FUB

FISIOTERÀPIA

EL VENDAJE EN DEPORTES DE CONTACTO COMO MEDIDA PREVENTIVA DE FRACTURAS ÓSEAS DEL CARPO Y METACARPO. ESTUDIO CUALITATIVO

Alumno: AdriánCerdán
Tutor: Rafel Donat Roca
Trabajo Fin de Grado
Curso: 2017-2018

Agradecimientos:

A Rafel Donat Roca, tutor de este proyecto, por la guía y ayuda ofrecida y por confiar en este estudio desde el primer momento. A todos los participantes, por haberlo hecho posible, sin ellos esto no hubiera salido adelante. A mi familia, por darme todo el apoyo necesario durante estos meses, a mi chica, por aguantarme en mis peores momentos y saber guiarme por el buen camino, y a familia de Bloody Knee Team Muay Thai, por darme la oportunidad de seguir creciendo junto a ellos en este maravilloso deporte.

No fight, no life.

ÍNDICE

0. ABSTRACT

1. MARCO TEÓRICO……1

1.1. EPIDEMIOLOGÍA DE LA LESIÓN……...1

1.2. TIPOS DE LESIONES……4

1.3. TRATAMIENTO QUIRÚRGICO DE LA LESIÓN……6

1.4. DEFINICIÓN DE LAS DISCIPLINAS……8

1.5. PESOS SEGÚN CATEGORÍA, SEXO Y DISCIPLINA……....13

1.6. GUANTES DE COMPETICIÓN Y ONZAJE POR PESO……14

1.7. TÉCNICAS DE VENDAJE……16

1.7.1. VENDAJE DE BOXEO……16

1.7.2. VENDAJE DE KICKBOXING / K-1 / MUAY THAI……..19

1.8. JUSTIFICACIÓN……20

1.9. SUMARIO DE OBJETIVOS……..21

2. METODOLOGÍA……22

2.1. EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS……22

2.2. RECOGIDA DE OPINIONES……22

2.3. ANÁLISIS DEL TIPO DE VENDAJE……22

2.4. SISTEMA DE GRABACIÓN DE VÍDEO Y FOTOGRAFÍA……..22

2.5. CUESTIONARIO……23

2.6. VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO……..27

3. PARTICIPANTES……..28

3.1. ENTREVISTAS REALIZADAS……29

4. RESULTADOS……123

4.1. OPINIONES DE LOS PARTICIPANTES SEGÚN SU FUNCIÓN……123

4.2. OPINIONES SEGÚN SU DISCIPLINA……..124

4.3. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS SEGÚN SU DISCIPLINA Y FUNCIÓN……..125

4.3.1. TOTAL DE RESPUESTAS SEGÚN TIPO, ROL DEL PARTICIPANTE Y DISCIPLINA……125

4.3.2. TOTAL DE PARTICIPANTES SEGÚN TIPO DE RESPUESTA, ROL Y DISCIPLINA……126

4.4. AGRUPACIÓN DE PARTICIPANTES SEGÚN SU TIPO DE RESPUESTAS, ROL Y DISCIPLINA……127

4.5. PUNTOS CLAVE ……..128

4.5.1. PUNTOS CLAVE ENTRENADORES……128

4.5.2. PUNTOS CLAVE DE LOS PELEADORES……..130

4.5.3 PUNTOS CLAVE DE LOS ÁRBITROS……..132

4.5.4. PUNTOS CLAVE DE LOS TRAUMATÓLOGOS……133

4.5.5. PUNTOS CLAVE SEGÚN EL ROL DE LOS PARTICIPANTES Y DISCIPLINA……...……...134

4.5.5.1. ENTRENADORES DE BOXEO……134

4.5.5.2. ENTRENADORES DE KICKBOXING / K-1……136

4.5.5.3. BOXEADORES……..138

4.5.5.4. PELEADORES KICKBOXING / K-1……140

4.5.5.5 PELEADORES MUAY THAI……..142

4.5.5.6. LUCHADORES MMA……144

4.6. LESIONES EN LAS MANOS……146

4.7. PREFERENCIA DE GUANTES……147

4.7.1. PREFERENCIA ENTRENADORES DE BOXEO……147

4.7.2. PREFERENCIA ENTRENADORES DE KICKBOXING / K-1…....149

4.7.3. PREFERENCIAS DE LOS BOXEADORES……..151

4.7.4. PREFERENCIAS DE LOS PELEADORES DE KICKBOXING/ K-1…….153

4.7.5. PREFERENCIAS DE LOS PELEADORES DE MUAY THAI…….155

4.7.6. PREFERENCIAS DE LOS LUCHADORES DE MMA…….157

4.7.7. PREFERENCIAS DE LOS ÁRBITROS……..159

4.7.8. ELECCIÓN GLOBAL DE GUANTES ……161

4.8 VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN PARA EVALUAR LOS VENDAJES……...162

5. DISCUSIÓN…….163

6. CONCLUSIONES……167

7. LIMITACIONES……168

8. PROYECTOS DE FUTURO……..169

9. LISTADO DE ACRÓNIMOS Y SIGLAS……171

ÍNDICE DE FIGURAS

1. Fig 1. Tabla de pesos según las distintas disciplinas de competición……...15

2. Fig.2 Tabla de preguntas realizadas a los participantes del estudio, divididas en los 4 grupos que se estudian……26

3. Fig.3 Tabla representativa que muestra de manera visual qué preguntas contesta cada grupo……..….27

4. Fig.4 Tabla de participantes según su función……123

5. Fig.5 Gráfico representativo de los participantes del estudio según su función……..…123

6. Fig.6 Tabla de participantes según su disciplina……124

7. Fig.7 Gráfica de participantes según su disciplina……..124

8. Fig.8 Tabla del total de respuestas y tipo según disciplina y función……125

9. Fig.9 Gráfica del total de respuestas en función del rol, tipo y disciplinas……125

10. Fig.10 Tabla del total de participantes en función del rol, disciplina y tipo de respuesta……...126

11. Fig.11 Gráfica del total de participantes en función del rol, disciplina y tipo de respuesta…….……...126

12. Fig.12 Tabla de reconocimiento visual de los participantes del proyecto según rol y disciplina conjuntamente con el tipo de respuesta……127

