

SANDA

El pasado mes de agosto nuestro amigo José C. Nougues Fernández visitó la Beijing Sport University, para seguir formándose en la modalidad de SANDA. Según hemos podido saber, el viaje fue una auténtica historia, ¿qué pasó?

JC- Hola. Lo primero, agradecer a Espíritu Guerrero todo lo que hace por la difusión de todo este mundo de las Artes Marciales y Deportes de Contacto. La verdad es que el viaje lo hicimos en agosto, pero lo llevábamos pensando desde el año anterior. Y a partir de ahí fue donde comenzó todo. En una sesión de entrenamiento me rompí el Labrun de la cadera izquierda, y tuve que pasar por quirófano. En ese momento, no solo el viaje a China sino mi carrera deportiva empezó a tambalearse. Visité a bastantes especialistas, y ninguno me daba la posibilidad de volver a entrenar, al igual que no me ofrecían la seguridad de tener una vida normal. Tuve que ponerme a mirar fuera de España pero afortunadamente me puse en contacto con el Doctor D. Luis Pérez Carro, en Santander. El dr. Pérez Carro me atendió de una forma increíble, me explicó la lesión, se preocupó por mí, tanto como persona como paciente; y lo más increíble, por mi carrera deportiva en la segunda visita ya sabe qué es el Sanda así como otros estilos que practicaba. Eso ayudó a que comprendiera tanto la operación como la rehabilitación. Gracias a él pude volver a andar, estar en China, entrenar, obtener el Certificado del curso y los logros posteriores en campeonatos, como el 4º puesto en el Internacional de Italia de Nippon Kempo.

Quiero agradecer a Cristina Parra, compañera de Wushu, quien organizó todo el viaje y consiguió que todo fuera genial, además de ayudarme con los entrenamientos y en el día a día, dejando un gran sabor de boca en la universidad.

EG- ¿Y desde cuándo practicas Sanda?

JC- Pues mira, yo empecé de muy joven con lo que había en el Gym de mi barrio en Málaga, que era Muay Thai. La suerte fue que cambiaron de instructor y empezó a darnos clase Miguel Ángel Trujillo, creador del Team SpainCop, prestigioso equipo de Deportes de Contacto, que en la actualidad cuenta con un respetado número de competidores, tanto amateurs como profesionales, con los que viaja por Europa a competiciones internacionales.

Aparte de Muay Thai, recuerdo que Miguel Ángel nos enseñaba Kickboxing, K-1, M.M.A y Defensa Personal. Tenía una larga y dilatada experiencia como competidor amateur y profesional en Deportes de Contacto, además de ser poseedor de varios cinturones negro en varias artes marciales.



Igualmente, por su condición de miembro de las Fuerzas de Seguridad del Estado, transmitía en sus clases disciplina, humildad, fuerza de voluntad y respeto; valores intrínsecos y necesarios en las artes marciales para su perfecto conocimiento y desarrollo.

Lo mejor de Miguel Ángel era y es su capacidad de sacarte el 100% de ti en cada entrenamiento, para conseguir una buena preparación tanto física como técnica, ya sea en Sanda o en otro Deporte de Contacto, pero por circunstancias y cambios en mi vida personal tuve que abandonar la práctica del Muay Thai, y seguir por otros caminos, pero nunca he dejado de entrenar cuando me ha sido posible.

Como ya sabes seguí mi camino. Ahora en Madrid tengo la oportunidad de entrenar Sanda con Javier López Benito y Sonia García Casado en la escuela Xiao Shifu Men. La verdad es que desde esta entrevista quiero dar las gracias a estos dos instructores por acogerme en su escuela, enseñarme y ayudarme en todo el proceso de rehabilitación y adaptación. Sin ellos no hubiera llegado a China. Y, sobre todo, por el Buen Sanda que hacen también Jorge e Iván Marcos Gomez del Club Lao Jia Wu Shu (Gimnasio Lao Jia), unos profesionales que desempeñan un trabajo muy serio, con una estructura y programa con un nivel muy alto.

EG- Entremos en materia: "Beijing Sport University"

JC- Pues una gozada: instalaciones, comida, ambiente y personas. Todo ha sido genial y una experiencia increíble. Esta gente viven solo y para el deporte que practican. También todo va enfocado a estudiar, entrenar y comer (risas).

