

# LA IMPORTANCIA DEL GRAPPLING

Por Emilio Marquiegui



Javier Fraile, en el centro, rodeado por el equipo del gimnasio GEA

**Javier Fraile es un veterano especialista en deportes de contacto, maestro de Sambo, y un gran instructor de grappling y lucha en el suelo. Actualmente imparte sus clases, entre otros gimnasios, en el GEA de Alcorcón (Madrid), ha comentado junto al que esto escribe los últimos DVDs que FIGHTSPORT pone a la venta sobre combates UFC, y aquí nos quiere dejar su experta opinión sobre las MMA.**

¿Que recomiendas a tus alumnos para comenzar en Vale Tudo, en las MMA? "Para la lucha de pie es fundamental tener una buena base de boxeo y por supuesto de kick boxing, para el resto yo recomiendo la lucha sambo y la grecorromana, y muy importante el jiu jitsu. Pero lo fundamental para las MMA son la lucha grecorromana y el sambo, y con kimono el jiu jitsu, sin duda".

¿Qué tipo de entrenamientos recomiendas para las MMA?

"Primero el trabajo de distancia de pie, donde se incluyen el boxeo y el kick boxing, para aprender a cruzar golpes con el contrario, así cerrar la distancia con él, llegando al clinch. En segundo lugar hay que poder derribarle, hay que saber como entrar en los golpes del contrario, fintando golpes arriba para luego agarrar sus piernas, trabajar ejercicios condicionados, donde el practicante vaya cogiendo bien la distancia y familiarizándose con las técnicas de proyección. Lo más importante es saber llevar al rival al suelo. En tercer lugar el trabajo de suelo

(ground fighting) donde aplicamos todas las posiciones de control y pasamos a las luxaciones o técnicas de sumisión y estrangulaciones. Conviene trabajar por asaltos, distancias de manos y pies-derribo y suelo, distancias de manos y pies-derribo, suelo y sumisión, etc. Luego conviene invertir los trabajos, contras de derribo y contras de sumisión.

**« Dos grapplers impresionantes son Minotauro y Fabricio Werdum »**

Al final asaltos libres donde el alumno pone en práctica todo lo aprendido."

¿Como definirías el grappling?

"Sería la versión deportiva del Vale Tudo, exceptuando los golpes de puño y pierna, utilizando los derribos (take-down), lucha en el suelo (ground fighting), técnicas de sumisión, estrangulaciones y luxaciones. En su faceta deportiva el grappling es muy completo. Se trabaja mucho la resistencia, la musculatura. Al no existir golpes, la integridad de los practicantes tiene menos riesgo. Se utiliza mucho la cabeza, pero no para golpear, es como si jugaráramos al ajedrez, hay que hacer perder la

estabilidad del contrario, aprovechar los huecos y encadenar las técnicas, aprender a fluir con las palancas."

¿En MMA se puede sobrevivir sin el grappling?

"Actualmente no. Al no haber reglas, ni árbitro que separe en el clinch, la pelea continúa cuando los dos caen al suelo. En el suelo se puede terminar a golpes, pero las técnicas de sumisión son imprescindibles. No solamente en el aspecto deportivo, sino en el aspecto de defensa personal."



¿Cuál es tu técnica preferida?

"La llave de tobillo y también la luxación al brazo estirado (Juji gatame). El denominador común de una persona en el suelo es estirar los brazos, o para golpear o para empujar al contrario, por ello es más fácil aplicarla. Y en estrangulaciones la guillotina y el mataleón, son sencillas de aplicar."

**« El grappling es un complemento ideal para cualquier deporte »**

Javier Fraile tiene en cuenta algo muy importante en la lucha

"Las líneas de ataque del striker. Si él no consigue derribar al contrario, no va a poder hacer el trabajo de suelo, con lo que ha de entrenar en el área de trabajo de distancia. Y como parte fundamental la preparación física, en la cual se incluyen el trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica, debido a que los cambios de ritmo dentro de un combate varían a la hora de utilizar las manos, los pies, y los agarres. Trabajar con el peso del propio cuerpo, mediante ejercicios de fondo, dominadas, porque son los ejercicios que se asemejan a las técnicas de suelo, fondos, fondos ondulados, y también fundamental el trabajo de kimono, porque potencia mucho los agarres y los antebrazos, y mejora los golpes, porque se aprende a cerrar mejor la mano."

Fundamental es el derribo del contrario

"La manera más sencilla de derribar a tu oponente es ir a su base de apoyo, las piernas, por lo que hay que realizar el agarre. Hay formas más complicadas como por ejemplo las proyecciones agarrando un brazo, peligrosas también porque queda su otro brazo libre para golpearnos. Este tipo de proyecciones se suele dar en el clinch, cuando los dos combatientes de agarran, y aunque no son imposibles, son más difíciles de realizar."

En defensa personal, enseñas que mejor no ir al suelo, ¿no es así?

"Como primera opción lo mejor es no ir al suelo por supuesto, por los peligros añadidos, pero a veces es inevitable y es por lo tanto importante el trabajo de suelo, por si el oponente nos agarra y nos derriba."

¿Quién es el mejor grappler que has visto?

"Actualmente Minotauro, también me encanta Fabricio Werdum."

¿Recuerdas alguna acción memorable?

"Recuerdo una acción de Minotauro sobre Bob Sapp, este luchador de 160 kgs. Lo sorprendente es que le hizo un sencillo Juji gatame a un oponente tan pesado y que además tiene una manera de pelear tan anárquica."

¿Cómo convencerías a un kick boxer por ejemplo a que practicara la lucha en el suelo?

"Muchos alumnos de los gimnasios se han enganchado al ver mis clases, porque sigue siendo un deporte de contacto y consiguen completar su entrenamiento. Y como defensa personal es un complemento excelente."



¿Qué consejos les darías para empezar? "Que mantengan la mente abierta. Si deciden practicar este deporte han de hacer mucho caso del instructor, al ser un deporte muy completo y trabajar todas las distancias de combate, han de tener un gran afán de superación, porque cada día hay más competencia en las MMA en España. No hay más que ver el progreso que hay en Valencia, Asturias, Madrid, etc."

¿Por qué están tan mal vistas en algunos lugares las MMA?

"Porque se le sigue pegando al contrario cuando está en el suelo, porque se llevan las tácticas hasta el límite, y por la dureza de los combates. Pero habría que reseñar que aquí existen reglas que

**« Lo más importante es saber llevar al rival al suelo »**

salvaguardan al luchador, y en cambio, en una confrontación en la calle todo esto es real y sin límite."

¿Cómo revitalizarías en España las MMA?

"Primero mostrándolo en plan amateur, incentivando la enseñanza, introduciéndoles por el grappling. Suavizando las reglas, e introduciendo combates en las mismas veladas de boxeo y kick, como se está haciendo en el resto de Europa. Las veladas que se han hecho en España exclusivamente de Vale Tudo en Valencia y Asturias, han sido un éxito y se demuestra que hay un gran público que sigue este tipo de eventos. Han sido los pioneros para el desarrollo definitivo del Free Fight en España."

Un complemento excelente para cualquier deportista es la práctica del Free Fight. Promotores, deportistas, aficionados, periodistas, todos unidos para su desarrollo en España. La calidad de las veladas lo agradecerá a la larga.