



Universidad Autónoma del Estado de México

Facultad de Humanidades

**EL ENTRENAMIENTO DE LAS ARTES MARCIALES MIXTAS
DENTRO DE LA FORMACIÓN ACTORAL**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

Licenciado en Artes Teatrales

PRESENTA:

José Ignacio Hernández Martínez

ASESOR:

Jorge Alfonso Arredondo Serrano

Toluca México a 01 de Abril del 2018

En judo, hay muchas personas que están preocupadas por el rango y el grado de su cinturón negro, pero yo jamás creí en eso. El rango se basa exclusivamente en lo que opina un conjunto de personas que se reúnen para decir: “Oh, tu mereces estar en el rango”. Una vez que les das el poder de decirte que eres la mejor, también les has dado el poder de decirte que no vales nada. Una vez que te comienzan a importar las opiniones que otros tienen de ti, cedes el control.

Uno de los mejores días de mi vida fue cuando entendí que la aprobación de otras personas y mi felicidad no están relacionadas. (Rousey, 2015)

Contenido

Introducción.....	9
Capítulo I.....	13
1. CONCEPTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS.....	13
1.1 Origen, panorama general y concepto de las Artes Marciales Mixtas.....	13
1.2 Evolución en el combate de las Artes Marciales Mixtas.....	15
1.3 Disciplinas utilizadas dentro de las Artes Marciales Mixtas	16
1.3.1 Jiu-Jitsu Brasileño.....	16
1.3.2 Muay Thai	16
1.3.3 Lucha Olímpica, Libre o Grecorromana	16
1.3.4 Shoot Wrestling.....	17
1.3.5 Judo	17
1.3.6 Boxeo.....	17
1.3.7 Karate	17
1.3.8 Sambo	18
1.3.9 Kick Boxing	18
1.4 Formas de ganar en una pelea de Artes Marciales Mixtas	18
1.4.1 Nocaut.....	18
1.4.2 Sometimiento	19
1.4.3 Decisión	19
1.5 Reglas dentro de las Artes Marciales Mixtas	20
Capítulo II.....	21
2. SELECCIÓN, DESCRIPCION Y ANALISIS DE LOS EJERCICIOS DE ARTES MARCIALES MIXTAS PROPUESTOS PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO DEL ACTOR.....	21
2.1 Movimientos generales utilizados dentro el entrenamiento.....	23

2.1.1 Rodillazo	23
2.1.2 Crunch	23
2.1.3 Tabla (Brazos, codos, lateral)	23
2.1.4 Lagartijas / Flexiones	24
2.1.5 Tuck-ins	24
2.1.6 Estocada.....	25
2.1.7 Sprawl / Burpee	25
2.2 La respiración durante el ejercicio.....	26
2.2.1 Respiración relajada y profunda	26
2.2.2 Respiración durante el esfuerzo	27
2.2.3 Respiración durante el reposo	27
2.3 Abdominales y ¿Por qué hacer abdominales?.....	27
2.4 Ejercicios Abdominales (ABS) y músculos trabajados en ellos.....	28
2.4.1 Bote Bananero	28
2.4.2 Abdominales estilo “Campeón”	28
2.4.3 Abdominales de Imán	29
2.4.4 Abdominales con puente	29
2.4.5 Abdominales con flexiones de codo.....	30
2.4.6 Rollos “Bader”	30
2.4.7 Limpia parabrisas.....	31
2.4.8 Vuelo de Superman	32
2.4.9 Abdominales de triángulo	32
2.4.10 Abdominales con bolsa de velocidad.....	32
2.4.11 Ángeles de nieve	33
2.4.12 <i>Crunch</i> con pierna cruzada.....	34

2.5 Ejercicios de pie y músculos trabajados en ellos	34
2.5.1 Rodillazo con balance corporal	34
2.5.2 Cámara de patada lateral	35
2.5.3 Marcha de soldado con rodillazos.....	36
2.5.4 Salto en cuclillas en X.....	37
2.5.5 Estocada al frente y hacia atrás con salto	37
2.5.6 Estocada estática con salto	38
2.5.7 Sentadilla con patada	38
2.5.8 Sentadillas de impulso con salto.....	39
2.5.9 Sentadilla con impulso y salto de 180°	40
2.5.10 Saltos de estocada lateral.....	41
2.5.11 Tramos con pantorrilla	41
2.5.12 Saltos con rodillas al pecho	42
2.5.13 <i>Burpee</i> con rodillazo arriba/abajo	43
2.6 Ejercicios de piso y músculos trabajados en ellos	44
2.6.1 Carrera de montaña con abducción de oblicuo	44
2.6.2 Carrera de montaña con <i>Tuck-ins</i>	45
2.6.3 Superman con codazo y flexión	46
2.6.4 Flexiones con rodillazos.....	47
2.6.5 Tomas eléctricas.....	48
2.6.6 Flexiones con remo.....	49
2.6.7 Flexiones tipo canoa	50
2.6.8 Flexiones de araña en X.....	51
2.6.9 Flexiones con toque de hombro.....	52
2.6.10 Flexiones de caída con carrera de montaña	53

2.6.11 Flexiones de diamante.....	54
2.6.12 Flexiones de tarántula.....	55
2.6.13 Flexiones en 3-D.....	56
2.6.14 Caminata de tabla con rodillazo.....	57
2.6.15 Freaks.....	58
2.6.16 La Moledora.....	59
2.7 Ejercicios compuestos (uso de utensilios)	60
2.7.1 Flexiones de pie para bíceps	60
2.7.2 Flexiones de pie para tríceps.....	61
2.7.3 Sentadilla con mancuerna elevada	61
2.7.4 Tabla de golpeo	62
2.7.5 Elevación con liga de I, Y, T	62
2.7.6 Saltos en cuclillas con mancuerna.....	62
Capítulo III.....	64
3. RUTINAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL ACTOR CON BASE EN LAS ARTES MARCIALES MIXTAS	64
3.1 Calentamiento.....	65
3.1.1 Duración	65
3.1.2 Intensidad y progresión.....	65
3.1.3 Composición del calentamiento general	66
3.2 Rutina sugerida para el nivel básico	67
3.3 Rutina sugerida para el nivel medio	68
3.3.1 Ejercicios complementarios	69
3.4 Rutina sugerida para el nivel avanzado	70
3.4.1 Ejercicios complementarios	70

3.5	Principio Weider de confusión muscular	71
3.5.1	Cómo utilizar la confusión muscular dentro del entrenamiento actoral basado en el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas	72
CAPITULO IV		74
4.	PLANTEAMIENTO DE CONTENIDOS PARA EL <i>TALLER DE ARTES MARCIALES MIXTAS</i> EN EL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA LICENCIATURA EN ARTES TEATRALES	74
	Programa de Estudios:.....	75
	Entrenamiento de Artes Marciales Mixtas para el Actor.....	75
I.	Datos de identificación	75
II.	Presentación del curso.	76
III.	Ubicación de la unidad de aprendizaje en el mapa curricular	77
IV.	Objetivos de la formación profesional	77
	Objetivos del programa educativo:	77
	Objetivos del núcleo de formación:.....	78
	Objetivos del área curricular o disciplinaria:.....	78
V.	Objetivos de la unidad de aprendizaje.....	78
VI.	Contenidos de la unidad de aprendizaje y su organización	79
	Unidad 1. Ejercicios básicos en el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas... 79	
	Unidad 2. Desarrollo de las habilidades y destrezas físicas contempladas dentro del entrenamiento (resistencia/concentración/fuerza).....	79
	Unidad 3. Elaboración de un entrenamiento funcional propio con base en el proceso de ejercitación para Artes Marciales Mixtas	80
VII.	Acervo bibliográfico.....	80
	Básico:.....	80
	Complementario:	81

Conclusiones:.....	83
Anexos	85
A. Especificaciones anatómicas del cuerpo humano.....	85
1. Descripción de los músculos	85
1.1 Músculos abdominales	85
1.2 Músculos Pectorales.....	86
1.3 Músculos de las piernas	88
1.4 Músculos del brazo	89
1.5 Músculos del hombro.....	91
1.6 Músculos de la espalda	92
1.7 Gemelos (Pantorrilla)	93
B. Glosario	94
Bibliografía	97

Introducción

Las Artes Marciales Mixtas (a menudo conocido por las siglas MMA) es un sistema de entrenamiento que utilizan los peleadores para entrenar sus cuerpos, enfocándose en la fuerza, resistencia y concentración. Este tipo de entrenamiento está diseñado para tener un agotamiento físico y mental, de manera que los peleadores desarrollen la fuerza mental y la condición necesaria para mantenerse en un combate extenuante. Para un peleador el tipo de fuerza más importante es la fuerza-resistencia es decir debe ser capaz de mantener un elevado nivel de fuerza y energía durante determinado periodo de tiempo (round/combate de 15-25 minutos, con descanso de 1 minuto entre rounds). Es por ello que los entrenamientos son tan importantes en la preparación física de un peleador.

En mi experiencia con este entrenamiento adquirido en clases dentro de los gimnasios *EKAP Mixed Martial Arts Academy* y *ELITE KRAV MAGA*, además de conferencias vivenciales online con los entrenadores Mike Karpenko y Courtney Prather me he percatado de que la resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal son indispensables en la formación de un peleador de MMA y requiere disciplina por parte de quien lo practique, así mismo el teatro, requiere disciplina y un actor necesita acrecentar lo antes mencionado, esto se puede ir desarrollando en su entrenamiento; y por ello creo pertinente que esta preparación sea llevada a cabo por los actores porque pone en alerta los sentidos y se extienden las habilidades antes mencionadas.

El presente trabajo es una propuesta de una disciplina corporal complementaria para el desarrollo de los actores, en el campo de las disciplinas físico-atléticas. No debe de tomarse como imposición es sencillamente una posibilidad de entrenamiento para el actor que desde mi perspectiva es muy completo, de un grado de dificultad mayor que le exigiría una plena concentración y una ampliación de los sistemas que componen el organismo humano.

Por tal razón este trabajo es solo una sugerencia de incorporación como taller dentro de la currícula que presenta la Licenciatura en Artes Teatrales. Cabe destacar que entiendo que el actual plan de estudios (2015) está completo y bien acabado; sin embargo la propuesta de esta disciplina como taller se presenta también para ser valorada en futuras reestructuraciones o actualizaciones del plan de estudios de la mencionada licenciatura.

El actor necesita estar alerta todo el tiempo como un peleador de Artes Marciales Mixtas. Un estímulo enviado o recibido en el escenario es como un golpe o una patada dentro del octágono el cual es el lugar donde se realizan los combates de MMA; el actor tiene que estar atento y con los sentidos listos y dispuestos; el peleador, de la misma manera, necesita estar todo el tiempo alerta de lo que sucede en el octágono; lo que se busca con este entrenamiento es el desarrollo de las habilidades necesarias para estar alerta, además de la resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad y equilibrio para mantener un cuerpo presto para el escenario.

En el tiempo que he transitado por la Licenciatura en Artes Teatrales he tenido la oportunidad de observar y practicar los distintos entrenamientos corporales llevados dentro de la misma, (específicamente del área de cuerpo y movimiento que establece este plan de estudios), y posteriormente reflexioné acerca del entrenamiento de MMA que desde hace algunos años llevo a cabo, y me parece pertinente para el desarrollo actoral, el cual le permitirá un progreso en la resistencia, concentración, fuerza, agilidad y destreza corporal que considero necesarios para para un desempeño eficaz en el escenario.

Comprobaremos cómo por medio del entrenamiento de MMA el actor puede desarrollar la resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal como herramientación para obtener una mejor expresión corporal y desempeño de manera eficaz en el escenario.

Así mismo, explicaré e introduciré al lector dentro del mundo de las Artes Marciales Mixtas. Comprobando que el entrenamiento de MMA puede ser un método (físico-atlético) para la formación actoral que lo complementa en su

formación, mostrando la selección de algunos de los diversos ejercicios que existen dentro del entrenamiento de MMA, a fin de que el actor pueda elegir cuáles serían los apropiados para su herramienta actoral.

Explicaré con base en los ejercicios seleccionados qué partes del cuerpo se trabajan y que elementos se pueden desarrollar por medio de ellos, proponiendo un entrenamiento basado en el de MMA para el desarrollo de herramientas físico-atléticas en favor del actor.

Finalmente el actor podrá desarrollar un entrenamiento propio basado en los ejercicios del entrenamiento de MMA y se plantearán los contenidos para el taller de Artes Marciales Mixtas en el programa de estudios de la Licenciatura en Artes Teatrales.

En el capítulo 1 abordo y explico un panorama amplio y conciso acerca de qué son las Artes Marciales Mixtas, esto con el fin de que el lector vaya incursionándose y familiarizándose con el tema a desarrollar.

En el capítulo 2 realicé una selección, descripción y análisis de los ejercicios de MMA propuestos para el entrenamiento físico del actor, donde existen miles de ellos con diferentes variantes pero solo elegí los más pertinentes con base en mi experiencia para la labor actoral, así mismo dentro de este capítulo se explica la correcta realización de los ejercicios ilustrando qué músculos son los desarrollados dentro de cada uno de los movimientos realizados.

En el capítulo 3 propongo una rutina con base en mi experiencia dentro del entrenamiento de MMA utilizando los ejercicios mencionados en el anterior capítulo, sugiriendo cómo el actor puede, con base en los movimientos vistos, crear su propio entrenamiento y que sea funcional en su preparación actoral.

En el capítulo 4 expongo el planteamiento de contenidos como propuesta para el taller de artes marciales mixtas en el programa de estudios de la Licenciatura en Artes Teatrales donde la finalidad es mostrar como este entrenamiento, con base en lo mencionado en los capítulos anteriores, es pertinente y funcional en la

preparación físico atlética del actor por la adquisición de la resistencia/concentración/fuerza (agilidad y destreza corporal, entre otras) como herramientas para lograr una mejor expresión corporal y un desempeño eficaz en el escenario.

En los anexos finales se realizará una breve descripción de los músculos que intervienen y se desarrollan durante la realización de los ejercicios, con el fin de que el ejecutante conozca qué músculos son los que intervienen en la realización de cada ejercicio. Comúnmente trabajamos “los abdominales” sin tener en cuenta que no solo son los abdominales, son un conjunto de músculos que componen esa zona y son conocidos como músculos de la zona abdominal; se dividen en cinco zonas y considero necesario el tener conocimiento sobre en qué parte se encuentra cada musculo para así poder trabajarlo puntualmente: sí mismo es necesario que el actor conozca y ubique cada parte de su cuerpo.

Dentro de presente trabajo existen imágenes para la descripción muscular los cuales fueron realizadas por Yareli Archundia González (2017)

Capítulo I

1. CONCEPTO DE ARTES MARCIALES MIXTAS

1.1 Origen, panorama general y concepto de las Artes Marciales Mixtas.

Las Artes Marciales Mixtas tienen su origen en la Grecia antigua. Uno de los primeros sistemas de combate de los cuales se tiene registro es el *pankrátion*, competición deportiva llevada a cabo dentro los llamados juegos olímpicos antiguos. Este combate marcial era una combinación de boxeo griego antiguo y lucha en sí misma, desde ese entonces el *pankrátion* era un completo sistema de combate y consideraba su lucha en pie y en el suelo.

También debemos considerar varios sucesos interconectados pero en distinto tiempo que derivaron en las modernas Artes Marciales Mixtas: la aparición de la filosofía de combate de Bruce Lee, según la cual un combatiente no debe limitarse a un sólo estilo de combate, motivo por lo que al maestro Lee se le considera el padre de las Artes Marciales Mixtas y, por otro lado, los eventos de *vale-tudo* de Brasil y el *shoot wrestling* japonés.

La regulación de normas y reglamentos que delimitan el uso de las Artes Marciales Mixtas en la actualidad, ha sido también un proceso histórico que data desde sus primeros eventos: originalmente se promovían luchas con normas mínimas, la intención era encontrar el Arte Marcial más efectivo para el combate cuerpo a cuerpo. Más tarde, los luchadores comenzaron a adoptar múltiples Artes Marciales en su propio estilo, lo que llevó a la adquisición de reglas adicionales destinadas a aumentar la seguridad en la integridad de los competidores y a promover su aceptación como deporte. Desde entonces, este deporte ha aumentado su popularidad, rivalizando entre las diversas disciplinas que lo componen, es decir, dentro de las mismas Artes Marciales Mixtas. Sin embargo,

hasta los actuales momentos parecería una competencia donde se determina cuál de las Artes Marciales es la más efectiva en situaciones de combate sin armas.

Con el tiempo los peleadores se dieron cuenta de que si querían competir en el *ranking* de los mejores, necesitaban entrenarse en otras disciplinas dentro de las Artes Marciales Mixtas. Comenzaron a transformarse en luchadores balanceados y completos que podían combatir tanto de pie como en el suelo, fueron agregando técnicas de puño y distintas patadas en su estilo de combate, produciéndose así un alto desarrollo de *cross training* en este deporte, apareciendo así peleadores cada vez más completos y multidisciplinarios, capacitados para contender en cualquiera de los diversos escenarios donde podía llevarse a cabo una pelea. Esta mezcla de estilos y habilidades fue definiendo aún más las Artes Marciales Mixtas.

