

PRÁCTICA DE SHAOLIN KUNG FU COMO METODOLOGÍA DE DESARROLLO DE
LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

CHRISTIAN DAVID CALDAS ORREGO

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

PALMIRA - VALLE DEL CAUCA

2018

PRÁCTICA DE SHAOLIN KUNG FU COMO METODOLOGÍA DE DESARROLLO DE
LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

CHRISTIAN DAVID CALDAS ORREGO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

DIRECTORA

MARÍA ELENA RONDÓN GONZALEZ

ESPECIALISTA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA.

UNIVERSIDAD DEL VALLE – SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

PALMIRA - VALLE DEL CAUCA

2018

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	8
1. Introducción	9
2. Tema.....	11
3. Planteamiento del problema	12
4. Antecedentes:	15
5. OBJETIVOS:	20
5.1 Objetivo general:.....	20
5.2 Objetivos específicos:.....	20
6.Marco conceptual	21
6.1 ¿Que son las artes marciales?	21
6.2 Historia del kung fu	22
6.3 Posturas.....	27
6.3.1 Bu-chan (alta)	27
6.3.2 Mabu-chan (alta)	28
6.3.3 Shou-bu posición de la cabra (alta)	28
6.3.4 Ma-bu posición del jinete (media)	29
6.3.5 Gong-bu posición del arco (media)	30
6.3.6 Qi-long-bu posición del arco pequeño (baja)	31
6.3.7 Kua-bu posición del tigre (baja)	32
6.3.8 Xu-bu posición del gato (alta)	32
6.3.9 Xi-bu posición del dragón (baja).....	33
6.3.10 Cha-bu posición del dragón alto (alta)	34
6.3.11 Gay-bu posición del mono (alta)	34
6.3.12 Tixi-du-li-bu posición de la grulla (alta)	35
6.4 Patadas (ti): patear (tui): pie	36
6.4.1 Shi tui (shi tue): patada semicircular.....	36
6.4.2 Shou tui (shoutue): Patada de lado.....	37
.....	37
6.4.3 Han tui (jantue): patada de frente	38
6.4.4 Jou bai tui (jou bai tue): patada gancho.....	39

6.5 Formas marciales	40
6.6 La fuerza	43
6.6.1 Fuerza máxima	45
6.6.2 Fuerza de velocidad.....	46
6.6.3 Fuerza de resistencia.....	46
6.7 La flexibilidad.....	49
6.8 La velocidad.....	62
6.8.1 Velocidad gestual:	62
6.8.2 Velocidad desplazamiento	62
6.8.3 Velocidad de reacción:	62
6.8.4 ¿Cómo mejorar la velocidad?.....	65
6.9 La resistencia	70
6.9.1 Resistencia aeróbica.....	70
6.9.2 Resistencia anaeróbica:.....	71
7. CONCLUSIONES	75
8. RECOMENDACIONES	76
9. Referencias bibliográficas	77

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Bu-chan (alta)	27
Ilustración 2. Mabu-chan (alta)	28
Ilustración 3. Shou-bu posición de la cabra (alta)	29
Ilustración 4. Ma-bu posición del jinete (media)	30
Ilustración 5. Gong-bu posición del arco (media)	31
Ilustración 6. Qi-long-bu posición del arco pequeño (baja)	31
Ilustración 7. Kua-bu posición del tigre (baja).....	32
Ilustración 8. Xu-bu posición del gato (alta).....	33
Ilustración 9. Xi-bu posición del dragón (baja).....	33
Ilustración 10. Cha-bu posición del dragón alto (alta)	34
Ilustración 11. Gay-bu posición del mono (alta)	35
Ilustración 12. Tixi-du-li-bu posición de la grulla (alta)	35
Ilustración 13. Shi tui (shi tue).....	36
Ilustración 14. Shou tui (shoutue)	37
Ilustración 15. Primer metodo de ejecucion	37
Ilustración 16. Segundo metodo de ejecucion.....	38
Ilustración 17. Han tui (jantue)	39
Ilustración 18. Jou bai tui (jou bai tue).....	40
Ilustración 19. Ejecucion de fuerza	43
Ilustración 20. Contraccion muscular concentrica	44
Ilustración 21. Contraccion muscular excentrica	45

Ilustración 22. Spagat.....	52
Ilustración 23. Split.....	52
Ilustración 24. Patada en alcance.....	54
Ilustración 25. Triangulo cervical	60
Ilustración 26. Patada en velocidad	63
Ilustración 27. Resistencia aerobica.....	70

HOJA DE ACEPTACIÓN

Firma Principal del Jurado

Firma del Jurado

Firma del jurado

Palmira, 2018

PRESENTACIÓN

Este trabajo de grado se realizó considerando como tema principal el Shaolin Kungfu, el cual es obviado por muchos educadores físicos a causa del desconocimiento del mismo, el principal objetivo es determinar el desarrollo de las cualidades físicas básicas usando como estrategia metodológica la práctica del Shaolin kung fu.

Este se desarrolló con base a modelos e investigaciones pedagógicas, realizadas por autores internacionales con distintos estilos de artes marciales, los cuales aportaron de manera significativa con investigaciones realizadas en base a los mismos pilares fundamentales como en este trabajo lo son la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Determinando así desde la perspectiva teórica que la práctica de Shaolin Kungfu funciona como método en pro al desarrollo de las cualidades físicas básicas.

1. Introducción

El desarrollo de las cualidades físicas básicas ha sido un tema principal en el desarrollo de la educación física y el entrenamiento deportivo, este trabajo se plantea como una alternativa metodológica para a través del Shaolin Kungfu, conocer la incidencia q este puede tener al momento del desarrollo de las cualidades físicas básicas, trabajándose desde una perspectiva teórica, es decir, a través de una revisión bibliográfica de diferentes teorías, trabajándose en base a antecedentes internacionales, de origen mexicano, español, argentino y estadounidense y nacionales estudios realizados por la Universidad Javeriana.

Se pudo determinar que el tema que se trata en esta investigación, es poco tratado, por tanto en este trabajo se trae a colación diferentes elementos conceptuales, de orden marcial en este caso sobresaliendo el kung fu, observando investigaciones similares en otras disciplinas marciales, donde se trae a relucir 4 tipos de patadas, y elementos como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad y sus diversos componentes, donde los diferentes autores (ponentes) afirman cómo el desarrollo del arte marcial Shaolin Kung fu, guiado por diferentes recomendaciones, contribuye como parte fundamental en el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Se finaliza el trabajo hallando que la elasticidad, aunque es la cualidad física menos trabajada por otros deportes, para el Shaolin kung fu, esta cualidad junto con la fuerza son las de mayor predominancia dentro de dicha práctica, los ejercicios, aunque poco ortodoxos para el desarrollo de esta cualidad son muy efectivos, y mas aun al momento competitivo, dándose como necesidad el terminar el combate de

una manera más rápida. Recomendando siempre llevar un calentamiento previo de la manera más adecuada y evitando así mismo lesiones por querer exceder los límites del practicante.

2. Tema: El Shaolin kung fu

3. Planteamiento del problema

La educación física en Colombia ha tenido grandes y significativos avances y momentos, pero aún encontramos metodologías de enseñanza clásicas. Cabe resaltar que a esta se le atribuye un valor dentro de la formación y educación de niños y adolescentes, pero eso está quedando plasmado dentro de los programadores y no más. Puesto que en la realidad se perciben otros aspectos que le dan la falencia al área como la falta de apoyo al área, falta de material, falta de espacios deportivos en algunos centros educativos, disminución en intensidad horaria, pero sobre todo cuando los procesos de enseñanza aprendizaje recaen dentro de la monotonía, ya se incurre dentro del trabajo de las cualidades físicas básicas del cuerpo con las actividades normales y a veces cotidianas, tales como el fútbol, baloncesto, atletismo y muchas veces se puede denotar hasta ahí, nos olvidamos de los otros deportes los cuales pueden desarrollar de una manera diferente y a veces más completa que los deportes “básicos”, como en este caso entro a exponer la práctica del Shaolin kung fu.

Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir escaleras, transportar un objeto, etc., estas producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterarán tanto que se verá el individuo obligado a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Las cualidades o atributos físicos que el ser humano posee para el desarrollo de una actividad física determinada.

- A. Resistencia: capacidad psicofísica de oponerse a la fatiga.
- B. Velocidad: capacidad de realizar una actividad determinada en el menor tiempo posible, sin ahorro aparente de energía.
- C. fuerza: es la capacidad de oponerse a una carga.
- D. Flexibilidad: es la capacidad de desarrollar un movimiento en el mayor ángulo articular posible la cual posee dos componentes: movilidad articular y elongación

En este trabajo se usa como metodología la recolección de toda la documentación posible, denotando así mismo que no todas las fuentes de información usadas son de carácter escrito, por lo tanto, los referentes usados para esta investigación además son de carácter videográfico. Elaborándose de igual manera la triangulación de datos, como método utilizado durante profundización de los diferentes ponentes usados para la investigación, esta triangulación consiste en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos de la investigación. Pudiéndose encontrar inconsistencias en algunos de los hallazgos, sin disminuir la credibilidad de las interpretaciones, ya que precisamente se realiza el análisis de las razones por las que los datos difiere, para así proponer la nueva teoría, ya que de tres diferentes hipótesis (investigaciones) da como resultado una nueva teoría mas completa, esto basado en la teoría de triangulación de Gómez C. (2005).

Se tiene en cuenta también que el artículo 14 del decreto 1860 de 1994, donde, toda institución educativa debe elaborar y poner en práctica con la participación de la comunidad educativa, un proyecto educativo institucional que exprese la forma

como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio. El proyecto educativo institucional debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable. Se tiene en cuenta esta ley ya que se tiene como perspectiva en este trabajo, plantear la práctica del Shaolin kung fu como alternativa para desarrollar cualidades físicas básicas, en las instituciones, dejando a un lado la monotonía de los deportes convencionales.

Este trabajo contempla como justificación un aporte a nivel social el cambio de perspectiva de deporte que tienen las personas, siendo lo convencional el cual siempre cuenta con un apoyo social y económico a deportes ya muy famosos, nunca como un de estilo de vida deportiva otros deportes siempre piensan en los mismos sin ver más allá y los beneficios de otros deportes. La pregunta es: ¿Es apropiada la práctica de Shaolin kung fu como estrategia metodológica para desarrollar las cualidades físicas básicas ?

4. Antecedentes:

Según el Binerfa H (2003) en su artículo Cuba Beneficio e importancia del entrenamiento de las artes marciales nos plantea que el arte marcial y sus derivaciones de defensa personal constituyen un medio de educación, de mejoramiento físico y mental, así como la enseñanza que prepara a sus alumnos para la vida y la defensa de la paz. El Sensei se esfuerza en buscar mediante el entrenamiento la mejora de la actividad fisiológica de forma sistemática que tienda a construir, mejorar y perfeccionar las capacidades físicas necesarias, los hábitos motores, la técnica y los fundamentos de la táctica, paralelo a la elevación de las cualidades psíquicas del practicante.