13. Fig.13 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de todas las disciplinas…….….128

14. Fig.14 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de boxeo……..…..129

15. Fig.15 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas……..…130

16. Fig.16 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas…….……..…131

17. Fig.17 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas…….……..…132

18. Fig.18 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas…….....132

19. Fig.19 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas……..…133

20. Fig.20 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas……..…133

21. Fig.21 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de boxeo……..134

22. Fig.22 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de boxeo……..……135

23. Fig.23 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de kickboxing / K-1……..……136

24. Fig.24 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de kickboxing / K-1……..……137

25. Fig.25 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los boxeadores……..……138

26. Fig.26 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los boxeadores……..……139

27. Fig.27 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según peleadores de kickboxing / K-1……..……..140

28. Fig.28 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los boxeadores……..……141

29. Fig.29 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según peleadores de muay thai……142

30. Fig.30 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según peleadores de muay thai……143

31. Fig.31 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según luchadores de MMA……...144

32. Fig.32 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según luchadores de MMA……145

33. Fig. 33 Tabla de lesiones producidas en los peleadores durante su carrera……146

34. Fig. 34 Gráfico que muestra la mayoría de lesiones producidas en las distintas disciplinas a los peleadores……..146

35. Fig. 35 Tabla de preferencia de guantes según entrenadores de boxeo……...147

36. Fig. 36 Gráfica de preferencia de guantes de los entrenadores de boxeo……..147

37. Fig. 37 Resultados de las marcas más votadas según entrenadores de boxeo……148

38. Fig. 38 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los entrenadores de boxeo……148

39. Fig. 39 Tabla de preferencia de guantes según entrenadores de kickboxing / K-1……..149

40. Fig. 40 Gráfica de preferencia de guantes según entrenadores de kickboxing / K-1……149

41. Fig. 41 Resultados de las marcas más votadas según entrenadores de kickboxing / K-1……150

42. Fig. 42 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los entrenadores de kickboxing / K-1……150

43. Fig. 43 Tabla de preferencia de guantes según boxeadores.....151

44. Fig. 44 Gráfica de preferencia de guantes según boxeadores…….151

45. Fig. 45 Resultados de las marcas más votadas según boxeadores…….152

46. Fig. 46 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por boxeadores…….152

47. Fig. 47 Tabla de preferencia de guantes según peleadores de kickboxing / K-1……..…….153

48. Fig. 48 Gráfica de preferencia de guantes según peleadores de kickboxing / K-1……..…….153

49. Fig. 49 Resultados de las marcas más votadas según peleadores de kickboxing / K-1…….……154

50. Fig. 50 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por peleadores de kickboxing / K-1…….……154

51. Fig. 51 Tabla de preferencia de guantes según peleadores de muay thai……..……155

52. Fig. 52 Gráfica de preferencia de guantes según peleadores de muay thai……...……155

53. Fig. 53 Resultados de las marcas más votadas según peleadores de muay thai……..…..156

54. Fig. 54 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por peleadores de muay thai……...……..156

55. Fig. 55 Tabla de preferencia de guantes según luchadores de MMA…….157

56. Fig. 56 Gráfica de preferencia de guantes según luchadores de MMA…….157

57. Fig. 57 Resultados de las marcas más votadas según luchadores de MMA……...158

58. Fig. 58 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los luchadores de MMA…….…..158

59. Fig. 59 Tabla de preferencia de guantes según los árbitros……159

60. Fig.60 Gráfica de preferencia de guantes según los árbitros……159

61. Fig. 61 Resultados de las marcas más votadas según los árbitros……160

62. Fig. 62 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los árbitros……160

63. Fig. 63 Tabla final que contabiliza los votos recibidos por parte de cada participante del estudio. Los negativos se restan de los positivos…..……161

64. Fig. 64 Gráfico de barras con el resultado final de las votaciones…...……161

65. Fig. 65 Tabla representativa con el resultado final de las votaciones a favor o en contra del desarrollo de la aplicación……..……..162

66. Fig. 66 Gráfico representativo con el resultado final de las votaciones a favor o en contra del desarrollo de la aplicación…….……162

67. Fig. 67 Imagen de la propuesta de implantación que se quiere llevar a cabo para valorar la anatomía de la mano y los vendajes aplicados a éstas……...170

Resumen

Las fracturas y lesiones óseas en los deportistas profesionales en el mundo del deporte de contacto pueden ser un factor desencadenante que pueda truncar su carrera deportiva si no es tratado de forma correcta o prevenido a tiempo. El estudio ha contado con distintos participantes para obtener información de cómo se encuentran los deportes de contacto a día de hoy. El éxito en el post-operatorio es importante, pero la prevención tiene que serlo aún más. No todos los vendajes son correctos, y no todos pueden prevenir fracturas del carpo y metacarpofalanges. Los guantes juegan un papel fundamental en el estudio. Los competidores deberían conocer qué marca llevar para proteger sus manos. El estudio propone la implantación de un nuevo método de vendaje unificado y la adquisición de un buen guante protector.

Abstract

Fractures and bone injuries in professional sports contact athletes can be a factor of career-ending if not treated properly, or prevented just in time. The study identified a mix of different contenders to get information about how fight sports are currently in Spain. Success of postoperative is important, but prevention should be much more than this. Metacarpal heads of the hands are covered with wraps when we talk about fight sports. Not all the wraps are correct, and not all of them prevent from injuries. Gloves have an important paper here, fighters should know which gloves should they wear to protect their hands. The study purposes to have a new hand-wrapping method and to buy a protective boxing glove.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. EPIDEMIOLOGÍA DE LA LESIÓN

En un estudio realizado entre 2002 y 2006, Nakashian et al. registran un total de 4.718 pacientes con un total estimado de 160.790 fracturas de metacarpianos. Dentro de estas 160.790 fracturas, 56.009 son producidas por un golpe a una pared, 11.157 por un golpe a una puerta, y 3.497 se producen por practicar boxeo. En un año, se han contabilizado 1.250 fracturas; de estas, 1.128 las han sufrido hombres, y 122, mujeres. [6]

En un seguimiento efectuado durante 2 años, Greer et al. recuentan un total de 69.438 pacientes, de los cuales 22.728 acuden por lesión. De estos 22.728 pacientes lesionados, 65 fracturas del boxeador se atribuyen a 62 pacientes. Estos 62 pacientes presentaban una media de edad de 22 años, frente a la media de edad general que se establecía en 29 años. De los 62 pacientes, 23 de ellos padecían fractura por golpeo a objeto, 15 de ellos por golpeo a otra persona, y los 24 restantes por otros factores (transporte, otros deportes, caídas, etc.). De los 62 pacientes, 57 son de género masculino (92%) y 5 de género femenino (8%). Se evidencia un notable aumento del porcentaje en la variable de género: el 58% de las lesiones del estudio corresponden a 13.143 pacientes de género masculino de un total de 22.728. [5]

De Jonge et al. durante un periodo de 23 años de seguimiento con un total de pacientes de 235.427, 6.857 de ellos padecen una (98,6%) o una múltiple fractura en las manos (1,4%). La gran mayoría de dichas fracturas corresponden al sexo masculino de 10 a 19 años y de 20 a 29 años, aproximadamente un 36,4% del total de fracturas producidas. Dentro de esas dos franjas, también coinciden en el máximo del género masculino, pero no llega a valores tan altos. En ambos géneros, coinciden en que el máximo porcentaje de lesiones coincide en el ámbito deportivo (no especificado el deporte), en un 22,1% para los hombres y un 30,2% para las mujeres. [42]

Onselen et al. destacan en este caso, que la media de edad del estudio realizado es de 32 años en Holanda. El 93% de los afectados eran diestros y el 7% zurdos.

Dentro de estos datos, se extrae que el 45% de las lesiones se producen entre los 15 y los 34 años de edad, con un total de 36.158 pacientes. De las 855 fracturas de mano, 502 (59%) fueron de las falanges, 283 (33%) fueron de los metacarpianos y 70 (8%) fueron de los huesos del carpo. El dedo meñique presenta 302 fracturas, el 38% de las 785 fracturas distales a los huesos del carpo. Esto se debe a la alta prevalencia de fracturas del metacarpiano del dedo meñique (11% de todas las fracturas de la mano). El dedo anular (140 casos, 18%) y el corazón (132 casos, 17%) fueron los siguientes dedos más frecuentemente afectados, seguidos por el pulgar (109 casos, 14%) y luego el índice (102 casos; 13%). [43]

Durante los años 2004-2006 se elabora un estudio, Gudmunsen et al. determinan que, de un total de 1.475 fracturas, 271 (18,4%) se localizan en el 5.º metacarpiano. En 130 de los 271 casos (48%), 121 son por parte de género masculino y 9 por parte de género femenino, con una media de edad de 22 años, y con picos de recepción de pacientes durante los fines de semana. Los pacientes reconocen que el traumatismo ha sido por agresión o por golpear un objeto duro (ya sea pared, puerta, etc.). [44]

Jindal et al. en su estudio, de 260 pacientes que presentaban fracturas de la mano, 180 eran hombres y 80 mujeres. En este estudio se define que la mayoría de fracturas se padecen en el pulgar de las manos en un 42% de los casos, 65 de las 260. De este estudio, se puede extraer que 22 de las 260 fracturas, se producen en el quinto metacarpiano y en la falange proximal de éste. No se especifica el ámbito deportivo, simplemente se especifican los traumatismos producidos en accidentes de tráfico, caídas o juegos. [47]

Smith et al. en este estudio, se crean dos grupos de control, uno de ellos con 122 pacientes, 99 hombres y 23 mujeres en el grupo 1 y 168 hombres y 68 mujeres en el grupo 2. Del total de los pacientes, 358 en este caso, la media de edad en el grupo 2 era de 25 años de edad, y de 28 años de edad en el grupo 1 respectivamente. Los grupos de edad van de los 11 a los 80 años. En el 54% de los casos la mano afectada era la derecha, el 44% de los casos, la mano izquierda, y sólo un 2% estaba afectado bilateralmente. Dentro de estos porcentajes, el 94% de los pacientes eran diestros, y la mitad de los zurdos

presentan lesiones en la mano contraria a dominante. Del total de fracturas, en este estudio, 81 son producidas en el ámbito deportivo, sin mencionar los deportes de contacto en este caso, predomina el baloncesto, rugby, fútbol y esquí. 30 de los pacientes del estudio reconocen que la fractura que presentan se ha debido al alcohol y la noche, de los cuales 19 de los 30, admiten que se produce de forma violenta. De estos 30, un 8% atribuyen la lesión a una falta de conocimiento de cómo golpear, un 47% lo atribuyen a su propia culpa y falta de cuidado, un 20% a condiciones externas, y un 12% a la violencia y al alcohol. El estudio difiere que más del 40% de las lesiones se producen en el 5º dedo de la mano, comparado con un 19% del dedo corazón, un 17% en el pulgar, un 16% en el anular, y un 8% en el dedo índice. [48]