No obstante, siguen existiendo diversas concepciones erróneas de lo que son las Artes Marciales Mixtas, una de ellas es la falsa idea de que se trata solamente de dos peleadores que se suben a un octágono a golpearse y esto no es así. De igual manera se toma erróneamente al *vale-tudo* de Brasil como un sinónimo general que abarca todas las Artes Marciales Mixtas. Si bien, el *vale-tudo* es poseedora de diferentes tácticas y normas, y contribuye a formar la imagen moderna de las Artes Marciales Mixtas, no es la única que conforma este deporte.

Las Artes Marciales Mixtas incluyen golpes, patadas, llaves y técnicas de una gran variedad de otras disciplinas de combate que son *sambo*, *karate*, *boxeo*, *judo*, *jiu-jitsu* tradicional, *san shou* (*San da*), lucha olímpica, libre o grecorromana, *shoot wrestling*, *muay thai*, *jiu-jitsu* brasileño y *kickboxing*.

Las Artes Marciales Mixtas cobran cada vez más popularidad en el mundo porque sus combates son espectaculares y porque ser un peleador en esta disciplina requiere de una preparación física y mental de extrema importancia.

Por lo tanto, llego a la conclusión que las Artes Marciales Mixtas son un deporte de combate y de contacto pleno que permite el uso de una amplia variedad

de estilos y técnicas de pelea. Las reglas contemplan tanto técnicas de golpeo, como habilidades para lograr la sumisión del contrincante, ya sea en combate de pie, o en el suelo.

1.2 Evolución en el combate de las Artes Marciales Mixtas

A principios de la década de los 90 tres estilos destacaron por su efectividad en las competiciones de Artes Marciales Mixtas: *lucha libre*, *jiu-jitsu* brasileño y *shoot wrestling*. Esto se puede explicar por la razón de que estas disciplinas consideran el combate de agarre, el cual, había sido descuidado por la mayoría de los practicantes de las Artes Marciales basadas en golpes y, probablemente, hubo menos auge de competiciones de Artes Marciales Mixtas antes de los años 90.

Incluso con los combatientes de lucha libre y los pegadores dominando la lucha de pie en las Artes Marciales Mixtas, quienes practicaban *jiu-jitsu* brasileño tuvieron una distintiva ventaja en el suelo con aquellos no familiarizados con el *jiu-jitsu* brasileño, demostrando no estar preparados para defenderse de las técnicas de agarre y presas. Los luchadores de *shoot wrestling* poseían una base equilibrada de agarre y combate de pie, lo que les permitía tener un buen conjunto de habilidades.

A medida que las competiciones de Artes Marciales Mixtas se hacían más comunes, aquellos luchadores con una base de disciplinas de golpe se hicieron más competitivos: cuanto más se conocían los agarres, presas y combate en el suelo, dando lugar a notables sorpresas contra los, por entonces, luchadores de agarre dominantes. Consecuentemente, los luchadores de agarre aprendieron de los puntos fuertes de sus rivales y comenzaron a incrementar su entrenamiento en los golpes. Este aumento general del entrenamiento cruzado resultó en luchadores de Artes Marciales Mixtas mucho más polifacéticos.

1.3 Disciplinas utilizadas dentro de las Artes Marciales Mixtas

En la actualidad las Artes Marciales Mixtas han incorporado múltiples disciplinas de combate para su entrenamiento y competición; para una mejor comprensión señalare nueve de las más relevantes de acuerdo a los autores Fabrykant Paloma y Jonathan Snowden.

1.3.1 Jiu-Jitsu Brasileño

Es una variante del *Judo*, esta se caracteriza por sus técnicas de lucha en el piso, entre ellas se destacan técnicas de rendición, luxación, estrangulación e inmovilización. La mayoría de los luchadores profesionales de MMA dentro de su entrenamiento tienen algún conocimiento de *Jiu-jitsu brasileño*, porque es considerado el Arte Marcial más efectivo en el suelo.

1.3.2 Muay Thai

El *Muay Thai* es practicado por peleadores de MMA por el efectivo trabajo de golpeo y pateo, ya que se especializa en golpes con codos, rodillas y pies al tronco, cabeza y muslos del oponente. Su sistema de pateo es mejor comparado con el de otras artes marciales porque la técnica contempla el "atravesar" al oponente con la pierna, es decir, se descarga todo el peso del cuerpo en ella, a diferencia del *taekwondo* o *karate*, donde la pierna regresa al punto de partida tras golpear.

1.3.3 Lucha Olímpica, Libre o Grecorromana

La Lucha Grecorromana se caracteriza porque el luchador intenta derrotar a su oponente sin el uso de golpes. El objetivo para ganar el combate es hacer caer al adversario al suelo y mantener sus dos hombros fijos sobre el suelo. También se puede ganar por medio de la puntuación dependiendo de la valoración otorgada a las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

1.3.4 Shoot Wrestling

Es un deporte de contacto híbrido desarrollado en Japón con elementos del *kickboxing*, *boxeo*, *judo*, *jiu-jitsu* y *sambo*, se utilizan patadas, golpeo de puños, llaves, sometimientos, y otras habilidades de combate corporal. El *shoot wrestling* surgió a consecuencia de que los luchadores profesionales deseaban imprimir credibilidad en sus combates, comenzaron a aplicar movimientos y golpes de artes marciales en un contexto que simularía una lucha real.

1.3.5 Judo

Es un deporte olímpico creado a partir del *jiu-jitsu*. Es un sistema basado en estrangulaciones, luxaciones (especialmente al codo por normativa deportiva), inmovilizaciones y en lanzamientos del oponente; dando como resultado una técnica muy útil y bien balanceada entre la lucha de pie y de piso y es considerado uno de los sistemas de combate más efectivos.

1.3.6 Boxeo

El boxeo es practicado por combatientes de MMA por el trabajo de puños, y el manejo de la media distancia frente al oponente. Aunque el boxeo en sí es bastante vulnerable por sí solo, al ser combinado con otras técnicas de combate resulta ser una combinación de alta eficacia.

1.3.7 Karate

Es un arte marcial de origen *Okinawense*, donde se usan los golpes penetrantes con la mano abierta, los puños y los pies. El karate enfatiza las técnicas de golpe con los codos, las rodillas y las proyecciones, las cuales resultan ser muy útiles en los combates de MMA. Sus técnicas de combinación de golpes y patadas tienen una gran efectividad en el combate de pie.

1.3.8 Sambo

Es un sistema de combate desarrollado en Rusia combinando varios estilos de lucha cuerpo a cuerpo como el *Judo* y *lucha grecoromana*; complementado en la actualidad con el *kickboxing*.

1.3.9 Kick Boxing

Es un deporte de contacto creado por el maestro japonés de *karate* Kyokushinkai Osamu Noguchi; en él se utilizan los puños y los pies. Es una mezcla de técnicas de *boxeo* y de *karate* incluyendo las patadas bajas a los muslos que se utilizan en el *muay thai*, a diferencia de este último no está permitido el uso de los codos y no existen derribos a los pies, además de variar las posiciones de guardia.

1.4 Formas de ganar en una pelea de Artes Marciales Mixtas

A continuación me referiré a las formas en que los combates de MMA pueden ganarse, de acuerdo al reglamento oficial de UFC del cual realice e interprete la traducción.

Hay tres formas de obtener la victoria en una pelea: nocaut, sometimiento o decisión. Un peleador debe noquear a su oponente, hacer que se rinda o someta, o pelear lo mejor posible para demostrar frente a los jueces que él es el peleador más hábil y más fuerte.

1.4.1 Nocaut

Un *nocaut* es cuando un peleador logra que su oponente quede inconsciente, desorientado o imposibilitado para defenderse inteligentemente.

El nocaut es considerado “El Santo Grial” de las formas de terminar un combate, porque algunos peleadores terminan su carrera sin poder lograr una victoria por nocaut, mientras otros son conocidos por ser especialistas en el nocaut.

1.4.2 Sometimiento

Es cuando un peleador consigue que el oponente se rinda o logra dejarlo inconsciente con una llave de estrangulación. El sometimiento puede hacerse de pie, pero es más común verlo en el suelo. Muchas veces es considerado mejor que el nocaut porque requiere más habilidad y estrategia.

1.4.2.1 Estrangulación

Es cuando se aplica presión en el cuello para cortar el flujo de sangre al cerebro o el paso de oxígeno a los pulmones. De cualquier manera, la meta es que el oponente se rinda o pierda la conciencia.

1.4.2.2 Llave de articulación

Es cuando un peleador extiende la articulación de su oponente al punto máximo, provocando dolor extremo. Si el oponente no se da por vencido a tiempo, tendrá que enfrentar las consecuencias las cuales son un posible desgarramiento de ligamentos, tendones o músculos, incluso la dislocación o fractura de huesos.

1.4.3 Decisión

Consiste en la evaluación por medio de puntaje cuando ambos luchadores quedan de pie.

Algunos combates llegan al final de los tres o cinco asaltos sin que ningún peleador caiga en sometimiento o en nocaut. En estos casos, los jueces deciden quién es el ganador. Utilizan un sistema de 10 puntos obligatorios para calificar, el ganador de cada asalto recibe 10 puntos o menos dependiendo de las faltas cometidas y su oponente recibe 9 puntos o menos. Al final del combate, los tres jueces suman los puntos de cada peleador para llegar a una decisión.

1.4.3.1 Decisión unánime

Los tres jueces están de acuerdo en quién es el ganador.

1.4.3.2 Decisión dividida

Dos jueces eligen a un mismo ganador y el tercer juez elige al otro peleador.

1.4.3.3 Decisión mayoritaria

Dos jueces eligen a un mismo ganador y el tercer juez vota empate.

1.4.3.4 Empate mayoritario

Dos jueces votan empate y el tercero elige un ganador.

1.5 Reglas dentro de las Artes Marciales Mixtas

Las reglas de la mayoría de las competiciones de MMA han evolucionado desde los primeros días del *vale-tudo*. Por lo cual se brindó la protección para la salud de los luchadores, esto con el fin de eliminar el estigma de que son "peleas bárbaras, sin reglas". Esto también ayudó a los peleadores a evitar lesiones que hubiesen alterado el ritmo de entrenamiento y la calidad de las luchas, así mismo, ofrecer un espectáculo para los espectadores.

Las prohibiciones dentro de las Artes Marciales Mixtas son: no picar lo ojos, ni orejas, dar cabezazos, morder al oponente, escupir, jalar del cabello, golpeo intencional en la zona de las ingles, golpes en la columna o en la zona cervical, patadas con el talón en los riñones, pellizcos, patear la cabeza del oponente, la aplicación de cualquier sustancia extraña para el cabello o el cuerpo para obtener una ventaja.

En los inicios de la MMA los cabezazos fueron prohibidos debido a que eran golpes que requerían poco esfuerzo y técnica, convirtiendo un combate en un espectáculo sangriento.

Capítulo II

2. SELECCIÓN, DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS EJERCICIOS DE ARTES MARCIALES MIXTAS PROPUESTOS PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL ACTOR

En el presente capítulo expondré con base en mi experiencia una serie de ejercicios los cuales fueron seleccionados como los más aptos para el trabajo basado en el estudio de campo a favor de la herramientación actoral, con el fin de que el actor desarrolle resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal para un desempeño eficaz en el escenario.

Por medio de esta investigación pretendo realizar un estudio del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas en el actor porque considero que puede aportar herramientas (físico-atléticas, técnicas o expresivas) dentro de su formación, pudiendo complementarlo, aportando en él, principalmente, un cambio corporal favorable logrando así una mejor expresión corporal.

Teniendo como modelo a los alumnos del grupo 21 (2015-2020) de la Licenciatura, llevé a cabo este entrenamiento dentro de su clase de gimnasia y posteriormente a los alumnos del grupo 11 (2016-2021) en la clase de Actuación con Estilística Isabelina, comprobando cómo por medio de estos ejercicios logran un mejor desarrollo para una mejor aplicación de los ejercicios gimnásticos y poder llegar a un punto de avance el cual sería un desarrollo de resistencia/concentración/fuerza y de mejor expresión corporal.

Para este efecto también se describirán los músculos que se desarrollan durante la realización de los ejercicios, con el fin de elaborar una rutina pertinente para el entrenamiento actoral y que el ejecutante conozca que músculos son los que intervienen en la realización de cada ejercicio.

Se propone realizar el entrenamiento en tres apartados: (ejercicios de pie, de piso, compuestos con utensilios / aparatos), considerando los primeros dos como básicos, ya que se requiere únicamente el uso del cuerpo sin necesidad de utensilios externos, llegando así al tercer apartado donde se recomienda el uso de mancuernas, ligas de tensión, polainas o guantes con peso.

Los ejercicios mencionados a continuación son algunos de los usados dentro del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas y, como tal, sus nombres ya están dados dentro de, es decir, es así como se les conoce dentro del medio y por ello la mayoría pueden resultar un tanto inusuales y desconocidos dentro de su denominación, es por ello que se describirá paso a paso la elaboración de los mismos a fin de que su realización sea la correcta; en algunos de los casos se colocaran fotografías para observar el procedimiento y el método a seguir para su realización, algunos otros son ejercicios conocidos pero con la diferencia de que su nombre es diferido del conocido comúnmente.

La cantidad de ejercicios que se mostraran son solo algunos de los existentes dentro del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas ya que encontramos infinidad de ellos, algunos con variantes y es por ello que se genera una gran lista, de los cuales, se han seleccionado solo los más pertinentes.

Se utilizarán movimientos combinados, lo que desde mi experiencia, al inicio puede tomar al cuerpo por sorpresa, representando un reto y una satisfacción al completar el ejercicio y como tal la rutina.

Se combinarán ejercicios de fuerza, potencia, resistencia; todos estos se realizan de forma explosiva, de tal forma que se trabajará la resistencia cardiovascular mejorando la fuerza. *Todos estos movimientos están basados en un principio; RIPP (rapidez, intervalos, precisión y potencia).* (Karpenko, 2012)

2.1 Movimientos generales utilizados dentro el entrenamiento

2.1.1 Rodillazo

Consiste básicamente, en como su nombre lo dice soltar un rodillazo con la idea de que el impulso para cualquier variación de este vaya desde la cadera y no de todo el cuerpo porque así se perdería el equilibrio y no se trabajaría la zona abdominal.

En los rodillazos de piso, el impulso con la cadera es casi nulo y para ello, y realizar un mejor trabajo, mantendremos la idea de alejar la rodilla lo más que podamos de su posición inicial y al momento de soltar el rodillazo tendremos que acercar el muslo lo más que podamos al torso.



2.1.2 Crunch

Es la palabra en inglés *crujido* (Karpenko, 2012) lo utilizaremos para llamarle así al movimiento que se realiza al hacer presión sobre el abdomen en las diferentes variantes de abdominales.

2.1.3 Tabla (Brazos, codos, lateral)

Posición en la cual nos colocamos boca abajo sosteniéndonos con los metatarsos y con las palmas de las manos a la anchura de los hombros, ejerciendo

fuerza sobre el abdomen manteniendo una posición recta tanto en la espalda como en las piernas.

La siguiente variación es la tabla sobre los codos la cual a diferencia de la anterior no solo permanecemos con el soporte de las palmas de las manos, también el apoyo recae sobre los codos y el antebrazo.

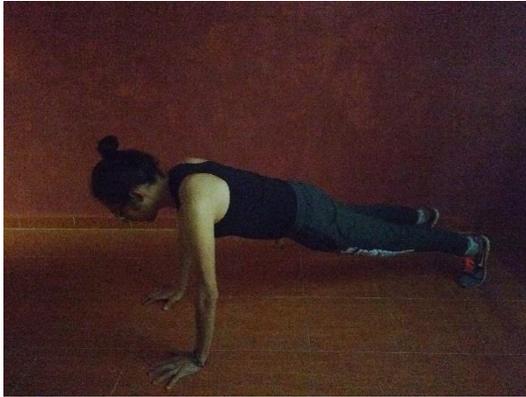
La última variación es la tabla lateral la cual consiste en permanecer de la misma forma recta pero ahora sobre la palma de la mano o sobre uno de los codos de un solo lado, ejerciendo de la misma forma fuerza en el abdomen para permanecer en la posición recta.

2.1.4 Lagartijas / Flexiones

Posición en la cual nos colocaremos boca abajo sobre el suelo sosteniéndonos con las palmas a la anchura de los hombros (preferentemente) y sobre los metatarsos, posteriormente acercamos nuestro torso al suelo flexionando los brazos (codos) manteniendo el cuerpo recto para así, una vez llegado al piso, subimos de nuevo a la posición inicial estirando los brazos, quedando en tabla.

2.1.5 Tuck-ins

Posición en la cual nos colocaremos boca abajo sobre el suelo sosteniéndonos con las palmas a la anchura de los hombros (preferentemente) y sobre los metatarsos, con un impulso explosivo lanzamos los pies flexionando rodillas lo más cercano que podamos a nuestras manos; estas idealmente irían colocadas entre los brazos tocando nuestro pecho, con otro movimiento explosivo regresamos a la posición inicial, quedando en tabla.



