidad y la movilidad que le permiten transferir su peso lateralmente y de adelante hacia atrás para la evasión y el asalto. Los pies deben estar

separados aproximadamente por ancho de hombro permitiendo una base sólida para el movimiento y el equilibrio.

DISTANCIAS DE COMBATE

5 Campos de Batalla

En MMA, la distancia de combate, o rango, determina qué técnicas usaras contra tu oponente. Establecer tu rango es crucial porque te permite controlar el ritmo de la pelea. Decidir qué estrategia de rango usar depende de tus habilidades y de tu oponente. Al dar un paso en la dirección de tu oponente, puedes decidir qué rango usar, dependiendo de su reacción

Podríamos decir la que distancia, es la separación ideal entre un competidor y su contrincante para que hagan efecto sus ataques, sin que el contrincante tenga tiempo para reaccionar y poder prepararse una buena defensa.

Según la distancia que se utilice, variarán las técnicas que se lleven a cabo, la efectividad de estas y la posible defensa o respuesta del adversario.

En primera instancia, la distancia ideal sería la LARGA, ya que es una distancia donde el competidor, correctamente protegido por una guardia, podrá analizar las maniobras y la técnicas del contrario, más tarde, mientras transcurre el combate, irá cambiando a la distancia más adecuada, siendo consciente en todo momento que el competidor ya tiene su propia distancia de combate en la cual es más eficaz que en las otras, según su complexión física, su competencia táctica, y del método de entrenamiento utilizado en la precompetición, es decir, todo lo que hace que el competidor utilice determinadas técnicas.

Para que un peleador sepa en qué tipo de distancia se encuentra, debe estirar el brazo frente a su adversario y tocarlo con el puño desnudo en la boca, esta sería la distancia media, y a partir de esta distancia calculamos las otras, con una

separación mayor sería la larga, y teniendo más acercamiento sería la corta.

RANGO LARGO



Los ataques a larga distancia suelen ser patadas. Patadas frontales, patadas laterales, patadas de salto, patadas de empuje, giros: estas técnicas requieren que el atacante dé un paso adelante. Los luchadores altos con buenas habilidades para patear suelen ser maestros en la lucha a larga distancia. Por lo general, los luchadores a distancia se especializan en contraataques porque pueden ver qué ataques están llegando a ellos.

Largo alcance: "El francotirador"

Tiende a haber mucha confusión con respecto a este estilo, ya que se puede escuchar a los expertos advirtiéndolo "¡necesita mantener las manos en alto!" Incluso comentaristas experimentados recurren a esta recomendación. Si bien esto es cierto a veces, para el luchador de largo alcance, mantener las manos bajas es una ventaja. Si uno necesita evidencia de esto, simplemente observe la posición de las manos de muchos grandes luchadores. Los luchadores más efectivos con

el estilo de "largo alcance" tienden a ser aquellos con una ventaja de alcance que desean darle a su oponente la ilusión de que pueden ser golpeados debido a su guardia baja. Usan la distancia como su defensa incorporada.

Este estilo, usado con fluidez por peleadores como Conor McGregor y Stephen Thompson, también es efectivo para aquellos peleadores que intentan evitar derribos. Tyron Woodley aplicó elementos defensivos del estilo de largo alcance cuando defendió de manera efectiva una multitud de esfuerzos de derribo de Demian Maia en su pelea. Debido a la distancia utilizada por los practicantes de este estilo, está en contraste directo con el estilo de corto alcance (piensa en Tyson vs Ali).

De naturaleza relajada, este estilo funciona mejor cuando lo usan luchadores con un alcance superior contra oponentes que avanzan agresivamente. Al igual que un "francotirador" esperando el momento justo para apretar el gatillo, los practicantes de estilo de largo alcance usan "micro juego de pies" para flotar fuera del alcance de su oponente en busca del golpe de KO. Donde el estilo de corto alcance tiende a usar ganchos y voladizos lanzados con rotación completa del tronco, el luchador de largo alcance se enfoca en golpes rectos largos y precisos para maximizar la distancia y evitar contraataques de mediano y corto alcance. Para maximizar su ventaja de alcance, aumentar la velocidad y minimizar la distancia recorrida por cada golpe, el luchador de largo alcance tiende a mantener la guardia relajada, baja y en ángulo hacia adelante (en oposición a verticalmente como el estilo de rango medio) para disminuir la distancia que debe recorrer el puño.