EG- ¿Cómo era un

JC- Me le-

día cualquiera en la Universidad?

vantaba a las 5:45am, desayunaba muy poco -un café- e íbamos a entrenar dos horas o dos horas y media. Todo eran ejercicios de cardio, fuerza y técnica. Luego hacíamos la primera comida y descansábamos una o dos horas y comenzábamos la segunda sesión de entrenamiento. Otras dos horas aproximadamente de trabajo técnico y combate. Y una vez terminada, teníamos tiempo libre, en donde solíamos hacer un poco de turismo. Volvíamos a la universidad para la segunda comida y a dormir.

EG- ¿Aprendiste algo?

JC- A cada segundo. Cada día los entrenamientos eran distintos, una experiencia nueva y motivadora. Dos sesiones de mínimo dos horas cada una: un trabajo técnico espectacular.

EG- ¿Con quién entrenaste?

JC- Pues tuve la suerte de poder tener un instructor personal en clases individuales, así que

técnicamente me hizo mejorar y corregir muchas cosas. Esta persona fue mi instructor y amigo Wang Bai.

Me ayudó muchísimo en todo, y ese tipo de compromiso es algo de agradecer. Me quedo, sin duda, con sus frases y aclaraciones.



EG- ¿Aclaraciones? ¿Y eso?

JC- Sin querer entrar en conflicto con nadie en España, nos venden o machacan con que el Sanda es la adaptación del Wushu-Kung Fu al combate o un Arte Marcial... Recuerdo lo primero que me dijo: "ESTO ES SANDA, NO TAIJI, NO WUSHU. ES SANDA". Luego aclaró, el Sanda es un Deporte de Contacto, DEPORTE no hay más. Se entrena y focaliza todo por competir, y los instructores deben enseñar y formar con la idea de buscar competidores. También descubrí que un buen peleador de Sanda en China recibe ofertas, por ejemplo, para pelear en K1, Muaythai, MMA.... Como me explicó Wang Bai, su Shifu enseña Sanda COMBATE. El resto son normativa, así que el entrenamiento y la preparación son básicamente lo mismo.



EG- Y para ti, ¿quién es un "Sandro" Español?

JC- Pues mira yo personalmente admiro y valoro por igual a cualquiera que suba y compita, porque todos merecen respeto. Pero en España tengo debilidad por Esteban Giménez de Valencia (Alzamora, Castellón), que imparte clases en Esport Castelló, y por Nacho de la Parra de la Escuela AMC (Coruña, Galicia). Para mí y mi manera de ver el Sanda, estos peleadores son bastante completos. Y repito, sin desmerecer a nadie y respetando a todos los demás peleadores. También me gustaría mencionar al Gym Escola Kick Adrima en Barcelona, ahí da clases de Sanda Ruben Saldaña, joven instructor y con bastante buena técnica, y al entrenador principal Tete Gasques, un profesional del que aprendo día a día tanto a nivel técnico en Deportes de Contacto (K1 y Thai) como a nivel personal. Por no hablar de un peleador que me encanta y al que espero ver en Sanda algún día: Mehdi Jraifi Mouagni. Un peleador que tiene unas cualidades técnicas y físicas impresionantes. Estad atentos porque será un grande si sigue con la proyección adecuada porque actitud y ganas no le faltan.

EG- ¿Con los eventos tan grandes y buenos que se organizan en otros países con el Sanda, qué crees que pasa aquí, en España, que no llegamos a esos niveles?

JC- Esta pregunta yo la divido en tres factores:

- Peleadores: Siento decirlo, pero no podemos querer ser Profesionales del Deporte de Contacto y ganar poco dinero y en ocasiones hasta perder dinero por pelear. Eso desmotiva mucho porque esto es muy sacrificado, entrenamientos, dietas, etc., etc.
- Formación: Tenemos grandísimos formadores en España, pero también tenemos algunos que no lo son tanto. Y eso se tiene que regularizar y estandarizar para que no existan problemas. El principal, para mí, es la seguridad y salud de los peleadores. Presentar a un peleador sin la preparación y capacitación adecuada es peligroso.
- Organizativo: si no nos ponemos de acuerdo, no tendremos las ayudas para que esto suba y todo lo que conlleva. Al final solo quedan los eventos privados, todo se resumen en Marketing. Tendríamos que recibir ayudas como otros países para la mejora constante, como las becas para que los peleadores puedan dedicarse a entrenar. Porque cuando ganan todos quieren la foto de la bandera pero luego, ¿quién se paga viajes, estancias, entrenamientos y un largo etcétera?

EG- Muchas gracias por todo, un placer hablar contigo y de una experiencia tan maravillosa.

JC- Gracias a usted, y gracias por dejarme compartir mi experiencia. ¡¡Un fuerte abrazo!!