Todas las técnicas de las artes marciales están respaldadas por los mismos principios que rigen al Universo (gravitación, equilibrio, movimientos circulares y espirales, fuerza centrípeta y centrífuga, acción y reacción, ritmo, movimientos ondulatorios, etc.) fuerza, flexibilidad, elasticidad, rapidez y resistencia son algunas de las capacidades físicas que más se benefician en el entrenamiento de las artes marciales. Viéndose denotado, así como las artes marciales siendo un estilo de vida cooperan en pro del desarrollo físico y mental, durante la práctica de estas como se desarrollan las cualidades físicas básicas hablando en general de todas las artes marciales.

Por otra parte, en el artículo titulado “La importancia de la preparación física en el karate-do Shotokan”, donde Escobar J. nos plantea que la orientación al desarrollo de capacidades, fortalecimiento de órganos y sistemas y al incremento de las posibilidades funcionales orgánicas. El contenido fundamental de la preparación física radica en el desarrollo de las capacidades físicas, especialmente, de fuerza, resistencia, rapidez y movilidad. Estas capacidades, que se designan también en su totalidad con el concepto de

condición, son un requisito fundamental para una elevada facultad de rendimiento deportivo, y es igualmente válido para aquellos deportes en los cuales, la técnica deportiva, el objetivo es la puntuación. Como resultado deriva en rapidez y resistencia. Uno de los grandes inconvenientes en el desarrollo de un artista marcial es el "aburrimiento", ya que se ha estudiado que durante algunos entrenamientos se crea el (una falta de atención, por la constante repetición técnica).

El Karate do es un arte marcial fundamental, el cual es derivado del kung fu ya conocido como el arte marcial madre o base, dentro del desarrollo de la resistencia y fuerza mediante la práctica y la preparación desde la perspectiva competitiva.

Dentro de una perspectiva más específica se encuentra a Nambor P. (2013), educador físico argentino el cual nos habla sobre la importancia de la flexibilidad en las artes marciales, donde el trabajo de gimnasio debe incluir siempre ejercicios de flexibilidad, esta cualidad física es necesaria en la mayoría de los deportes y llegar a desarrollarla es motivo de preocupación y trabajo arduo para todo deportista, sobre todo para aquellos que comienzan su vida deportiva a una edad avanzada. Por otra parte, la flexibilidad es muy importante para los practicantes de artes marciales, por lo tanto, si un estudiante de dicho deporte combina su entrenamiento con el físico culturismo, no debe descuidar los ejercicios de elasticidad durante las sesiones de entrenamiento de la fuerza, ya que éste es el motivo principal por el que se pierden los niveles de movimiento.

Los ejercicios de pesas deben ser combinados con el trabajo de movilidad articular y estiramiento ya que, la flexibilidad es un requisito indispensable para la práctica de cualquier arte marcial, más aún si se desea llegar a un nivel competitivo.

Hay que enfatizar, pues, que cuando se realizan ejercicios de fuerza y no se complementan con los de movilidad articular y estiramiento, se produce una disminución en la flexibilidad. Se denota así, la correlación con la flexibilidad y los métodos por los cuales esta es conseguida para el desarrollo de la práctica de las artes marciales, explicando y derrotando los mitos ya conseguidos por las personas del cómo se obtiene.

Complementando a Nambor P. encontramos que Gómez P. (2004) donde nos habla en uno de sus artículos sobre la importancia del desarrollo óptimo de la flexibilidad en las artes marciales, donde casi todas las Artes Marciales, como el Kárate, Taekwondo, Kung Fu, etc. exigen una hiperextensión en determinadas articulaciones. Por ejemplo, el entrenamiento de la flexibilidad cobra especial importancia en el Taekwondo ya que un buen nivel de flexibilidad permite una mayor amplitud de movimiento y por ende mejora de la técnica, pero además proporciona mayor velocidad de ejecución de la misma.

En esta disciplina la flexibilidad de la articulación coxofemoral es indispensable para la ejecución con efectividad de determinadas técnicas por tanto dicha capacidad debe desarrollarse en el taekwondista desde sus inicios dada la involución que puede sufrir la misma si no se entrena y por ser una de las cualidades características de los practicantes de dicha disciplina.

El entrenamiento de la flexibilidad deberá realizarse bajo dos premisas: primero considerar que las artes marciales, unas más que otras, requieren altos niveles de flexibilidad que permitan realizar técnicas específicas con la amplitud de movimiento necesaria; por ejemplo, las técnicas de pateo a la cara que realizan los taekwondista, o bien los niveles de amplitud requeridos a nivel del tronco por los practicantes de Jiu Jitsu para

las diferentes proyecciones. Además, no se puede olvidar la importancia de realizar las acciones con una gran velocidad de ejecución, por lo que los movimientos deben caracterizarse por sus elevados niveles de elasticidad.

En este artículo, aunque enfocado en el taekwondo, va orientado un poco en el desarrollo de la elasticidad al momento de efectuar un arte marcial como el Shaolin kung fu ya que estos poseen una complejidad de movimientos y patadas que requieren aperturas completas.

Según Tombalato B. (2014) historiador español habla sobre el origen del Shaolin kung fu, donde alrededor del año 490 D.C. un monje indio llegó a China cruzando la gran barrera de la cordillera del Himalaya trayendo consigo la enseñanza del budismo Xiao Sheng (Xiǎoshèng 小乘). Era conocido como Fo Tuo (Fótuó 佛陀), pero muchos historiadores se refieren al fundador de Shaolin como Batuo (Batuo 跋陀).

El Emperador Xiaowen estableció un Templo para él en el bosque Shaoshi, en el Monte Song, al cual denominaron Shaolin Si (少林寺). Por lo tanto, Batuo se convirtió en el fundador y primer Abad del Templo Shaolin. Durante su estancia, tradujo las escrituras budistas del sánscrito al chino clásico. Realizó la traducción de Bimalakirti Sutra y Sutra del Loto.

Damo meditó durante 9 años frente a la pared de una cueva muy cercana al Templo Shaolin y desarrolló el Budismo Chan (Zen). En su enseñanza, Da Mo no se basó en los textos, pero hizo hincapié en la observación de la pared para entrenar el yo. Abogó por que

el estudio de las escrituras debía ser la base del Budismo Chan (Zen), pero no estuvo de acuerdo en recitar las escrituras budistas sin fin.

Durante las largas horas de meditación a menudo se sentían cansados y el cuerpo se les entumecía, según el libro cuenta que para evitar el cansancio los monjes comenzaron a imitar los movimientos de los animales del bosque, entre ellos el tigre, el leopardo, la serpiente y la grulla entre otros, a partir de esos movimientos se crearon 18 movimientos básicos.

5. OBJETIVOS:

5.1 Objetivo general:

Efectuar una profundización teórica en la cual se relaciona la practica del Shaolin Kung fu como estrategia para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

5.2 Objetivos específicos:

- Ahondar de una manera teórica la historia del Shaolin kung fu, sus antecedentes y su práctica.
- Distinguir cada una de las cualidades físicas básicas para obtener una amplia perspectiva del desarrollo de cada una de estas.
- Vincular la práctica del Shaolin kung fu como estrategia metodológica para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

6.Marco conceptual

6.1 ¿Que son las artes marciales?

Las artes marciales son sistemas de técnicas codificados y ejercicios físicos y mentales, desarrollados como un medio eficaz de defensa personal a través de armas o usando las extremidades y diferentes partes del cuerpo como herramientas combativas. Pinzón (2008) afirma que:

El surgimiento de las artes marciales se relaciona con la necesidad ancestral del hombre no solo de defenderse, sino de desarrollar su cuerpo y su mente. El ser humano tiene por naturaleza el instinto de preservar tanto su propia vida, como la de aquellos que lo rodean, por esta razón es que desde tiempos ancestrales nació la necesidad de desarrollar actividades físicas que cumplieran con este fin. (Pinzón, 2008).

Desde tiempos remotos, existe la necesidad de mantener y fortalecer las capacidades del ser humano como correr, saltar, levantar algo, etc., para poder preservar su vida al huir de los depredadores, lanzar jabalinas o lanzas para cazar. En la actualidad, sigue prevaleciendo la misma necesidad o el mismo instinto de autodefensa o defensa personal en el ser humano, con lo que se busca aprender sobre la defensa legal, técnicas de defensa física y métodos para evitar una agresión, lo que constituye una medida de prevención y seguridad aplicadas a la cotidianidad, el fomentar el espíritu combativo, el entrenamiento y la preparación psicológica. Por lo anterior, se puede afirmar que la defensa personal en el ser humano, tiene como propósito el desarrollo personal mediante el entrenamiento de la mente y el cuerpo.

6.2 Historia del kung fu

La palabra kung fu es utilizada en la actualidad para denominar todas las Artes Marciales Chinas, pero en realidad esta palabra tiene un significado más amplio.

En la traducción más antigua quiere decir “uno con gran devoción”; es decir, una persona con determinación que está dispuesta a alcanzar su superación por medio del esfuerzo y la disciplina. De tal manera que en la actualidad la palabra Kung fu también se utiliza para denominar a una persona que ha desarrollado una habilidad en cualquier campo o aspecto de la vida mediante el esfuerzo y la práctica constante. Es por esto que; cuando una persona ejecuta cualquier acción o realiza cualquier actividad a la perfección, se dice que “tiene un buen kun fu.

Los Estilos de combate del kung fu son conocidos como WUSHU (arte de guerra) y provienen principalmente de las Escuelas del Norte (chan quan), Escuelas del Sur (nan quan); entre ellas la más famosa es la Escuela del Templo de Shaolin, ubicada en la Provincia de Henan, dentro de un bosque de los Montes SONGSHAN en China.

Según Tombalato (2014), alrededor del año 490 D.C. un monje indio llegó a China cruzando la cordillera del Himalaya llevando la enseñanza del budismo Xiao Sheng; el monje, quien se convirtió en el fundador del Shaolin, era conocido como Fo Tuo, pero muchos historiadores se refieren a él como Batuo. El Emperador Xiaowen estableció un templo para él en el bosque Shaoshi, en el Monte Song, al cual denominaron Shaolin Si; por lo tanto, Batuo se convirtió en el fundador y primer Abad del templo Shaolin. Durante su estancia, tradujo las escrituras budistas del sánscrito al chino clásico, realizando la traducción de los denominados popularmente como Vimalakirti Sutra y

Sutra del Loto que son las escrituras sagradas del budismo, veneradas a lo largo de los siglos por los practicantes budistas de China, Corea, Japón y otras partes de Asia Oriental.

Damo –Bodhidharma- llegó a China en el año 527 dC y tras un largo viaje se instaló en las proximidades del Templo Shaolin. Da Mo o Bodhidharma era un monje proveniente del sur de la India y el tercer hijo del Rey Simhavarman de una familia de la casta de los Bramini, él era discípulo de la 28 generación del Buda Sakyamuni.

