

“Don Cuco” y las Artes Marciales Mixtas.

Por Alberto Miranda Velasco

Con el actual crecimiento de las Artes Marciales Mixtas (AMM) gracias a corporaciones tan grandes como UFC o PRIDE, entre muchas otras, ya es inevitable no tenerlo en los televisores de nuestros hogares, este deporte llegó para quedarse. Incluso a nivel estatal (Ensenada, Tijuana, Mexicali) contamos con atletas (alto rendimiento) muy bien preparados a nivel competitivo, así que no es de sorprenderse que hoy en día muchas personas estén interesadas en aprender este deporte, ya que es multidisciplinario, emocionante y con grandes beneficios atléticos.



Llego para quedarse!

Un atleta de AMM debe estar en constante aprendizaje en diferentes disciplinas, tales como: Boxeo, Kick boxing, Muy Thai, Judo, Lucha, Grapling, Jujitsu, por nombrar algunos. Aunado a esto, debe contar con una condición física impecable. Si eres uno de los tantos fanáticos que práctica este deporte sabrás de la “necesidad” de seguir practicando la técnica de algunas de las disciplinas (Jujitsu) fuera del gimnasio. Seamos honestos, realmente siempre estamos pensando en el deporte, lo sé, es adictivo, siempre piensas en como mejorar, y aunque no sea una necesidad quieres seguir practicándolo.

Si eres de las personas que cuando vas al cine acompañado de tú novia y te abraza por que estas viendo una película de terror (si hombre!) y tú rápidamente reaccionas y piensas: ¿cómo me escapo? O ya estás preparándote para realizar un “kimura” o un “sometimiento” directo al cuello, no te preocupes, No estas enfermo, simplemente eres un fanático del deporte y siempre buscas el seguir mejorando y créeme, más de uno sufrimos de lo mismo, así que no te desespere y sigue leyendo ya que este artículo es el indicado para ti.

¿Kimura o choke?



Prepárate porque aquí te diré como seguir practicando algunos de los sometimientos más comunes que se practica en AMM, fuera del gimnasio y sin la necesidad de contar con un compañero de entrenamiento. A continuación les presento a “Don Cuco” su compañero de entrenamiento incansable.



“Don cuco” no se va a quejar!

Si, así es, con “Don Cuco” puedes practicar un sin número de sometimientos y posturas de Jujitsu o incluso otras disciplinas, pero por lo pronto explicaremos dos de las más utilizadas y efectivas de AMM.

Ahogamiento Posterior (Rear Naked Choke).

Un sometimiento por ahogamiento (Choke), es cuando se aplica presión en la región de las vías aéreas (tráquea) impidiendo que entre aire a los pulmones. Esta técnica es aplicada desde la espalda, puedes utilizar cualquier brazo, sin embargo lo ideal es que lo practiques con ambos brazos para un mejor desempeño durante el combate. En esta posición el atacante tratará de meter el brazo por debajo de la barbilla, con “Don Cuco” trata de pegarte lo más posible imaginándote la barbilla de tú oponente, cruzas el brazo alrededor de su cuello y presionas tú bíceps del brazo contrario y con la mano de este mismo brazo, realiza presión detrás de la cabeza de “Don Cuco” y pega tú cuello lo más que puedas al de él.





Con “Don Cuco” también puedes aplicar los diferentes “agarres” que se utilizan en AMM, como el agarre “monky” (agarre del chango), al igual que el ejercicio anterior lo puedes practicar con ambas manos.



Conclusión

Como verás “Don Cuco” es una herramienta muy versátil para seguir practicando fuera del gimnasio y seguir mejorando en tus habilidades técnicas, solo recuerda que “Don Cuco” no regresa los golpes, ni evita tus agarres, por lo que si quieres llevar este tipo de entrenamiento a su máxima expresión o al siguiente nivel, encuentra un entrenador calificado en AMM y consúltalo antes de implementar cualquier tipo de entrenamiento (físico o de técnica).

Acerca del Autor.

Biólogo graduado de la UABC, con diplomado y certificaciones en Nutrición deportiva en diferentes instituciones, especialidad en desarrollo atlético y rendimiento deportivo. Certificado como entrenador personal (fuerza y acondicionamiento físico). Biomecánica y pre-habilitación en lesiones deportivas. Estudiante y aficionado a las Artes Marciales Mixtas. Actualmente trabaja como entrenador personal y como asesor nutricional para Ne* Nutrición estratégica empresa la cual dirige.

Contacto: miranda@nutricionestrategica.com cel. (646)141 1953, (646) 1489630

Colaboraciones con Ne*:

Marco A. Soto Pérez es Instructor de AMM desde hace 5 años, con certificación cinto negro en karate (lima lama), y cinto café 3er grado en Judo, medalla de plata en Pankraccio Atlima en Atenas 2003, además de ser peleador profesional de AMM cuenta con 9 peleas profesionales (5-4-0). Puedes entrenar con el en, GUARDADO GYM-MMAENS. Contacto: cel. (646) 947 7289 Nxtl. 152*15*15856

Ne* Nutrición estratégica. Derechos reservados 2008.

El uso adecuado de esta información es bajo responsabilidad del lector. Queda sujeto a derechos del autor.