Respecto al vendaje, en 2015 se realiza un estudio en Australia, en el que participan 28 personas, 14 peleadores profesionales (tanto de boxeo como de otras artes marciales, PRO) y 24 personas físicamente preparadas (UNT, no profesionales). El estudio consiste en lanzar 20 puñetazos con un control específico informatizado. En la primera tanda se deja caer una pesa sobre un acelerómetro desde 1 metro de altura. Dicha pesa se lanza al descubierto durante 3 veces, y las siguientes 3 veces se envuelve en vendaje de boxeo profesional. Posterior a este ejercicio, se venda a los participantes, y se les pide 4 series de 5 golpeos, con vendaje guantilla amateur (CON) y con vendaje pugilístico profesional (PAD-WRAP). Los resultados revelan lo siguiente: en la primera prueba, dejando caer un objeto desde la misma altura y teniendo ese objeto un peso constante, el golpe es más potente cuando va descubierto a diferencia de cuando se le aplica el vendaje PAD-WRAP. También se destaca que, a la hora de golpear, los PRO golpean con mucha más fuerza que los UNT. En ambos grupos, en el momento en el que se aplica el PAD, la fuerza de golpeo disminuye de forma notable. Al recibir esos datos estadísticos, se sugiere que el PAD-WRAP reduce la fuerza de golpeo; y además, el factor tiempo será muy importante para prevenir futuras lesiones. [49]

La fractura del boxeador (FdB) o de la cabeza y cuello del 5.º metacarpiano se caracteriza por ser una fractura muy común en los deportes de contacto, y en los momentos de enfado, por eso también es conocida como «fractura de frustración». Esta fractura se produce según el siguiente mecanismo lesional:

cuando se cierra por completo el puño y se da un puñetazo (ya sea tanto a un rival a nivel deportivo, como a cualquier pared o elemento de mobiliario) y la mecánica de golpeo no es la adecuada, la articulación metacarpofalángica (MTC) queda completamente al descubierto y es propensa a sufrir un traumatismo por impacto. En este traumatismo, la cabeza y el cuello de la articulación MTC rompen en dirección oblicua y palmar, puesto que la cabeza y el cuello del metacarpiano se inclinan hacia palmar a nivel anatómico, siguiendo la fuerza del golpeo. [1]

1.2 TIPOS DE LESIONES

Con respecto a la lesión, existen 3 variantes que podemos distinguir a nivel de carpo y metacarpo:

-**Boxer's Fracture**: La definición correcta de la fractura del boxeador en sí, la fractura de la cabeza y el cuello del 5.º metacarpiano. Incluida en la ruptura, también ocurre una subluxación de los tendones de la articulación metacarpofalángica, dañando la banda sagital (o fibras periféricas transversales). [2,3]

-**Boxer's Knuckle**: Es una subluxación de los tendones a nivel de la articulación metacarpofalángica. Es conocida también como «nudillo de boxeador». La banda sagital es un ligamento orientado transversalmente que ayuda a centralizar y estabilizar el tendón extensor durante el movimiento de la articulación. Se produce una subluxación con una desviación radial o cubital de la articulación metacarpofalángica según cómo haya sido el traumatismo. [2,3]

-**Traumatic Carpal Boss**: Es una afectación moderadamente común en la parte dorsal de la mano, a nivel de la hilera superior de los huesos del carpo y los metacarpos. Se forma un edema debido a la compresión repetitiva de la articulación y se produce una subluxación de los huesos del carpo y, seguidamente, una degeneración de los tejidos conjuntivos. [2,3]

La mano está formada por dos arcos, uno transversal (que comprende toda la articulación de izquierda a derecha) y otro longitudinal (que comprende desde el canal del carpo hasta el metacarpo). Estos dos arcos tienen forma de concavidad

palmar dando lugar a la cuenca de la mano; y este es uno de los factores desencadenantes de la FdB, ya que dicha concavidad favorece un aumento de presión en el hueso cuando incide directamente un traumatismo. Normalmente, suele ocurrir en el 4º y 5º dedo de la mano, que son los más propensos debido a su disposición anatómica, el arco transversal de la mano, al hacer forma cóncava normalmente en su porción más lateral, hace que estas dos articulaciones sean mucho más propensas a ser afectadas. [4]

No se trata de una lesión que se produce únicamente en deportistas. Es una lesión que para las personas que ejercen trabajos manuales, les puede afectar en su vida cotidiana. El boxer's knuckle puede producirse por un mal gesto o de forma involuntaria. A veces no es necesario que tenga lugar un traumatismo directo. [5]

Todo metacarpiano tiene la misma estructura anatómica, una base ancha que ancla el metacarpiano a los huesos del carpo, formando así la mano y la muñeca, tienen un cuerpo alargado de forma tubular, un cuello, que es la porción que une el cuerpo a la cabeza del metacarpiano, y una cabeza, que es la que acaba formando el nudillo conjunto con la base de la falange proximal. Esta lesión se origina cuando se golpea algún objeto o alguna persona. Se presentan dos tipos de lesión, la conocida como fractura del boxeador o fractura de frustración, y el nudillo del boxeador. La fractura del boxeador se conoce como la fractura ósea de los huesos que forman el nudillo, normalmente la cabeza y cuello del 5º metacarpiano y la base de la falange proximal de éste mismo dedo. [6]

Suelen ocurrir cuando se comprime la articulación MTCF y esta golpea un objeto o persona, dando como resultado una angulación dorsal del ápice de la falange proximal. Los músculos intrínsecos tienden a direccionarse de forma volar (en forma de tenedor) mientras atraviesan la articulación MTCF y mantienen flexionada la cabeza del MTC. [7]

La mayoría de estas fracturas en el 5º MTC, muestran un desplazamiento de varios grados de angulación, normalmente 40º-50º máximo. A partir de esos grados, se procedería a intervenir quirúrgicamente para prevenir problemas articulares. [8,9,10]

Según Stem, PJ. las indicaciones para que las fracturas sean intervenidas quirúrgicamente tienen que cumplir las siguientes premisas. Tienen que ser fracturas intra-articulares desplazadas, politraumatismos, lesión muy grave de tejidos blandos, fracturas abiertas inestables, pérdidas de segmento óseo, y fracturas múltiples de mano o muñeca. [11]

No hay un tratamiento preestablecido para estas fracturas. Los pacientes que sufren esta lesión presentan una falta de prominencia de la cabeza del metacarpiano conjunto con un déficit de movilidad y, a veces, malrotaciones del metacarpiano. [49]

1.3 TRATAMIENTO QUIRÚRGICO DE LA LESIÓN

Para las fracturas de 5º MTC, el mejor tratamiento de intervención quirúrgica que Kolitz et al. describen es el clavo intramedular (IM) [12]. Destacan que producen resultados mucho mejores que los clavos transversos siguiendo el estudio de Winter et al. que comparaba la técnica “bouquet” de K-Wires con los K-Wires transversos. [13]

Si aparece un caso así de malunión, sumado a una rotación, angulación y acortamiento articular, es obligatorio que se trate con cirugía, aunque dicha cirugía no asegura 100% que la rigidez articular desaparezca. [12]

Según Johansen A, Green DP y Feehan LM et al. extraen de sus estudios que de todas las fracturas que se producen en el cuerpo, un 20% corresponden a las fracturas en las manos, y para concretar, las falanges es el lugar donde más fracturas se localizan, seguida por las fracturas de metacarpianos. [14,15,16,17]