Sin embargo, Pedraza L. (2012) dice que no es posible saber con precisión en donde ni cuando nació el kung fu; según las leyendas chinas, se originó con el mítico emperador Huang Di hace más de 4000 años, a este emperador se le atribuyen muchos tratados de astrología y medicina, así como también los primeros tratados de artes marciales que se escribieron para el entrenamiento de los ejércitos.

Las primeras referencias escritas verificadas de las artes marciales en China se encuentran en libros clásicos de la literatura china los cuales fueron escritos hace 2500 años. La historia del Kung fu está completamente entrelazada al desarrollo de la cultura china, sus inicios se pierden en la distancia del tiempo, muchas antiguas leyendas están repletas de historias en donde el Kung fu tiene un papel central y el pueblo chino siempre ha venerado, respetado y admirado a quienes practican este arte.

Ambos autores, tienen una fecha poco exacta para determinar el origen del Shaolin kung fu, sin embargo, queda claro que este fue entre 490 dC y 527 dC, así mismo, el Monasterio de Shaolin kung fu está situado en la provincia China de Henan y famoso por su relación con el budismo chan (zen) y la conexión con las artes marciales de China. Es,

probablemente, uno de los monasterios budistas más famosos en Occidente; conocido más por el arte marcial o Shaolin Chuan que por el propio budismo, considerándose al maestro Da Mo como el creador de este estilo de arte marcial, según la historia china, el Emperador Li Shimin amplió las tierras del templo y oficialmente les concedió permiso a los monjes para entrenar a una unidad de soldados armados que podrían proteger el templo y servir a la dinastía cuando se les solicitase. Los monjes de esta nueva unidad se llamaron “Sengbing” -monjes soldados-. Por un edicto imperial se les permitió tomar menos preceptos que el resto de los monjes plenamente ordenados y fue así que se dio el comienzo de una nueva tradición y clase de monjes únicos del Monasterio Shaolin.

Da Mo meditó durante 9 años frente a la pared de una cueva muy cercana al Templo Shaolin y desarrolló el Budismo Chan (Zen). En su enseñanza, Da Mo no se basó en los textos, pero hizo hincapié en la observación de la pared para entrenar el yo, además abogó por que el estudio de las escrituras sagradas debían ser la base del Budismo Chan (Zen),este en el Templo Shaolin la práctica del budismo con los monjes, durante las largas horas de meditación a menudo se sentían cansados y el cuerpo se les entumecía, según los libros y ambos autores dicen que para evitar el cansancio los monjes comenzaron a desarrollar un sistema de movimientos, el cual consistía en imitar los movimientos de los animales del bosque, entre ellos el tigre, el leopardo, la serpiente y la grulla entre otros, a partir de esos movimientos se crearon 18 movimientos básicos, es de aclarar que no existían las formas o taolu tal como existen en la actualidad, sino que se hacían movimientos sin seguir un patrón o tipo de rutina.

En sus escritos Tombalato, menciona que la gente llamó a esos 18 movimientos Luohan Shiba shou -18 manos de Luohan-, poco a poco y con el transcurso de los años

se fueron desarrollando más formas como wu qin xi, ba duan jin, Yi jin Jing, etc., el objetivo principal de las técnicas de puño de Shaolin eran para la lucha.

Anta (2009), manifiesta que en los últimos años se está produciendo un resurgimiento del entrenamiento funcional de la forma física practicado en el antiguo templo de Shaolin como parte de su régimen rutinario de acondicionamiento físico. Este tipo de entrenamiento, realizado con equipamiento (argollas de hierro, bambú, jarrones, etc.) o sin él, puede proporcionar un nivel de forma física, adecuado para el combate, igual al de los monjes de Shaolin. La investigación de Anta (2009), recomienda el uso de la argolla de hierro y la práctica de ejercicios de qigong fuerte, sobre la base de principios fundamentales, que también se encuentran en métodos modernos de entrenamiento, tales como el levantamiento de pesas. Estos ejercicios pueden ser incorporados en cualquier práctica de artes marciales y el autor supone que facilitan una mayor comprensión de la honrosa tradición de Shaolin.

A Colombia llega por primera vez a mediados de 1950 para la época no se conocía mucho sobre el arte marcial, lo conocido se derivaba del KEMPO KARATE, a mediados de dicho año llega el Wing Chun ahí el gran maestro Si Tai Gung Gerardo Motoa, quien impartió este arte marcial en Colombia junto con la medicina tradicional China, forjando para quienes seguimos este estilo de vida guerreros tanto física como mentalmente. En 1997/1998 se impartieron diferentes escuelas que hoy en día son 3 de acuerdo a las diferentes ramificaciones, hoy por hoy en Palmira se cuenta con el maestro José Anderson Cuatin, Licenciado en educación física recreación y deportes, Maestro tercer grado de negra del estilo tradicional del Shaolin kung fu y Jhon Jairo Cuartas Maestro cinta negra en el estilo Shaolin Kungfu Choy li fut.

Dentro de lo anterior, se puede denotar que el acondicionamiento físico corporal es demasiado importante dentro del kung fu. Teniendo en cuenta al autor, los parámetros de acondicionamiento físico tales como los 18 movimientos ya mencionados, ejercicios como, por ejemplo, el agarre y entrenamiento del antebrazo con tensión isométrica, donde al mantener extendidos los brazos hacia fuera con las argollas de hierro en la postura del caballo, se trabaja el cuerpo en una contracción isométrica. Al agarrar y apretar las manos se trabaja el agarre y se fortalece la acción de garra y los antebrazos. Shaolin ha dejado muchos y variados métodos de entrenamiento tales como qigong, qigong fuerte, tensión dinámica, argollas de hierro, cuerpo de hierro, entrenamiento del antebrazo de hierro, pesas tipo candado, levantamiento de piedra, entrenamiento con el jarrón de arena, palma de hierro, entrenamiento con el jarrón, postura del caballo y entrenamiento de la fuerza de los dedos, que aún se utilizan hoy en día como el crossfit, equívocamente considerada como una técnica innovadora.

Las argollas de hierro están hechas de metal pesado, acero o latón. Se utilizan en Hung Gar y en otros sistemas de gongfu de Shaolin del Sur para fortalecer la totalidad del cuerpo del practicante y trabajar el equilibrio y la coordinación. Cuando se practican formas con las argollas de hierro se aumentan los requisitos de equilibrio, puesto que el tener un peso extra en los brazos cambia la localización del centro de gravedad. Las argollas ayudan a que el artista marcial endurezca la piel y los huesos de las muñecas y antebrazos. Los antebrazos y parte posterior de las manos se endurecerán gracias a la velocidad y fuerza de las argollas, que percuten y se deslizan sobre los antebrazos, estas son una herramienta esencial en el entrenamiento del antebrazo de hierro del Hung Gar. Star Overseas (2004) dice que en la escuela del Tigre-Grulla -el Hung Gar también es

conocido como Tigre-Grulla- no se bloquea, se golpe el golpe; el entrenamiento con las argollas de hierro ayuda a fortalecer los antebrazos para golpear el golpe de un modo efectivo.

6.3 Posturas

Dentro de este estilo marcial existen diferentes posiciones las cuales permitirán adquirir un fortalecimiento corporal, ya que muchas de estas tienen una contracción isométrica lo cual permite desarrollar la fuerza en los músculos que incluyan dicha postura, dentro de las cuales existen:

6.3.1 Bu-chan (alta)

Talones juntos y punta de los pies mirando a las diagonales externas, rodillas semi-flexionadas, distribuyendo el peso entre las dos piernas, con la espalda recta.

Ilustración 1 Bu-chan (alta)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.2 Mabu-chan (alta)

Distancia de la anchura de hombros, pies hacia el frente, rodillas semi-flexionadas al 50%, manteniendo la espalda recta.

Ilustración 2 Mabu-chan (alta)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.3 Shou-bu posición de la cabra (alta)

Anchura de hombros, pies mirando a las diagonales interiores, rodillas flexionadas hacia las puntas de los pies. Se distribuye el peso del cuerpo entre las dos piernas, manteniendo la espalda recta.

Ilustración 3 Shou-bu posición de la cabra (alta)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.4 Ma-bu posición del jinete (media)

Doble anchura de hombros, pies mirando al frente, rodillas flexionadas mirando a las puntas de los pies, 50% del peso en cada pierna, manteniendo la espalda recta.

Ilustración 4 Ma-bu posición del jinete (media)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.5 Gong-bu posición del arco (media)

Anchura de hombros y largo de doble anchura de hombros, los dos pies mirando al frente, pierna delantera flexionada sin sobrepasar los dedos de los pies con un 60%, pierna trasera estirada con un 40%, espalda recta.

Ilustración 5 Gong-bu posición del arco (media)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.6 Qi-long-bu posición del arco pequeño (baja)

Anchura de hombros y largo de doble anchura de hombros, los dos pies mirando al frente, pierna delantera flexionada sin sobrepasar los dedos de los pies con un 40%, pierna trasera flexionada 90° con la rodilla en el suelo a la altura del talón contrario con un 60%, espalda recta.

Ilustración 6 Qi-long-bu posición del arco pequeño (baja)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.7 Kua-bu posición del tigre (baja)

Anchura de hombros y largo de triple anchura de hombros, los dos pies mirando al frente, pierna delantera flexionada sin sobrepasar los dedos de los pies con un 70%, pierna trasera estirada con un 30%, espalda recta.

Ilustración 7 Kua-bu posición del tigre (baja)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.8 Xu-bu posición del gato (alta)

Piernas flexionadas, pie trasero mirando al lateral con un 95% del peso del cuerpo, pie delantero mirando al frente en línea con el talón trasero apoyado sobre el arco metatarso con un peso del 5%, la distancia es de la anchura de hombros desde el talón trasero a la punta del pie delantero, espalda recta.

Ilustración 8 Xu-bu posición del gato (alta)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.9 Xi-bu posición del dragón (baja)

Largo de anchura de hombros, piernas flexionadas, pie trasero mirando al frente apoyado por el arco metatarso con un 40% del peso del cuerpo y la rodilla en línea con el talón delantero a cuatro dedos del suelo, pie delantero mirando al lateral apoyado sobre toda la planta con un peso del 60%, espalda recta.

Ilustración 9 Xi-bu posición del dragón (baja)

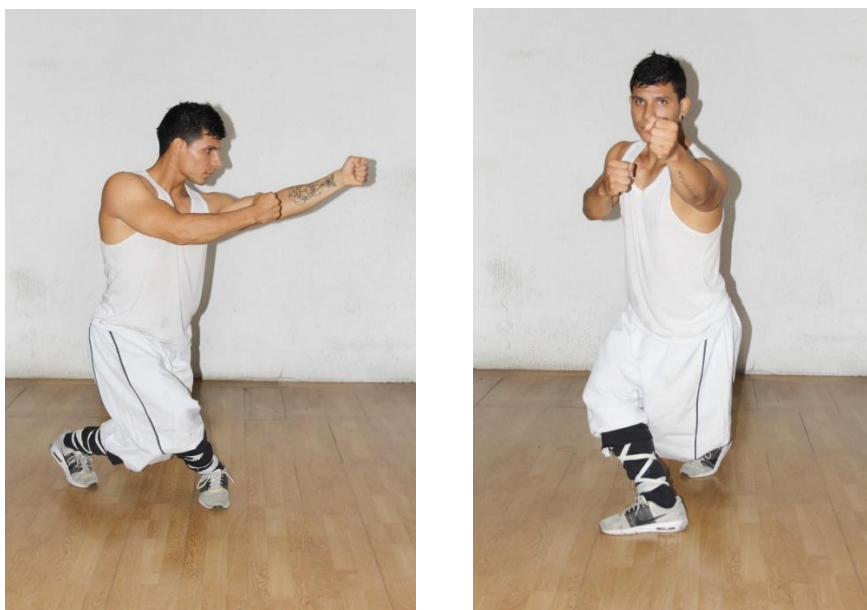


Fuente: Elaboración propia.