Las patadas empleadas con mayor eficacia por este estilo tienden a ser de mayor alcance, como las patadas oblicuas o frontales. Al luchar durante mucho tiempo y usar un "micro juego de pies" con movimiento lateral, la defensa se incorpora simultáneamente mientras el luchador se esfuerza por

permanecer justo fuera del alcance del oponente para "disparar" al oponente entrante. Como se ilustra en la pelea Woodley-Maia, el estilo de largo alcance aumenta la defensa de derribo de un luchador. Además, aumenta la velocidad de la mano debido a la naturaleza relajada de los hombros y los brazos. Las debilidades incluyen una mayor susceptibilidad a las patadas en las piernas y la percepción de que el luchador está "corriendo". Para minimizar esta percepción, es importante que el atacante de larga distancia utilice consistentemente la agresión del oponente como una oportunidad para contraatacar agresivamente.



Wooddley vs Maia

RANGO MEDIO



Golpes de puño (jabs, cross, hooks, uppercuts), rodillas a distancia y patadas circulares se utilizan en el rango medio. Este rango se utiliza para realizar tus golpes más poderosos o intercambiar ataques. Las patadas bajas también se consideran en el rango medio. Y desde aquí se pueden realizar las transiciones para atacar con entradas a las piernas o al clinch

Rango medio: "El tanque"

El rango medio es el estilo "predeterminado" y estas tácticas son fundamentales para cualquier enfoque de golpeo. En lugar de "deslizarse y rasgar" como las tácticas de corto alcance, el estilo de rango medio se basa en gran medida en lo que se puede llamar "atrapar y lanzar". Esta estrategia requiere que los luchadores usen sus manos, hombros y brazos para absorber o "atrapar" la ofensiva del oponente y luego "lanzar" inmediatamente un golpe para contraatacar. Todo luchador debe tener cierto nivel de competencia con las tácticas de rango medio.

Los luchadores que emplean eficazmente este estilo son como un "tanque" avanzando hacia el fuego enemigo con una defensa impenetrable. Si bien los practicantes fluidos tienden a ser de estatura promedio (en comparación con los peleadores cortos o explosivos como Tyson que sobresalen en estilos de

corto alcance), una guardia alta con movimientos sutiles y constantes permite a los peleadores cerrar la distancia con mayor seguridad con respecto al oponente. Una vez dentro de la distancia de ataque, el luchador usa golpes y patadas fuertes y rápidos en una variedad de áreas.

El estilo de rango medio permite que el luchador permanezca en una posición en la que pueda defender de manera consistente y aplicar la mayor variedad de ofensivas que no están disponibles debido a la naturaleza de los otros estilos. Debido a la alta guardia y el lento movimiento hacia adelante de este estilo, las debilidades incluyen una mayor susceptibilidad al derribo.

RANGO CORTO



Pelear a corta distancia es ideal para cansar a los oponentes que son físicamente más débiles, con menos resistencia o que parecen estar nerviosos, también cuando el oponente es más largo y queremos quitarle esa ventaja. Los uppercuts, los ganchos cortos y al cuerpo y los codos generalmente se usan en este rango. Estas técnicas se usan continuamente hasta que uno de los luchadores se aleja o busca el clinch.

Corto alcance: "El Toro"

El estilo de corto alcance puede considerarse el "escondite" de MMA. Los luchadores que lo emplean avanzan como un "toro" atacando con fuego y furia. En esencia, está diseñado para usarse contra oponentes con mayor alcance de ataque. Si bien cualquier luchador puede usar elementos, el estilo es ideal para luchadores relativamente más bajos que prefieren avanzar cuando golpean o buscan un derribo. Esto contrasta con el luchador más alto que busca utilizar un rango superior para golpear y evitar el derribo.

Los luchadores que tienen más éxito con este estilo son muy agresivos y lanzan ganchos y voladizos con "malas intenciones" al maximizar la rotación del tronco a través de una postura más cuadrada. Debido a la naturaleza explosiva del estilo, los combos están pensados para ser lanzados en ráfagas y con la cabeza "fuera de línea" para maximizar la potencia y el alcance al mismo tiempo que se incorpora defensa.

Si bien la naturaleza agresiva del estilo lo hace muy emocionante, es el movimiento preciso de la cabeza lo que lo hace funcionar. Esto se puede observar en la primera mitad de la carrera de Tyson, donde usaría la ofensiva de su oponente como una oportunidad para evadir y golpear.

En MMA, los estilos de corto alcance son como los unicornios, de hecho, raros. La mayoría de los luchadores emplean tácticamente elementos del estilo de corto alcance cuando surge la oportunidad, pero no como su elemento básico. Las fortalezas de este estilo incluyen la capacidad de infiltración dentro del alcance de un oponente, y el buen posicionamiento para los derribos. El estilo requiere el movimiento de la cabeza

para superar la desventaja de alcance, por lo que es fundamental entrenar esquives y evasiones.

Los golpes de este estilo deben lanzarse con la cabeza "fuera de línea" para maximizar la potencia y al mismo tiempo incorporar la defensa. Como resultado del movimiento de la cabeza, una de las principales debilidades de este estilo incluye la susceptibilidad a las rodillas, las patadas a la cabeza y los contragolpes. Los luchadores que deseen tener éxito con este estilo deben estar equipados con barbillas de granito, ya que darán una por tomar una.

