

MANUAL
TEORICO
DE
FULL
CONTACT

ELABORADO POR EL DIRECTOR TÉCNICO NACIONAL

DAVID MARQUEZ MARTIN

PRIMER TEMA

ENSEÑANZA TECNICA

ORIGENES DEL FULL CONTACT

El Full Contact (literalmente “contacto pleno”, en sus inicios fue una forma de entender el Karate, arte marcial clásico japonés, de manera profesional.

Proviene de Estados Unidos, donde la unión de esfuerzos e ideas innovadoras de varios campeones de reconocida fama en el karate, logran que el 14 de Septiembre de 1974 en el Sport La Arena de los Ángeles se organicen los primeros campeonatos serios del mundo de Full Contact.

Por primera vez, los karatekas competidores ostentaban kimonos de diversos colores, se usan protecciones de caucho diseñadas por un maestro coreano, Jhon Ree, diferentes a las del Karate tradicional y buscan un contacto pleno, sin puntos ni paradas por parte de los árbitros, en la ejecución de las técnicas de puño, pierna y barridos, añadiendo un buen número de innovaciones técnicas.

Empiezan a surgir los primeros nombres de Joe Lewis, Hill Wallace y Jeff Smith, entre otros, que dieron el impulso definitivo y popularizaron y extendieron el novedoso sistema de combate. No debemos olvidar tampoco la contribución de Benny “the Jet” Urquidez poco años después.

En 1976 se les unió el francés Dominique Valera, pionero en Europa.

POSICION DE COMBATE Y REPARTO DEL PESO CORPORAL EN LA GUARDIA BASICA DE COMBATE

Partiendo de la idea que el alumno es diestro “guardia diestra”, la colocación de los pies será de 45 °, no siendo una posición de los pies frontal a oponente, colocando el pie derecho atrasado, con una separación entre ambas piernas de la anchura de nuestros hombros, añadiendo elevación del talón de ambas piernas, no llegando a estar “clavados” los dos pies al suelo, semiflexión de las piernas, a continuación tronco arqueado, mentón o barbilla agachada, con la mirada frontal y la mano fuerte o atrasada con el puño pegado al mentón, brazo pegado al costado, cubriendo el flanco derecho y con la mano izquierda levemente adelantada no paralela a la otra, con el puño a la altura de la visual, no restándonos visión.

Si fuera el caso que el alumno fuera zurdo “guardia de zurdo”, se realizaría todo lo anterior de forma inversa.

El reparto corporal una vez colocados en la posición de combate, se pueden diferenciar dos repartos, 50 % en cada pierna, adelantada y atrasada, y por otro lado 20 % en la pierna adelantada y 80 % en la pierna atrasada, ya que por nuestra predisposición a realizar un ataque de pierna me facilita este reparto del peso, para tener un mayor éxito en nuestra técnica a ejecutar.

UTILIZACION DE PUÑOS Y PIERNAS

La utilización de las piernas y manos en esta disciplina siempre 50 % ambas, teniendo que hacer mención que a nivel de competición, se contemplan un mínimo de patadas por asalto.

CATEGORIAS SEGÚN NUESTRO PESO

CATEGORIAS	LIMITE DE PESO(KG)
Pesado	+ de 86,183KG
Crucero	86,183KG
Semipesado	79,389KG
Supermedio	76,204KG
Medio	72,575KG
Superwelter	69.853KG
Welter	66.678KG
Superligero	63.503KG
Ligero	61.235KG
Superpluma	58.967KG
Supergallo	55.338KG
Gallo	53.524KG
Supermosca	52.163KG
Mosca	50.802KG
Minimosca	48.988KG
Paja	47.627KG

GRADOS QUE EXISTEN EN ESTA DISCIPLINA

La enseñanza técnica, que se apoyara siempre en un trabajo físico planificado, se dividirá en seis grados:

- Cinturón Blanco.
- Cinturón Amarillo.
- Cinturón Naranja.
- Cinturón Verde.
- Cinturón Azul.
- Cinturón Marrón.
- Cinturón Negro (1º DAN), con sus distintos niveles DANES.

ZONAS CON LAS QUE GOLPEAMOS

En la ejecución de puños, siempre hacemos contacto con el puño, fuera la que fuera en la que zona que golpeamos, lo hacemos con el puño fuertemente cerrado y pretendiendo realizar el contacto con los nudillos de nuestras manos.

En la ejecución de patadas, siempre lo haremos con el pie y puente que forma el pie con la zona baja de pierna, que con botín o espinillera sigue cubierta, y en algunas con la tibia.

Entendiendo como zona con las que lo hacemos con el pie: empeine, canto exterior del pie, bola del pie, tacón y con la planta del pie.

LA GUARDIA

Los tipos de guardia pueden ser de distintos tipos, dependiendo de la posición de oblicuo zurdo u oblicuo diestro, frontal o en lateral.

- La guardia de oblicuo zurdo, se comprende para luchadores zurdos.
- La guardia de oblicuo diestro, se trata de competidores diestros.
- La frontal, se trata de guardia que se emplea cuando estamos en corta distancia, es decir, cuerpo a cuerpo.
- Guardia lateral, también conocida guardia de B. Wallace, muy utilizada en Semi-Contact.

LA DISTANCIA

En Full Contact podremos diferenciar tres distancias distintas:

- Corta Distancia, golpes de puño, desequilibrios, barridos, enganches y segados.
- Media Distancia, añadiremos a los que ejecutamos en la corta distancia, técnicas de pierna.
- Larga Distancia, solo ejecutamos técnicas de piernas

LOS DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos tenemos libertad de movimiento en todas las direcciones, es decir, tantos seamos capaces de ejecutar.

