



ARTICULO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS DEPORTISTAS DE ARTES MARCIALES MIXTAS DEL TRAINING COMBAT CLUB DE MEDELLÍN

TRAINING PROGRAM OF FLEXIBILITY TO PREVENT INJURIES IN ATHLETES OF MIXED MARTIAL ARTS OF COMBAT TRAINING CLUB OF MEDELLIN

Autores

SARA LÓPEZ RAMÍREZ

LUIS FERNANDO PINEDA BOTERO

RESUMEN

El bienestar físico es una condición indispensable para que el ser humano pueda desenvolverse con mayor efectividad en el medio del cual hace parte y sobre todo en los deportistas para que puedan practicar con excelencia los gestos técnicos de su deporte, es por eso que al presentarse las lesiones en los luchadores de artes marciales mixtas del Combat training club de la ciudad de Medellín debemos enfocarnos en el entrenamiento de la flexibilidad y contamos con la mayor cantidad de herramientas posibles que puedan beneficiar su situación.

El entrenamiento que se está realizando en la actualidad en el Training Combat Club es un adiestramiento altamente funcional, en donde se realizan rutinas de ejercicios con el fin de mejorar las capacidades físicas de los deportistas como lo son la fuerza, resistencia y velocidad de ejecución de los gestos deportivos; durante los entrenamientos no se notó rutinas de entrenamiento de flexibilidad en





ARTICULO

los luchadores presentes en los ensayos, lo cual nos llevó a realizar esta opción de trabajo de aplicación de nuestro diplomado con el fin de prevenir las principales lesiones en las artes marciales mixtas.

La presente investigación tiene como finalidad determinar cómo puede influir un adecuado entrenamiento progresivo de la flexibilidad en la prevención de lesiones en los deportistas de artes marciales mixtas del Combat Training Club de Medellín

Palabras claves: Artes Marciales Mixtas, Flexibilidad, Lesión deportiva, entrenamiento progresivo

ABSTRACT

The Physical Fitness Is A Must For Human Beings Can cope with Mayor Effectiveness in the middle of What Makes parte Condition and About Everything Athletes To That can practice with excellence Technical gestures of their sport , that 's Why Injuries occur Fighters MMA combat training club Medellin MUST focus on

training Flexibility and enjoyed the Largest Number of Possible Tools That can benefit your situation.



The training being done on the news in the Combat Training Club 's Training UN Very functional, En Donde Exercise Routines Performed With End Improving Physical Abilities of Athletes son As The Strength, Endurance and Speed Enforcement Gestures sports ; During the Training Routines not Flexibility Training Fighters Presents On The Test- Noto , which cne Wear a WORKING THIS OPTION Perform Application Our graduate With Top End Prevent Injuries In The MMA.





ARTICULO

The present research aims to determine S. Flower HOW APPROPRIATE progressive influence UN Training Flexibility Injury prevention Athlete mixed martial arts Combat Training Club of Medellín

Keywords : Mixed Martial Arts, Flexibility, Sports injury , progressive Training

INTRODUCCIÓN

El deporte de las Artes Marciales Mixtas (MMA por sus siglas en inglés), cobra cada vez más popularidad en el mundo porque sus combates son espectaculares para los amantes a este deporte, pero mucha gente tiene la falsa idea de que se trata solamente de dos peleadores que se suben a un octágono a golpearse y no es así. Ser un peleador de MMA requiere de una preparación física y mental importante. Las Artes Marciales Mixtas incluyen golpes, patadas, llaves y técnicas de una gran variedad de otras disciplinas de combate como box, lucha y karate.

Las raíces de las modernas artes marciales mixtas llegan hasta los antiguos Juegos Olímpicos.

La flexibilidad es la capacidad para mover músculos y articulaciones en toda su amplitud de movimiento. Por lo que se refiere a las artes marciales, el grado de movilidad necesario para los movimientos avanzados suele exigir una flexibilidad por encima de la media. Una de las primeras cosas que se aprenden como artista marcial es a estirar los músculos para aumentar la flexibilidad. Mientras algunos mejoran su flexibilidad al mismo ritmo que avanzan en la maestría de las artes marciales, para otros la flexibilidad es siempre una fuente de frustración.

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PROCEDIMENTALES

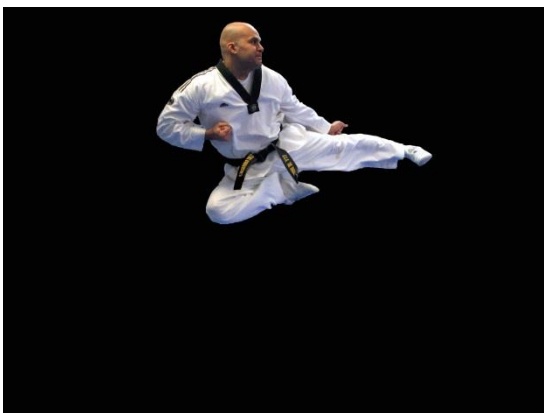
ENFOQUE METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN





ARTICULO

“La investigación que se está desarrollando es de tipo cualitativo, ya que en esta se busca describir las cualidades de un fenómeno y busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible. En investigaciones cualitativas se debe hablar de entendimiento en profundidad en lugar de exactitud: se trata de obtener un entendimiento lo más profundo posible.”¹



¹ Enfoque metodológico. Tomado de: <http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml>

En esta investigación se busca indagar, recolectar y describir información útil frente a la prevención de lesiones deportivas por medio del entrenamiento de la flexibilidad en los luchadores de artes marciales mixtas.