6.3.10 Cha-bu posición del dragón alto (alta)

Largo de anchura de hombros, piernas flexionadas, pie trasero mirando al frente apoyado por el arco metatarso con un 40% del peso del cuerpo, pie delantero mirando al lateral apoyado sobre toda la planta con un peso del 60%, espalda recta.

Ilustración 10 Cha-bu posición del dragón alto (alta)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.11 Gay-bu posición del mono (alta)

Largo de anchura de hombros, los dos pies apoyados con toda la planta del pie, piernas flexionadas, pie trasero mirando al frente, pie delantero mirando al lateral, 50% del peso del cuerpo en cada pierna, espalda recta.

Ilustración 11 Gay-bu posición del mono (alta)



Fuente: Elaboración propia.

6.3.12 Tixi-du-li-bu posición de la grulla (alta)

100% del peso del cuerpo en la pierna de apoyo semiflexionada, la pierna contraria flexionada con la rodilla a la altura de la cadera, la espalda recta.

Ilustración 12 Tixi-du-li-bu posición de la grulla (alta)



Fuente: Elaboración propia.

Estas posturas fortalecen principalmente las piernas, y dotan de resistencia el tren inferior y la espalda baja, además mejoran la conexión de la mente y el cuerpo, ya que se necesita de concentración para realizarla correctamente y no ceder poco a poco, ahora, patear diferencia a las artes marciales de otros estilos de lucha, en los estilos marciales se encuentran muchos tipos de patadas; hay patadas girando, saltando y volando, dentro de las cuales existen:

6.4 Patadas (ti): patear (tui): pie

6.4.1 Shi tui (shi tue): patada semicircular

Pasos para la ejecución: luego de subir la rodilla, el pie de base se abre y la rodilla levantada poniéndose de costado, despliega como en un latigazo, el resto de la pierna, impactando los lados del oponente con el empeine.

Ilustración 13 Shi tui (shi tue):



4

Fuente: Elaboración propia.

6.4.2 Shou tui (shoutue): Patada de lado

Ilustración 14 Shou tui (shoutue)



Fuente: Elaboración propia.

Hay dos formas básicas de hacer esta patada en Kung Fu, sin contar los desplazamientos y saltos:

Primer método: Elevar la rodilla frente al cuerpo, girar el pie de base (sin modificar la rodilla aún) y extender la pierna girando la cadera de forma tal que la patada salga por el costado del sujeto que la realiza. El golpe se efectúa con el talón o filo externo del pie. Esta forma es rápida, pero no muy profunda.

Ilustración 15 Primer metodo de ejecucion



Fuente: Elaboración propia.

Segundo método: Elevar la rodilla hacia el hombro opuesto, contrayéndola lo más posible, y luego hacer la extensión antes mencionada. Al retraerse un poco la pierna, este método es un poco más lento, pero también así es más profunda y potente.

Ilustración 16 Segundo metodo de ejecucion



Fuente: Elaboración propia.

6.4.3 Han tui (jantue): patada de frente

La patada frontal es un poco más rápida que la patada lateral, suele tener menos potencia, debido a que el golpe es puramente muscular y no utiliza la palanca que se puede hacer con la articulación de la cadera.

Como dice su nombre, es frontal porque sale directamente desde el frente del cuerpo, flexionando y elevando la rodilla, la pierna se eleva a la altura del pecho y luego el pie sale hacia delante, impactando ya sea con el talón, como con el metatarso.

Ilustración 17 Han tui (jantue)



Fuente: Elaboración propia.

6.4.4 Jou bai tui (jou bai tue): patada gancho

Postura básica y pie apuntando al adversario, mientras que la pierna que queda atrás (casi siempre a 45 grados) eleva la rodilla frente al cuerpo, lo más alto posible, una vez en su máxima altura se gira sobre el pie de base y luego de girar sobre el pie de base la pierna se extiende por dentro de la guardia del oponente, para luego cerrar el talón (o la planta del pie entera) hacia su rostro, como dando una bofetada con el pie.

Ilustración 18 Jou bai tui (jou bai tue)



Fuente: Elaboración propia.

Con estos ejercicios se logra un trabajo muscular en cuanto a la elasticidad de las fibras musculares, Tanto la elasticidad como la flexibilidad son los puntos que más trabajo requieren en la práctica de cualquier arte marcial que requiera el uso de las piernas, tales como taekwondo, karate o Kung Fu, entre otras.

6.5 Formas marciales

Algo que, en diferentes períodos, parece preocupar a los practicantes de Kung Fu, es el porqué de las formas, según Hernández (2016) afirma que las formas -taolu o kuen- son parte muy importante dentro del entrenamiento del Kung-fu tradicional; si bien esto es compartido por todos los practicantes de artes marciales chinas, no está tan clara la ejecución de los movimientos que las forman. Taolu, se refiere al componente de

práctica de rutina (forma) establecido de wushu. Las rutinas Taolu forman parte de un conjunto continuamente conectado de técnicas predeterminadas, coreografiadas según ciertos principios y filosofías que incorporan técnicas y principios estilísticos de ataque y defensa. Estos incluyen técnicas de mano, técnicas de pierna, saltos, barridos, posiciones y trabajo de pies, agarre, lanzamiento y lucha, saltos, entre otras. Tradicionalmente, las rutinas de Taolu se compilieron originalmente para preservar las técnicas y tácticas de un linaje o sistema particular, y mejorarían gradualmente la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, la velocidad, el equilibrio y la coordinación del practicante.

El entrenamiento de las formas es parte importante del entrenamiento del Kung-fu, pues con su práctica se garantiza la continuidad de las antiguas técnicas, impidiendo de esta forma que se pierdan en el tiempo; además, con su práctica se tonifica y condiciona el sistema muscular y articular, y se perfecciona la forma del movimiento corporal, con velocidad, coordinación y equilibrio.

Para Hernández (2016), diferentes tipos de formas tales como:

- * Formas tradicionales que sirven para educar a los estudiantes en los rudimentos técnicos del estilo, con sus movimientos básicos, ya sean estos desplazamientos, bloqueos, esquivas, ataques, etc.

- * Formas tradicionales que sirven para que no se olviden las técnicas privativas del estilo practicado, que es lo que lo diferencia del resto de estilos.

- * Formas de Lik-kung, para desarrollar la fuerza y la dureza muscular.

- * Formas de Chi-kung, para la educación y enfoque de la Energía Interna.

- * Espectaculares formas ideadas para hacer exhibiciones y demostraciones técnicas.
- * Formas ideadas para competir en competiciones de formas, etc.

Las cualidades físicas son cuatro, a saber, fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia; el correcto desarrollo y armonización de todas ellas determinará la habilidad de un individuo para desenvolverse en un entorno físico. El hombre necesita un buen nivel en el desempeño de todas, además de las capacidades coordinativas como coordinación equilibrio y agilidad para sortear peligros, desplazarse por sus propios medios sin llegar a niveles inadecuados de fatiga, mover o levantar cargas realizar tareas domésticas de la vida diaria y evidentemente participar en actividades deportivas y de ocio; en este caso, hablando del arte marcial es necesario que el individuo posea un mínimo de cualidades físicas básicas para empezar a fomentarlas y desarrollarlas desde la práctica del kung fu, cualidades que se definirán a continuación.

6.6 La fuerza

Para Platonov y Bulatova (2006) cuando se habla de fuerza como capacidad física, se refiere a la posibilidad de un músculo de vencer una resistencia, no solamente el músculo participa en la aplicación de la fuerza puesto que también entra a actuar componentes como nervios, placas motoras, articulaciones, tejidos conjuntivo, entre otros, los cuales contribuyen la aplicación por medio de palancas.

Ilustración 19 Ejecución de fuerza



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, no toda fuerza conlleva a vencer una resistencia, puesto que las contracciones isométricas en las que evidentemente se aplica fuerza, no se produce movimiento alguno y la fuerza aplicada está en el equilibrio con la resistencia opuesta, donde Weineck (2005), menciona que este tipo de trabajo “se produce igualmente una

contracción de los elementos contráctiles; sin embargo, los elásticos se estiran, de forma que desde fuera no se percibe un acortamiento muscular”.

Por otra parte, se denota que las contracciones anisométrica o isotónicas donde “los elementos contráctiles del músculo se contraen, mientras que los elásticos no varían su longitud. De esta forma se produce un acortamiento del músculo sostenido”.

Para Kuznetzov (1981) “La contracción Isotónica o Dinámica se realiza con dos variantes”.

- Concéntrico: Hace referencia a todo aquel trabajo cuyas características principales conllevan a un acortamiento de la longitud del músculo.

Ilustración 20 Contracción muscular concéntrica



Fuente: Elaboración propia.

- Excéntrico: Hace referencia a todo aquel trabajo que produce un estiramiento o alargamiento de los músculos.

Ilustración 21 Contracción muscular excéntrica



Fuente: Elaboración propia.

En la actualidad se conocen varias manifestaciones de la fuerza, entre ellas:

6.6.1 Fuerza máxima: según Weineck (2005) es la capacidad de vencer una resistencia lo mayor posible una sola vez, se puede por ejemplo decir la halterofilia el levantamiento de pesas son deportes que utilizan fuerza máxima, puesto que tratan de movilizar el mayor peso posible en una sola repetición, es la máxima fuerza q desarrolla un grupo o segmento muscular. También se denota cuando el deportista desarrolla una contracción muscular máxima, venciendo una gran carga o un mayor peso en un solo movimiento realizando pocas repeticiones.

6.6.2 Fuerza de velocidad: Según Morales y Guzmán (2003) mencionan que la fuerza explosiva es “La capacidad de realizar un incremento vertical de fuerza en el menor tiempo posible, siendo así, lo dominante el aumento de fuerza por unidad de tiempo” la cual es la capacidad de aplicar la mayor rapidez posible una fuerza, un ejemplo claro lo podemos notar cuando un tenista al sacar o un practicante de Kungfu al buscar el knockout. Aquí es cuando los músculos del deportista dan una resistencia o una carga máxima a una aceleración rápida. Aquí la velocidad y la reacción del deportista son más rápidas, ejemplo en un combate cuando la deportista esquiva defendiéndose y responde rápidamente con un golpe ya sea puño o patada.