Como comentan Winter y Kolitz et al. hay fracturas inestables, normalmente anguladas, rotadas o acortadas que requieren fijación quirúrgica. [12,13] El objetivo del abordaje quirúrgico es conseguir una adecuada reducción y fijación rígida permitiendo de esa manera, una rápida movilidad de los dedos para reducir una posible retracción articular. [18] Las fracturas pueden ser fijadas de forma abierta, mediante tornillos de tracción, placas, o agujas interóseas, o sino de forma percutánea, mediante el uso de K-Wires. [19]

El uso de los K-Wires es normalmente común debido a la facilidad de la técnica para aplicarlos, el coste en relación a la efectividad, y la seguridad que aportan. [20,53]

El K-Wire es un cable muy fino de acero, con un diámetro de unos 3 milímetros y de diferentes secciones. Estudios previos extraen que la punta del trocar (aguja utilizada para perforar) tiene el mayor poder de retención de sedimento óseo (durante la perforación, no crea tanto sedimento), pero a su vez, es el utensilio que más temperatura absorbe mientras taladra [21,22,23]

Los K-Wires son muy utilizados en cirugía. Su campo de acción más utilizado es en la cirugía de la mano. Los K-Wires se usan para las fracturas proximales y distales de las falanges [25,26,27,28] para los dedos en mazo con inestabilidad (art IFD en flexión), [29,30] para la artrodesis en la articulación metacarpofalángica [31] para las fracturas de metacarpianos [32,33,34,35,36] y para las fracturas del carpo [37,38]

Durante los años 1970, se pensaba que, endureciendo la piel a base de salmuera o baños de aluminio, se podía prevenir de alguna manera la fractura, o en su defecto reducirla. Un vendaje correcto de manos, juntamente con un buen mantenimiento de los guantes, manoplas y sacos, sumándole una técnica correcta de golpeo, es más que suficiente para prevenir la fractura. [39]

No hay un vendaje unificado actualmente, ni para el mundo profesional, ni para el mundo amateur. Cada uno tiene sus métodos. La marca Sweat Depot nos muestra sus puntos fuertes. El vendaje de manos es útil para las heridas abiertas y también para proteger los nudillos, la muñeca y la propia piel. Las vendas rápidas de mano no son útiles; son más aconsejables unas vendas de 180” de nylon para vendarse. Se siguen unas pautas determinadas de por qué debe de vendarse la mano. La mano, igual que el tobillo, se venda para realizar un tape preventivo. Hay que envolver la venda con firmeza, tensando las pasadas de la venda cuando cerramos la mano para así endurecer el vendaje. En este caso, se prefiere dejar la palma de la mano y el nudillo libres para no provocar un gasto de venda innecesario. [50]

La marca Ringside de Escocia prefiere vendar nudillo. Considera que es importante para que, en caso de un mal golpeo, el pulgar no sufra. A

comparación de la aplicación anterior, en esta ocasión se decide vendar la palma de la mano. Da la sensación de ser un vendaje mucho más elaborado y más potente a simple vista. [51]

Nguyen J, detalla que el vendaje de manos sirve para proteger y alinear las articulaciones y, de esa manera, comprimir y reforzar los tejidos blandos de la mano durante el impacto de esta. Comenta que mucha gente está equivocada sobre que los vendajes protegen los nudillos. Si las articulaciones no están fijadas durante la fase de golpeo o impacto, estas articulaciones pueden comprimirse unas con otras y fracturarse. No obstante, sí que comenta que el vendaje sirve para prevenir dichas fracturas, pero no específica cuál de ellas exactamente, sino a nivel general. [52]

1.4 DEFINICIÓN DE LAS DISCIPLINAS

Todos los deportes de contacto, son diferentes y cada uno de ellos tiene sus claves. Se definen de la siguiente manera:

Boxeo: Originario de Grecia, antes de Cristo. Llega a Roma, aunque no hay citaciones ni evidencias que lo demuestren. Sí que hay evidencias durante el siglo XVI, cuando llega a Londres. El boxeo es un deporte en el cual se usan los puños para golpear al rival. Se conoce como fistfighting o prizefighting. (Prizefighting viene de prize & fight, pelear por premios, normalmente económicos años atrás). En el boxeo sólo es legal el contacto con los puños. Es ilegal el uso de cualquier otra parte del cuerpo para golpear. No se permiten los golpes de cintura para abajo. Tampoco se permite el golpeo con el interior del guante (palma de la mano, conocido como slapping). Siempre son asaltos de 3 minutos. Según el combate, pueden ser 3 asaltos, 6, 8, 10 asaltos (cuando es un campeonato nacional), o 12 asaltos (cuando es un campeonato mundial o europeo). Las ligas más reconocidas a nivel internacional son la WBC, WBA, WBO, FIB, IBO y EBU.

Kerman Lejarraga contraatacando al excampeón de España José del Río en Master Series V Bilbao 2017
Imagen: Glòria Marfil ©

Javier García Roche lanzando un jab a Giorgis Kandelaki en Master Series V Bilbao 2017
Imagen: Glòria Marfil ©

Kick Boxing: Nacido a principios de 1950 en Japón, de la mano de Tatsuo Yamada, en una mezcla de karate con muay thai. El kick boxing nació de una modificación de reglas de estas dos disciplinas en Osaka, Japón. Entre los años 1970-1980 empezaron a llegar a Norte América y Europa. Según la WAKO (World Association of Kick Boxing Organizations), el kick boxing se define como boxeo con técnicas de piernas. El kick boxing es un deporte de contacto moderno creado a partir de la base de diferentes deportes de contacto y artes maricles. El kick boxing es la respuesta del Oeste a las artes marciales provinentes del Este. Puede ser competitivo a nivel amateur o profesional, dependiendo en las aspiraciones del peleador, pero, sobre todo, está diseñado para mejorar tu resistencia, salud y condición física. Se permiten los mismos golpes que en boxeo, tiene las mismas limitaciones que éste, y a nivel de piernas, está prohibido golpear de rodilla hacia abajo, y el uso de codos y rodillas está terminantemente prohibido. Suelen ser combates de 3 asaltos de 3 minutos, o 5 asaltos de 2 minutos. Sus eventos principales son Enfusion League y Glory Division. Comparten con la disciplina de K-1. Aun así, a nivel internacional hay una cantidad de ligas muy reconocidas como la WKA, WKN, WKU, WAKO, ISKA.

Samvel Babayan (izquierda) esquivando un highkick a la vez que realiza un lowkick en Armados y Peligrosos 2018.
Imagen: Glòria Marfil ©

Xavi Flotats (izquierda) lanzando un teep frontal a Álex López en Armados y Peligrosos 2018.
Imagen: Glòria Marfil ©

K-1: Es una variante del kick boxing, se puede considerar una mezcla entre muay thai y kick boxing. Se considera un kick boxing con agarres y rodillas, o un muay thai sin codos. Nace en Japón en 1980 de la mano de Kazuyoshi Ishii, creando el estilo de full contact Seidokaikan. Se organizan combates de seidokaikan entre diferentes escuelas de lucha de Japón bajo las reglas del karate kyokushinkai, aunque posteriormente se empiezan a aplicar reglas del kick boxing modificadas. A partir del año 1993, el K-1 llega a Europa, Oceanía y Asia Oriental. Su evento más importante es la Enfusion League y Glory Division, ambos con base en Holanda. Este país es la cuna del deporte de contacto de Europa, y es donde se celebran la mayoría de eventos mundialmente reconocidos. Hay eventos también como la Superkombat, King of Kings (Letonia), y Kunlun Fight de China.