2.1.6 Estocada

Colocamos los pies a la anchura de los hombros, damos un paso largo con la pierna derecha cuidando que la cadera no rote, formando con la pierna que esta frente a nosotros un ángulo de 90° ; esto también con la pierna trasera pero dirección contraria sosteniéndonos con el metatarso, la espalda permanece recta todo el tiempo.



2.1.7 Sprawl / Burpee

Colocamos los pies a la anchura de los hombros, bajamos el torso apoyando las manos sobre el suelo, estiramos las piernas con un impulso explosivo para terminar en la posición de tabla y posteriormente realizamos una flexión, con un impulso similar al primero colocamos las piernas cerca de las manos para finalmente levantarnos de un salto mientras estiramos los brazos sobre nosotros.

2.2 La respiración durante el ejercicio

Es necesario manejar correctamente la respiración durante una sesión de entrenamiento porque esta marca la diferencia en cuanto a nuestro desempeño y rendimiento.

Durante el ejercicio la respiración es clave. Uno de los errores más comunes que cometemos los actores y atletas es respirar demasiado rápido o aguantar la respiración durante alguna actividad, principalmente enfocada al esfuerzo, esto puede traer efectos negativos, ya que repercute en nuestro desempeño en el escenario y en el entrenamiento.

Con la respiración se puede manejar la intensidad del ejercicio. Lo importante en el transcurso de la actividad física, es que llegue la mayor cantidad de oxígeno a los pulmones, de modo que el cansancio sea menor y el rendimiento mayor. (Corazón, 2010)

Existen 3 tipos de respiración durante el entrenamiento:

2.2.1 Respiración relajada y profunda

Durante la práctica de ejercicio intenso (entrenamiento de MMA) es cuando existen mayores dificultades para tener un control total sobre la respiración.

La respiración debe ser relajada y profunda, con un ritmo continuado de inhalación y exhalación, sin que sean forzados los músculos involucrados en la inspiración (diafragma, escalenos, intercostales internos, pectoral y trapecio) y sin que sea incrementada la frecuencia; sino la persona se verá obligada a parar y descansar durante algunos minutos. Lo ideal es sincronizar movimientos con la respiración (Montañés, 2010)

La respiración relajada, nos permite canalizar la energía para mantener nuestro desempeño durante el entrenamiento, es importante mantener consiente todo el tiempo durante el desarrollo del entrenamiento el inhalar por la nariz y exhalar lentamente el aire por la boca.

Durante nuestra permanencia en el escenario es indispensable el buen manejo de la respiración sino, terminaríamos sofocados por el movimiento y por el habla durante la representación, es importante una respiración profunda para que con ella y con el apoyo correcto la emisión de la voz sea la adecuada.

2.2.2 Respiración durante el esfuerzo

Mientras realizamos algún esfuerzo físico es recomendado realizar la inhalación durante el período de descanso y exhalación durante el periodo de esfuerzo. Por ejemplo al momento de hacer ejercicio abdominal, durante el *crunch* se exhala y al momento de relajar el abdomen se inhala.

2.2.3 Respiración durante el reposo

Este tipo de respiración al igual que los dos anteriores es igual de importante durante el entrenamiento, puesto que en los periodos de reposo es donde nuestro cuerpo descansa de la tensión ejercida durante la sesión, esta permite al cuerpo recuperar oxígeno y lograr una relajación muscular. La intención de este tipo de respiración es nivelar los latidos del corazón, por ello es importante el inhalar por la nariz y exhalar por la boca, de esta forma nuestra respiración se normalizara.

2.3 Abdominales y ¿Por qué hacer abdominales?

Los ejercicios abdominales que se muestran a continuación pueden ejecutarse aisladamente del entrenamiento una serie, si solo se requiere el entrenamiento de los *ABS* (abdominales), así mismo durante la sesión normal de entrenamiento.

Terminando la rutina de ejercicios se tendría que realizar la serie de abdominales como finalización de la misma. El control corporal proviene del abdomen y es necesario una musculatura fuerte porque nos ayuda a mantenernos

erguidos de manera natural sin arquear la espalda ni tener los hombros caídos hacia adelante, unas posturas que suelen provocar contracturas y problemas de columna, además de que el actor necesita una buena presencia tanto dentro y como fuera del escenario. Además, si tenemos potenciada la musculatura abdominal, siempre que exijamos más trabajo a la espalda en acciones que llevamos a cabo dentro del escenario (como los esfuerzos que hacemos al levantar o empujar escenografía, movimientos gimnásticos etc.) trabajará esta y no las articulaciones intervertebrales. Todo esto nos evitará problemas y dolores.

2.4 Ejercicios Abdominales (ABS) y músculos trabajados en ellos

2.4.1 Bote Bananero

Acostados en el piso elevamos las piernas poco menos de 90°, la espalda baja es la única que permanece completamente en el piso. Las manos se juntan frente al pecho y se elevan para intentar tocar las puntas de los pies. Hacemos *crunch* y bajamos a la posición inicial (se recomienda realizar 20 repeticiones)

Nota: Los omoplatos nunca van a tocar el piso.

- Recto abdominal, trasverso abdominal y muy mínima parte el piramidal, se trabaja cuando las piernas están todo el tiempo en la misma posición hasta terminar la serie.

2.4.2 Abdominales estilo “Campeón”

Acostados en el piso flexionamos las rodillas sobre el mismo llevando los talones lo más cercano que podamos a los glúteos, los brazos van recogidos a los costados del cuerpo. Nos incorporamos haciendo *crunch* sin mover las piernas intentando que el torso toque los muslos y una vez arriba elevamos los brazos por encima de la cabeza. Bajamos y volvemos a colocar los brazos en los costados. (15 repeticiones).

Nota: Para no “palanquear” el cuello y por ende no tensarlo y no lastimarlo, es necesario juntar la barbilla con el pecho haciendo presión como si estuviéramos sosteniendo una manzana.

- Recto anterior, se trabaja al subir y bajar el torso.
- Transverso del abdomen, se trabaja cuando elevamos los brazos y los mantenemos arriba.

2.4.3 Abdominales de Imán

Acostados en el piso elevamos las piernas poco menos de 90°, la espalda baja es la única que permanece completamente en el piso. Los brazos los colocamos en forma de Cristo, y sin bajar las piernas elevamos los brazos intentando tocar las puntas haciendo *crunch* en el abdomen por tres segundos posteriormente bajamos los brazos de nuevo a la posición de Cristo. (15 repeticiones).

- Recto anterior y transverso del abdomen, se trabajan al subir y bajar el torso.
- Oblicuo interno y externo, se trabajan manteniendo las piernas elevadas a 90° y no bajarlas durante toda la serie.
- Piramidal, se trabaja cuando las piernas están todo el tiempo en la misma posición hasta terminar la serie.

2.4.4 Abdominales con puente

Acostados en el piso flexionamos las rodillas sobre el mismo llevando los talones lo más cerca que podamos a los glúteos, los brazos van recogidos a los costados del torso, nos incorporamos haciendo *crunch* sin mover las piernas intentando que el torso toque los muslos y con los brazos estirados tocamos el piso entre el hueco que se hace entre las dos piernas, regresamos a acostarnos al piso y una vez allí elevamos la pelvis para hacer el puente, terminando volvemos a la posición inicial. (20 repeticiones).

- Recto anterior, se trabaja al subir y bajar el torso.
- Piramidal, se trabaja cuando lanzamos los brazos hacia el frente y tocan el piso.
- Glúteos, en los cuales se ejercerá fuerza y se contraerán para elevar la cadera a la posición de puente.

2.4.5 Abdominales con flexiones de codo

Acostados en el piso flexionamos las rodillas sobre el mismo llevando los talones lo más cercano que podamos a los glúteos, los brazos van recogidos a los costados del torso, nos incorporamos haciendo *crunch* con el codo derecho frente de nosotros para hacerlo de lado, una vez arriba colocamos el codo izquierdo al frente para realizar un *crunch* del lado izquierdo, y terminar en *crunch* completo. Para bajar colocamos el codo derecho atrás para que al oblicuo derecho sea el que nos lleve al piso realizando una torsión y, una vez allí, bajamos ahora el codo izquierdo hacia atrás realizando el mismo movimiento. Nos incorporamos de nuevo pero ahora intercalando los brazos (derecha/izquierda). (20 repeticiones, cada repetición se cuenta al subir y bajar con ambos codos).

- Recto anterior y transverso del abdomen, se trabajan al subir y bajar el torso.
- Oblicuo interno y externo, se trabajan al momento de realizar la torsión (arriba y abajo) por medio del impulso de los codos.
- Piramidal, se trabaja cuando hacemos la torsión de ambos lados estando el torso arriba.

2.4.6 Rollos “Bader”

Acostados en el piso flexionamos las rodillas sobre el mismo llevando los talones lo más cercanos que podamos a los glúteos, los brazos van recogidos a los costados del torso, impulsamos las piernas para terminar en “rollo” como si fuéramos a realizar la posición de vela, pero no estiramos el cuerpo, al contrario, lo enrollamos, quedamos tres segundos, regresamos como si fuera la posición inicial,

solo que estaremos únicamente sobre los glúteos y con las piernas estiradas sobre el piso (20 cm. Aprox.), con la misma inercia de regresar elevamos el torso (45° aprox.) y una vez arriba realizamos una pequeña torsión hacia la izquierda y luego hacia la derecha, regresamos para volver a enrollarnos. (15 repeticiones).

- Recto anterior y transverso del abdomen, se trabajan al subir y bajar el torso, principalmente cuando nos desenrollamos y nos mantenemos en el aire.
- Oblicuo interno y externo, se trabajan cuando realizamos la torsión después de desenrollamos en el aire.
- Piramidal, se trabaja todo el tiempo ya que gracias a él podremos mantener las piernas elevadas y no tocar el piso.

2.4.7 Limpia parabrisas

Acostados en el piso elevamos las piernas juntas poco menos de 90°, la espalda baja es la única que permanece completamente en el piso, los brazos van colocados en forma de Cristo. Bajaremos las piernas hacia el lado derecho sin que toquen el piso (20 cm. Aprox.) y una vez allí separamos el brazo izquierdo, y lo llevamos en dirección a las piernas que están cerca del piso y hacemos el *crunch* intentado que la mano toque los pies (las piernas pueden elevarse un poco más 10 cm. para que el *crunch* sea más efectivo) regresamos a la posición inicial y vamos ahora con el otro lado con la misma mecánica. (16 repeticiones).

- Oblicuo interno y externo, se trabajan cuando bajamos las piernas hacia los costados manteniendo el torso en el piso, y cuando elevamos el respectivo brazo para tocar la punta de los pies.
- Piramidal, se trabaja todo el tiempo, ya que nos ayuda a mantener las piernas elevadas a 90°.

2.4.8 Vuelo de Superman

Nos acostamos en el piso boca abajo, elevamos las piernas y el torso lo más que podamos para quedar sobre la pelvis, los brazos los colocaremos en L con respecto al cuerpo, con las piernas comenzaremos un ligero pataleo simulando como si estuviéramos nadando y con los brazos los iremos alternando de tal manera que el bíceps toque el costado respectivo de la cabeza. (30 segundos).

- Oblicuo interno, externo, romboides y dorsal ancho (espalda), se trabajan al momento de patalear alternadamente realizando el movimiento del torso cuando el brazo toca el bíceps con la oreja.

2.4.9 Abdominales de triángulo

Acostados en el piso colocamos las manos en la nuca, la barbilla tiene que ir pegada en el pecho como si estuviéramos sosteniendo una manzana, cruzaremos la pierna izquierda sobre la pierna derecha de tal forma que el tobillo izquierdo quede sobre la rodilla derecha, una vez allí subiremos las piernas haciendo el *crunch* e intentando que el hueco (triángulo) que se forma en las piernas queden lo más cerca del torso, permanecemos tres segundos y bajamos, realizamos la misma mecánica pero ahora con la pierna contraria. (16 repeticiones).

- Recto anterior y transversal del abdomen, se trabajan al realizar el crunch con piernas y brazos.
- Piramidal, se trabaja al momento de elevar las piernas cruzadas y hacer el crunch, este músculo nos permitiría idealmente elevar con mayor agilidad las piernas.

2.4.10 Abdominales con bolsa de velocidad en tres direcciones

Acostados flexionamos las rodillas sobre el piso llevando los talones lo más cercanos que podamos a los glúteos, los antebrazos van moviéndose como si se estuvieran enrollándose entre sí (este movimiento lo realizaremos durante todo el

ejercicio). Elevamos el torso al centro realizando el *crunch* y bajamos lo más lento que podamos, volvemos a subir pero en diagonal a la derecha haciendo el crunch en el oblicuo, bajamos y realizamos el mismo movimiento a la izquierda, este movimiento se repite en las tres direcciones alternando (centro, derecha, centro, izquierda, centro) (16 repeticiones teniendo en cuenta el centro como inicio de repetición.).

- Recto anterior y transverso del abdomen, se trabajan al subir y bajar el torso.
- Piramidal, se trabaja cuando elevamos el torso hacia el centro de las piernas con el movimiento de la bolsa de velocidad.
- Oblicuo interno y externo, se trabajan al momento de elevar el torso hacia los lados con el movimiento de la bolsa de velocidad.

2.4.11 Ángeles de nieve

Acostados en el piso quedamos sobre las lumbares elevando brazos, piernas y omoplatos, sosteniendo el cuerpo en forma de “X” una vez ahí hacemos un pequeño *crunch* en el abdomen y al mismo tiempo que el brazo izquierdo intenta juntarse con la pierna izquierda, y el brazo derecho intenta juntarse con la pierna derecha, regresamos a la posición inicial. Esta acción se repetirá simulando que estamos sobre la nieve dejando nuestra huella de ángeles con la diferencia que solo estamos sobre las lumbares. (20 repeticiones).

- Recto anterior y transverso del abdomen, se trabajan cuando mantenemos el torso y piernas en el aire.
- Piramidal, se trabaja todo el tiempo y nos permite mantener las piernas elevadas y así poder moverlas hacia fuera para realizar el crunch.
- Oblicuo interno y externo, se trabajan cuando abrimos las piernas y bajamos los brazos realizando el crunch en los costados.

2.4.12 Crunch con pierna cruzada

Acostados en el piso colocamos las manos en la nuca, la barbilla tiene que ir pegada en el pecho como si estuviéramos sosteniendo una manzana. Elevamos la pierna derecha 90° y la dejamos caer estirada hacia el costado izquierdo, allí estiramos el brazo izquierdo para que quede paralelo con la pierna derecha, con el brazo derecho que lo mantenemos en la nuca realizamos un *crunch* en el oblicuo intentando no mover de su posición las piernas ni la mano que se encuentra en el piso. (20 repeticiones por lado).

- Oblicuo interno y externo, se trabajan durante todo el ejercicio al realizar el crunch de costado

2.5 Ejercicios de pie y músculos trabajados en ellos

2.5.1 Rodillazo con balance corporal

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, las manos irán colocadas en su respectivo costado. Bajaremos el torso y al mismo tiempo una pierna (izquierda) se eleva hacia atrás justo cuando baja el torso manteniéndonos en equilibrio con una sola pierna (derecha), los brazos quedaran abiertos en forma de cristo para quedar en una posición de "T". Nos incorporamos con la inercia de bajar la pierna de tal forma que las manos se colocan frente a nosotros como si estuviéramos sosteniendo un balón y con la pierna que viene de atrás soltamos un rodillazo al hueco que hay entre las manos. (16 repeticiones por lado).

- Recto anterior del abdomen y transversal del abdomen, se trabajan al momento de bajar el torso y mantenerlo recto, y cuando nos incorporamos y lanzamos al rodillazo al hueco de las manos haciendo el crunch.

Con este mismo ejercicio desarrollamos resistencia al momento de estar suspendidos con el torso abajo antes de lanzar el rodillazo y equilibrio que necesitamos para poder bajar y subir en el ejercicio sin necesidad de colocar el otro pie en el piso.



2.5.2 Cámara de patada lateral

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, las manos irán colocadas recogidas en su respectivo costado, con la pierna derecha lanzamos un ligero rodillazo hacia arriba, quedamos en esa posición yladeamos un poco el torso hacia la derecha para poder lanzar una patada con la pierna que está arriba hacia al costado, terminando la patada regresamos a la posición inicial, realizaremos la misma acción con la otra pierna. (20 repeticiones por lado).

- Toda la zona muscular abdominal (oblicuo externo e interno, piramidal, recto anterior y transversal del abdomen) se trabajan por el tipo de movimiento que consiste en, elevar la pierna con un ligero rodillazo y estirar la pierna en forma de patada ladeando ligeramente el torso trabajando toda la zona abdominal provocando un *crunch* de manera no habitual en el cuerpo, uno, crunch y estiramiento del lado por donde estamos lanzando el rodillazo y la patada y dos, al momento de ladear el torso realizamos un *crunch* en el oblicuo ayudándonos a mantener el equilibrio, de esta forma se trabaja toda la zona abdominal.