6.6.3 Fuerza de resistencia: De acuerdo con Cadierno (2001) “La resistencia a la fuerza plantea que es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos” es la capacidad de aplicar una fuerza continúa durante un tiempo prolongado en múltiples repeticiones un ejemplo podría ser un escalador. Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas, un claro ejemplo sería la duración los combates ya que tienen una duración entre 5 a 10 minutos con periodos cortos de descanso entre rounds.

También está que dentro de la perspectiva de este tipo de arte Marcial, se puede encontrar que sus rutinas son poco ortodoxas para la sociedad en común, claro que

también es parte de su creencia, ya que de sus maestros les fue enseñado que por medio de golpes y tensión muscular isométrica por largo tiempo se logra aumentar tanto la fuerza como el tono muscular. Dentro de lo relacionado con la parte musculoesquelética se halla información en base a la ley de Wolff donde al generar daños o fracturas en los huesos esto se adaptan y al cicatrizar se vuelven menos porosos y más densos; lo mismo pasa con el músculo, los músculos al sufrir un daño continuo toman un tiempo para reponerse a lo que se llama memoria muscular donde, al momento de volver a golpear hacen que éste se acomode de manera más rápida, para que al sufrir dicho golpe, este tenga menos efecto y con el tiempo se perfecciona para que se vaya acostumbrando a cada vez oponerse a una fuerza al momento de ser impactada.

Dentro de la práctica de este arte Marcial para fortalecer se realiza una serie de sentadillas a dos piernas y a una, variando también por una serie de fortalecimiento de golpe muscular directamente a los aductores y al cuádriceps, esto funciona si los golpes son seguidos con el tiempo se adapta y se obtiene una fortaleza mayor. Se puede ver que la práctica de Shaolin Kung Fu en pro del desarrollo de la tensión muscular se ve el uso de las argollas de hierro, en los brazos mientras se hace una sentadilla sostenida llamada posición de Jinete sosteniendo los brazos al frente con las argollas puestas.

Además, que también desde la perspectiva de Sabogal (2010) nos afirma la existencia de dos tipos de fuerza que pueden ser desarrollados a través del entrenamiento de Kung Fu. El primero, conocido como Hei Lek, o fuerza natural

del cuerpo, es la fuerza muscular de la persona, basada en su peso y complexión. Una persona alta y fornida generalmente tendrá una gran fuerza Hei Lek. Esta fuerza puede desarrollarse a través del entrenamiento muscular, como por ejemplo levantando pesas o a través de cualquier otro ejercicio muscular. El segundo tipo de fuerza empleada en el Kung Fu es llamada Gin Lek, y es un tipo de fuerza muy distinta al Hei Lek, ya que es producto de la concentración y la correcta respiración, no de la fuerza bruta.

Al contrario que en el Hei Lek, el tamaño y la complexión no afectan Gin Lek. El Gin procede de la parte baja del abdomen y fluye a través del torso, brazos y manos, hasta la punta de los dedos. Es el uso del Gin Lek lo que da verdadera potencia a los ataques de un boxeador de Kung Fu. Así, quizás podría parecer ligero, pero sus bloqueos y golpes tienen una gran fuerza. Un ejemplo muy notable, por lo famoso, fue el de Bruce Lee. Bruce con una altura de 1,71 cm y 64 Kg de peso no era una persona físicamente imponente, sin embargo, tenía una enorme fuerza y potencia física, sorprendente teniendo en cuenta la relativa ligereza de su cuerpo.

La controversia aparece en los grupos de artes marciales, en las que se empieza a surgir la necesidad de utilizar la fuerza como elemento primario para una estrategia defensiva, la respuesta es una buena y eficaz base para utilizar una buena defensa de lo cual se empieza a ver que se tiene un desarrollo de la fortaleza del músculo, resultado de un fortalecimiento casi que obligatorio de cada uno de los grupos musculares que se ven comprometidos dentro de la acción de defensa, ataque, bloqueo, formas y sigilo Marcial.

Para poder que estás tengan una estética y un orden adecuado al momento de sus ejecuciones los practicantes del kung fu o cualquier otro arte marcial deben desarrollar esta capacidad física ya que se necesita tener un nivel elevado de fuerza durante determinados periodos de tiempo, para el desarrollo efectivo de los entrenamientos y de los combates o competencias.

6.7 La flexibilidad

Es aquella cualidad que permite alcanzar el mayor rango de movimiento de una articulación, es decir por medio de esta se pueden realizar movimientos amplios de largo recorrido y distancia, esta cualidad es la única que no mejora de forma natural desde la niñez hasta la edad adulta, por lo contrario cada vez que nos acercamos a la vejez está tiende a empeorar la flexibilidad se encuentra en su máximo nivel en la primera infancia, pero empieza a empeorar a partir del momento del mismo nacimiento existen varios métodos para el entrenamiento de la flexibilidad como por ejemplo los estáticos y los dinámicos.

Cabe aclarar, que para Weimar(2016) considerando criterios científicos y médicos, cuando se habla sobre elasticidad, esta se define como la capacidad fisiológica que tienen los ligamentos, músculos y tendones de llegar a un rango mayor, gracias a la capacidad de elongamiento, del mismo modo, a diferencia del término de la flexibilidad, que esta viene a ser la capacidad de la articulación o grupos de articulaciones para llegar a un máximo punto sin llegar a hacerse daño, se puede definir más claramente estos términos como:

La elasticidad son ejercicios basados en el incremento de la movilidad muscular y los tejidos conectados a los mismos (tendones). Los estiramientos contrarrestan los desequilibrios y/o rigidez muscular al momento de ejecutar un movimiento, así como para evitar desgarres, calambres y diferentes tipos de lesiones, también hacen parte del fortalecimiento ósea ya que estos son los que los recubren. La finalidad del estiramiento, es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso.

La flexibilidad se basa en conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada estos alcancen su máxima amplitud, esto permitido por los mismos ejercicios de elasticidad que permiten que el musculo llegue a un mayor rango de elongación de sus fibras y estas permitan llegar al máximo rango angular de la articulación.

Se tiene que tener en cuenta también que la parte más descuidada durante la preparación física de un deportista es la flexibilidad, a veces se juzga la condición física con base a lo fuerte que se está, lo rápido que se pueda realizar un desplazamiento o la resistencia a la fatiga que pueda llegar a tener durante la ejecución de un ejercicio.

La flexibilidad tiene dos objetivos importantes dentro de la preparación física la primera es reducir las lesiones ya generadas dentro del deportista, y la segunda es prevenir las futuras lesiones; calentar estirando siempre ha sido importante para prevenir lesiones, cuando se realizan algunos ejercicios sean intensos o extensos, siempre que se empieza a realizar el calentamiento es porque se quiere hacer al músculo llegar al rango completo de movimiento, simulando asimismo los ejercicios que se van

a realizar dentro de la práctica marcial para que estos se preparen para el esfuerzo que va a colocar sobre ellos.

Es importante recalcar que Sánchez y cols. (2001), Di Cesare (2000), y Annicchiarico (2002), señalan que una buena flexibilidad permite:

1) limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares.

2) facilitar el aprendizaje de la mecánica.

3) incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento).

4) garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales.

5) realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones.

6) desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada.

7) reforzar el conocimiento del propio cuerpo.

8) llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa.

9) aumentar la relajación física, estar en forma y reforzar la salud.

Los estiramientos estáticos son aquellos que no se aplica movimiento durante la fase del estiramiento es decir se produce un primer movimiento con el que se llega hasta el punto de estiramiento y a partir de ahí simplemente se sostiene para prolongar la tensión aplicada durante todo el tiempo que se va a realizar.

Ilustración 22 Spagat



Ilustración 23 Split



Fuente: Elaboración propia.

La flexibilidad dentro de las artes marciales juega un papel demasiado importante, al igual que otras disciplinas deportivas como la gimnasia que exige la misma o mayor

intensidad en la parte de la elasticidad, el kung fu exige un gran rango de movimiento dentro de nuestros músculos, principalmente en las técnicas de pateó como en este caso se analiza desde la patada semicircular y patada de lado de la disciplina deportiva Shaolin Kung Fu, por esto es importante hacer un calentamiento completo antes de realizar cualquiera de estas técnicas de pateó dentro del Shaolin se recomienda estirar al comienzo de las sesiones del entrenamiento para reducir el riesgo de lesiones y al final también se debe hacer un estiramiento para mejorar nuestra flexibilidad, segunda razón por la que es importante la flexibilidad es que gran parte de nuestras técnicas del Kung Fu dependen de su elasticidad para el alcance de la patada y la estética de la forma Marcial.

No solamente desde la parte ortodoxa de la ejecución de la elasticidad como la práctica de estiramientos y realización de Split y Spagat, sino también desde la parte antigua de los principios de la práctica del Shaolin Kung Fu, es que una de nuestras principales métodos de entrenamiento de la elasticidad son ejercicios de flexibilidad dinámica en la cual tenemos un apoyo que guía el movimiento y exigiendo cada vez más dentro de las aperturas para el pateó y el rango de alcance de estas mismas. Para un cinturón blanco o principiante al momento de ejecutar la técnica de pateó como en la siguiente imagen, un principiante puede llegar a patear a la altura de 90 grados perpendicular al piso o inclusive llegar a ser menor el rango de pateó.

A Medida que este arte Marcial sea practicando y las técnicas de pateó empiezan a ser mucho más exigentes el rango de alcance empieza a ser mayor a los 90 grados ya que el principio filosófico budista y antiguo de la técnica de pateó es hasta dónde es el

alcance de la palma de la mano de tierra a cielo es donde te debe llegar la técnica de la patada.

Ilustración 24 Patada en alcance



Fuente: elaboración propia.

Según González (2005) Desde la perspectiva del taekwondo se considera que en la actualidad se manifiestan diferentes criterios sobre esta cualidad sin embargo se manifiesta el accionar motriz de los taekwondistas, se tiene en cuenta que uno de los beneficios que trae la práctica de las artes marciales es el desarrollo de la flexibilidad Como por ejemplo facilita el aprendizaje de los elementos técnicos y fundamentalmente las técnicas de patada que exigen un amplio recorrido articular como en este caso estamos hablando de la patada semicircular del Shaolin Kung fu. Esa también economiza en gran medida el gasto energético en los entrenamientos y competencias disminuye la posibilidad de lesiones a nivel de músculo articulaciones y tendones.

Debido a esto se puede afirmar que mediante la práctica del Shaolin Kung fu en la cual empezamos a mejorar la elasticidad mediante técnicas de pateo como patada frontal, patada de calentamiento, patada lateral y semicircular debido a los ejercicios que estos requieren para el aprendizaje de dichas técnicas. Como por ejemplo el foco que es la puesta de un punto fijo al cual se debe patear en la cual va mejorando mediante la técnica. Buscar el mayor alcance posible para lograr patear a dicho foco. También tenemos presente todos los tipos de movimientos y estiramientos tanto activos como pasivos que se necesitan para el desarrollo de la elasticidad el cual se empiezan a ver reflejado en el rango de alcance que tiene. Al momento de ejecutar la patada.

