Una investigación de la Universidad de Oviedo revela las mejores estrategias para entrenar y vencer en combates en artes marciales mixtas

**El estudio destaca que los sistemas de lucha (judo, jiujitsu, lucha olímpica) son igual o más importantes que los de golpeo (karate, boxeo, kick boxing)**

**El trabajo, publicado en ‘Ido Movement For Culture’, indica que los luchadores que son capaces de controlar y derribar al adversario tienen ventaja en el combate en el suelo**

**Los hallazgos de los investigadores tienen especial interés a la hora de planificar entrenamientos para los luchadores de MMA, tanto aficionados como profesionales**

**Los combates de MMA profesionales gozan hoy en día de gran popularidad, gracias a la poderosa maquinaria mediática norteamericana, que ha creado un espectáculo de masas**

**Oviedo/Uviéu, 2 de mayo de 2023**. Las artes marciales mixtas, más conocidas por sus siglas en inglés MMA, surgieron a principios del siglo pasado y vinieron a revolucionar el concepto tradicional de estas disciplinas deportivas. Estas artes marciales mixtas se dividen entre los sistemas de lucha, basados en el derribo y sometimiento del contrario en el suelo mediante técnicas de estrangulación y luxación, y los sistemas de golpeo, que buscan la victoria mediante combinaciones de patadas y puñetazos. Una investigación liderada por la Universidad de Oviedo revela ahora que los sistemas de lucha son igual o más importantes que los de golpeo. Estas conclusiones, publicadas en la revista *Ido Movement For Culture*, tienen especial interés a la hora de planificar estrategias y entrenamientos para los luchadores de MMA, tanto aficionados como profesionales.

El profesor de la Universidad de Oviedo Víctor Cárdenes Van den Eynde destaca que la investigación, fruto de una colaboración transversal entre las universidades de Burgos, Complutense y Oviedo, analizó las tácticas y formas de pelear de varios campeonatos amateur de MMA, lo que permitió relacionar las técnicas empleadas con el resultado del combate. “Observamos que los luchadores que son capaces de controlar y derribar a su adversario tienen ventaja en el combate en el suelo. Si tenemos en cuenta que la mayoría de los combates acaban en el suelo, podemos deducir que el entrenamiento en sistemas de lucha (judo, jiujitsu, lucha olímpica) es igual o más importante que el entrenamiento en sistema de golpeo (karate, boxeo, kick boxing)”, comenta. Los autores del trabajo destacan que los hallazgos de su estudio tienen un especial interés para desarrollar estrategias futuras en los entrenamientos de aquellas personas que practican las artes marciales mixtas.

Cárdenes recuerda que, desde la antigüedad, los hombres han practicado diversas disciplinas de lucha, enfocadas a la preparación para el combate. Solo los soldados y las castas guerreras recibían este tipo de entrenamiento, que frecuentemente implicaba lesiones serias. Conforme se desarrollaron las armas de fuego, el entrenamiento físico fue pasando a un segundo plano, y las artes marciales antiguas prácticamente desaparecieron.

A finales del siglo XIX, Jigoro Kano, profesor universitario, creó un sistema de entrenamiento partiendo de las casi desaparecidas artes marciales antiguas. El nuevo sistema se basaba en el desarrollo físico, mental y social de las personas y tomó el nombre de Judo. El objetivo de Jigoro Kano era crear mejores personas para la sociedad. Esta nueva concepción marca el inicio de las artes marciales modernas tal y como las conocemos hoy en día. “Ya no se trata de entrenar para el combate, sino practicar deporte y forjar el carácter”, afirma el profesor.

“A finales del siglo XX ocurre otra revolución en el mundo de las artes marciales cuando aparecen las artes marciales”, indica el investigador. Estas artes marciales combinan tanto sistemas de lucha como de golpeo y el combate se desarrolla tanto de pie como en el suelo. “Los combates de MMA profesionales gozan hoy en día de gran popularidad, gracias a la poderosa maquinaria mediática norteamericana, que ha creado un espectáculo de masas en ocasiones sangriento”, añade el investigador. “Sin embargo, el MMA se puede practicar con seguridad a nivel aficionado, ya que existen reglas que protegen a los contrincantes”, concluye.

**Referencia**

Jorge Lafuente, Raúl Merinero, Victor Cardenes. Study of efficiency: standing work vs. ground-work in amateur MMA matches. “IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology”, Vol. 23, no. 2 (2023), pp. 41–49. [DOI: 10.14589/ido.23.2.6](http://www.imcjournal.com/index.php/en/1905-study-of-efficiency-standing-work-vs-ground-work-in-amateur-mma-matches)

|  |  |
| --- | --- |
|  **Más información:** | [www.uniovi.es](file:///C%3A%5CUsers%5CLuis%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5C7M53EHZX%5Cwww.uniovi.es) <https://animalresearchtomorrow.org/en> |
| [UniversidadOviedo](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo) |  | [uniovi\_info](https://twitter.com/uniovi_info) |  | [Universidad de Oviedo](https://es.linkedin.com/school/uniovi/) |
| [universidad\_de\_oviedo](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo) |  | [uniovi](https://www.tiktok.com/%40uniovi) |  | [uniovi](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/) |