- Hacia delante.
- Hacia atrás, con dos variantes, deslizando los pies sin cambiar la guardia y avanzando o retrocediendo el paso.
- A la izquierda.
- A la derecha.
- En circulo, tomando el pie derecho como eje o bien el pie izquierdo.
- Dando un Paso y en Salto.
- Con Paso Lateral y Giro.
- Con Paso Adelante y Giro.

SISTEMA DEFENSIVO

Son todos los recursos técnicos que utilizamos para evitar ser golpeados tanto por un puño o por una pierna, nunca abandonando nuestra posición de guardia por un periodo de tiempo superior al necesario.

- Esquivas parciales, consiste en salir de la trayectoria del golpe utilizando un único desplazamiento del busto o de la cabeza, pueden ser: adelante, atrás (ballestas), laterales y oblicuas.
- Esquivas completas, salir también de la trayectoria del golpe utilizando también desplazamientos de pies y si se quiere las esquivas parciales.
- Paradas, parar el golpe del adversario sin que salga de su trayectoria.
- Bloqueos, recibir el golpe directamente en alguna parte del cuerpo menos susceptible al daño, como son las manos, antebrazos, codos, hombros y piernas, desviándolas de la trayectoria inicial.
- Cincha o Clinch, medidas de protección que consiste en sujetar los brazos del oponente o agarrarse al cuerpo del mismo de tal manera que se le incapacite para lanzar golpes.

SISTEMA OFENSIVO

Consta de sistema ofensivo de puños y s.o de piernas.

Sistema ofensivo de Puños

Directo mano adelantada es Jab (percutante) o Directo (penetrante)

Directo mano atrasada es Croos.

Gancho horizontal es Crochet.

Gancho ascendente Vertical es Uppercut.

Gancho ascendente Oblicuo es Hook.

Gancho descendente Swing o Volea.

Sistema ofensivo de Piernas

Todas las patadas se pueden realizar en salto y de todas ellas pueden surgir variantes según la distancia y formas de pateo final.

Las técnicas de pierna pueden ser: penetrantes, percutantes, pujantes, ascendentes, descendentes y en salto.

Patada Frontal (media altura y alta)

Patada Circular (alta y media altura)
Patada Lateral
Patadas Descendentes internas y externas
Patadas en Abanico internas y externas.
Patadas en Gancho o envolventes
Patadas con giro, todas las anteriores precedidas del giro.

Desequilibrios, consiste en quitar estabilidad al contrario, golpeando en la protección del pie sin hacerle caer, y utilizando la mitad delantera de la planta o el empeine.

Barridos, es quitar el o los puntos de apoyo del oponente sobre la protección del pie para hacerle caer, realizando este con las mismas zonas de golpeo.

Enganches, es igual al barrido, pero aplicando una técnica después de enganchar.

PROTECCIONES BASICAS

En Full Contact, podremos indicar a nivel de entrenamiento, las vendas, espinilleras con empeine o botín, guantes y bucal.

Y a nivel de competición añadiremos a lo anterior, coquilla, casco y también se puede hacer uso de vaselina, como elemento que podríamos introducir en este punto.

SEGUNDO TEMA

FORMACION TECNICA DESDE 1º DAN **HASTA 4º DAN**

La enseñanza de esta fase de la formación debe ir enfocada hacia el alumno de nivel experimentado, tratando, a ser posible, de formar un grupo aparte con los cinturones negros que se tengan en clase.

Esta formación gira alrededor de unos puntos básicos:

1. Repetición y hábito en la realización de la enseñanza técnica primaria.
2. Táctica y estrategia de combate.
3. Desarrollo de las cualidades somáticas del alumno.
4. Estudio de la mecánica del gesto.
5. Aumento de la carga de trabajo, mejora de la condición física.
6. Trabajo de series estereotípicas del sistema ofensivo y del defensivo en repetición continúa.
7. Uso continuo de los medios técnicos complementarios.
8. Desarrollo de la voluntad psíquica.

Desarrollo de cada uno de los puntos anteriormente expuestos.

1. REPETICION Y HÁBITO EN LA REALIZACION DE LA ENSEÑANZA TECNICA PRIMARIA.

El alumno al conseguir el deseado Cinturón Negro, puede caer en un estado de relajación técnica que debemos evitar haciéndole recordar cada vez que sea necesario los fundamentos de base del Full Contact. Para ello, solo hemos de mantener la línea seguida hasta ahora, variando en número de repeticiones, variedad de la técnica y ritmo de trabajo.

2. TACTICA Y ESTRATEGIA DE COMBATE.

El Trabajo técnico nos conduce hacia el fin que no es otro que el combate, es decir, competición, entre dos individuos.

Debemos de mostrar en profundidad a los alumnos la economía del movimiento, el sentido táctico de la distancia y la estrategia de combate.

Economía del movimiento, evitar lanzar golpes al aire sin un objetivo claro, ya que nos conlleva al agotamiento precoz y a la descoordinación de la guardia.

Encadenar golpes claros y precisos en zonas dolorosas (hígado, nariz, mentón, etc...)

Mantener una forma relajada en el movimiento y una tensión en el momento de golpeo.

Sentido Táctico, aprovechamiento de la distancia en la que nos encontramos, para romper la guardia del oponente, usando las técnicas adecuadas.

Uso de la contra para desarbolar el ritmo de combate del contrincante y frenarle.

Continuos cambios de ritmo, controlando siempre lo que se denomina “Centro del Ring”

Estrategia, Mantener el control de las acciones de ataque.

Buscar y aprovechar los huecos y errores que comete el rival.

Utilización del Riesgo Controlado.

Espíritu agresivo en el desarrollo de la técnica.