CUERPO A CUERPO /CLINCH



Es la distancia que generalmente buscaran los peleadores expertos en Lucha, Judo y Jiu Jitsu , para neutralizar los golpes de su oponente, cansarlos, sacarlos de balance y poder ejecutar derribos con el fin de retener a rival en suelo y poder

golpear o someter. Es una de las facetas más agotadoras de las MMA. Los luchadores que se especializan en el clinch a menudo son físicamente fuertes, ya que usan el clinch para controlar y dominar a su oponente. La jaula puede ayudar mucho para retener y neutralizar al oponente mientras se lo puede golpear para desgastarlo.

El clinch es una posición común en MMA, Lucha y situaciones de autodefensa. En términos generales, el clinch es una posición en la que dos individuos de pie se han agarrado el uno al otro. En situaciones de MMA y de defensa personal, un peleador puede lanzar golpes desde esta posición o llevar a su oponente al suelo. La persona involucrada en un clinch siempre debe buscar mantener el control de su oponente, y ejecutar un derribo es una excelente manera de lograrlo.



La capacidad de cerrar la distancia y agarrar al oponente en una situación de combate es beneficiosa por varias razones, que incluyen:

- Limita la capacidad del oponente para lanzar golpes efectivos.
- Ralentiza el ritmo de la pelea

- Permite a la persona golpear a su oponente sin sufrir daño.
- Proporciona oportunidades para derribos.

RANGO DE LUCHA EN EL SUELO



La distancia más cercana es el rango de agarre del suelo. La lucha en el suelo es el hogar de practicantes de BJJ, luchadores, especialistas en sumisiones. Aquí generalmente se lucha por el control, generalmente quien está por encima será quien tenga el control, el dominio posicional, la posición va a determinar que golpes o ataques podemos realizar por ej. Sumisiones, estrangulamientos, llaves de piernas y llaves de brazos.

Para mantener el control en el suelo debemos inmovilizar cabeza/cadera del oponente mantenernos pesados con las

caderas bajas, presionando al oponente y crear oportunidades para golpear y lastimar o, golpear para disfrazar una sumisión



Los estilos hacen peleas

Recuerda, la mayoría de los peleadores no encajan claramente en una clasificación de estilo, y los elementos de cada estilo se pueden usar independientemente de la composición genética del peleador. Algunos luchadores simplemente aplican tácticamente elementos de un estilo durante una pelea.

Algunos ejemplos de luchadores que aplican igualmente elementos de los 3 rangos tácticamente como su estilo habitual incluyen a luchadores como Cody Garbrandt en MMA y el legendario Sugar Ray Leonard en el boxeo.

Algunos entrenadores creen en un enfoque de estilo único para el deporte, ya que intentan adaptar al luchador al estilo. Esto puede funcionar cuando el luchador adecuado se encuentra con el entrenador adecuado (por ejemplo, Tyson y D'Amato). Creo firmemente que se deben adoptar enfoques "centrados en el luchador" en los que el entrenador se adapte al estilo del luchador. Independientemente del estilo, una filosofía simple

debe seguir siendo fundamental: terminar siempre con la defensa; usa la defensa para preparar la ofensiva.

Comprender los estilos y sus matices puede ser útil para los luchadores para diferenciar los tipos de entrenamiento para capitalizar sus potenciales fortalezas estilísticas o para la preparación estratégica con oponentes específicos.

A través del entrenamiento frecuente y el combate, pronto descubrirás las técnicas que mejor se adaptan a tu estilo de lucha. Cuando comiences a entrenar, encontrarás que siempre estás tratando de ponerte en el rango correcto para ejecutar tus técnicas favoritas. Con el tiempo, con más experiencia, podrás predecir las reacciones de tu oponente a tus ataques y pasar al rango adecuado para el contraataque. Aparte de esto, también aprenderá qué técnicas funcionan contra diferentes tipos de oponentes con diferentes habilidades y físicos. Cuando hayas dominado esto, puedes decidir en qué rango puedes luchar mejor.

Cuanto más comprendas las categorías de rango, más fácil será diseñar un gran plan de juego contra tu oponente. Para practicar el trabajo de cambio de rangos y el uso de técnicas que funcionan para estos rangos, puedes usar una bolsa pesada. Practica técnicas de control de distancia como la frontal delantera o jab para mantener a tu oponente a distancia o para determinar qué ataques usar. Si puede lanzar una patada de empuje, sabes que técnica debes lanzar en tu próximo ataque. Si lanzas un jab, aún puedes aterrizar técnicas de rango medio, pero tendrás que acortar más la distancia para las rodillas y los codos. No hay duda de que sentirse cómodo con el rango sin duda funcionará a tu favor

