

Cómo desarrollar el Timing.

Ejercicios para desarrollar los atributos más importantes del kenpo

¿Qué es mejor que la velocidad o la técnica? No, no es la suerte, es el Timing (|taming|).

Timing es la cualidad que hace o quiebra un peleador. Es la habilidad para reconocer y reaccionar inmediatamente a los cambios y oportunidades durante los entrenamientos de sparring o peleas. Por ejemplo, su oponente se tropieza. Usted ve el error, instantáneamente tomando ventaja de ello con una patada o puñetazo. Eso es timing.

El instructor Jim Mather aconseja no confundir timing con ritmo.

"Ritmo es el efecto causado por una sucesión de técnicas durante una pelea de entrenamiento o una situación de defensa personal. Sin embargo, el timing puede ser parte del ritmo de una pelea. Puede crear aperturas a través del uso de tácticas y estrategia, para luego tomar ventaja de ellas con buen timing." Dice Mather.

El timing es también a veces confundido con tender trampas al oponente. Pero esto está directamente relacionado a la estrategia y las tácticas, no el timing.

En el pasado, se ha referido al timing como tener un buen ojo. Es la habilidad para medir a los oponentes, capitalizando cualquier apertura en su guardia o debilidades en sus tácticas de combate.

Timing es además, la habilidad para ejecutar técnicas al preciso instante en que la técnica tiene su mayor efecto.

De acuerdo a Mather, el buen timing es una manera de tomar inmediata ventaja en cualquier hueco con la técnica correcta.

Métodos de timing

Mather, que es un coach certificado por la United States of América Karate Federation, dice que los huecos en las defensas del oponente vienen en dos formas -activas y pasivas.

Una apertura activa es una creada manipulando activamente al posicionamiento de su oponente, ya sea física o mentalmente.

Por ejemplo, usted jabea cruzado a la cara, creando una abertura, luego golpea el cuerpo en la medida en que las manos suben a cubrirse la cabeza de su primer jab.

Kenpo System – Martial Arts

Una apertura pasiva es una creada por la propia parada o movimientos incorrectos del oponente durante el match.

Cuando se usa el timing para tomar ventaja de aberturas activas o pasivas, reacciona sin haber previsto la situación. Pensar sobre sus acciones antes de hacerlas es estrategia y táctica, no timing. De acuerdo a Mather.

Hay situaciones donde la premeditación no es lo suficientemente rápida. Por ejemplo, su oponente le lanza una Roundhouse Kick a su cabeza. Aunque no hay tiempo suficiente para pensar en una solución, si el timing de uno es lo suficientemente bueno, se podrá bloquear la patada y contraatacar antes que su oponente reaccione.

Situaciones mentales

Existen cuatro situaciones mentales que le permiten crear aberturas para su buen coordinado contraataque.

La primera es miedo. Su oposición es reducida por el miedo a sus golpes. A veces se puede crear este hueco activamente lanzando deliberadamente un par de golpes duros.

Duda sobre su propia habilidad es la segunda situación mental. Esta es una apertura pasiva. La duda hace a su oponente (o usted) más lento y sobre-conservador.

La confusión es otra situación mental que puede traer a su oponente, lanzando varias técnicas no relacionadas, haciéndolo preguntarse que es lo que sigue.

El último estado mental es la sorpresa. Puede agarrar a su oponente fuera de guardia con un repentino kiai. Luego, cuando está desconcertado, avance con una patada o puño.

Aspectos físicos

El buen timing también toma ventaja de la condición física. Si está en mejor forma que sus adversarios, podrá alcanzarlos antes de que ellos lo hagan. Algunos peleadores son buenos al colocar sus contraataques entre las técnicas de sus oponentes. Este espacio o período de tiempo entre técnicas se llama tiempo muerto.

Otra táctica de pelea, basada en el timing, es moverse en una dirección diferente cuando su oponente lanza una técnica. Mientras se mueve, golpee bajo sus técnicas. Luego, con perfecto timing, cambie nuevamente, lanzando otro golpe desde la otra dirección.

Luego de que los oponentes hayan perdido el blanco y traten de recobrarlo, se convierten en blancos fáciles para usted. En ese momento, se encuentran mental y físicamente fuera de la pelea. Todo su tiempo y esfuerzo lo gastan tratando sólo de escapar de usted.

Kenpo System – Martial Arts

Esto también funciona cuando usted provoca al oponente a moverse fuera de posición. Si se simula un movimiento hacia la izquierda, el oponente usualmente se mueve hacia la izquierda con usted, listo para bloquear. Cuando el oponente va hacia su izquierda, se lo golpea por la derecha, tomándolo cuando no está en posición para bloquear las técnicas.