2.5.3 Marcha de soldado con rodillazos

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, las manos irán colocadas en su respectivo costado. La pierna derecha se eleva recta 90° mientras que el brazo izquierdo rota hacia atrás terminando frente a nosotros tocando la punta del pie derecho. Hacemos lo mismo con la pierna izquierda y brazo derecho. Terminando colocamos los brazos frente a nosotros como si estuviéramos sosteniendo una pelota, la rodilla izquierda se levantará soltando un golpe al costado haciendo *crunch* en el oblicuo, al momento de hacer esto los brazos giran a favor de la pierna para que el rodillazo quede en el hueco que se encuentra en el centro de las manos, regresamos al centro y realizamos lo mismo con la pierna derecha. (30 repeticiones).

- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan cuando elevamos las piernas frente a nosotros y tocamos la punta de los pies con las manos.
- Oblicuo externo e interno, se trabajan cuando lanzamos el rodillazo al hueco en nuestras manos y rotamos el torso.
- El hombro (deltoides anterior, medio y posterior), se trabaja cuando rotamos los brazos hacia el frente para que la punta de nuestros pies sea tocada por nuestras manos.

2.5.4 Salto en cuclillas en X

Con las piernas casi juntas vamos a la posición de cuclillas, los brazos cruzan frente a las rodillas de tal forma que la punta de las manos toque el piso, brincaremos y terminaremos en “X” en el aire con las piernas y los brazos abiertos, al momento de caer del salto compactamos el cuerpo de tal forma que quedemos en la posición inicial para realizar otro salto. (24 repeticiones).

- Muslos (Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio y vasto anterior) haciendo énfasis sobre el vasto medial, porque este ejercicio al momento del salto y al momento de la caída se tiene un impacto mayor en él.
- Glúteos, se trabajan al momento de impulsarnos al saltar y al momento de caer para tomar impulso hacia el siguiente salto, este músculo al igual que el muslo son nuestros principales impulsores para poder realizar un salto eficaz.
- Recto anterior del abdomen, se trabaja al momento de estar en el aire porque primero este músculo está contraído (*crunch*) y cuando saltamos este se estira y realizamos fuerza sobre él.

2.5.5 Estocada al frente y hacia atrás con salto

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, con los brazos recogidos a su respectivo lado lanzamos la pierna derecha en estocada hacia el frente quedando la pierna delantera y trasera en un ángulo opuesto pero los 2 en 90°, regresamos la pierna pero en estocada hacia atrás, también aquí las piernas quedan en 90°, una vez llevada hacia atrás saltamos sin perder la postura de los 90° y sin vencer el torso hacia al frente, repetimos con la misma pierna, estocada al frente y atrás con salto, y al terminar alternamos con la otra pierna. (30 repeticiones por lado).

- Muslo (principalmente el vasto medial) se trabaja por la posición flexionada en la cual tenemos ambas piernas respectivamente, también por el salto realizado de las piernas alternadamente.
- Glúteo (mayor, menor y medio) se trabaja todo el tiempo cuando tenemos la pierna delantera flexionada, y también al realizar el salto porque el glúteo al

igual que el vasto medial son nuestros principales impulsos para lograr el salto.

- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan durante todo el ejercicio, estos músculos nos ayudan a mantener el torso recto para poder realizar correctamente el ejercicio.

2.5.6 Estocada estática con salto

En posición de estocada con la pierna derecha al frente y los brazos recogidos en su respectivo lado, quedamos 5 segundos para después saltar y cambiar de lado la estocada, es decir que ahora la pierna que está al frente en estocada es la pierna izquierda, y así quedamos en esa posición 5 segundos y cambiamos alternando las piernas. (30 repeticiones).

- Muslo (principalmente el vasto medial) se trabaja por la posición flexionada en la cual tenemos ambas piernas respectivamente, y por el salto realizado con la pierna que está al frente.
- Glúteo (mayor, menor y medio) se trabaja cuando tenemos la pierna delantera flexionada y principalmente cuando realizamos el salto porque al igual que el muslo (vasto medial) son nuestros principales impulsos para realizar el salto.
- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan durante todo el ejercicio, estos músculos nos ayudan a mantener el torso recto para poder realizar correctamente el salto y no perder el equilibrio.

2.5.7 Sentadilla con patada

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, realizamos una sentadilla procurando que la parte inferior de la pierna quede a 90° y que la cadera sea el que baje sin encorvar la espalda, al momento de levantarnos lanzamos una patada alternando las piernas cada vez que nos incorporamos, esta parada será de empuje, es decir que simularemos que con el

talón empujamos hacia el frente algo o alguien. (Al momento de la patada la punta del pie va flexionada, apuntando hacia nosotros) (40 repeticiones).

- Muslos (vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio y recto anterior) se trabajan al subir y bajar de la sentadilla porque al igual que el glúteo son nuestros impulsores del cuerpo para poder bajar y subir
- Glúteos (mayor, menor y medio) se trabajan al momento de levantarnos de la sentadilla porque estos son nuestro principal impulso que tenemos para elevarnos contribuyendo con los muslos para realizar una sentadilla eficaz
- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan al momento de lanzar la patada cuando nos elevamos de la sentadilla porque al ser patada de empuje necesitamos fuerza en el abdomen para poder realizarla ya que este se contrae al momento de realizarla.



2.5.8 Sentadillas de impulso con salto

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, realizamos media sentadilla procurando formar un ángulo de 90° con los muslos y las pantorrillas cuidando que la cadera sea la que baje sin encorvar la espalda, la media sentadilla es con la idea de que podamos rebotar tres veces y nos sirva de impulso para que una vez realizada la tercera sentadilla, realicemos un brinco elevando las rodillas con la intención de tocar nuestro pecho. (16 repeticiones).

- Muslos (Vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio y vasto anterior) se trabajan al momento de realizar las sentadillas que son pequeños impulsos para dar el salto.
- Glúteos, se trabaja explosivamente al momento de impulsarnos para saltar y al momento de caer para tomar impulso hacia el siguiente salto, este músculo al igual que el muslo son nuestros principales impulsos para realizar las sentadillas cortas y después un salto eficaz.
- Recto anterior del abdomen, se trabaja cuando estamos en el aire porque al momento de elevar las piernas con el salto el abdomen se compacta para realizar el *crunch*.

2.5.9 Sentadilla con impulso y salto de 180°

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, realizamos una sentadilla procurando que la parte inferior de la pierna quede a 90° y que la cadera sea el que baje sin encorvar la espalda, al terminar la sentadilla brincamos girando todo el cuerpo para caer del lado contrario (180°) en posición de sentadilla. Repetimos girando todo el cuerpo manteniendo todo el tiempo los mismos frentes. (24 saltos / 12 por lado).

- Muslo (principalmente el vasto medial) se trabaja por la posición flexionada de las piernas las cuales mantenemos en sentadilla todo el tiempo y por el salto realizado lado a lado.
- Glúteo (mayor, menor y medio) se trabaja al igual que el muslo por la posición en la cual mantenemos las piernas, además porque el glúteo al igual que el vasto medial son nuestros principales impulsos para los saltos.
- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan durante todo el ejercicio, estos músculos nos ayudan a mantener el torso recto para poder realizar los saltos correctamente y no desbalancearnos al momento de realizarlos.

2.5.10 Saltos de estocada lateral

En posición de estocada con la pierna derecha al frente y los brazos recogidos en su respectivo lado, brincamos hacia la derecha y hacia la izquierda sin perder la posición de estocada. Los brincos son de lado a lado manteniendo las piernas a 90° y la espada recta todo el tiempo, terminando con la pierna derecha cambiamos a la pierna izquierda. (30 saltos por lado).

- Muslo (principalmente el vasto medial) se trabaja por la posición flexionada en la cual tenemos ambas piernas una enfrente y la otra detrás, también por el salto realizado lado a lado en esta posición.
- Glúteo (mayor, menor y medio) se trabaja cuando mantenemos la pierna delantera flexionada y cuando realizamos el salto lado a lado porque el glúteo al igual que el vasto medial son nuestros principales impulsos para realizar el salto.
- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan durante todo el ejercicio, estos músculos nos ayudan a mantener el torso recto para mantener una buena posición.

2.5.11 Tramos con pantorrilla

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, los brazos van recogidos en su respectivo lado, con las puntas de los pies hacia el frente nos elevamos en las puntas lentamente hacia arriba y hacia abajo (25 veces), terminando rotamos la puntas hacia fuera para terminar en una posición abierta y nos elevamos en las puntas lentamente hacia arriba y hacia abajo (25 veces), terminando rotamos las puntas hacia dentro para terminar en una posición cerrada y nos elevamos en las puntas lentamente hacia arriba y hacia abajo (25 veces).

- Pantorrilla (externa e interna) se trabajan por el movimiento arriba/abajo (lanzamiento vertical) que realizamos con la punta de los pies, el trabajo hacia las pantorrillas es completo por la rotación que realizamos con los pies.



2.5.12 Saltos con rodillas al pecho

Colocaremos las piernas abiertas semiflexionadas para que los pies queden a la anchura de los hombros, las manos irán colocadas como si estuviéramos sosteniendo una pelota frente a nosotros. Realizaremos un brinco elevando las rodillas y elevándolas lo más que podamos, lo ideal es que lleguen a la altura del pecho, las manos no se mueven de su posición y la espalda procuramos mantenerla erguida todo el tiempo. (25 repeticiones).

- Muslos (vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio y recto anterior) se trabajan en todo momento porque este es un ejercicio explosivo y por ello al momento de caer los muslos reciben todo el impacto y estos son el impulso para elevar las rodillas al pecho y así sucesivamente.
- Pantorrilla (medial y lateral) este músculo se trabaja y nos ayuda al momento de elevar las rodillas al pecho porque junto con el muslo son los impulsos que tenemos para poder dar un salto elevado.
- Recto anterior del abdomen y transversal del abdomen, estos músculos abdominales se trabajan cuando elevamos las rodillas al pecho porque al momento de contraer el abdomen este ayuda a que las piernas se eleven aún más y podamos realizar un salto adecuado (rodillas más elevadas).

2.5.13 *Burpee con rodillazo arriba/abajo*

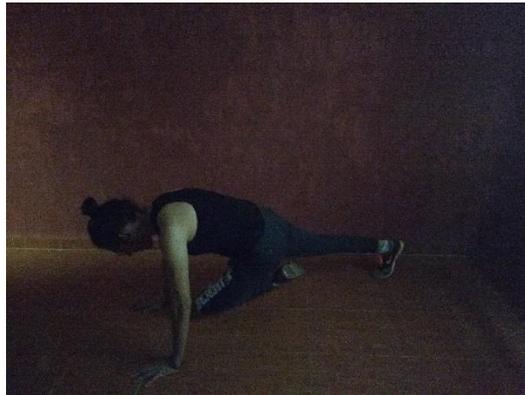
Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, las manos irán colocadas como si estuviéramos sosteniendo una pelota frente a nosotros. La rodilla izquierda se levantará soltando un golpe al hueco que se encuentra al centro de las manos realizando el crunch, la pierna baja y realizamos la misma mecánica con la pierna derecha, al momento de bajar la pierna bajamos al piso en *burpee* y una vez allí soltamos un rodillazo con el lado izquierdo de tal manera que intentemos tocar el codo derecho, de la misma forma con la rodilla derecha intentando tocar el codo izquierdo, realizados los dos rodillazos nos incorporamos y regresamos a la posición inicial. (15 repeticiones).

- Bíceps y tríceps, se trabajan cuando bajamos en *burpee* y nos mantenemos en esa posición la cual es con los brazos semiflexionados, de esta forma el apoyo para subir y bajar será la mayor parte de los brazos.
- Pectoral mayor y pectoral menor, de la misma forma que el bíceps y el tríceps se trabajan al momento de subir y bajar del *burpee*.
- Recto anterior y transverso del abdomen, se trabajan cuando bajamos en *burpee* porque estos nos ayudaran a no curvar el cuerpo (espalda) y lesionarnos la espalda, nos ayudan a mantener una postura correcta cuando estamos en la posición de *burpee* y a lanzar los rodillazos.
- Oblicuo externo e interno, se trabajan cuando lanzamos los rodillazos tanto en el piso como de pie
- Muslos (vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio, recto anterior), se trabajan cuando bajamos y subimos del burpee porque además de los brazos y del pecho, el muslo nos permite subir de una manera más ágil y veloz.
- Glúteos (glúteo mayor, glúteo menor, glúteo medio), se trabajan cuando nos incorporamos del *burpee* porque además de las piernas (muslos) son nuestro principal impulso, al contraerlos nos levantamos de forma ágil correcta.
- Hombros (Deltoides anterior, deltoides medio, deltoides posterior) se trabajan cuando bajamos en *burpee*, además de los brazos y los pectorales, los hombros nos ayudan a mantenernos en la posición de *burpee* sin perder el

equilibrio tanto en brazos como en piernas y poder lanzar los rodillazos adecuadamente.

- Dorsal ancho y trapecios, se trabajan cuando estamos en la posición de *burpee* porque en esta posición la espalda se contrae de tal forma que estos músculos trabajan y nos ayudan a mantener la espalda recta.

En mi opinión este es uno de los ejercicios más completos dentro del entrenamiento porque al momento de realizarlo se trabajan todos los músculos del cuerpo de una manera en conjunto que algunos ejercicios no tienen, de esta forma ayuda a adquirir fuerza, mayor agilidad y acondicionamiento físico al momento de realizarlo de una manera puntual y a un ritmo constante durante toda la rutina.



2.6 Ejercicios de piso y músculos trabajados en ellos

2.6.1 Carrera de montaña con abducción de oblicuo

Nos colocamos en posición de tabla las palmas a la anchura de los hombros, manteniendo esa posición en los brazos, con las piernas simularemos que corremos escalando una montaña sin mover los brazos solo las piernas. (10 segundos) concluyendo la carrera, terminamos en posición de tabla, ahí la pierna derecha de abre recta quedando las piernas con un ángulo de 90° entre sí, realizamos una flexión de brazos y a la par que hacemos esto el pie se recoge hacia dentro

intentando tocar la rodilla opuesta con la planta dejando la parte superior de la pierna abierta haciendo el *crunch* en el oblicuo. (16 repeticiones, al terminar los 10 segundos de carrera se hace la abducción del oblicuo de ambos lados alternándolos).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio, además gracias a él no nos desbalancearnos al momento de realizar la carrera porque con el movimiento es muy fácil que nos vayamos de lado y no tengamos control corporal para mantener la posición. Es el músculo que ayuda a permanecer con firmeza en el piso. Además contribuye a realizar la flexión para abducir los oblicuos.
- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan al momento de realizar la carrera porque realizamos un *crunch* cada vez que elevamos una pierna.
- Oblicuo externo a interno, se trabajan al momento de bajar en flexión y realizar el *crunch* lateral, estos músculos nos ayuda a que la pierna se pueda elevar de lado para realizar el movimiento de la abducción.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión de abducción del oblicuo. Además junto con los hombros los pectorales nos ayudan a permanecer en la posición y no desbalancearnos.
- Brazos (Bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión para realizar el *crunch* del oblicuo.

2.6.2 Carrera de montaña con *Tuck-ins*

Nos colocamos en posición de tabla, las palmas en el piso a la anchura de los hombros, manteniendo esa posición en los brazos, con las piernas simularemos

que corremos escalando una montaña sin mover los brazos solo las piernas. (10 segundos) Terminando la carrera, terminamos en posición de tabla, y quedamos 3 segundos, realizamos 6 *tuck-ins* y volvemos a la posición de tabla, para poder realizar de nuevo la carrera. (16 repeticiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el musculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio, además gracias a él no nos desbalancearnos al momento de realizar la carrera porque con el movimiento es muy fácil que nos vayamos de lado y no tengamos control corporal para mantener la posición. Es el músculo que ayuda a permanecer con firmeza en el piso.
- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan al momento de realizar la carrera porque realizamos un crunch cada vez que elevamos una pierna, así mismo cuando realizamos los *tuck-ins* porque hacemos un crunch cuando saltamos y colocamos las rodillas cerca de los codos.
- Muslos (vasto medial, lateral, intermedio y recto anterior) Se trabajan cuando realizamos los *tuck-ins*, porque con los saltos el impulso proviene de los muslos así mismo cuando caemos con las rodillas cerca de los codos estos reciben todo el peso corporal.

2.6.3 Superman con codazo y flexión

Nos acostamos en el piso boca abajo, elevamos las piernas y el torso lo más que podamos para quedar sobre la pelvis, los brazos los colocaremos en “L” con respecto al cuerpo, es esta posición lanzaremos un codazo hacia arriba con cada brazo, terminando recogemos los brazos y las manos las colocamos a la altura de los hombros y realizamos una flexión, regresamos a Superman y realizamos la misma acción. (24 repeticiones).

- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides y elevador de la escapula) se trabaja al estar boca abajo sobre la pelvis en Superman, porque se realiza una contracción de todos los músculos con cada uno de los movimientos de los brazos.
- Hombros (Deltoides anterior, posterior y medio) se trabajan al momento de bajar y subir de la flexión.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Brazo (Bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.



2.6.4 Flexiones con rodillazos

Nos colocamos en posición de flexiones las palmas en el piso a la anchura de los hombros, realizamos cinco flexiones y terminando realizaremos cuatro rodillazos consecutivos alternando piernas, intentando que la rodilla toque el codo del lado opuesto. (16 repeticiones).

- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Brazo (Bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.

- Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen, se trabajan al momento de soltar los rodillazos, el crunch realizado es un diagonal hacia arriba y por ello también se trabajan los oblicuos tanto interno como externo.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.

2.6.5 Tomas eléctricas

Nos colocamos en posición de tabla, las palmas juntas frente a nosotros a la altura del pecho, manteniendo esa posición en los brazos, las piernas de la misma forma van juntas. Haremos una flexión realizando un pequeño salto de tal forma que los brazos se abran al mismo tiempo que las piernas y quedemos abajo en forma de “X” en el piso, con otro pequeño salto regresamos a la posición inicial. (16 repeticiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio, este ejercicio además de ayudarnos a desarrollar fuerza en el hombro, nos ayuda a mantener el equilibrio con ayuda de este, porque al momento de rotar el torso hacia arriba y hacia abajo es el único musculo sobre el cual tenemos apoyo.
- Recto anterior del abdomen, transverso del abdomen, oblicuo interno y externo, estos se trabajan cuando realizamos la rotación cuerpo hacia arriba formando la “T” con nuestro cuerpo, estos músculos abdominales nos ayudan a rotar correctamente el cuerpo y mantenerlo erguido todo el tiempo sin pandearlo, así mismo cuando bajamos y ubicamos el brazo en el hueco entre el brazo de apoyo y las piernas, tocando la costillas con el antebrazo, el torso se gira realizando un *crunch* en diagonal hacia abajo.



2.6.6 Flexiones con remo

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso a la anchura de los hombros, realizamos una flexión y al momento de subir el brazo izquierdo sube hasta que la palma en posición de flexión llegue a la altura del pecho, el codo queda lo más alto que podamos, bajamos de esta posición directo a flexión y ahora cambiamos y subimos alternando con el otro brazo. (16 flexiones por lado).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión. El trabajo en ellos es mayor por el movimiento de remo que realizamos porque se estira el músculo pectoral y cuando volvemos a realizar la flexión es como si estuviéramos cargando más de nuestro propio peso corporal.
- Brazo (bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escápula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.

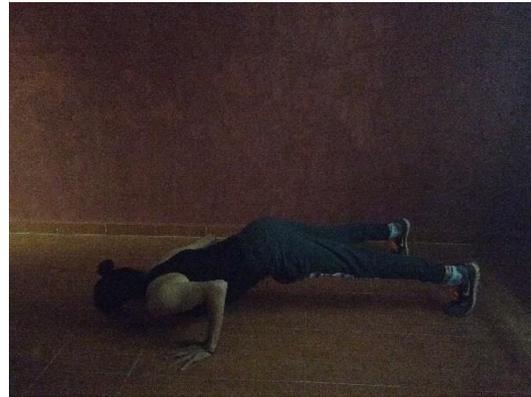
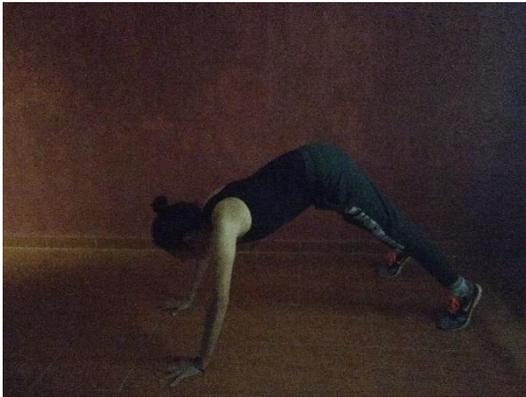


2.6.7 Flexiones tipo canoa

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso a la anchura de los hombros, lo que realizaremos básicamente será un movimiento circulatorio guiado por la cadera y apoyado con los brazos es esta posición. De la posición inicial elevamos la cadera y estiramos los brazos para quedar en posición de “A” bajamos el pecho flexionando un poco los brazos manteniendo la cadera elevada, posteriormente el pecho se eleva del piso realizando una flexión y la cadera es la que baja (sin tocar el piso), empujamos hacia arriba la cadera estirando los brazos, quedando de nuevo en posición de “A”, y realizamos la misma acción. (16 flexiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en A cuando realizamos el movimiento de cadera hacia arriba y cuando bajamos, además es donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio y el trabajo aun es mayor porque el tipo de movimiento que realizamos provoca un trabajo detallado es todos los músculos del hombro.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Brazo (bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.

- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.



2.6.8 Flexiones de araña en X

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso a la anchura de los pectorales (casi juntas), al momento de hacer la flexión vamos hacia el lado izquierdo tanto brazo como pierna para que al momento de flexionar completamente quedemos en X, subimos y regresamos a la posición inicial, y ahora vamos hacia el otro lado. (32 flexiones, 16 por lado).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.

- Brazo (bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.
- (Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen), se trabajan cuando realizamos las flexiones lado-lado, estos músculos nos ayudan para poder desplazarnos de un lado a otro sin perder el equilibrio corporal y realizar el ejercicio de manera óptima.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.

2.6.9 Flexiones con toque de hombro

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso a la anchura de los hombros, realizamos una flexión y al momento de subir la palma izquierda tocara el hombro derecho (sostenemos por 3-5 segundos), volvemos a bajar y ahora la mano derecha toca el hombro izquierdo. (16 repeticiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio, además estos músculos nos ayudan a no ladear el cuerpo al momento de realizar el toque de hombro con la palma de la mano.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión. Brazo (bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.
- (Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen) se trabajan cuando realizamos el toque de hombro, estos músculos apoyan al hombro para no ladear el cuerpo al momento de realizar el toque.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.



2.6.10 Flexiones de caída con carrera de montaña

Nos colocamos de rodillas con las manos recogidas en su respectivo lado, dejamos caer el troco hacia el piso ligeramente y antes de caer estiramos los brazos para que con la caída hagamos una flexión, elevamos y quedamos en posición de tabla, manteniendo esa posición en los brazos, con las piernas simularemos que corremos escalando una montaña sin mover los brazos solo las piernas. (10 segundos), al terminar hacemos otra flexión, colocamos las rodillas en el piso y con impulso de la misma flexión elevamos el troco para quedar en nuestra posición cero. (32 repeticiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan cuando realizamos la carrera de montaña porque en ellos es donde cae todo el peso de nuestro cuerpo.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión. Estos músculos se trabajan de manera explosiva porque cuando caemos todo el impacto recae sobre los pectorales, así mismo cuando nos incorporamos el impulso proviene de los pectorales con ayuda de los brazos.
- Brazo (bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando bajamos y realizamos la flexión, así mismo cuando nos incorporamos de nuevo, al igual que los pectorales estos músculos se trabajan explosivamente porque el impacto de la caída recae en parte sobre los brazos principalmente porque

son los que nos detienen al momento de caer, así mismo cuando nos incorporamos el impulso proveniente del pecho se traslada hacia los brazos que son los que nos impulsaran de regreso.

- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.

2.6.11 Flexiones de diamante

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso pero en vez de ir a la anchura de los hombros irán cerradas juntas a la altura del pecho formando con el dedo pulgar y la curvatura que lleva al dedo índice un diamante, flexionamos y subimos cuidado que al momento de bajar los codos no se abran hacia los lados, sino que se queden casi juntos al torso. (16 repeticiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio. Brazo (tríceps, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión por la forma en como tenemos las palmas de las manos, todo el impulso para subir y bajar en flexión proviene de los tríceps, también es importante resaltar que la posición en como colocamos los codos determina el trabajo en tríceps.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.



2.6.12 Flexiones de tarántula

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso a la anchura de los hombros, colocaremos la mano derecha más al frente de la altura de los hombros, aproximadamente sobrepasando un poco la altura de la cabeza, realizamos una flexión, regresamos a la posición cero y realizamos otra flexión, ahora la mano derecha baja a la altura de las costillas y realizamos otra flexión y regresamos a la posición inicial para realizar las mismas acciones con el otro brazo. (5 series por lado).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque son los músculos que nos ayudan a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Brazo (bícep, trícep, extensor radial, supinador, deltoides) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión, ya que los posiciones de las palmas en el piso cambian, es un ejercicio ideal para trabajar todas las zonas del brazo.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.



2.6.13 Flexiones en 3-D

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas en el piso a la anchura de los hombros pero en dirección hacia afuera, las puntas de los dedos dirigidas hacia el exterior, realizamos una flexión y subimos, giramos las palmas hacia el frente sin perder la posición de tabla y realizamos otra flexión y subimos, giramos las palmas hacia dentro, que la punta de los dedos puedan mirarse entre sí y realizamos otra flexión y subimos, regresamos a la posición cero y repetimos. (16 repeticiones).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque son los músculos que nos ayudan a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Brazo (bícep, trícep, extensor radial, supinador, deltoides) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión, por la rotación de las palmas en el piso en el piso es un ejercicio ideal para trabajar todas las zonas del brazo.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.



2.6.14 Caminata de tabla con rodillazo

Nos colocamos en el piso en posición de tabla sobre los codos, caminamos hacia enfrente dos pasos (codo, codo, paso paso) nos levantamos empujando los codos hacia dentro para quedar en posición de tabla con brazos, lanzamos un rodillazo izquierdo intentando que la rodilla toque el codo derecho, después lanzamos el rodillazo derecho con la misma intención, bajamos y volvemos a la posición de tabla, caminamos hacia atrás 2 pasos (paso, paso, codo, codo) nos levantamos empujando los codos hacia dentro para quedar en posición de tabla con brazos, lanzamos un rodillazo izquierdo intentando que la rodilla toque el codo derecho, después lanzamos el rodillazo derecho con la misma intención, bajamos y repetimos. (16 repeticiones ida y vuelta).

- Recto anterior del abdomen y transversal del abdomen, se trabajan durante todo el ejercicio porque al estar en la posición de tabla en codos estos músculos son los que nos mantienen ahí sin “pandear” el cuerpo. Además el

trabajo es aún más efectivo por los rodillazos alternados que lanzamos. Este ejercicio es complicado porque los músculos abdominales siempre están trabajando y esto vuelve a este ejercicio, un ejercicio completamente de resistencia.

- Brazos (bíceps, tríceps, extensor radial, deltoides y supinador largo) este es uno de los ejercicios donde trabajamos todos los músculos que componen el brazo, se trabajan por el empuje que realizamos con los codos para poder levantarnos y colocarnos en posición de tabla con los brazos.
- Hombros (Deltoides anterior, posterior y medio) se trabajan al momento de caminar en posición de tabla, estos músculos ayudan a los ABS a mantenernos en posición sin pandear el cuerpo.

2.6.15 Freaks

Nos colocamos en posición de flexiones, las palmas a la anchura de los hombros, realizamos una flexión y al momento de subir el brazo izquierdo y la pierna derecha suben en forma paralela a nuestro cuerpo, quedando sobre el brazo derecho y la pierna izquierda, volvemos a bajar en flexión y al momento de subir ahora el brazo derecho y la pierna izquierda son los que elevaremos. (24 repeticiones/flexiones).

- Pectorales (mayor y menor) se trabajan al momento de realizar la flexión, y alternadamente cuando nos elevamos y subimos la pierna con el brazo.
- Pectorales (serrato anterior) se trabaja al momento de elevarnos de la flexión y quedarnos sobre el brazo y la pierna, este músculo nos ayuda a elevarnos eficazmente por que junto con la pierna se convierte en nuestro principal apoyo.
- Brazos (bíceps, tríceps, extensor radial, supinador) este es uno de los ejercicios donde trabajamos todos los músculos que componen el brazo, porque al momento de elevarnos de la flexión el peso corporal esta sobre el brazo y esto provoca mayor trabajo sobre él.

- Hombros (Deltoides anterior, posterior y medio) se trabajan al momento de bajar y subir de la flexión, este musculo ayuda al serrato anterior del pectoral a elevarnos eficazmente.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.



2.6.16 La Moledora

Consiste en realizar 10 flexiones abiertas, es decir las manos van colocadas más abiertas de la anchura de los hombros, terminando realizamos 10 *tuck-ins* (saltos de rodillas al pecho ene le piso). Después hacemos 9 flexiones cerradas, las manos casi juntas a la altura del pecho, 9 *tuck-ins*, 8 flexiones abiertas, 8 *tuck-ins*, 7 flexiones cerradas, 7 *tuck-ins*, etc. Hasta llegar a cero.

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantenernos en forma de tabla y donde cae todo el peso del cuerpo durante el ejercicio.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos en flexión.
- Brazo (bícep, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión, al igual que los pectorales, los músculos del brazo son nuestros impulsos para poder subir y bajar eficazmente en la flexión.

- (Recto anterior del abdomen y transverso del abdomen), se trabajan cuando realizamos los *tuck-ins*, porque hacemos un *crunch* cuando saltamos y colocamos las rodillas cerca de los codos.
- Muslos (vasto medial, lateral, intermedio y recto anterior) Se trabajan cuando realizamos los *tuck-ins*, porque con los saltos el impulso proviene de los muslos así mismo cuando caemos con las rodillas ceca de los codos estos reciben todo el peso corporal.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan cuando realizamos la flexión, principalmente cuando estamos abajo.

2.7 Ejercicios compuestos (uso de utensilios)

2.7.1 Flexiones de pie para bíceps

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la altura de los hombros, sostenemos los extremos de la liga con ambas manos, un extremo por lado, y la parte media queda sostenida bajo nuestros pies, los brazos permanecerán estirados. Flexionamos los brazos hacia arriba cuidando que los codos queden siempre en la misma posición (al castado de las costillas) subimos y bajamos. (45 flexiones de brazo/3 series).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el músculo que nos ayuda a mantener los brazos en posición correcta y en parte ayudan al bíceps al momento de la flexión.
- Pectorales (Mayor, menor, serrato anterior) se trabajan cuando bajamos y subimos los brazos.
- Brazo (bíceps, extensor radial, supinador) se trabajan cuando realizamos la flexión.

2.7.2 Flexiones de pie para tríceps

Colocamos los pies juntos y en la planta de ellos la parte media de la liga, con las manos agarramos la punta respectiva de ellas. Sosteniendo la liga elevamos los brazos de tal forma que la liga que recta a nuestras espaldas, la punta de las ligas en nuestra nuca, y por consecuencia nuestros brazos quedan flexionados. Una vez allí estiramos los brazos (nuestros bíceps quedan a la altura de las orejas), regresamos y subimos. (45 flexiones de trícep/3 series).

- Brazo (tríceps, extensor radial y supinador largo) se trabajan durante todo el ejercicio, principalmente los tríceps ya que son nuestro principal apoyo para flexionar y estirar los brazos.

2.7.3 Sentadilla con mancuerna elevada

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la altura anchura de los hombros, las manos irán colocadas frente a nosotros sosteniendo la mancuerna, una vez allí bajamos a sentadilla y los brazos los elevamos rectos para que la mancuerna quede sobre nosotros, al momento de subir la mancuerna baja quedando de nuevo en la posición inicial. Al momento de subir la mancuerna tenemos que cuidar de que el torso no se encorve, la espalda deberá permanecer lo más recta posible. (45 sentadillas/3 series).

- Muslo (principalmente el vasto medial) se trabaja cuando subimos y bajamos en flexión de piernas.
- Glúteo (mayor, menor y medio) se trabaja al mismo tiempo que el muslo, además tiene un impacto mayor al momento de subir porque se contraen para mantener el torso elevado y el cuerpo en forma recta.
- Espalda (trapecio, dorsal ancho, romboides, elevador de la escapula) se trabajan por la posición en la que tenemos los brazos sobre nosotros sosteniendo la mancuerna.

2.7.4 Tabla de golpeo

Nos colocamos en posición de tabla, la mancuerna la tomamos con la mano derecha y la despegamos del piso, así mismo la pierna contraria, la izquierda, se eleva del piso, contraemos rodilla al centro del torso haciendo un *crunch* contrayendo al mismo tiempo el brazo para que la mancuerna toque la rodilla, una vez tocada la rodilla con la mancuerna estiramos pierna y brazo, manteniendo todo el tiempo el equilibrio, tensando el abdomen para no irnos de lado, repetimos la acción. (30 repeticiones por lado/3 series).

- Abdomen (Recto anterior y transverso del abdomen) se trabajan al subir y bajar la mancuerna para hacer el crunch.
- Piramidal, se trabaja cuando nos mantenemos en posición de tabla.