Por otro lado, Ramírez (2017) basado en la historia de vida de Van Damme nos afirma que hemos escuchado que un cuerpo “musculado” no puede tener elasticidad ni velocidad, que es duro y lento, pero como Van Damme demostró, y según el punto de vista del autor es una percepción totalmente equivocada.

Lógicamente un deportista, que no trabaje y tenga una buena elasticidad, difícilmente podrá realizar este arte marcial a ese nivel.

¿Porque debemos de trabajar la elasticidad?

- Reduce la tensión muscular y hace sentir el cuerpo más relajado.
- Ayuda a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- Aumenta la extensión de movimientos.
- Previene lesiones como los tirones musculares.

- Hace más fácil las actividades deportivas o físicas.
- Ayuda a liberar al cuerpo y mente.
- Facilita la circulación del organismo.
- Previene problemas y dolores de espalda sobre todo en la zona lumbar.
- Mejora la postura del cuerpo

Según el autor debemos tener en cuenta los siguientes puntos al momento de trabajar la elasticidad.

- Intentar estirar todos los grupos musculares.
- Evitar los rebotes bruscos y si se hacen muy controlados.
- Realizar cada ejercicio una media de 40 a 60 segundos.
- Cuando trabajemos por pareja no pegar tirones bruscos.
- No realizar movimientos bruscos ni patear después de una sesión de estiramiento intenso.
- El control adecuado de la respiración es importante para un buen estiramiento.
- El trabajo intenso de estiramiento debe durar entre 20 y 30 minutos.

La flexibilidad puede ser desarrollada mediante ciertos ejercicios de estiramiento particulares. Las técnicas/tipos de ejercicios incluyen los siguientes:

- Estiramiento pasivo: Ocurre cuando la fuerza para el estiramiento es aplicada externamente. Puede ser manual o mecánica o estiramiento
- Estiramiento activo: Ocurre cuando es auto-administrado.
- Estiramiento estático: Se lleva a cabo cuando los segmentos corporales estirados se sostienen sin movimiento (posición alargada/estirada de dichos músculos) durante un tiempo determinada 10-20 seg.
- Estiramiento balístico: Se realiza cuando movimientos rítmicos repetidos o segmentos corporales producen un estiramiento rebotante de los tejidos musculares comprometidos en el estiramiento. Este es el método menos recomendado, puesto que puede producir lesiones.

La técnica de pateo exige el desarrollo de la flexibilidad ya que para la ejecución de dicha técnica entre mayor sea el rango articular alcanzado más efectiva es la patada.

“Sigo a rajatabla un buen programa de estiramiento diario, los 7 días de la semana, las 52 semanas del año. La elasticidad es muy tirana, es lo primero que pierdes si dejas de entrenar durante una temporada.”

Jean Claude Van Damme

Además de lo antes ya mencionado la rotación de cadera Al momento de utilizar la patada semicircular del Shaolin Kung Fu permite empezar a incrementar poco a poco la elasticidad de una persona, ya que dicho movimiento también empieza a simular la realización de un spagat también de otra manera podemos denotar que al momento de ejecutar este movimiento la intensidad la cual es exigida por los maestros de Shaolin

Kung Fu de acuerdo va incrementando su experiencia y su grado del practicante el alcance del pateó debe ser mucho mayor, según afirma Muriel (2006) para esto se realizan cierto tipo de ejercicios de elasticidad tales como:

1. Sube tu brazo derecho hasta que quede recto frente a ti, paralelo al suelo. Estira la mano, con la palma mirando hacia el suelo. Da un paso hacia adelante para apoyar tu peso sobre tu pie izquierdo y da una patada con el pie derecho en dirección hacia tu mano, con los dedos del pie doblados. Trata de tocar la palma de tu mano con los dedos de tu pie.

- Repítelo alternando las piernas.
- Ve hacia atrás y hacia adelante

2. Coloca una silla rígida delante de ti. Da un paso hacia atrás e inclínate hacia adelante, sobre la silla.

- Empieza con las puntas de los pies un poco separadas.
- Pon el pie derecho recto y detrás de ti, con los dedos tocando el piso.

Patea tan alto como puedas, sin dejar de asegurarte de que tu espalda baja se mantenga estable. Mira hacia adelante para mantener la columna vertebral alineada.

- Repítelo, dando de 20 a 30 patadas altas.
- Cambia de pierna. Tu objetivo debe ser estirar la pierna hacia atrás tanto como puedas mientras pateas.

- Siempre debes patear de forma moderada.

3. Extiende los brazos frente a ti y mantén las manos a la altura de tu cintura. Corre en tu sitio mientras levantas los cuádriceps a la altura suficiente para tocar tus manos con cada paso. Continúa alternando las rodillas tantas veces como sea posible, por 30 a 60 segundos.

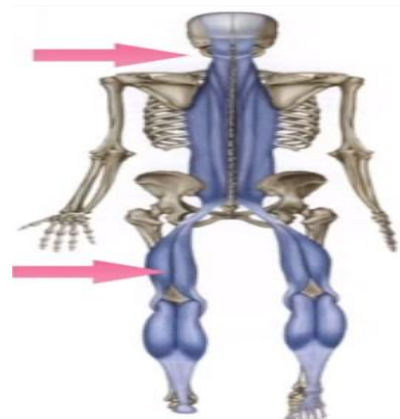
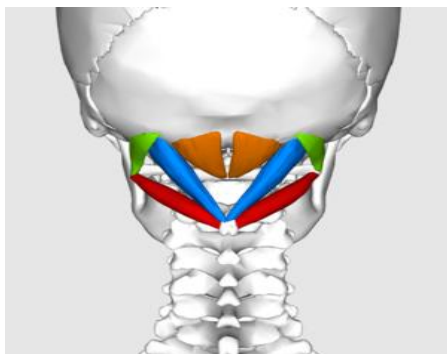
La patada semicircular es una patada que requiere de una extensión muscular donde se ve comprometida la extensión de la cadera, aductores, cuádriceps, bíceps femoral, iliopsoas, glúteo máximo y medio, la zona lumbar, entre otros músculos, poder realizar la patada semicircular se requiere un mínimo de altura de 90 grados perpendicular al suelo, también se tiene que tener en cuenta que tiene que tener un estiramiento en base a estos músculos ya mencionados anteriormente para poder dentro del arte Marcial tener una mayor alcance de estas patadas Tenemos que tener un buen fortalecimiento y estiramiento sobre estos músculos.

Lo mismo para la patada de lado que se encuentra dentro de la práctica del Shaolin Kung Fu se tiene en cuenta qué al recoger y tener una buena potencia y/o fuerza en el bíceps femoral va a permitir una mayor potencia al momento de extender dicho músculo y contraer el cuádriceps, para realizar la patada ésta altura va a ser determinada por el rango de alcance y de elongación que puede tener el glúteo medio y la zona baja del lumbar y dentro de la parte interna podemos encontrar la capacidad o Rango de alcance que tenga los aductores.

Dentro de la práctica del arte Marcial Shaolin Kung Fu la mayoría de los practicantes son artistas marciales desde pequeños, ya que esto más que un arte Marcial

es un estilo de vida y si estos vienen a ser entrenados desde pequeños tenemos en cuenta que al encontrarse en una etapa sensible los niños tienen mayor facilidad de no perder la elasticidad con la que viene incorporado nuestro cuerpo humano, uno de los principales tips de mejoramiento de la elasticidad para la práctica es primero ser constante dentro de la práctica de la elasticidad diariamente, aparte de esto siempre se masajea la parte Suboccipital o zona cervical la cual se encuentra relacionada con la musculatura posterior de todo el cuerpo humano (zona lumbar glúteos máximo mayor y medio bíceps femoral etc.).

Ilustración 25 TRIANGULO CERVICAL



Uno de los métodos más usados, aunque es el menos recomendado es el más usado dentro de la practica marcial es el método balístico.

Según afirma Procopio (2008) no se debe confundir los estiramientos dinámicos, con los estiramientos balísticos, los primeros si bien también producen rebotes y balanceos no sobrepasan los límites del rango normal de movimiento, mientras que los

estiramientos balísticos exigen al músculo más allá de su rango normal de movimiento. Un ejemplo podría ser, intentar tocar la punta de los pies mediante balanceos y rebotes. Es importante destacar que esta técnica también produce el reflejo miotático y debe ser controlada minuciosamente, ya que puede originar lesiones musculares (El que se produce ante el estiramiento de un músculo esquelético. Normalmente tiene lugar al golpear suavemente, con el martillo de reflejos, el tendón de un músculo, lo cual provoca la contracción de ese músculo. Es el reflejo más simple, pues en él solo intervienen la neurona sensitiva y la motora.).

Aunque es uno de los métodos menos recomendados dentro de la práctica de los estiramientos, este es uno de los métodos más usados dentro de la práctica del Shaolin Kung Fu ya que este es uno de los métodos que permite exigir poco a poco al estudiante acostumbrarse al dolor, que es una de las filosofías budistas que rige al Shaolin Kung fu también se tiene en cuenta que éste es uno de los que permite ir poco a poco por medio de "micro fisuras" de las fibras musculares el elongamiento y estiramiento de las mismas para que éstas empiecen a obtener un rango mayor al momento de realizar algún movimiento Como por ejemplo el tipo de pateo que se está analizando.

Ejercicios tales como abrir el spagat empezar a hacer rodillo hacia adelante y hacia atrás y empezar a hacer pequeño de rebotes para aquellos practicantes que todavía no logran alcanzar una apertura completa de 180 grados en la posición de spagat y Split empezar a hacer una pequeña presión hacia abajo poco a poco para que esté empiece a tener tanto la costumbre del dolor basado en la filosofía del Tchi Kung Cómo atender un reflejo muscular y mayor amplitud de rango articular al momento de realizar estos

movimientos son ejercicios que acompañan la vida diaria de un practicante de Shaolin Kungfu.

6.8 La velocidad.

La velocidad es la cualidad que nos permite movernos a desplazarnos rápidamente, sin embargo, nos centraremos en la definición de Ortiz (2004) que define la velocidad como *“la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.”* Por lo tanto, la intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico.

Ortiz (2004) explica que la velocidad no es una cualidad separada e independiente, sino que está sujeto a otros componentes y características intrínsecas del individuo, dentro de las cuales podemos encontrar 3 tipos de velocidad según dicho autor.

6.8.1 Velocidad gestual: Es la rapidez en la que realizamos un movimiento o un gesto deportivo concreto.

6.8.2 Velocidad desplazamiento: en la rapidez con la que vamos de un punto a otro, Pero si analizamos esta profundidad la velocidad desplazamiento no es más que la velocidad gestual aplicada en un conjunto de movimientos Encadenados como correr o nadar

6.8.3 Velocidad de reacción: es la rapidez con la que somos capaces de reaccionar ante un estímulo se auditivo o sea visual

Ilustración 26 Patada en velocidad



El principal riesgo del entrenamiento de la velocidad es el requerimiento de una fuerza previa dado que muchos de estos movimientos al ser de reacción necesitan un cierto tipo de brusquedad.