TIPO DE ESTUDIO

Descriptivo, ya que “es un estudio observacional, en el cual no se interviene o manipula el factor de estudio, es decir se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales y en la realidad. Este además intenta describir enfermedades o fenómenos de salud con la mayor precisión posible y que puedan servir de base para la elaboración de programas de salud.”²

También Permiten generar hipótesis como base para la realización de estudios analíticos o experimentales.

POBLACIÓN DE REFERENCIA

² Tipo de estudio. Tomado de: <http://webpersonal.uma.es/~jmpaez/websci/BLOQUEIII/DocbIII/Estudios%20descriptivos.pdf>





ARTICULO

“Es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Cuando se vaya a llevar a cabo una investigación debe tenerse en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio.”³

"Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones". Levin & Rubin (1996).

"Una población es un conjunto de elementos que presentan una característica común". Cadenas (1974).

La población que servirá de referencia son los luchadores de artes marciales mixtas del Combat Training club de la ciudad de Medellín.

³ Población de referencia. Tomado de: <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

MÉTODO

“Inductivo, es aquel método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares, es decir, ir de lo particular a lo general. Una forma de llevar a cabo el método inductivo es proponer, mediante diversas observaciones de los sucesos u objetos en estado natural, una conclusión que resulte general para todos los eventos de la misma clase.”⁴



En este trabajo vamos a observar, analizar y estudiar hechos de la prevención de lesiones deportivas por medio del entrenamiento de la

⁴ Método. Tomado de: <http://definicion.de/metodo-inductivo/>





ARTICULO

flexibilidad en los luchadores de artes marciales mixtas.

MUESTRA

“Es un grupo de personas de una población elegida mediante criterios de representación socioestructural, a los cuales se les realiza una investigación para recolectar datos; cada miembro seleccionado representa un nivel diferenciado que ocupa en la estructura social del objeto de investigación.”⁵

“Existen diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que se seleccione dependerá de la calidad y cuan representativo se quiera que sea el estudio de la población.”⁶

En este caso la muestra se basa en 1 luchador de artes marciales mixtas del Combat Training club de la ciudad de Medellín.

⁵ Muestra. Tomado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_sociales/n5_2000/a08.pdf

⁶ Muestra. Tomado de: <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

FUENTES DE INFORMACIÓN

“Son instrumentos para el conocimiento, búsqueda y acceso a la información”⁷, los cuales van a ser útiles para el trabajo de investigación.

Estas fuentes de información se dividen en las fuentes primarias que son obtenidos de su lugar de origen, mientras que los secundarios son obtenidos de resúmenes, compilaciones o listados de referencia.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

“**Técnica:** Conjunto de reglas y procedimientos que permiten al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de la investigación.”⁸

“**Instrumento:** Mecanismo que usa el investigador para recolectar y

⁷ Fuentes de información. Tomado de: <http://www.ugr.es/~anamaria/fuentesws/Intro-FI.htm>

⁸ Técnicas e instrumentos de recolección de información. Tomado de: <http://es.slideshare.net/Giovanncastromz/fuentes-y-tecnicas-de-recoleccion-de-informacion>





ARTICULO

registrar la información, por medio de formularios, pruebas, test, escalas de opinión y listas de chequeo.”⁹



“**La observación:** Es el registro visual de lo que ocurre en una situación real, clasificando y consignando los datos de acuerdo con algún esquema previsto y de acuerdo al problema que se estudia.”

RESULTADOS

- Para el Combat training Club se deja estructurado un programa de entrenamiento de la flexibilidad, mostrando gran variedad de ejercicios y de técnicas las cuales son de gran beneficio para la prevención de las lesiones en los

deportistas de artes marciales mixtas.

- Se diseñan sesiones de entrenamiento con los respectivos ejercicios tanto de activación cardiovascular, movilidad articular distal y proximal, técnicas de flexibilidad, elongación, gestos deportivos y planteamiento de las sesiones de entrenamiento para poner en práctica por parte de los luchadores y sus respectivos entrenadores.
- Se aplicó plan de capacitación con los entrenadores y deportistas en temas relacionados con fisioprofilaxis, buenos hábitos de entrenamiento deportivo y una asertiva planificación del entrenamiento para la prevención de las lesiones en los deportistas de artes marciales mixtas.

CONCLUSIONES

Un debido y acertado trabajo de la flexibilidad en los deportistas de artes marciales mixtas, serán de

⁹ Ibid., p2





ARTICULO

gran ayuda para la prevención de lesiones tanto musculares como ligamentosas.