2.7.5 Elevación con liga de I, Y, T

Colocamos los pies juntos y en la planta de ellos la parte media de la liga, con las manos agarramos la punta respectiva de ellas y las elevamos frente a nosotros con los brazos rectos. Una vez allí elevamos los brazos que queden a 90° (I), bajamos a la posición cero, elevamos a 45° (Y), bajamos y ahora solo abrimos los brazos quedando todo el tiempo a 0° (T). La idea del ejercicio es hacer las letras, I, Y, T con los brazos. (45 repeticiones/3 series).

- Hombro (deltoides anterior, medio y posterior) se trabajan durante todo el ejercicio porque es el musculo que nos ayuda a mantener los brazos estirados para subir y bajarlos.

2.7.6 Saltos en cuclillas con mancuerna

Colocaremos las piernas abiertas para que los pies queden a la anchura de los hombros, las manos irán colocadas frente a nosotros sosteniendo la mancuerna, una vez allí bajamos a sentadilla y mantenemos esa posición, empujamos la mancuerna la cual se encuentra a la altura de nuestro pecho y por inercia del movimiento daremos un salto hacia el frente sin perder la posición de sentadilla, así

hasta realizar cinco saltos hacia el frente. Para hacer los saltos hacia atrás la mancuerna ira despegada de nuestro torso y la lanzaremos hacia nosotros para poder hacer los saltos en reversa. (32 repeticiones/3 series).

- Muslo (principalmente el vasto medial) se trabaja cuando saltamos, porque todo el impacto recae sobre él.
- Glúteo (mayor, menor y medio) se trabaja al mismo tiempo que el muslo, además tiene un impacto mayor al momento de realizar el salto porque al igual que el muslo es donde más reside el impacto

Como resultado de la exposición de algunos de los ejercicios dentro del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas los cuales considero los más pertinentes para la formación actoral, así como de los músculos trabajados dentro de cada uno de ellos, concluyo que es importante tener entendimiento sobre que músculos estamos trabajando, porque el conocimiento general de gente ajena a este entrenamiento o algún otro, se basa solo en trabajar la parte del cuerpo (brazo, pierna, abdomen etc.) pero no se profundiza considerando que con cada ejercicio trabajamos músculos diferentes que se ubican en nuestro cuerpo.

Por otro lado tenemos la descripción de los ejercicios seleccionados dentro del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas, los cuales son solo algunos de la infinita cantidad dentro de este entrenamiento, donde solo considero los más pertinentes para la formación y herramientación actoral, puesto que si coloco algunos más, se repetiría la dinámica del ejercicio en general, con la diferencia de alguna variante la cual podría ser solo la posición de las piernas, pero que en esencia no afecta al trabajo muscular mencionado.

Capítulo III

3. RUTINAS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL ACTOR CON BASE EN LAS ARTES MARCIALES MIXTAS

En el presente capítulo plantearé una rutina flexible con base en mi experiencia en el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas, la cual sugiero llevar a cabo para el entrenamiento actoral; esta nos brindará un avance gradual desarrollando aptitudes y cualidades mentales y físico-atléticas como la resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal, entre otras.

La presente rutina la divido en 3 niveles: básico, intermedio y avanzado, yendo de menos a más, es decir, comenzaremos con ejercicios un tanto sencillos y posteriormente en los niveles 2 y 3, iremos avanzando con los ejercicios de mayor progresión en cuanto a su grado de dificultad, los cuales implican mayor destreza por parte del alumno. Estos ejercicios tendrían que realizarse una sesión sí y una sesión no, con la finalidad de tener tiempo de descanso y que los músculos puedan recuperarse y retomar el entrenamiento.

Cada apartado se tendrá que realizar durante mes y medio para poder culminar en un periodo de alrededor de los 36 sesiones (una cada día asignado) las cuales promedian un semestre aproximadamente. Con ello no digo y no propongo que el entrenamiento solo se deba realizar durante este periodo, sino que posteriormente el alumno podrá y tendrá la capacidad de generar su propia rutina basada en la experiencia del entrenamiento con base en las Artes Marciales Mixtas, alternando ejercicios y utilizándolos a su conveniencia en su preparación actoral.

3.1 Calentamiento

El calentamiento que se propone es el de un conjunto de actividades físico – atléticas de carácter general que desembocaran en actividades de carácter específico, lógicamente, son actividades previas a lo que en sí es el entrenamiento de las Artes Marciales Mixtas. Lo que se pretende con la calistenia es activar todos los músculos y articulaciones del cuerpo.

Cabe mencionar que este no es una serie de ejercicios que se realizarán de manera desordenada porque su fin es conseguir que poco a poco el cuerpo alcance su nivel óptimo de rendimiento para que desde el comienzo del entrenamiento podamos rendir al máximo. Si no se llegase a realizar el calentamiento previo, el cuerpo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, el rendimiento no será el adecuado y las posibilidades de lesión aumentarán.

3.1.1 Duración

Al realizar un calentamiento demasiado corto donde solo se mueve el cuerpo dos o tres veces, se tiene como consecuencia que la temperatura corporal apenas se eleva un poco, mientras que, en el caso contrario, con un calentamiento demasiado largo, se puede originar una fatiga perjudicial para el entrenamiento. Por lo tanto, la duración ideal para el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas es de siete a ocho minutos intensos y progresivos.

3.1.2 Intensidad y progresión

El calentamiento comenzará con movimientos suaves y poco a poco se irá aumentando la intensidad, para terminar con ejercicios que demanden un esfuerzo parecido al de los ejercicios ya propios del entrenamiento a realizar.

Se deben de evitar repeticiones excesivas del mismo ejercicio, porque se originaría un agotamiento en los músculos que actúen en determinada dinámica. En términos específicos se deberán realizar de ocho a diez repeticiones por ejercicio.

No se tienen que realizar pausas muy estáticas entre los ejercicios, porque entre pausa y pausa la temperatura corporal baja y no serviría de nada lo hecho anteriormente. Si se realiza una pausa, tendría que ser una pausa activa, caminando, saltando o realizando suaves movimientos que mantengan el cuerpo en actividad, nunca en descanso.

Terminando el calentamiento se comenzará casi de inmediato con el entrenamiento, porque los beneficios adquiridos en él pueden disminuir apenas pasados los tres minutos de descanso.

3.1.3 Composición del calentamiento general

- Desplazamientos: Con ellos se empezará a activar el cuerpo.
- Los ejercicios recomendados son; carrera suave en el lugar variando los desplazamientos (adelante, atrás, con saltos, etc.) Esta actividad se realizará en alrededor de dos a tres minutos.
- Posteriormente se empezarán a movilizar las articulaciones del cuerpo. Los ejercicios recomendados son: Rotaciones y movimientos en diferentes ejes de las articulaciones (codos, tobillos, hombros, rodillas, etc.) esto se realizará alrededor de dos a tres minutos.
- Ejercicios de mayor intensidad: El objetivo de ellos es finalizar el calentamiento para dar paso al entrenamiento de ejercicios propios de las Artes Marciales Mixtas. Se realizarán saltos consecutivos, lógicamente, con una intensidad mayor con respecto a los ejercicios anteriores, así mismo un trote más intenso en el respectivo lugar.

3.2 Rutina sugerida para el nivel básico

Ejercicio	Repeticiones	Series
Rodillazo con balance corporal	16 por lado Total: 32	3
Cámara de patada lateral	16 por lado Total: 32	2
Marcha de soldado con rodillazo	32	3
Estocada estática con salto	30 por lado Total:60	3
Sentadilla con patada	40	3
Sentadilla de impulso con salto	20	3
Tramos con pantorrilla	20 por dirección de los pies	2
Carrera de montaña con abducción de oblicuo	12 abducciones por lado Total:24 10 segundos de carrera entre abducciones	3
Carrera de montaña con <i>tuck-ins</i>	16 <i>tuck-ins</i> 10 segundos de carrera entre <i>tuck-ins</i>	3

Superman con codazo y flexión	24	3
Flexiones con rodillazo	16	2
Tomas eléctricas	16	3
Flexiones con remo	16	3
Flexiones de caída con carrera de montaña	12 flexiones 10 segundos se carrera el caer en flexión	2
Caminata en tabla con rodillazo	16	2

El tiempo invertido dentro del nivel básico será un total de 6 semanas las cuales incluyen 36 horas de trabajo como duración total.

3.3 Rutina sugerida para el nivel medio

Ejercicio	Repeticiones	Series
Salto de cuclillas en "x"	24	3
Estocada frente/atrás con salto	30 por lado Total:60	3
Sentadilla con impulso y salto de 180°	30	3

Saltos con rodillas al pecho	16	3
Salto de estocada lateral	30 por lado Total: 60	3
<i>Burpee</i> con rodillazo arriba/abajo	32	3
Flexiones tipo canoa	20	3
Flexiones de araña en x	20	3
Flexiones con toque de hombro	20	3
Flexiones de diamante	16	3
Flexiones de tarántula	16	3
Flexiones en 3-D	16	3
<i>Freaks</i>	16	3
La moledora	Circuito completo	1

3.3.1 Ejercicios complementarios

- Estocada estática con salto
- Sentadilla con patada de empuje
- Sentadilla de impulso con salto
- Tramos con pantorrilla
- Carrera de montaña con abducción de oblicuo
- Carrera de montaña con tuck-ins

- Superman con codazo y flexión
- Flexiones de caída con carrera de montaña
- Empuje de tríceps

El tiempo invertido dentro del nivel intermedio será un total de 6 semanas las cuales incluyen 36 horas de trabajo como duración total.

3.4 Rutina sugerida para el nivel avanzado

Ejercicios	Repeticiones	Series
Flexiones de pie para tríceps	24	3
Flexiones de pie para bíceps	24 por lado Total: 48	3
Sentadilla con mancuerna elevada	32	3
Tabla de golpeo	24 por lado Total:48	3
Elevación con liga I, Y, T	10	3
Salto en cuclillas con mancuerna	32	3

3.4.1 Ejercicios complementarios

- Estocada estática con salto
- Sentadilla con patada de empuje
- Sentadilla de impulso con salto
- Tramos con pantorrilla
- Carrera de montaña con abducción de oblicuo

- Carrera de montaña con tuck-ins
- Superman con codazo y flexión
- Flexiones de caída con carrera de montaña
- Empuje de tríceps
- Salto de cuclillas en x
- Circuito de salto con estocada en reversa
- Saltos de rodilla al pecho
- Burpee con rodillazo arriba/abajo
- Flexiones tipo canoa
- Flexiones de araña en x
- Freaks
- La moledora

El tiempo invertido dentro del nivel avanzado será un total de 5 semanas las cuales incluyen 30 horas de trabajo como duración total.

Es recomendable que Las rutinas mencionadas se realicen bajo el principio Weider de confusión muscular, la cual explicaré en el siguiente apartado. Este principio es utilizado por fisicoculturistas y personas con entrenamiento de gimnasio, pero con base en mi experiencia lo he utilizado como parte de mi entrenamiento y me resulta de interés el poder observar como este método se puede utilizar en el entrenamiento que propongo y el cual llevo a cabo.

3.5 Principio Weider de confusión muscular

Joe Weider (Montreal, Quebec, 29 de noviembre de 1919 - Los Ángeles, California, 23 de marzo de 2013) fue el cofundador de la Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB). También fue el creador de las competiciones de fisicoculturismo de Mr. Olympia y Ms. Olympia. (Weider, 1983)

Parte de la progresión constante en un entrenamiento es no permitir que el cuerpo se adapte a un entrenamiento riguroso específico. Los músculos nunca deben acomodarse. Necesitan el estrés y el cambio constante para crecer.

Si variamos continuamente ejercicios, series, ángulos, posiciones y repeticiones, los músculos nunca podrán acomodarse y ajustarse, por lo cual permitiremos un avance en nuestro entrenamiento.

Hay que confundir a los músculos para mantenerlos creciendo y cambiando.
(Weider, 1983)

3.5.1 Cómo utilizar la confusión muscular dentro del entrenamiento actoral basado en el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas

Si la propuesta es llevar a cabo la confusión muscular, que como se expuso anteriormente, implica la variación en ejercicios, series, ángulos, posiciones y repeticiones para impedir que el cuerpo se ajuste y se acostumbre a una rutina.

Entonces Debemos evitar hacer los ejercicios en un orden exacto dentro de la rutina. Por ejemplo: Podemos comenzar con los ejercicios finales para terminar con los que tengamos en primer término o, en el caso, comenzar con el primer ejercicio e ir avanzando cada tercer ejercicio por medio de un ciclo, con el fin de no tener una rutina rígida que seguir.

También, como ya lo sugiere Joe Weider, dentro de nuestra rutina debemos buscar diversas formas de realizar los ejercicios, es decir, debemos modificar los ángulos o las posiciones que se tienen asignadas para ello y así encontrar variedad en las estructuras de los ejercicios. Esto exigirá a nuestra mente y a nuestro cuerpo se concentren y respondan de manera diferente.

3.5.1.2 Realizar el entrenamiento a diferentes horas del día

En este mismo sentido, Si nuestro cuerpo está acostumbrado a entrenar por la mañana, debemos modificar y hacerlo por la tarde o a mediodía, esto nos aportara una experiencia nueva e incluso nos proporcionara un estímulo mental distinto.

Sin embargo, al tratarse de una propuesta específica para el desarrollo o formación del actor en un espacio académico, sabemos que existirá un horario determinado para la realización del entrenamiento. Por esta razón se solicitaría al alumno que lleve la continuidad del entrenamiento fuera de los horarios escolares como una tarea complementaria que le redituara ganancias en su desarrollo físico-atlético y mental.

CAPITULO IV

4. PLANTEAMIENTO DE CONTENIDOS PARA EL TALLER DE ARTES MARCIALES MIXTAS EN EL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE LA LICENCIATURA EN ARTES TEATRALES

En este capítulo expondré a nivel de un entrenamiento modelo, los planteamientos, contenidos académicos y pedagógicos que solicitaría un curso de Artes Marciales Mixtas y, si así fuera el caso, pudiera incorporarse dentro del programa académico de la Licenciatura como la de Artes Teatrales de la Facultad de Humanidades de la UAEMéx. Para lo cual atenderemos el actual formato indicado para planes de estudio de la Universidad correspondientes a las particulares unidades de aprendizaje, es decir, desarrollaremos el programa del curso de acuerdo a las características que solicita su formato.

Cabe volver a acotar que es solo una propuesta o posibilidad de incorporar el entrenamiento de una disciplina físico atlética de alta intensidad para el desarrollo integral de los actores dentro de una formación académica y no se pretende desplazar o eliminar ninguna asignatura o unidad de aprendizaje de las ya establecidas para el actual plan de estudios de la Licenciatura en Artes Teatrales, en razón de que este plan ya está aprobado por el propio H. Consejo Universitario de la UAEMéx y, por tanto, es vigente. Sin embargo, como todos los planes de estudio en las diversas instituciones del país son susceptibles de cambios en beneficio del estudiantado y acordes a los tiempos y lugares, realizo esta propuesta por si en algún momento puede ser de utilidad.

Programa de Estudios:

Entrenamiento de Artes Marciales Mixtas para el Actor

Índice

- I. Datos de identificación
- II. Presentación del programa de estudios
- III. Ubicación de la unidad de aprendizaje
- IV. Objetivos de la formación profesional
- V. Objetivos de la unidad de aprendizaje
- VI. Contenidos de la unidad de aprendizaje y su organización
- VII. Acervo bibliográfico

I. Datos de identificación

Facultad de Humanidades.

Licenciatura en Artes Teatrales

Unidad de aprendizaje: Entrenamiento de Artes Marciales Mixtas para el Actor.

Clave: (La que otorgue la unidad académica.)

Carga académica:

Horas teóricas: 0

Horas prácticas: 6 horas

Total de horas: 6

Total de créditos: 6

Periodo escolar en que se ubica: La propuesta es que sea en el 2° periodo.

Tipo de unidad de aprendizaje: Taller

Modalidad educativa: escolarizada. Sistema rígido

(La presentación del curso se hará con base en el concepto y definiciones que se expusieron en capítulos precedentes, particularmente en el capítulo uno.)

II. Presentación del curso.

El área de Cuerpo y Movimiento del plan de estudios de la Licenciatura en Artes Teatrales (2015) establece para la formación de actores profesionales el entrenamiento de los alumnos con base en disciplinas de orden físico-atlético además de las de naturaleza artística. En el área de Cuerpo y movimiento el alumno entrena para perfeccionar sus capacidades ose-muscular, para expresar el gesto individual y social correspondiente a una determinada expresión físico-actoral.

Las Artes Marciales Mixtas (MMA por sus siglas en inglés) cobran cada vez más popularidad en el mundo porque sus combates son espectaculares y porque ser un peleador en esta disciplina requiere de una preparación física y mental de extrema importancia.

Las Artes Marciales Mixtas son un deporte de combate, y de contacto pleno, que permite el uso de una amplia variedad de estilos y técnicas de pelea. Las reglas contemplan tanto técnicas de golpe, como de sumisión, ya sea de pie, o en el suelo.