Los estudiantes de Mather usan su experiencia en timing para tomar ventaja sobre los oponentes mientras estos se distraen durante un match.

A medida que se vuelven mental o físicamente fatigados, los oponentes comienzan a tener una mirada perdida. Los estudiantes de Mather miran por estas expresiones para instantáneamente capitalizarlas.

No tendrá un buen timing de pelea hasta que pueda ver a su oponente clara y neutralmente, respondiendo rápidamente a cualquier hueco que dejen. A través del match debe permanecer calmo, manteniendo su atención concentrada completamente en su oponente. También necesitará total confianza en su habilidad para controlar la situación. La mayoría de la gente inexperta reacciona en niveles estrictamente emocionales, restringiendo seriamente cualquier técnica bien temporizada.

De acuerdo a Mather, el timing es uno de los aspectos más difíciles de enseñar en las artes marciales. Sin embargo, puede ser enseñado a cualquiera. Mather lo hace a través de la experiencia y un largo número de ejercicios de timing.

Métodos de enseñanza

Además de los ejercicios, Mather recae en cuatro maneras de enseñar a sus estudiantes buen timing.

La primera y más obvia es la práctica de sparring. La siguiente es instrucción, enseñando a los estudiantes qué mirar y como leer los movimientos inconscientes de los oponentes.

Tercero, Mather se queda junto a sus estudiantes mientras luchan, advirtiéndoles sobre todas las huecos mientras ocurren. Finalmente, pasa el tiempo con sus estudiantes durante los torneos, explicándoles los "ins" y "outs" de los otros combates.

Un solo entrenamiento no les enseñará a los estudiantes todo lo que deben saber sobre el buen timing. Mather usa por lo menos seis ejercicios de timing.

El primer ejercicio es la combinación de dos personas simulando un ataque. Tan pronto como el movimiento simulado ocurre, la persona restante pasa al frente con un ataque real. Esto enseña a los estudiantes a reaccionar instantáneamente y sin miedo.

Kenpo System – Martial Arts

El siguiente ejercicio pone restricciones iniciales a una persona. Por ejemplo, se le dice no hacer nada excepto patadas frontales seguidas de un step forward (paso adelante). Mientras tanto, el otro lado podrá bloquear y contraatacar como desee. A medida que este ejercicio es practicado una y otra vez, el estudiante gana experiencia viendo y leyendo los movimientos, en este caso front kicks.

Otro ejercicio, llamado jyu ippon, tiene de un lado la combinación de atacar con cualquier técnica de mano. La otra persona evade o bloquea y contraataca antes de que la otra persona pueda retirarse. La persona que contraataca rápidamente comienza a encontrar blancos específicos en lugar de áreas generales. Jyu ippon también incrementa la velocidad y el tiempo de reacción. Recuerde, el que defiende debe contraatacar antes de que el atacante pueda desprenderse del combate.

El cuarto ejercicio de timing de Mather hace que el atacante lance una técnica (puño o patada). El que defiende, quien está trabajando en el timing, debe contraatacar y anotar un punto legítimo contra el atacante.

Cuando los estudiantes pueden manejar fácilmente una técnica, el ejercicio es extendido a dos técnicas, muy parecido al sparring de uno y dos-pasos del tae-kwon-do. Este ejercicio enseña a los estudiantes a reconocer blancos rápidamente y proceder sobre ellos.

El siguiente ejercicio es muy cercano al sparring free-style. El atacante puede utilizar cualquier técnica que se le ocurra, y el que defiende contraataca, convirtiéndose en atacante. Entonces, el primer atacante contraataca esa técnica. Esto continúa por tres o cuatro intercambios. En este ejercicio, ambos lados pueden practicar y mejorar sus habilidades de timing en una situación de lucha más realista.

Finalmente, Mather enfrenta un estudiante a otros cinco. A este nivel, el buen timing es crítico. Además, el que se defiende debe ser cuidadoso, dado que cualquier error puede dejar huecos donde uno o más atacantes puedan entrar.

"Este ejercicio es uno de los más cercanos que podemos hacer a los reales", dice Mather.

El otro ejercicio de timing orientado a la calle es el mass kumite. Aquí Mather divide a la clase en equipos, con aproximadamente 10 personas en cada uno. Cada uno que es golpeado, debe sentarse. Esto sigue hasta que queda un equipo. Mather hace su mass kumite como una guerra de pandillas -cualquiera de un equipo puede atacar a cualquiera del equipo contrario. Mather cree que los ejercicios de timing y la experiencia real del sparring son las mejores maneras de desarrollar un buen timing de pelea. Sus estudiantes pasan mucho tiempo en ambos. De acuerdo a Jim Mather, el timing es uno de los más cruciales segmentos del sparring de karate y defensa personal.