Es muy importante realizar una buena dosificación al momento de realizar las sesiones de entrenamiento para cada uno de los deportistas, teniendo presente el trabajo de las capacidades físicas más importantes para este deporte, en donde no se enfoca solamente a los trabajos de fortalecimiento, algunos aspectos básicos de técnica y táctica y olvidar los demás componentes vitales para la prevención de las posibles lesiones.

Es importante generar en el deportista buenos hábitos de entrenamiento, en donde el este en total capacidad de llevar una rutina de entrenamiento completa para elaborar tanto en el lugar de los entrenos como por fuera de este con el fin de prevenirle inbalances musculares y sobrecarga por esfuerzo y así llegar a las futuras lesiones.

Es importante realizar toda la batería de ejercicios de flexibilidad para así recuperar progresivamente las fibras musculares, eliminando los índices de sobrecarga o fatiga y prevenir una posible lesión.



RECOMENDACIONES

- Se recomienda al entrenador y los deportistas realizar los debidos estiramientos tanto de activación antes de comenzar el





ARTICULO

entrenamiento como de relajación después de terminado el mismo con el fin del beneficio para el grupo de trabajo.

- Se recomienda hacer más énfasis con los deportistas por parte del entrenador todo el tema de fisioprofilaxis desde diferentes aspectos en cada uno de sus deportistas.
- Es de gran importancia que cada uno de los deportistas este siempre enterado y consciente de los posibles riesgos a los que se ve sometido en su práctica deportiva, pero que estos pueden disminuir con una buena dosificación y prevención de lesiones.
- La activación cardiovascular es primordial antes de comenzar cada sesión de entrenamiento.
- Es indispensable hacer seguimiento y al tanto de cada

uno de los gestos que realiza cada uno de los deportistas como también del plan de flexibilidad que se da para realizar.

BIBLIOGRAFIA.

ALTER. Michael J los estiramientos, desarrollo de ejercicios. Editorial Paidotribo, 6ta edición.

BECKERS Adler, S., D. Buck, M. La facilitación neuromuscular propioceptiva en la práctica. Guía ilustrada. Editorial Médica Panamericana S.A.

CLÉMENCEAU. Jean Pierre Guía de estiramientos- aproximación anatómica ilustrada.

ESPARZA Ros Francisco, Tomas Fernández Jaén, José Luis Martínez Romero. Prevención de las lesiones deportivas. Asociación murciana de medicina del deporte. Editorial Murcia 2006.

GUTIÉRREZ Muñoz, Julio. Ejercicios de estiramientos.





ARTICULO

KIM. Sang H Flexibilidad extrema. Guía completa de estiramientos para artes marciales. Editorial Paidotribo 2006

MARES. Enric Estiramientos, correctos nocivos, contradictorios. Editorial Hispano Europea.

MCATEE Robert. E , Jeff charland. Estiramientos facilitados- los estiramientos de FNP con y sin asistencia.

M. Snault. Estiramientos analíticos en fisioterapia activa. Editorial MASSON S.A.

NORRIS. Christopher M. La guía completa de los estiramientos. Editorial Paidotribo.

SANG H. Kim. Flexibilidad extrema. Guía completa de estiramientos para artes marciales. Editorial Paidotribo 2006

WEBGRAFIA

Artes marciales mixtas MMA. Tomado de:

<http://www.taringa.net/posts/deportes/9268832/Artes-Marciales-Mixtas-MMA-Todo-lo-que-tenes-que-saber.html>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:08 pm

Estudio descriptivo. Tomado de: <http://webpersonal.uma.es/~jmpaez/webosci/BLOQUEIII/DocbIII/Estudios%20descriptivos.pdf> Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:20 pm

El muestreo en la investigación cualitativa. Tomado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtu/aldato/publicaciones/inv_sociales/n5_2000/a08.pdf

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:31 pm

Entrenamiento. Tomado de: <http://www.definicionabc.com/general/entrenamiento.php>





ARTICULO

Visitado el 12 de Julio de 2014 a las 2:05 pm

Estiramiento muscular. Tomado de: <http://es.slideshare.net/ANALISIS/estiramiento-muscular>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:12 pm

Fuentes de información. Tomado de: <http://www.ugr.es/~anamaria/fuentes/ws/Intro-FI.htm>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:34 pm

Fuentes y técnicas de recolección de la información. Tomado de: <http://es.slideshare.net/Giovannycastromz/fuentes-y-tecnicas-de-recoleccion-de-informacion>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:36 pm

Investigación cualitativa. Tomado de: <http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml> Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:17 pm

Judo. Tomado de: <http://www.judorisaralda.org/index.php/que-es-el>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:30 pm

Karate. Tomado de: <http://deconceptos.com/arte/karate> Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:22 pm

Método inductivo Tomado de: <http://definicion.de/metodo-inductivo/> Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:27 pm

Población y muestra <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 1:25 pm

Taekwondo. Tomado de: http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/taekwondo.html Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:25 pm





ARTICULO

Todo lo que tienes que saber.

<http://www.taringa.net/posts/deportes/9268832/Artes-Marciales-Mixtas-MMA-Todo-lo-que-tenes-que-saber.html>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:17 pm

yiuyitsu. Tomado de:<http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/jiu-jitsu>

Consultado el 12 de Julio de 2014 a las 2:15 pm