Esta disciplina de entrenamiento físico-atlético esta sistematizada para el mejor desarrollo de la resistencia/concentración/fuerza (agilidad y destreza corporal, entre otras) como herramientas para tener una mejor expresión corporal y desempeñarse de manera eficaz en el escenario. Se incluyen golpes, patadas, llaves y técnicas de una gran variedad de otras disciplinas de combate que son *Sambo, Karate, Boxeo, Judo, Jiujitsu* tradicional, *San shou (San da)*, Lucha Olímpica, Libre o Greco-romana, *Shoot Wrestling, Muay Thai, Jiu-Jitsu* Brasileño

y *Kick Boxing*. Fundamentalmente se pretende la obtención de mayor destreza corporal y concentración mental para el futuro actor.

Este taller junto con las demás disciplinas enmarcadas en el área de Cuerpo y movimiento, son esenciales para la formación del actor ejecutante, quien, necesita un cuerpo entrenado y dispuesto, ya que es el principal instrumento y el recurso expresivo vital para su trabajo en escena.

III. Ubicación de la unidad de aprendizaje en el mapa curricular

Núcleo de formación: Integral

Área curricular: cuerpo y movimiento

Carácter de la UA: Obligatoria

IV. Objetivos de la formación profesional

Objetivos del programa educativo:

- Ejercitar las capacidades corporales, ortofónico-musicales, estéticas, expresivas.
- Analizar las distintas dramaturgias y teorías teatrales en su contexto social y cultural.
- Dotar al alumno de herramientas teórico-metodológicas con el fin de vincular la investigación y docencia con su actividad profesional.
- Relacionar estrategias de promoción, difusión y gestión de proyectos teatrales con su formación actoral.

Objetivos del núcleo de formación:

En el actual plan de estudios 2015 no se observan objetivos oficiales en cuanto al núcleo de formación; sin embargo se ha establecido por parte de los académicos un criterio de carácter general para entender un objetivo en el núcleo correspondiente (integral).

Promover en el alumno el aprendizaje de las bases contextuales, teóricas y filosóficas de sus estudios, la adquisición de una cultura universitaria en las ciencias y las humanidades y el desarrollo de las capacidades intelectuales indispensables para la preparación y ejercitación profesional, o para diversas situaciones de la vida personal.

Objetivos del área curricular o disciplinaria:

Transformar el propio cuerpo mediante la práctica de diversas disciplinas que habiliten las capacidades óseo-musculares articuladas con la interpretación y la creatividad para construir un carácter ficticio de acuerdo a una estilística relacionada con el área de actuación.

V. Objetivos de la unidad de aprendizaje

Adquirir la resistencia/concentración/fuerza (agilidad y destreza corporal, entre otras) como herramientas para tener una mejor expresión corporal y desempeñarse de manera eficaz en el escenario.

Desarrollar una destreza corporal para una eficaz expresión y solvencia corporal en función de la labor de creación ficticia-actoral.

VI. Contenidos de la unidad de aprendizaje y su organización

Unidad 1. Ejercicios básicos en el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas

Objetivo: Introducir la ejercitación de las artes marciales mixtas a fin de obtener buena resistencia física, mayor concentración y desarrollo de la fuerza muscular en el alumnado.

Contenidos:

1.1 Calentamiento físico general para el entrenamiento de Artes Marciales Mixtas.

1.2 Exponer los diversos ejercicios de las Artes Marciales Mixtas para que el alumnado lleve a cabo la ejecución adecuada dentro de la primera fase del entrenamiento.

1.3 Asistir y orientar al alumno en la ejecución de los iniciales ejercicios en las Artes Marciales Mixtas.

Unidad 2. Desarrollo de las habilidades y destrezas físicas contempladas dentro del entrenamiento (resistencia/concentración/fuerza)

Objetivo: Desarrollo de la resistencia/concentración/fuerza/agilidad/flexibilidad, enfatizando en las capacidades individuales.

Contenidos:

2.1 Introducción de los ejercicios correspondientes a una segunda fase de entrenamiento en Artes Marciales Mixtas.

2.2 Desarrollo y ejecución de los diversos ejercicios considerados en una segunda fase de entrenamiento de Artes Marciales Mixtas.

2.3 Orientar al alumno para ampliar y profundizar en las capacidades a desarrollar con los diversos ejercicios del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas.

Unidad 3. Elaboración de un entrenamiento funcional propio con base en el proceso de ejercitación para Artes Marciales Mixtas

Objetivo: Perfeccionar el desarrollo de la resistencia/concentración/fuerza/agilidad/flexibilidad, culminando con la creación de un entrenamiento propio en función de la labor escénico-actoral.

Contenidos:

3.1 Orientar al alumno para la futura creación de un entrenamiento propio, basándonos en las habilidades adquiridas y desarrolladas dentro del entrenamiento de Artes Marciales Mixtas.

3.2 Aplicación de los ejercicios y del entrenamiento propio pertinentes a un trabajo escénico-actoral.

VII. Acervo bibliográfico

Básico:

Aslan, O. (1994). El Actor del siglo XX. México: Siglo XXI.

Barba, E. (1998). Teatro. Soledad, oficio, rebeldía. México: Escenología.

Delp, C. (2012). Muay Thai Basics: Introductory Thai Boxing Techniques. North Atlantic Books.

H.Kim, S. (2006). Flexibilidad extrema, guía de estiramientos para Artes Marciales. Paidotribo.

Meyerhold, E. (1998). *El Actor sobre la Escena*. México: Escenología.

Rousey, R. (2015). *My fight Your Fight*. Del Nuevo Extremo.

Complementario:

Dimic, M. (2008). *Mixed Martial Arts Unleashed*. McGraw Hill Professional.

Miller, C., & Dimic, M. (2008). *Mixed Martial Arts Unleashed: Mastering the Most Effective Moves for Victory*. McGraw Hill Professional.

Paloma, F. (2015). *MMA (ARTES MARCIALES MIXTAS)*. Ediciones B Argentina.

Siver, D. (2014). *Full Control MMA*. Full Control Sports.

Snowden, J. (2010). *The MMA Encyclopedia*. ECW Press.

Weider, J. (1983). *The Weider System of Bodybuilding*. Estados Unidos: Rafael Santoja Gomez.

Recomiendo la implementación de este taller en los primeros semestres de la licenciatura porque por medio de él, el alumno podrá ir generando progresivamente resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal como herramientas para tener una mejor expresión corporal y desempeñarse de manera eficaz en el escenario, así como el acondicionamiento dentro de las materias del área de cuerpo y movimiento por la disciplina y la tenacidad que se manejan dentro del taller.

El propósito de realizar seis horas de entrenamiento a la semana es porque al realizarse con una frecuencia 4/7 (cuatro días a la semana, con una constancia de un día sí y un día no para el descanso de los músculos) nos da un total de tres días para el entrenamiento en la escuela (lunes, miércoles y viernes) con una duración de dos horas cada entrenamiento, tomando en cuenta la tolerancia

existente para el inicio de la clase, así como la toma de asistencia y el calentamiento previo con el estiramiento pos-entrenamiento, sin dejar de lado los lapsos de descanso para tomar agua y un ligero descanso que necesita el cuerpo entre cada serie.

Se propone este taller en el núcleo integral porque al formar parte del Área de Cuerpo y Movimiento posee cualidades que pueden ser aprovechadas en otras materias dentro de la misma área, tales son como el desarrollo progresivo de resistencia/concentración/fuerza (agilidad y destreza corporal, entre otras) como herramientas que considero necesarias para obtener una mejor expresión corporal y un desempeño eficaz en el escenario.

Conclusiones:

Durante su ejercicio profesional el Actor necesita estar alerta todo el tiempo como un peleador de Artes Marciales Mixtas. Un estímulo enviado o recibido en el escenario es como un golpe o una patada dentro del octágono, el actor tiene que estar atento y con todos sus sentidos listos y dispuestos. De la misma manera, el peleador, profesional de las Artes Marciales Mixtas, necesita estar todo el tiempo alerta sobre lo que sucede en el octágono; el principal objetivo que se busca con este entrenamiento dirigido a los actores es el logro de las habilidades necesarias para estar alerta, es decir, desarrollar la concentración e incrementar la agudeza de los sentidos; además, de obtener mayor resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal, características que ayudaran a mantener un cuerpo presto para el escenario.

Dentro del entrenamiento encontré similitudes con el teatro, por ejemplo, el octágono donde están los peleadores es como el escenario, nunca estamos solos en escena, tenemos compañeros los cuales serían el rival dentro el octágono, fuera del escenario están los técnicos en tramoya, de luces, el director, el vestuarista etc. Fuera del octágono se encuentra el coach entrenador, los asistentes de él, el médico, los jueces y el público.

Dentro de las Artes Marciales Mixtas y en el escenario estamos en función pública, quiere decir que estamos expuestos a ser vistos porque hay espectadores observándonos atentos a nuestro actuar, por ello es indispensable estar concentrados en lo que realizamos porque en un descuido nos podrían noquear con algún golpe o alguna patada. Un golpe en el octágono es un estímulo que nos lanza el oponente, así en el teatro un texto, un gesto físico por parte de nuestro compañero en escena es de igual forma un estímulo el cual tenemos que recibir atentamente para poder contestar o responder, y así generar un mecanismo de acción-reacción. Por ello es indispensable el desarrollo de la concentración dentro de un proceso de entrenamiento, nos ayuda a estar atentos dentro del escenario y en el octágono.

Con base en mi experiencia en la disciplina de Artes Marciales Mixtas concluyo que este entrenamiento es funcional para el actor, ya que, por medio de él, es posible lograr un avance corporal a favor de la preparación del ejecutante actoral, ya que gradualmente estará obteniendo resistencia, concentración, fuerza, flexibilidad, equilibrio y destreza corporal para lograr un desempeño eficaz en el escenario por medio de una mejor expresión corporal. Una cualidad más del entrenamiento en las Artes Marciales Mixtas es que tiene un fácil acceso pues se puede realizar sin ningún utensilio externo si así se desea, solo es necesario el uso de nuestro propio cuerpo.

La ejercitación que propongo se basa en rutinas de ejercicios seleccionados con base en mi experiencia adquirida en clases dentro de los gimnasios *EKAP Mixed Martial Arts Academy* y *ELITE KRAV MAGA*, además de conferencias vivenciales online con los entrenadores Mike Karpenko y Courtney Prather para una integralidad en el área de cuerpo movimiento dentro de la formación de los actores, con la posibilidad de que en cierta fase del entrenamiento se logre la creación de una rutina propia. Todos los ejercicios son funcionales, por lo que pueden elaborarse rutinas específicas de acuerdo con los diferentes niveles que manifieste el participante.

Anexos

A. Especificaciones anatómicas del cuerpo humano.

1. Descripción de los músculos

El músculo es un órgano el cual está compuesto de tejido fibroso, este mediante la contracción y relajación produce el movimiento de cuerpo al generar algún movimiento

1.1 Músculos abdominales

Recto anterior, Piramidal, Oblicuos externo e interno, Transverso abdominal.

1.1.1 Recto Anterior

Músculo delgado que desciende verticalmente en la parte lateral de la pared abdominal. Los rectos derecho e izquierdo están separados por una *banda tendinosa* de aprox. 2,5 cm de ancho, denominada línea alba o línea blanca.

1.1.2 Piramidal

Es un musculo inconstante, esto quiere decir que es probable que lo tengamos o no. Este musculo nace en la incisión de las ingles y termina rodeando las crestas iliacas.

1.1.3 Oblicuo externo

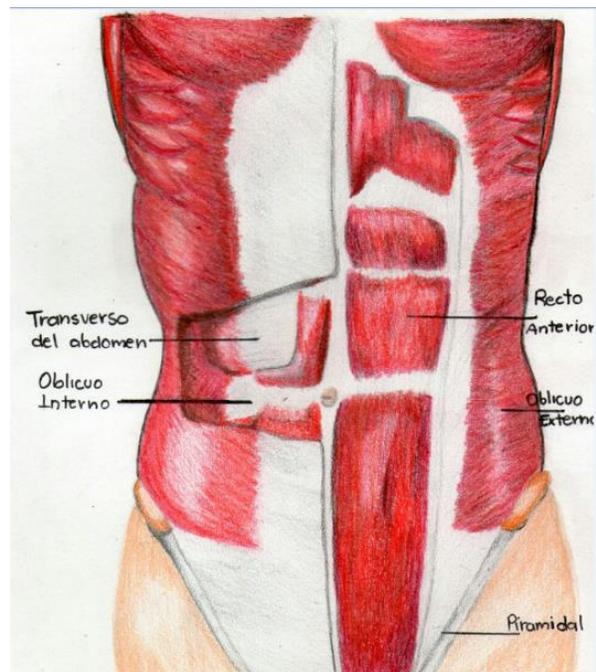
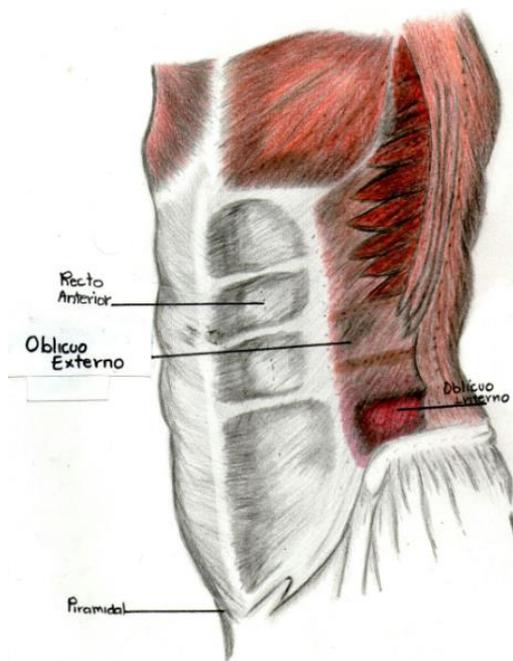
Es el musculo más superficial de la pared abdominal lateral. Está constituido por una porción carnosa y otra aponeurótica lo que significa que existe una unión de las fibras de los músculos planos con otras partes del cuerpo.

1.1.4 Oblicuo interno

Se encuentra por debajo del oblicuo mayor.

1.1.5 Transverso del abdomen

Es un musculo par situado por debajo de la carnosidad muscular del oblicuo interno.



1.2 Músculos Pectorales

Tenemos tres músculos que se encuentran en la región pectoral y estos son el pectoral mayor, el pectoral menor, y el serrato anterior.

1.2.1 Pectoral Mayor

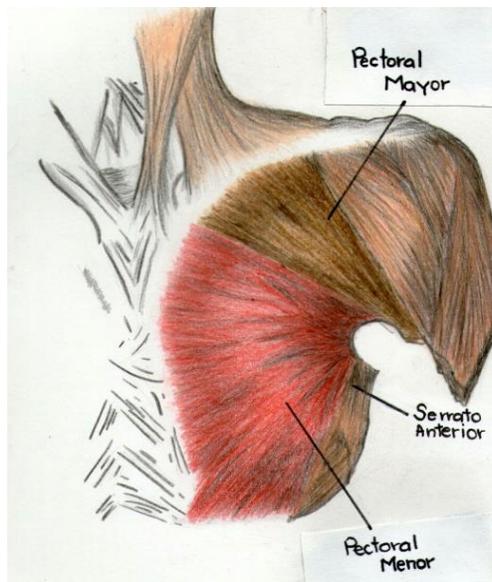
Este tiene forma de abanico siendo un músculo bastante grande y el más superficial de la región pectoral. Incluso llega hasta la mayor parte de la pared anterior de la axila, y generalmente es el lugar que duele luego de haber entrenado la zona pectoral.

1.2.2 Pectoral menor

El músculo Pectoral menor se encuentra por detrás y por debajo del pectoral mayor y forma parte de la pared anterior de la axila, este tiene forma triangular.

1.2.3 Serrato anterior

El serrato anterior se encuentra lateralmente en el pecho y forma la pared medial de la axila. El músculo se compone de varias tiras de fibras musculares. La acción principal del serrato anterior es rotar la escápula, permitiendo que el brazo se eleve más de 90 grados.



1.3 Músculos de las piernas

1.3.1 Anatomía muscular de la pierna

En general la mayor parte de la anatomía muscular de la pierna está conformada por músculos largos, esto significa que cada parte de los músculos de la pierna pueden estirarse y extenderse grandes distancias por lo que son muy flexibles y versátiles.

Hay varias partes de músculos, en primer lugar tenemos el muslo o cuádriceps y la pantorrilla, los cuales se consideran como los más grandes músculos de las piernas.

El cuádriceps está clasificado como el músculo más fuerte de todo el cuerpo y está compuesto por cuatro músculos, de ahí el origen de su nombre, estos son: vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio y el recto anterior.