Alberto Tapia (izquierda) encajando una rodilla de César Córdoba en Master Series V Bilbao 2017.
Imagen: Glòria Marfil ©

Antonio Campoy (derecha) lanzando una rodilla al rostro de Khyzer Hayat en Armados y Peligrosos 2018 celebrado en Montgat.
Imagen: Glòria Marfil ©

Muay Thai: El muay thai, como su nombre indica, tiene su origen en Tailandia. Utilizan todo el cuerpo como arma. El origen del muay thai proviene de Ayutthaya, la capital de Siam, durante el siglo XIV. El muay thai se conoce también como “el arte de las ocho extremidades”. Se utilizan puños, piernas, rodillas y codos. Se permite una técnica conocida como clinch, a diferencia del kick boxing, que es el agarre del rival para derribarlo al suelo, o golpear al cuerpo con rodillas y codos. Previo al combate se realiza un ritual conocido como Wai Kru. Es un ritual que muestra respeto y honor al profesor – instructor, el deporte en sí del muay thai, y al país tailandés. El Ram Muay es un baile que se hace tras el Wai Kru, enseñado por cada instructor a su alumno. El baile consiste en recorrer el ring de forma lenta y pausada, tocando siempre la cuerda superior, parando en cada esquina del ring a rezar por sus oponentes y llamando a los espíritus protectores. En cada esquina, se realizan tres toques, uno a cada altura, abajo, centrado y arriba, terminando con la plegaria. Suelen ser combates de 3 asaltos de 3 minutos, o 5 asaltos de 2 minutos. Su evento más importante es el Lumpinee Tournament. También se distingue el Thai Fight, un evento que se realiza en diferentes ciudades del mundo, el Max Muay Thai de Pattaya, el Prison Fight en Bangkok (programa de rehabilitación de presos), y la Kunlun Fight de China. También existen ligas como la WMC (World Muay Thai Council), IFMA (International Federation of Muay Thai Amateur), WBCM (World Boxing Council Muay Thai), y la MPL (Muay Thai Premier League).

Abdo Chahidi (izquierda) recibiendo un codo de Payak Samui en el evento Thai Fight Barcelona. Imagen: Glòria Marfil ©

Saenchai (derecha) lanzando una rodilla voladora a Juan Salmerón en el evento Thai Fight Barcelona. Imagen: Glòria Marfil ©

MMA: Originario del deporte primario conocido como “Vale Tudo” en Brasil, actual y máximo exponente de las MMA a nivel mundial se encuentra la UFC (Ultimate Fighting Championship). Se creó en el 1993 en Estados Unidos con el fin de determinar qué arte marcial era el más letal de todos. Hay muy pocas normas en las MMA. La única es no cometer golpeos ilegales (piquetes de ojos, golpes a partes nobles, agarres del pelo, golpear cuando el rival está noqueado en el suelo, agarrar de la clavícula, etc… Las MMA (Artes Marciales Mixtas) es una combinación de todas las disciplinas anteriormente mencionadas, y también se permiten técnicas de suelo, como BJJ (Brazilian Jiu Jitsu), y grappling. Es una disciplina donde se permite todo tipo de contacto, desde puños a piernas, pasando por codos, agarres, barridos, sumisiones, proyecciones y todo tipo de golpeo. Hay tres formas de victoria, sea por KO, sumisión o decisión arbitral. La mayor diferencia con las demás disciplinas es que los combates se realizan en una jaula y en vez de ser el clásico cuadrilátero, los combates son en un octágono. También existen promotoras muy conocidas como Bellator, BAMMA (Inglaterra), ACB (Norte de Europa) y AFL, propiedad de Fran Montiel en España.

Pablo “Pitbull” Peralta en un Ground and Pound
Imagen: Cedida por el peleador

Dani Barez buscando una guardia lateral.
Imagen: Cedida por el peleador

1.5 PESOS SEGÚN CATEGORÍA, SEXO Y DISCIPLINA

Cada disciplina comprende una serie de limitaciones en cuanto al peso.

En la tabla de la siguiente página, se clasifican los límites máximos de peso de cada disciplina, y se dividen en sexo y categoría, ya sea amateur o profesional.

Se ha recogido en la tabla los pesos oficiales de cada disciplina, según explican en las páginas web informativas de cada federación.

Los datos de cada apartado corresponden a las siguientes federaciones:

- Boxeo amateur: AIBA (Amateur International Boxing Association) [55]
- Boxeo profesional: WBC (World Boxing Council) [56]
- Kick boxing: Enfusion [57]
- Muay thai: WMC (World Muay Thai Council) [58]
- K-1: Glory [59]
- MMA: UFC (Ultimate Fighting Championship) [60]

Al ser medidas de peso internacionales, su unidad de medidas es en libras. Para que se pueda realizar el cálculo en kilogramos:

$$1lb = 0{,}453kg$$

Referente al tema de las edades, las categorías de edad se mantienen a nivel internacional, siendo cadete la más joven, y sénior la más mayor.

1.6 GUANTES DE COMPETICIÓN Y ONZAJE POR PESO

Los guantes, es una parte fundamental de este estudio.

A parte del vendaje, los peleadores recubren sus manos con guantes de boxeo o cualquier otra disciplina, incluso en MMA, con guantillas. Los guantes de competición suelen variar en función del peso de los peleadores. La WBC dictamina que los pesos welter e inferiores tienen que utilizar por obligatoriedad unos guantes de 8 onzas máximo.

Por el contrario, las categorías super welter y superiores deben utilizar de manera obligatoria guantes de máximo 10 onzas.

A parte de esto, los guantes los tiene que aportar el promotor de la velada y tienen que estar en posesión del supervisor de la velada hasta el momento en el que se brindan a los vestuarios de los competidores.

Harold. E. Sconiers, [61] ex boxeador profesional de la categoría de peso pesado, da los siguientes motivos del por qué estas diferencias:

- Los peleadores en categorías welter e inferior, son mucho más rápidos que sus pesos superiores. El menor peso del guante, influye en el peleador en golpear y responder en contraataque a una velocidad mucho más alta y más potencia.
- Los peleadores en categorías super welter y superiores, por el contrario, son más lentos, pero más potentes en el golpeo. Al ser guantes de un onzaje superior, permiten proteger más a los boxeadores tanto al pegador (en su caso las manos) como al encajador (la cabeza o el cuerpo), ya que son más acolchados que los guantes de categorías inferiores.

En las tablas del anexo se analizan los guantes comúnmente más utilizados en competición profesional, como son Everlast, Rival, Cleto Reyes y Grant. (Consultar págs. 49-51 del anexo)

VARIABLE / DISCIPLINA		BOXEO		KICKBOXING		MUAY THAI – K1	MMA
SEXO		Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Ambos sexos	Ambos sexos
PESO	CATEGORIA AMATEUR	Peso ligero: <106lbs Peso mosca: 112lbs Peso gallo: 119lbs Peso pluma: 125lbs Ligero: 132lbs Peso welter ligero: 141lbs Peso welter: 152lbs Peso medio: 165lbs Peso semipesado: 178lbs Peso pesado: 201lbs Súper peso pesado: >201lbs	Peso ligero: <106lbs Peso mosca: 112lbs Peso gallo: 119lbs Peso pluma: 125lbs Ligero: 132lbs Welter ligero: 14lbs Peso welter: 152lbs Peso medio: 165lbs Peso semipesado: 178lbs Peso pesado: 201lbs Súper peso pesado: > 201lbs	Mini mosca: 108.2lbs Atomweight 112.2 lbs Peso mosca: 117.2lbs Peso gallo: 122.2lbs Peso pluma: 127.3lbs Peso ligero: 132.3lbs Super ligero 137.3lbs Welter ligero: 142.3lbs Peso welter: 147.3lbs Super welter: 153.2lbs Medio ligero: 159.3lb Peso medio: 165.3lbs Super medio: 172.4lbs Pesado ligero: 179.4lbs Crucero ligero: 186.4lbs Peso crucero: 195.4lbs Super crucero: 215lbs Peso pesado: 235lbs Super pesado:>235lb **EN AMBAS CATEGORÍAS SE MANTIENEN LOS MISMOS PESOS**	Mini mosca: 108.2lbs Atomweight 112.2lbs Peso mosca: 117.2lbs Peso gallo: 122.2 Peso pluma: 127.3lbs Peso ligero: 132.3lbs Super ligero 137.3lbs Welter ligero: 142.3lbs Peso welter: 147.3lbs Super welter: 153.2lbs Medio ligero: 159.3lbs Peso medio: 165.3lbs Super medio: 175.4lbs Peso crucero: 185.2lbs Peso pesado: 215.5lbs Súper pesado: >215lbs **EN AMBAS CATEGORÍAS SE MANTIENEN LOS MISMOS PESOS**	Mini mosca: 105.2lbs Mosca ligero: 108lbs Peso mosca: 112lbs Super mosca: 115lbs Peso gallo: 118lbs Super gallo: 122lbs Peso pluma: 126lbs Super pluma: 130lbs Peso ligero: 135lbs Super ligero: 140lbs Peso welter: 147lbs Super welter: 154lbs Peso medio: 160lbs Super medio: 168lbs Pesado ligero: 175lbs Peso crucero: 190lbs Super crucero: 210lbs Peso pesado: 230.5lbs Super pesado: >235lbs **EN AMBAS CATEGORÍAS SE MANTIENEN LOS MISMOS PESOS**	Peso paja: 115lbs Peso mosca: 125lbs Peso gallo: 135lbs Peso pluma: 145lbs Peso ligero: 155lbs Peso welter: 170lbs Peso medio: 185lbs Peso semi pesado: 205lbs Peso pesado: >240lbs **EN AMBAS CATEGORÍAS SE MANTIENEN LOS MISMOS PESOS**
	CATEGORIA PROFESIONAL	Peso mínimo: 105lbs Mosca ligero: 108lbs Peso mosca: 112lbs Súper mosca: 115lbs Peso gallo: 118lbs Súper gallo: 122lbs Peso pluma: 126lbs Súper pluma: 130lbs Peso ligero: 135lbs Súper ligero: 140lbs Peso welter: 147lbs Súper welter: 154lbs Peso medio: 160lbs Súper medio: 168lbs Pesado ligero: 175lbs Peso crucero: 200lbs Peso pesado: >200lbs	Pinweight: < 101 lbs Peso ligero: 106lbs Peso mosca: 110lbs Peso gallo ligero: 114lbs Peso gallo: 119lbs Peso pluma: 125lbs Ligero: 132lbs Peso welter ligero: 138lbs Peso welter: 145lbs Peso medio ligero: 154lbs Peso medio: 165lbs Peso semipesado: 176lbs Peso pesado: >189lbs				
EDAD		-Cadetes 14-16 años -Júnior 17-18 años -Élite 18-35 años -Sénior +35 años		Cadetes 14-16 años -Júnior 17-18 años -Élite 18-35 años -Sénior +35 años		-Cadetes 14-16 años -Júnior 17-18 años -Élite 18-35 años -Sénior +35 años	-Cadetes 14-16 años -Júnior 17-18 años -Élite 18-35 años -Sénior +35 años