El entrenamiento de velocidad no representa a nosotros el aumento en la eficiencia neuromuscular de la fuerza, así como mejorar nuestra velocidad o capacidad de desenvolvernó en un entorno físico Al momento de reaccionar para un golpe para una patada o ejecutar un movimiento, una forma una técnica de defensa personal.

Según el Blog Cinturón Negro, la velocidad de reacción se debe distinguir entre simple y compleja. Esto depende de los movimientos que se deben ejecutar en reacción al estímulo, si es un solo movimiento un ejemplo de ello sería esquivar un golpe, o una

combinación de ellos (contraatacar). Entonces vemos que la velocidad de reacción tiene mucha importancia en el ámbito de la defensa, cuando se está siendo atacado, para rehuir o contraatacar oportunamente los golpes del adversario.

Ambos tipos de velocidad se trabajan con ejercicios que suelen ser comunes en un entrenamiento de artes marciales.

Para incrementar la velocidad de movimiento, ejemplos útiles de ejercicios son ejecutar un mismo movimiento la mayor cantidad de veces posible en un período de tiempo limitado (por ejemplo, golpear focos tantas veces como se pueda por X minutos); realizar los movimientos que se usarían en combate, pero con pesos (sombra con mancuernas pequeñas), o usando guantes de más onzas de los que usualmente se utilizan.

Para la velocidad de reacción, por su parte, lo importante es nuevamente el repetir determinados actos, pero importa más la situación a la que se debe ver expuesto el alumno, o sea por ejemplo que se le ataque repetidas veces con un mismo golpe hasta que acostumbre su ojo y su mente e instintivamente logre esquivarlo. Para las reacciones complejas es, como su mismo nombre lo indica, algo más difícil y que requiere más dedicación, ya que se incorporan más variantes como el tipo de ataque (los golpes recibidos), la distancia con el rival, la posición en que se encuentran ambos contrincantes, etc.

Siempre en estos ejercicios deberá el que los practica exigirse al máximo, para ir aumentando sus capacidades y superándose a sí mismo: el fin detrás de toda arte marcial.

Según Rodríguez (2007) La velocidad de reacción, al igual que la velocidad de movimiento, esta también condicionada por otros factores como son: la capacidad de concentración para poder responder correctamente, la fatiga, y el estado de alerta. Esta puede ser dividida en dos categorías.

Reacciones motoras simples y reacciones motoras complejas. Puede que se necesite solamente una reacción simple a un ataque de un solo movimiento, mientras que una reacción compleja será necesaria para contraatacar un ataque en combinación.

La mayoría de las reacciones en las artes marciales son complejas. El artista marcial tiene que seleccionar una posibilidad de reacción entre varias, ya que los constantes cambios producidos por la situación en cuestión pueden determinar la acción del adversario.

6.8.4 ¿Cómo mejorar la velocidad?

Hay dos formas de mejorar la velocidad.

1-Mejorar los factores positivos, como son: la fuerza, la potencia, la resistencia y el estado de alerta.

2-Reducir los aspectos negativos mediante el mejoramiento de la coordinación neuromuscular y la flexibilidad.

La base para mejorar la velocidad implica incorporar en los programas de entrenamiento una sesión completa para infundir la velocidad del movimiento y la velocidad de reacción. Durante este tipo de entrenamiento el artista marcial debe

intentar alcanzar su máxima velocidad, o incluso superarla mediante la mejor coordinación neuromuscular correspondiente a la acción que este entrenando.

Hay cuatro puntos a tener en cuenta cuando se entrena velocidad.

- Tiempo de trabajo: Es preferible trabajar poco a altas velocidades ya que la demanda sobre el sistema neuromuscular es muy fuerte.

- Los intervalos de descanso entre las repeticiones deben asegurar una recuperación total.

- El factor psicológico. Las sesiones deben exigir mucho al artista marcial a fin de empujarse a usar su fuerza de voluntad.

- Seguridad. Un practicante debe estar en perfectas condiciones físicas si quiere desarrollar su velocidad ya que este tipo de trabajo exige un alto rendimiento de los músculos, tendones y ligamentos. Un calentamiento y una sesión de relajación son imprescindibles, y el entrenamiento deberá cesar en caso de dolores musculares o un tirón. El cuerpo debe estar bien descansado y una sesión de entrenamiento de velocidad jamás deberá realizarse después de una actividad agotadora.

Se debe de entender que tanto la Velocidad de aceleración como la de reacción, se entrenan cuando el combate que se pretende realizar es de menor duración de 3 minutos, y si el combate pactado dura más de 10 minutos entonces se entrenará bajo los principios de la velocidad y la resistencia.

La velocidad de aceleración, requiere mayormente la activación de las fibras de contracción rápida del tipo A y en menor medida las de tipo B, lo cual en realidad es algo bastante difícil de conseguir en el entrenamiento, pues se requiere cierto tiempo para que el cuerpo se adapte a esta situación. Pueden pasar meses antes de que realmente un practicante de kung fu, u otra arte marcial que use golpes, que entrene con los métodos del sistema de pliometría y velocidad de reacción, consiga que dichas fibras reaccionen.

Aunque en principio, con toda seguridad, el practicante no consiga activar dichas fibras en su entrenamiento, si podrá llegar al umbral donde se activan, consiguiendo con esto, que el musculo se acostumbre a llegar cerca de la excitación, y preparando al musculo para que en determinado momento se realice la activación.

La velocidad es la capacidad física típica que estos deportes de combate necesitan, en definitiva, la velocidad es la capacidad física que debe entrenar y desarrollar el practicante de Kung fu, y cualquier practicante de artes marciales que golpean, para aumentar su velocidad en técnicas de puño o patada, aumentar la velocidad del juego de piernas, aumentar la velocidad de los movimientos de esquiva etc. siempre y cuando el criterio de combate sea si el combate tiene una duración entre 3 a 10 minutos, o si se estima un combate de menos de 3 minutos se entrenara junto a la velocidad máxima.

Una investigación dirigida por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) revela que los deportistas que practican kung-fu son más veloces detectando los estímulos que aparecen en la periferia de su campo visual, en comparación con

personas de su misma edad no deportistas. Se trata de uno de los pocos estudios llevados a cabo con profesionales del milenar arte marcial.

“Su entrenamiento implica movimientos circulares ejecutados más lateralmente que otras artes marciales relacionadas como el karate o el taekwondo”, afirman las autoras, estas han comparado la velocidad visoespacial y la respuesta motora de 16 deportistas de kung-fu profesional con 14 jóvenes no deportistas, todos con una edad media de 30 años.

“Nuestros resultados indican que los practicantes de kung-fu fueron más rápidos en la detección de estímulos presentados en la periferia del campo visual, sobre todo si éstos aparecían a un ritmo más rápido”, indican las investigadoras. Cuando el ritmo fue más lento y si los estímulos se presentaban en el centro del campo visual, deportistas y no deportistas realizaron la tarea de manera similar.

Para llegar a esta conclusión las autoras realizaron una prueba visoespacial a los voluntarios. La tarea consistía en pulsar una tecla predeterminada del teclado del ordenador lo más rápidamente posible cada vez que veían aparecer el estímulo, un punto negro, en la pantalla del ordenador.

“Este punto podía aparecer de manera aleatoria en diferentes posiciones de la pantalla y a diferentes ritmos de presentación”, detalla Mónica Muiños, investigadora de la Universidad Jaume I y otra de las autoras del trabajo.

El estudio también analizó la rapidez motora de los participantes en el estudio, todos diestros, mediante otra prueba que consistía en pulsar la barra espaciadora del teclado lo

más rápido posible usando el dedo índice de la mano dominante y después, el de la no dominante. Las manos fueron alternándose a lo largo del experimento.

Un programa informático calculó la velocidad de respuesta. “Los deportistas fueron significativamente más rápidos que los no deportistas solo con la mano dominante”, indica Muiños, lo que podría demostrar cómo los practicantes de kung-fu han desarrollado una mayor lateralidad que los no deportistas.

Llama la atención que en un estudio previo realizado en judocas por otros investigadores, los deportistas demostraron ser más hábiles para realizar tareas con ambas manos, no solo con la dominante, en comparación con personas que no practicaban deporte.

“Los judocas utilizan con mayor proporción ambas manos, puesto que necesitan realizar proyecciones –lanzar al oponente– hacia los dos lados”, apunta Ballesteros. Como en el kung-fu no se utilizan las dos manos con la misma frecuencia que en el yudo, “podemos llegar a la conclusión de que las diferencias encontradas en cuanto al uso de la mano dominante y no dominante se deben a que las habilidades aprendidas tras años de práctica han sido diferentes en función del deporte practicado”, añade.

De momento no se sabe si las habilidades desarrolladas por estos deportistas son fruto de un proceso de aprendizaje motor o son genéticas, pero las científicas se inclinan más por la primera explicación. “Las reacciones motoras más rápidas que hemos encontrado podrían producirse de manera automática debido a la práctica y a un proceso de aprendizaje acumulado durante años”, concluyeron.

6.9 La resistencia

Según afirma Bompa (2003), la resistencia es la cualidad que nos permite sostener un determinado esfuerzo por un tiempo prolongado nos permite sobreponernos a este existe la fuerza de resistencia como cualidad de la fuerza generalmente cuando hablamos de resistencia nos referimos a la resistencia en trabajos cuya limitación principal es el sistema cardiovascular y respiratorio y no un agotamiento del sistema muscular

Ilustración 27 Resistencia aeróbica



Dentro de la resistencia tenemos dos tipos de resistencia muy conocidas

6.9.1 Resistencia aeróbica: es la capacidad de superar esfuerzos muy prolongados y de baja intensidad Como por ejemplo la maratón en una etapa ciclista un triatlón 10k etcétera en todas las prácticas deportivas el oxígeno que nuestro cuerpo puede captar es suficiente como para cubrir las necesidades de la práctica realizada.

6.9.2 Resistencia anaeróbica: es la capacidad de superar esfuerzos de mayor intensidad y menor duración en los que la capacidad de captar oxígeno del organismo es inferior al requerido por la actividad en la que la fatiga se hace patente en un corto lapso de tiempo ya que éste llega más rápido a su umbral anaeróbico dentro de ese también existen dos tipos de resistencia anaeróbica

Resistencia anaeróbica láctica es aquella que interviene en pruebas como los 100 u 800 m sea cuando elaboración de las pruebas no es suficientemente corta como para que el músculo se promueva únicamente de los depósitos de glucógeno muscular pero su intensidad es demasiado alta como para obtener Glucólisis anaeróbica.

Resistencia anaeróbica láctica es aquella que se pone en funcionamiento en esfuerzos muy intensos y muy cortos como los cómo los son los 100 metros los 200 metros básicamente es la capacidad de un organismo para afrontar los esfuerzos absteniéndose únicamente de los depósitos de glucógeno muscular puesto que en esta participan cada vez menos el sistema cardiovascular y respiratorio en favor de las reservas energéticas musculares.