1.3.2 Glúteo mayor

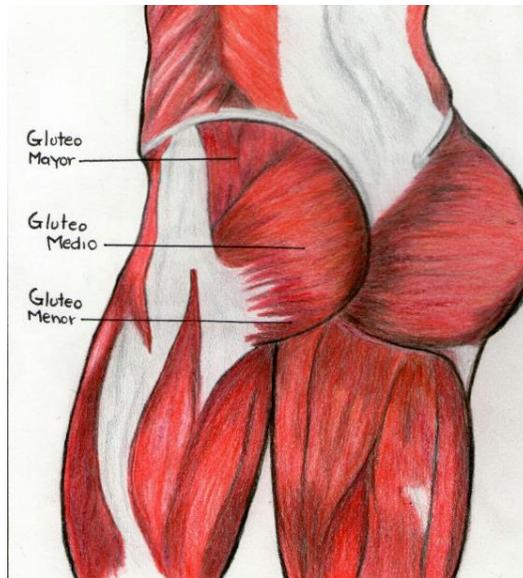
Es un músculo grueso y de forma romboidal.

1.3.3 Glúteo medio

Es un músculo que se encuentra debajo del glúteo mayor.

1.3.4 Glúteo menor

Es un músculo triangular del muslo, debajo del glúteo mayor y glúteo medio y el más pequeño de los tres músculos glúteos.



1.4 Músculos del brazo

1.4.1 Bíceps

El bíceps es un músculo ancho presente en la parte superior del brazo, al estar flexionado es a menudo visto como un signo de la fuerza de una persona. El bíceps se apoya en la parte superior del húmero que flexiona el antebrazo al flexionar el codo.

1.4.2 Tríceps

Este músculo grande en la parte posterior de la parte superior del brazo y este le ayuda a mantenerse recto.

1.4.3 Extensor radial

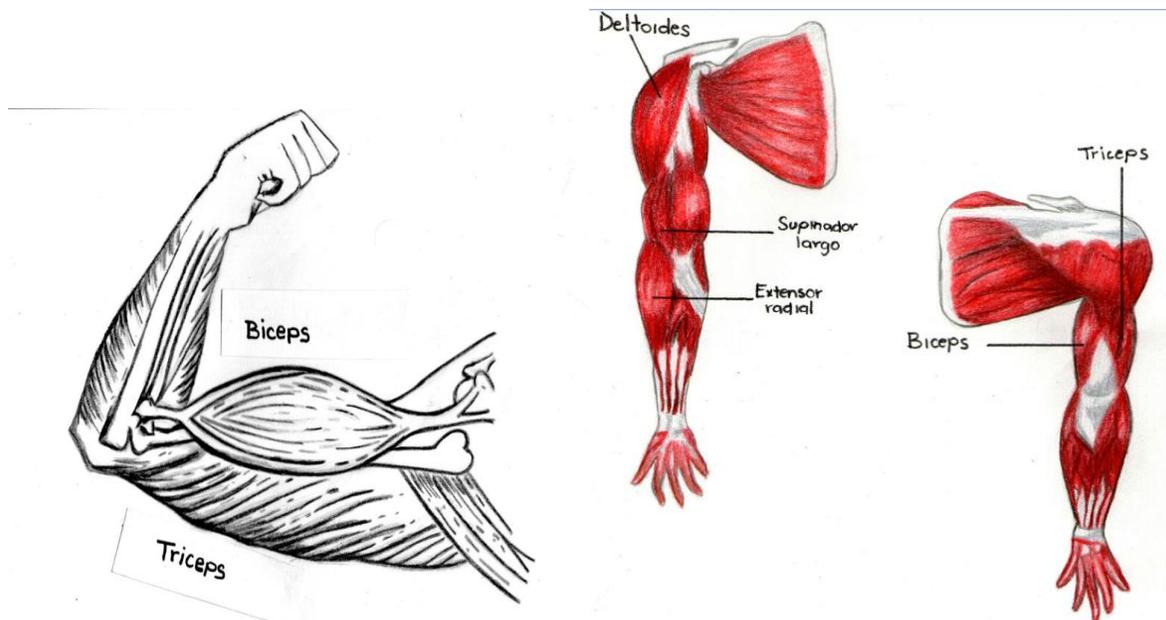
Este músculo al lado del supinador largo es uno de los cinco principales músculos que participan en mover la muñeca. Este es el músculo que sobresale de la piel cuando se aprieta el puño.

1.4.4 El Deltoides

Aunque técnicamente forma parte del hombro, el músculo deltoides controla el rango de movimiento del mismo hombro y el brazo.

1.4.5 Supinador largo

Este músculo, que se encuentra en la parte superior del antebrazo, cerca del codo, ayuda a rotar el antebrazo tanto externa como internamente.



1.5 Músculos del hombro

1.5.1 Anatomía de los músculos del hombro

Las tres cabezas del deltoides son la anterior, lateral y posterior las cuales se unen al húmero. La cabeza anterior y lateral se origina en la clavícula, mientras que la cabeza posterior se origina en la escápula.

1.5.2 Deltoides anterior

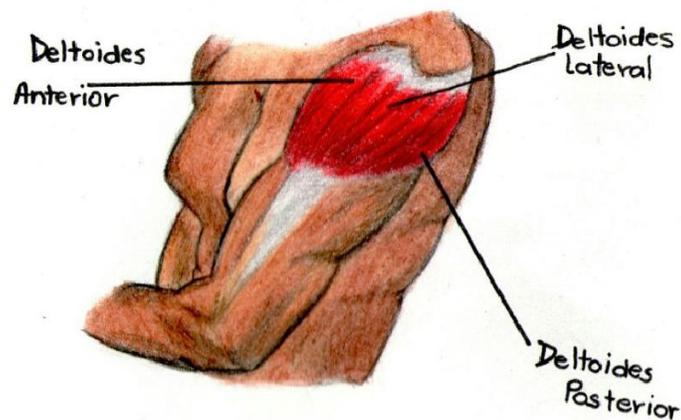
Participa en muchos movimientos relacionados con los ejercicios pectorales, como por ejemplo las flexiones (*lagartijas*).

1.5.3 Deltoides lateral

Se dedica más activamente a los movimientos laterales.

1.5.4 Deltoides posterior

Participa a menudo en los ejercicios de espalda que implican el trabajo en conjunto con musculo redondo mayor y romboides.



1.6 Músculos de la espalda

1.6.1 Músculos superficiales de la espalda

Se originan en la columna vertebral y se unen a los huesos del hombro, la clavícula, la escápula (también llamado omóplato) y el húmero. Por consiguiente, todos estos músculos están asociados con los movimientos de la extremidad superior.

1.6.2 Trapecio

Es un músculo ancho, plano y triangular. Los músculos de cada lado forman una forma trapezoidal y es el más superficial de todos los músculos de la espalda. Las fibras superiores del trapecio elevan la escápula durante la abducción del brazo.

1.6.3 Dorsal ancho

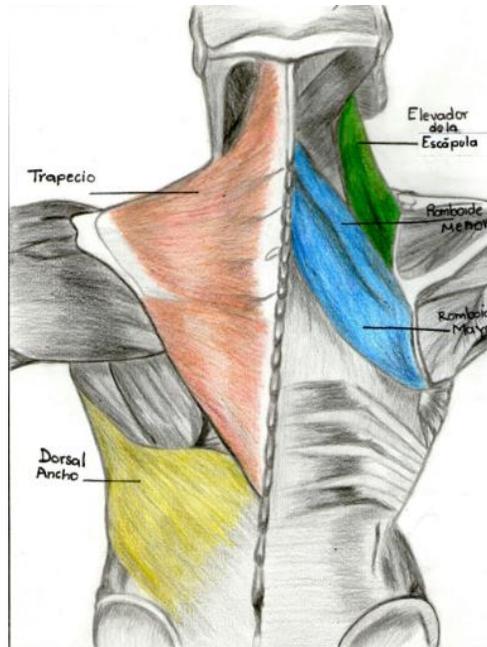
Este se origina a partir de la parte inferior de la espalda y es la que cubre el área más amplia de la espalda. Este músculo se extiende y rota medialmente el miembro superior.

1.6.4 Elevador de la escápula

Es un pequeño músculo se inicia en el cuello y desciende para insertarse en la escápula, este músculo se encarga de elevar la escápula.

1.6.5 Romboides

Hay dos músculos romboides, el mayor y el menor ambos participan para retraer y rotar la escápula.



1.7 Gemelos (Pantorrilla)

El músculo gemelo recibe este nombre porque está compuesto por dos cabezas iguales (medial o interna y lateral o externa) que nacen en el cara posterior del fémur a la altura de los cóndilos que articulan con la rodilla, y recorren la tibia en su cara posterior, para fusionarse con otro músculo propio de la pierna, el sóleo es un único y grueso tendón (el tendón de Aquiles) el cual atraviesa la articulación del tobillo para insertarse en el hueso del talón (calcáneo).

El gemelo es por tanto un músculo biarticular porque atraviesa e interviene en el movimiento de dos articulaciones, la rodilla y el tobillo. Así en la rodilla, el gemelo actúa como músculo flexor, mientras que a nivel del tobillo asume su función principal la cual es flexionar la planta del pie ayudando al desplazamiento del peso del cuerpo hacia arriba (saltos), y hacia delante, si es completa (caminar).

B. Glosario

Actor: Persona la cual interpreta una acción mediante el uso de su voz y de gestos corporales acompañado de emociones, esto con el fin de transmitir al espectador el conjunto de ideas representadas.

Aponeurótico: Membrana blanca, resistente que rodea los músculos. Está formada por fibras de tejido conectivo

Artes Marciales Mixtas: son un deporte de combate y de contacto pleno que permite el uso de una amplia variedad de estilos y técnicas de pelea. Las reglas contemplan tanto técnicas de golpeo, como habilidades para lograr la sumisión del contrincante, ya sea en combate de pie, o en el suelo.

Banda Tendinosa: Extensión de músculos corporales mayormente compuesto por tendones.

Bruce Lee: (1940-1973) Fue un destacado artista marcial reconocido en el mundo entero por ser el renovador y exponente de las artes marciales dedicando su vida a dicha disciplina, buscando la perfección y la verdad, llegando a crear su propio método de combate y filosofía de vida.

Calentamiento: Conjunto de ejercicios de bajo impacto donde se involucran todos los músculos y articulaciones con el fin de preparar al cuerpo para llevar acabo la actividad física y no sufrir algún tipo de lesión.

Cross Training: El Cross Training es un programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Éste se basa en el entrenamiento funcional de capacidades físicas.

Crestas iliacas: La cresta ilíaca es el nombre que recibe el borde superior del ala del ilion que se extiende hasta el margen de la pelvis mayor.

Crunch: Es la palabra en inglés *crujido* esta la cual utilizaremos para llamarle así al movimiento que se realiza al hacer presión sobre el abdomen en las diferentes variantes de abdominales.

Entrenamiento: Es la preparación físico/atlética de una persona con el propósito de obtener un mejoramiento en su rendimiento físico y mental.

Escápula: Omoplato

Estocada: Colocamos los pies a la anchura de los hombros, damos un paso largo con la pierna derecha cuidando que la cadera no rote, formando con la pierna que esta frente a nosotros un ángulo de 90° esto también con la pierna trasera pero dirección contraria sosteniéndonos con el metatarso, la espalda permanece recta todo el tiempo.

K.O: Abreviación utilizada para nombrar al nocaut.

Kyokushinkai Osamu Naguchi: Considerado el padre del kick boxing.

Lagartijas/Flexiones: Posición en la cual nos colocaremos boca abajo sobre el suelo sosteniéndonos con las palmas a la anchura de los hombros (preferentemente) y sobre los metatarsos, posteriormente acercamos nuestro torso al suelo flexionando los brazos (codos) manteniendo el cuerpo recto para así una vez llegado al piso subimos de nuevo a la posición inicial estirando los brazos, quedando en tabla.

MMA: Abreviación utilizada para nombrar a las Artes Marciales Mixtas.

Músculo: Es un órgano el cual está compuesto de tejido fibroso, este mediante la contracción y relajación produce el movimiento de cuerpo al generar algún movimiento.

Okinawense: De origen japonés, idealmente de la ciudad Okinawa.

Pankrátion: todos poderes o todas habilidades; se utiliza hoy en día como sinónimo de lucha libre profesional.

Rodillazo: Movimiento utilizado en el entrenamiento de las Artes Marciales Mixtas y consiste básicamente en como su nombre lo dice soltar un rodillazo con la idea de que el impulso para cualquier variación de este va desde la cadera.

Sprawl/Burpee: Colocamos los pies a la anchura de los hombros, bajamos el torso apoyando las manos sobre el suelo, estiramos las piernas con un impulso explosivo para terminar en la posición de tabla y posteriormente realizamos una flexión, con un impulso similar al primero colocamos las piernas cerca de las manos para finalmente levantarnos de un salto mientras estiramos los brazos sobre nosotros.

Tabla: Posición en la cual nos colocamos boca abajo sosteniéndonos con los metatarsos y con las palmas de las manos a la anchura de los hombros, ejerciendo fuerza sobre el abdomen manteniendo una posición recta tanto en la espalda como en las piernas.

Tuck-ins: Posición en la cual nos colocaremos boca abajo sobre el suelo sosteniéndonos con las palmas a la anchura de los hombros (preferentemente) y sobre los metatarsos, con un impulso explosivo lanzamos los pies flexionando rodillas lo más cercano que podamos a nuestras manos, estas idealmente irían colocadas entre los brazos tocando nuestro pecho, con otro movimiento explosivo regresamos a la posición inicial, quedando en tabla.

Vale-tudo: Es una modalidad de combate, originaria de Brasil, donde los luchadores pueden usar cualquier arte marcial o deporte de contacto, ya que las reglas permiten casi cualquier técnica, así como el combate en el suelo.

Bibliografía

Aslan, O. (1994). *El Actor del siglo XX*. México: Siglo XI.

Barba, E. (1998). *Teatro. Soledad, oficio, rebeldía*. México: Escenología.

Barone, L. R. (2003). *Atlas visual del cuerpo humano*. Argentina: Grupo Clasa.

Bellido, Dimas Carrazco; Carrazco Bellido, David; Carrazco Bellido, Dario;. (s.f.). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Obtenido de Futbolcarrazco.com.

Corazón, A. A. (2010).

Delp, C. (2012). *Muay Thai Basics: Introductory Thai Boxing Techniques*. North Atlantic Books.

Demers, M. (2013). *Ronda Rousey: The Biography*. Demers Publishing.

Dimic, M. (2008). *Mixed Martial Arts Unleashed*. McGraw Hill Professional.

Fishman, J. (2016). *Ronda Rousey*. Lerner Publications.

Gallardo, J. L. (2008). *Anatomía funcional del aparato locomotor*. Wanceulen S.L.

Gutiérrez, M. (2001). *Biomecánica deportiva. Bases para el análisis*. Madrid: Síntesis S.A.

H.Kim, S. (2006). *Flexibilidad extrema, guía de estiramientos para Artes Marciales*. Paidotribo.

Hansen, J. T. (2015). *Netter. Anatomía Clínica*. Elsevier España.

Hardy, D. (2017). *Part Reptile : UFC, MMA and Me*. Hachette UK.

Hatmaker, M. (2010). *MMA Mastery: Flow Chain Drilling and Integrated O/D Training*. Tracks Publishing.

humana, A. d. (2015). *Atlas de anatomía humana*. Elsevier España.

Hunt, M. (2015). *Born To Fight*. UFC.

- Hyams, J. (1987). *El Zen de las artes Marciales* . Universo.
- Karpenko, M. (2012). TapOut XT. USA.
- Kavanagh, J. (2017). *Vencer o aprender : Conor McGregor, las MMA y mi lucha como entrenador*. RESERVOIR BOOKS.
- Meyerhold, E. (1998). *El Actor sobre la Escena*. México: Escenología.
- Miller, C., & Dimic, M. (2008). *Mixed Martial Arts Unleashed: Mastering the Most Effective Moves for Victory*. McGraw Hill Professional.
- Montañés, M. C. (2010). *TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: Relajación y respiracion*. Facultad de Psicología Universidad de Valencia.
- Paloma, F. (2015). *MMA (ARTES MARCIALES MIXTAS)*. Ediciones B Argentina.
- Polly, M. (2011). *Tapped Out : Rear Naked Chokes, the Octagon, and the Last Emperor: An Odyssey in Mixed Martial Arts*. Penguin.
- Riera, J. (2016). *Las reglas del boxeador*. Planeta Argentina.
- Rousey, R. (2015). *My fight Your Fight*. Del Nuevo Extremo.
- Savarese, & Barba, E. (1990). *El arte secreto del actor*. México: Gaceta.
- Siver, D. (2014). Full Control MMA . Full Control Sports.
- Snowden, J. (2010). *The MMA Encyclopedia*. ECW Press.
- Straka, M. (2015). *Roudy Rousey*. Triumph Books.
- Villat, V. (2002). *Filosofía y metodología del entrenamiento de la teoría a la práctica*. Paidotribo.
- Wacquant, L. (2000). *Cuadernos de un aprendiz boxeador*.
- Weider, J. (1983). *The Weider System of Bodybuilding*. Estados Unidos: Rafael Santoja Gomez.

Werner, D., & Harkmaker, M. (2000). *No Holds Barred Fighting: The Ultimate Guide to Submission Wrestling*. Tracks Publishing.

White, D. (1993). *UFC*. Obtenido de <http://www.ufc.com/discover/sport/rules-and-regulations>