Fig 1. Tabla de pesos según las distintas disciplinas de competición.

1.7 TÉCNICAS DE VENDAJE

Las técnicas de vendaje de manos, vienen de parte de Frank Yarz. Frank lleva años vendando manos, y toda una vida dedicada al muay thai. Ha sido 3 veces campeón del mundial de muay thai, 6 veces campeón de Europa, y 10 veces campeón de España. Tiene mucha experiencia en el sector, y es el actual entrenador de David Calvo “Currito”. Ha sido entrenador de Andrés “El niño foca” Martínez, Hichem Menaouine, Julián Arias, Marc Dass, etc… Frank se encuentra dando clases de muay thai en el gimnasio Daithon Gym de L’Hospitalet de Llobregat, y es uno de los cutmans más reconocidos de este país.

1.7.1 VENDAJE DE BOXEO

Para el vendaje de boxeo, necesitamos 2 vendas de 5cm x 5m de gasa, 3 rollos de esparadrapo de 2,5cm x 5m y una gasa de 10cm x 10m.

Siempre empezamos con la venda de 5x5, de dentro hacia fuera. Siempre empezamos de cúbito a radio el vendaje. Para empezar, damos unas 5 o 6 vueltas de gasa alrededor de la muñeca, aplicando la presión de la gasa en la zona dorsal de la muñeca y antebrazo, y sin presión en la cara anterior, para no comprimir en exceso los tendones de los dedos.

Una vez se han dado las primeras vueltas de gasa, vamos a empezar la técnica de vendaje. La técnica de vendaje, siempre será en 8 o en X, es decir, en la parte dorsal de la mano, la venda tiene que formar una X o un 8 (de cabezas de los metacarpianos a muñeca). Esto se hace para compactar la línea de nudillos. Al vendar en X, juntamos la hilera de metacarpianos unos contra otros, cerrando los espacios blandos que pueda haber.

El pulgar se puede vendar. No es obligatorio, pero tampoco haces ningún tipo de mal en vendarlo, simplemente para fijar la articulación trapecio metacarpiana. Le damos solo dos pasadas.

Una vez hechos este paso de la venda de 5x5, tenemos que tener la gasa de 10x10 preparada para hacer el acolchado. A esta gasa, le daremos previamente unas 30 vueltas alrededor de la mano en posición anatómica. De esta manera

coge la anchura correcta. También podemos tener una plantilla, como por ejemplo un cartón alargado, que haga el ancho de la mano de nuestro peleador.

Una vez tenemos el acolchado preparado, lo colocamos bien sobre la línea de los nudillos. Hay que comprobar que coja todos los nudillos, y que cuando pasemos la gasa de 5x5 no se nos descoloque.

Una vez realizado el colchón y el encaje de este, tenemos que doblar el acolchado hacia atrás, como si de un libro se tratase. Para que lo entienda el lector; cuando colocamos la gasa de 10x10 en los nudillos, el ancho de la gasa llega hasta las falanges de los dedos. Lo que hacemos, es recoger ese sobrante y llevárnoslo hacia los nudillos, para crear un buen acolchado donde realmente necesitamos.

Estaría bien que dicho acolchado se pudiera fijar a la gasa con esparadrapo, ya que a veces con la gasa de 5x5 se mueve y no acaba de quedar bien, pero la normativa no lo permite en boxeo. Acabamos la segunda gasa de 5x5, en técnica de 8 o X, y a su vez, vamos a fijar el acolchado en cuadrado.

Cuando se dice fijar en cuadrado, se refiere a que la gasa de 5x5 va a pasar por encima del acolchado con el puño cerrado. Es esencial que cuando la venda va de dentro a fuera, el puño esté cerrado y haga fuerza, para así bloquear bien las articulaciones del carpo y metacarpofalángicas.

Esa gasa va a ir de la cara medial del cúbito a la cara lateral del radio, pasando por la zona nudillar comprimiendo el paquete de acolchado, para así evitar cualquier tipo de desviación radial o cubital en el impacto. Hay que procurar que en la zona palmar de la mano no haya presión.

Una vez hemos acabado los dos rollos de 5x5 de gasa, vamos a proceder a crear el andamio. El andamio es lo que realmente va a sujetar los huesos de la mano. Tenemos que poner 3 tiras verticales de esparadrapo, una sobre la otra a 1,25cm de separación, es decir, estas 3 tiras verticales, van a ir encima de cada metacarpo.

Con esa base en vertical, habremos puesto 12 tiras de 2,5cm de ancho sobre el dorso de la mano para fijar los huesos del carpo y la muñeca. Las tiras verticales

tienen que estar máximo a 1 pulgada (2,5cm) de la línea de los nudillos. Como la técnica es en andamio, también tenemos que poner las tiras en horizontal. Como bien digo anteriormente, de dentro a fuera.

Se colocan de 4 a 6 tiras cubriendo el dorso de la mano, para fijar los movimientos laterales que puedan tener los metacarpianos.

Una vez tenemos toda la zona de andamio hecha, solo nos quedarán los pases interdigitales. Los pases interdigitales se harán partiendo las tiras de 2,5cm de esparadrapo por la mitad, dejándolas en 1,25cm de ancho. Estas tiras, uno de los extremos se tiene que enganchar en la palma de la mano. No en la palma en sí, sino en la zona de venda que tengamos en la palma de la mano, que hará una forma como de mechero, de los pases en 8 o en X que se han dado al principio.

En esa zona, fijamos bien la tira interdigital y pedimos a nuestro peleador que mantenga el puño lo más firme posible y cerrado, puesto que va a ser lo que realmente le coloque la cabeza de los metacarpianos en el sitio. Estas tiras interdigitales se pueden hacer un churro, y solo dejar libres los extremos. Se deben de poner siempre de palma a dorso de la mano, para así evitar posibles movimientos de flexión de muñeca. Con los interdigitales intentamos crear un poco de extensión de muñeca, para fijar bien la articulación, que no se vaya del sitio y se creen microfracturas o fisuras de muñeca.