El kung-fu es algo más que un arte marcial. Como disciplina deportiva beneficia la salud de los principales órganos y sistemas del cuerpo, fomenta la estabilidad psicológica y el autocontrol, favorece las relaciones sociales e, incluso, ayuda a mejorar algunos trastornos neurológicos. El kung-fu suele considerarse una actividad extraescolar muy adecuada para los niños y asociarse con la necesidad de contar con unos conocimientos efectivos de defensa personal, pero es eso y mucho más, basándose

en los trabajos de Anatomía y Fisiología del doctor Abraham Rincón Bello, médico nefrólogo, quien también es cinturón negro e instructor técnico de kung-fu, algunos de los beneficios corporales de la práctica deportiva.

Según Calvo (2012), esta disciplina conlleva una serie de efectos muy beneficiosos para el desarrollo, el bienestar social y la salud de quienes lo practican y es recomendable para todo tipo de personas, sin importar su edad, sexo, condición física o estilo de vida, al entrenarse métodos de autodefensa proporciona al alumno una “preparación física y psicológica que le hará sentirse seguro, siempre en un contexto de humildad y evitando el conflicto”, añade.

El practicante de artes marciales entrenara su Resistencia General o Aeróbica y Resistencia Especifica o Anaeróbica aláctica, en forma predominante dedicándole la mayor atención, tiempo y esfuerzo. Este lo hará teniendo en cuenta que entrenará a 120 y 130-140 pulsaciones por minuto, al mantenerse en 140 o más se produce un aumento de ácido láctico y se contrae deuda de oxígeno. La resistencia puede considerarse, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible. La anaeróbica Láctica también será entrenada, pero para momentos específicos, como puede ser combates profesionales de larga duración (más de 8 asaltos).

Es muy importante para un competidor entender la diferencia entre las dos, pondré un ejemplo para una mejor comprensión; Un competidor de kung fu, cuando le falla la resistencia Aeróbica (No tiene oxígeno) hace clinch (Sujetar al oponente), evita el combate, "se arrincona" en las cuerdas, mientras que si le falla la resistencia anaeróbica

específica, el área de combate específica que sufre la falta de energía (ATP) no la usa, por ejemplo deja de lanzar patadas, e intenta seguir con los brazos, o se le cae la guardia, aunque sigue atacando con algunas patadas.

Aunque en otros deportes no tiene importancia en el entrenamiento para las artes marciales es muy importante relacionar la Resistencia General o Aeróbica con las Fibras de contracción lenta (St), y la Resistencia Específica o Anaeróbica aláctica con las Fibras de contracción rápida tanto (Fta) y (Ftb) por norma genérica todo practicante evitara en todo momento la segregación del ácido láctico, por lo que cuando entrena la Resistencia General o Aeróbica lo hará teniendo en cuenta que entrenara a 120 y 130-140 pulsaciones por minuto, al mantenerse en 140 o más se produce un aumento de ácido láctico y se contrae deuda de oxígeno.

Si entrena esta la Resistencia Específica o Anaeróbica aláctica lo hará teniendo en cuenta que entrenará con esfuerzos muy intensos y de muy corta duración (0 - 10 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula. La utilización de sustratos energéticos (ATP, PC) no produce sustancias de desecho, y no se segrega ácido láctico. Para este tipo de resistencia se utilizan los ejercicios específicos de cada área de entrenamiento a saber; Tracto superior, (golpes realizados con las manos) Tracto inferior, (Patadas) Juego de Piernas, Movimientos corporales y Movimientos Defensivos.

"¡Los beneficios físicos del kung-fu son muchísimos! -insiste Calvo-. A nivel de huesos, aumenta la resistencia del tejido óseo y la resistencia de las inserciones músculo-tendinosas; favorece la regeneración de los glóbulos rojos y aumenta el almacenamiento e intercambio de sales minerales".

De acuerdo a un estudio del doctor Rincón Bello, en el área cardiovascular la actividad de este arte marcial "mejora el rendimiento y la eficacia del corazón y la captación de nutrientes y oxígeno; eleva las capacidades de bombeo y de transporte sanguíneo y favorece la eliminación de los depósitos de grasa sobrantes almacenados en el organismo". "A su vez, esta disciplina hace que se muevan algunos músculos que en nuestra vida cotidiana no movemos, ejercitando desde los de la cabeza hasta los del pie, fomentando un mejor uso de la energía, favoreciendo un mayor equilibrio neuromuscular y aumentando la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad", dice.

Esta actividad también influye positivamente en las vísceras, al aumentar su rendimiento y tonificación debido al automasaje interno que produce la riqueza de movimientos y secreciones, y también beneficia la respiración, al aumentar el rendimiento respiratorio en general, la ventilación pulmonar y la eficacia del intercambio de gases que tiene lugar en los alvéolos, Álvarez (2011) comenta que por sus características, en el kung fu, se desarrolla mediante acciones de gran intensidad y corta duración, por lo que necesita de un trabajo dirigido a perfeccionar el trabajo de las acciones de gran potencia durante un tiempo prolongado, lo que implica que el trabajo anaeróbico alactácida tenga que ser repetido durante largos periodos de tiempo.

7. CONCLUSIONES

- La práctica del Kung Fu es tan antigua como la propia cultura China, viéndose en ella los primeros métodos de actividad física mediante la práctica de ejercicios usados en el taichí y la meditación. La palabra Kung fu significa literalmente “perfección” mediante el cual se iban implementando diferentes tipos de armas, haciendo también de las formas del Kung Fu se hacían más variadas, complejas y sus técnicas más refinadas. Practica la cual era usada en primera instancia como método de entrenamiento militar y espiritual, por el ejército chino.
- las cualidades físicas básicas, son un factor determinante a lo largo de la vida, el cual es requerido para nuestro óptimo diario vivir, estas, sujetas a determinados factores que las modifican. Además, también están muy implicados el sistema respiratorio y el sistema cardiovascular, ya que gracias a ellos podemos realizar el ejercicio físico.
- el kung Fu es un arte marcial de combate que utiliza técnicas de defensa y ataque inspiradas en los movimientos de animales, este es practicado por sus beneficios físicos y mentales, este arte marcial puede traerte múltiples beneficios físicos y mentales. Este tipo de practica nos entrena las cualidades físicas básicas ya que aumenta el rendimiento respiratorio en general, la ventilación pulmonar y la eficacia del intercambio de gases en los alvéolos. Además de que implica la acción de todos los músculos con el objetivo de volverlos más fuertes y ágiles, entre otros

8. RECOMENDACIONES

- Uno de los aspectos que debemos tener en cuenta al momento de contar las historias del Kung fu son por ejemplo la época en la que se desarrolló dicha historia el contexto histórico y el desconocimiento médico que había al realizar dichas prácticas, también se tiene que tener en cuenta las diferentes filosofías y perspectivas ideológicas que podrían tener los practicantes de este arte marcial.
- La importancia del desarrollo las cualidades físicas básicas, se centra fundamentalmente en la mejora de la salud y en el autoconocimiento de sus posibilidades y limitaciones, es decir, debemos incorporar al alumnado los conocimientos suficientes para que desarrolle, con la máxima autonomía, una actividad física adecuada a sus capacidades y necesidades personales, que le permita mantener una óptima calidad de vida. Para ello, debemos procurar que toda práctica vaya reforzada con los contenidos teóricos adecuados, de la mano de las limitaciones tanto físicas como medicas de los practicantes.
- No se puede obviar que la práctica de un deporte de contacto siempre va a ser algo tosca para algunos practicantes, no obstante, se puede ver que, aunque los métodos para el desarrollo de las cualidades físicas básicas por medio del Shaolin Kung fu sean poco ortodoxos para algunas personas, son métodos efectivos al momento de desarrollar dichas cualidades.

9. Referencias bibliográficas

Anta (2009) Acondicionamiento físico de Shaolin lo viejo vuelve a estar de moda. Revista de Artes Marciales Asiáticas; Vol. 4, No 2 (Año 2009). Universidad de León

Battista E. (1975) Fuerza y flexibilidad muscular. Buenos Aires, p. 104.

Binerfa H (2003) Cuba Beneficio e importancia del entrenamiento de las artes marciales.

Recuperado de: http://www.acharia.org/contribuciones/beneficio_e_importancia_del_entrenamiento.htm. Cuba, Camagüey

Bompa (2003) Resistencia como capacidad física en la educación física. Revista de Investigación en Educación, nº 4, 2003, pp. 36-60. ISSN: 1697-5200. Universidad de Vigo. Pontevedra, España.

Cadierno (2001) Clasificación y características de las capacidades motrices. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>. Universidad Ciego de Ávila. Buenos Aires. Argentina

Cuatin A. (2016) Comunicación personal, el Shaolin kungfu y su llegada a Colombia 15 septiembre de 2016.

Escobar J. (s.f.) La importancia de la preparación física en el karate-do Shotokan.

Recuperado de: http://www.hispagimnasios.com/a_japan/prepfis_shotokan.php. Madrid, España.

Fernández G. (1990) Evaluación en Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Argentina. pp. 69-74

Gómez P. (2004) La importancia del desarrollo óptimo de la flexibilidad en las artes marciales. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 69 - febrero de 2004.

Gómez C. (2005) Métodos en investigación cualitativa: triangulación. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008 Revista Colombiana de Psiquiatría Scielo.

González (2005) El entrenamiento de la flexibilidad en el Taekwondo. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 87 – agosto de 2005.

Hernández (2016) La perfecta ejecución de las formas en Kung-fu. Recuperado de <http://mingchuanchaitien.blogspot.com/2012/08/la-perfecta-ejecucion-de-las-formas-en.html>. Sevilla, España.

Kuznetsov (1981) Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. Universidad de Murcia. Facultad de Educación. Murcia, España.

Nambor P. (2013) La importancia de la flexibilidad en las artes marciales. Universidad de Vigos. Mexico.

Ortiz (2004) Tenis: Potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDE, 2004.

Pinzón (2009) Plan de negocios para la creación de una escuela de artes marciales y defensa personal en Bogotá. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co:8443/bitstream/handle/10554/9353/tesis57.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Rodríguez (2007) Consideraciones sobre el desarrollo de la velocidad en las artes marciales. Citas extractadas de: [http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php](http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=31168&id_seccion=2083&id_ejemplar=3196&id_revista=64)
[method=showDetail&id_articulo=31168&id_seccion=2083&id_ejemplar=3196&id_revista=64](http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=31168&id_seccion=2083&id_ejemplar=3196&id_revista=64)

Sánchez y cols. (2008) Flexibilidad: conceptos y generalidades. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 116 – Agosto de 2008. Universidad de Leon, Madrid. España.

Star Overseas (2004) El impacto del tigre en las artes marciales chinas. Revista de Artes Marciales Asiáticas, Volumen 4 Número 2 (104-111) – 2009.

Tombolato B. (2014) Entrevista al maestro de Shaolin Bruno Tombolato. <https://www.shaolinspain.com/entrevista-al-maestro-shaolin-bruno-tombolato/>. Madrid, España.