Una vez tenemos ya pasadas las interfalángicas, que son 3 tiras, una por cada hueco de los dedos, vamos a proceder a cerrar el vendaje con el otro rollo de esparadrapo que nos sobre. Vamos a volver a rehacer el andamio con los interdigitales para fijarlo bien, y una vez tengamos hecho ese andamio, vamos a fijarlo todo con la técnica en 8 o en X de nuevo, pero esta vez con esparadrapo, para acabarlo de compactar.

El cierre del vendaje se hará con tiras horizontales por todo el dorso de la mano, muñeca y antebrazo, para no comprimir el canal del carpo ni los tendones que pasan por la cara anterior del brazo.

1.7.2 VENDAJE DE KICKBOXING / K-1 / MUAY THAI

Para el vendaje de puño pierna, sea la disciplina que sea, vamos a utilizar 2 rollos de esparadrapo de 5m x 2,5cm, gasa de 5m x 5cm y un esparadrapo de 5m x 5cm.

Este vendaje empieza directo el esparadrapo a piel. No hay gasa previa debajo como en el caso del boxeo, por eso este vendaje se conoce como vendaje duro.

Empezamos por el pulgar, dándole un par de vueltas y directamente pasamos a la muñeca. Una vez hemos fijado pulgar y muñeca, lo que vamos a hacer es ir directamente a la zona de los nudillos.

En la zona de los nudillos vamos a aplicar ya directo sobre piel un acolchado duro de esparadrapo. Con esto lo que hacemos es reforzar el nudillo. Lo que se hace a continuación, es hacer un trenzado en forma de pirámide. Para que lo entienda el lector; con el puño cerrado, vamos a hacer 4 churros de esparadrapo de la anchura del puño, y los vamos a escalonar en forma de pirámide, haremos 4 churros primero, una vez tengamos estos 4, haremos 3 y los pegaremos encima, luego 2, y 1 para finalizar arriba del todo. Esto nos da una forma de pirámide o de arpón sobre el nudillo.

Los churros o trenzas, los vamos a hacer con el esparadrapo de 5x5, ya que con los de 2,5 quedan excesivamente finos y gastas más esparadrapo del necesario. Hay otra opción que es distinta, que queda perfecta, pero pierdes muchísimo tiempo en hacerla. Es la misma técnica, pero con láminas planas de esparadrapo.

Hay que modificar siempre el vendaje según el tipo de mano de tu peleador. Si un peleador se ha roto un nudillo, y vuelve a pelear, tienes que endurecer más esa zona para que no se resienta durante el combate, y así de esa manera, homogeneizar el acolchado de nudillos con el esparadrapo. Tiene que quedar lo más recto posible, y hay que cubrir los nudillos en función de la anatomía de la mano de nuestro peleador.

Una vez hecho esto, con la gasa de 5x5, vamos a seguir con la técnica en 8 o en X, para fijar bien los huesos del carpo con la muñeca. En el vendaje de puño

pierna podemos acolchar más la parte dorsal con un pliegue de gasa en el dorso de la mano, ya que hay mucho impacto de patadas, rodillas y codos, entonces el dorso de la mano sufre más que en boxeo. Rellenamos con ello los huecos blandos que quedan, y una vez tensado, hace presión hacia los huesos del carpo.

Cuando tenemos cerrado con gasa, acabamos de gastar todo el esparadrapo que nos queda. Seguimos con la maniobra de andamio, 3 tiras por metacarpiano de forma vertical y de 4 a 6 tiras en horizontal. En este vendaje no solemos acolchar con gasa de 10x10, puesto que acolchamos directo con tape.

Los churros o trenzas los cerramos por delante con una pasada en cuadrado, desde la cara interna del radio hasta el cúbito, fijando toda la mano con el puño cerrado para evitar desviaciones laterales.

Para ir acabando, vamos a seguir con los interdigitales, una tira entre cada dedo, y fijándolos a muñeca al acabar con tape. Para cerrar, cerramos algo distinto al boxeo. Rehacemos el andamio de nuevo, y aparte ponemos tiras en X, de pulgar a meñique, y de la cabeza del 2º metacarpiano hacia el cúbito. De esta manera comprimimos mucho más las articulaciones de la mano, y protegemos más que con el de boxeo.

1.8 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto que se quiere realizar viene precedido por un estudio Loosemore et al. que, durante 7 años, se llevó un control sobre el equipo olímpico de boxeo amateur de Gran Bretaña, entre los años 2005 a 2012. Se hace un seguimiento prospectivo. Como resultado final, obtienen un resultado de 347 lesiones de mano y muñeca por cada 1.000 horas. Como conclusión, este estudio refuerza la importancia del vendaje tanto en la competición como en los entrenamientos. [45]

Bilzon et al. realizaron un seguimiento del mismo equipo de boxeo británico. En este caso, el resultado de las lesiones fue menor, 302 por cada 1.000 horas; sin embargo, este dato seguía encabezando la lista de lesiones en el boxeo

amateur. Los autores ya reclaman que los métodos de prevención como el vendaje pueden resultar eficaces para reducir la incidencia de la fractura. [46]

1.9 SUMARIO DE OBJETIVOS

Objetivo general:

- Determinar la efectividad de los vendajes funcionales de mano en los deportes de contacto en la prevención de la fractura del boxeador.

Objetivos específicos:

- Analizar la influencia de la composición de los guantes en la efectividad de los vendajes funcionales de mano.
- Analizar el método de vendaje que se utiliza actualmente.

Palabras clave:

Boxing [MeSH Terms] Hand [MeSH Terms] Bandages [MeSH Terms] Humans [MeSH Terms] Fractures, Bone [MeSH Terms] Human Activities [MeSH Terms] Leisure Activities [MeSH Terms] Recreation [MeSH Terms] Sports [MeSH Terms] Equipment and Supplies [MeSH Terms] Bandages [MeSH Terms] Compression Bandages [MeSH Terms]

2. METODOLOGÍA

2.1 EXPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS

El trabajo se va a focalizar a nivel de competición en las fracturas producidas de durante un entrenamiento o combate. Se excluyen las fracturas producidas fuera del ámbito deportivo para reducir el sesgo de dicho trabajo. Se incluirá el vendaje de los deportistas afiliados a las siguientes Federaciones: todo deportista afiliado a la Federación Española de Boxeo (en adelante, FEB), o a la Federación Española de Kick Boxing, Muay Thai, K1 Profesional (en adelante, FEK Pro / OMKE), y MMA (OMMAE).

2.2 RECOGIDA DE OPINIONES

Se utiliza sistema de grabación de voz consentida para la recopilación de datos de los participantes, mediante teléfono móvil One Plus 3T. También se reciben las grabaciones mediante notas de voz por WhatsApp de los participantes de fuera de Barcelona o respuestas escritas mediante la misma aplicación, o vía correo electrónico.

2.3 ANÁLISIS DEL TIPO DE VENDAJE

Se procederá al análisis de los dos tipos de vendaje de manos que se usan habitualmente, el duro o profesional (con gasas, tape, crêpe, y acolchados), y blando, que es similar al duro, lo único que los nudillos van cubiertos con gasa y esa gasa es completamente visible.

2.4 SISTEMA DE GRABACIÓN DE VÍDEO Y FOTOGRAFÍA

El sistema de grabación de vídeo se realiza mediante una cámara réflex profesional Nikon D5000, y con terminal móvil One Plus 3T. Todas las grabaciones han sido realizadas a una media de distancia de 1m de la mano, y

se han recogido imágenes y planos de la mano desde distintos ángulos (en fotografía), un plano superior, dos planos laterales y un plano frontal.

Imágenes: fotografías de archivo, 2017

2.5 CUESTIONARIO

Para realizar la discusión de este trabajo, se realizan una serie de preguntas muy parecidas entre ellas a entrenadores/cutmans, a peleadores, árbitros y al equipo de traumatología del proyecto. Se quiere conocer el punto de vista de todos ellos, para así poder sacar conclusiones, y llegar a conocer los puntos en común que hay, para poder unificar un criterio.

La opinión de los entrenadores/cutmans es esencial. Ellos son los que vendan las manos de los participantes de este proyecto. Ellos son los conocedores de la técnica de vendaje propiamente dicha. Los entrenadores son los que deben velar por la seguridad de las manos de su púgil, para que éste, durante la pegada y el bloqueo se sienta cómodo y seguro.

La opinión de los peleadores es la más subjetiva de todas. Se basan en sensaciones y experiencias personales. Ellos son los que reciben el vendaje y los que se suben al cuadrilátero a competir. Su opinión es básica para llevar a cabo el proyecto. Las sensaciones que ellos tienen pueden ayudar a entender qué se siente durante el golpeo, la protección que reciben, y son sus manos las herramientas de trabajo que tienen en este caso.

Se quiere contar con las opiniones de los traumatólogos, puesto que ellos son los que intervienen las lesiones en quirófano y son los que tienen conocimiento médico y anatómico de las manos. Su opinión es importante puesto que son los conocedores de las lesiones de la mano, y se cree conveniente que puedan aportar su punto de vista en la prevención de dichas lesiones.

También se quiere contar con la opinión de los árbitros, puesto que ellos son los que valoran que el vendaje sea correcto, y se quiere saber su opinión para conocer cómo valoran que el vendaje es correcto o no. Su opinión realmente es la más importante de todas.

Se crea un cuestionario para que los propios participantes plasmen sus respuestas, sensaciones y conocimientos y de esta manera, facilitarle al lector la comprensión de qué sensaciones puede tener un competidor a la hora de subirse al ring, qué sensaciones tiene un entrenador cuando venda las manos de su púgil, y las sensaciones que éste le transmite al entrenador.

Conocer las sensaciones y criterio que tiene un árbitro en la valoración de los vendajes, tener conocimiento de qué factores evalúan, cómo lo evalúan, y en qué se basan para juzgar si es correcto o no.

ENTRENADORES	PELEADORES
- ¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable? (1) - ¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc… (2) - ¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos? (3) - ¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido? (4) - ¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes? (5) - ¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar? (6) **-** ¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué? (7) - ¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico? (8)	- ¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable? (9) - ¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc (10) - ¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos? (11) - ¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir? (12) - Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué? (13) - ¿Post combate, notas alguna molestia en las manos? (14) - ¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar? (15) **-** ¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué? (16) - ¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico? (17)

ARBITROS	TRAUMATOLOGOS
- ¿Con qué intención se realizan los vendajes hoy en día? Es decir, qué finalidad tienen y para qué consideran que sirve ese vendaje. (18) - ¿Debería de modificarse el sistema de vendaje en algún momento? A nivel de combates, asaltos, títulos, pesos, disciplina, etc… (19) - ¿En qué sistema se basan para saber que el vendaje está correcto, y puede pelear? (20) - Durante toda su carrera arbitral, ¿cuántas lesiones de manos ha visto? (21) - Cuando valora el vendaje, ¿tiene en cuenta la anatomía del peleador? Es decir, que ese peleador no pueda sufrir ninguna fractura porque el vendaje es correcto a nivel anatómico. (22) **-** Si tuviese que pelear, ¿con qué marca de guantes se quedaría y por qué? ¿Y con cuál no y por qué? (23) - ¿Considerarías útil un sistema de valoración visual de los vendajes a nivel anatómico? (24)	- ¿Con qué intención creen que se realizan los vendajes hoy en día en estas disciplinas? Es decir, qué finalidad tienen y para qué consideran que sirve ese vendaje. (25) - ¿Deberían de modificarse el sistema de vendaje en algún momento? A nivel de combates, asaltos, títulos, pesos, disciplina, etc… (26) - ¿En qué sistema se deberían de basar para saber que el vendaje está correcto, y puede pelear? (27) - ¿Cómo traumatólogo, cuantos pacientes lesionados de mano ha tenido debido al deporte de contacto profesional? (28) - ¿Deberían los árbitros, durante la valoración del combate, tener en cuenta la anatomía del peleador? Es decir, que conozcan que el vendaje es correcto a nivel anatómico. (29) - ¿Considerarían útil un sistema de valoración visual de los vendajes a nivel anatómico? (30)

Fig.2 Tabla de preguntas realizadas a los participantes del estudio, divididas en los 4 grupos que se estudian.

2.6 VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

En la siguiente tabla, se verá reflejado qué preguntas contesta cada grupo.

	Entrenadores	Peleadores	Árbitros	Traumatólogos
Indicaciones del vendaje	■	■	■	■
Modificaciones / Lesiones	■	■	■	■
Efectividad pre combate	■	■	■	■
Efectividad post combate / molestias		■		
Valoración numérica del vendaje	■	■	■	
Valoración árbitros / anatomía	■	■	■	■
Preferencia de guantes	■	■	■	
Valoración positiva o negativa aplicación	■	■	■	■

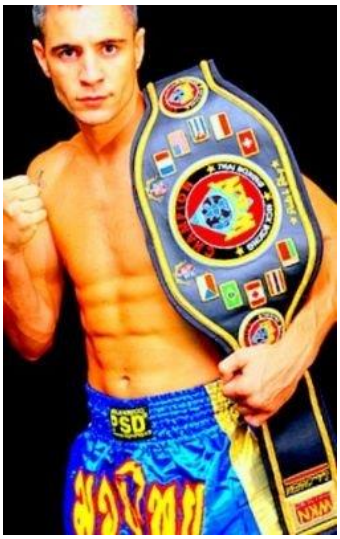
Fig.3 Tabla representativa que muestra de manera visual qué preguntas contesta cada grupo.

3. PARTICIPANTES

- Abigail Medina
- Adiel Ibáñez
- Alberto Tapia
- Antonio Campoy
- Aquino Pollo Ramírez
- Carlos Formento
- César Córdoba
- Chiky Fernández
- Dani Barez
- Dani Pérez
- David Calvo
- Diego Torrente
- Dr. Francisco García Bernal
- Dr. Xabier Goikoetxea
- Gregorio Neira
- Isaac Real
- Jerobe Santana
- Jessica Sánchez
- Jonathan Alonso
- Jonathan Fabian
- Jonay Risco
- Jordi Calvet
- Juan Barranco
- Juli Giner
- Kerman Lejarraga
- Marc Vidal
- Melania Sorroche
- Miky Cid
- Oliver Sánchez
- Oriol Peña
- Oscar Biel
- Pablo Peralta
- Rafa Martín
- Roger Blanqué
- Samvel Babayan
- Sandor Martín
- Txutxi Del Valle
- Xavi Flotats
- Yohanna Alonso

3.1 ENTREVISTAS REALIZADAS

Oscar Biel (Metralleta) / Club Campió Sabadell –



Soy Oscar Biel Santisteban, nací en Barcelona el 20 de mayo de 1976.

Con tan solo 5 años, mi padre me llevó por primera vez a un gimnasio para empezar a practicar deportes de contacto como el full contact, el kickboxing y el boxeo. Debido a mi temprana edad, no había permisión de contacto para competir, entonces empecé a competir en karate, semi-contact y taekwondo, así empecé a asistir a competiciones, y empecé a ganar mis primeros títulos.

Desde niño, he sido un apasionado del deporte, me considero muy disciplinado, entregado, competitivo, rápido y explosivo, las cuales creo que son las cualidades óptimas para triunfar, y no pasé desapercibido para los entrenadores de estas disciplinas.

He estado más de 20 años compitiendo, con más de 80 combates, entre ellos más de 50 combates de kickboxing profesional imbatido.

Lo compaginé con entrenar y preparar físicamente a otros peleadores. El hecho de haber estado en ambas bandas del cuadrilátero me proporciona una sabiduría, que combinada con el carisma que poseo, me consideran uno de los mejores instructores del sector de los deportes de contacto.

Desde que me inicié en competición con 10 años, hasta que me retiré en 2005, he llegado a obtener estos resultados:

Campeón Mundial W.K.N
Campeón Europeo Kick Boxing Profesional (2 veces consecutivas)
Campeón del Mundo Hispano-Americano de boxeo Júnior
Premiado como mejor deportista del año en 2004, en Sabadell.
Aspirante al Campeonato de España de Boxeo.
Ganador de Kick Boxing España Vs Holanda en 2005 antes de su retirada.
Creador del sistema de entrenamiento METRABIEL WORK SYSTEM®

1- Para sentir buenas sensaciones a la hora del golpeo, pienso sobre todo en el kickboxing – K1, sobre todo cuando lanzan piernas, a la hora del impacto en la guardia del defensor. Tiene que haber buena protección en la muñeca y en el canto de la mano para que luego no aparezcan lesiones post combate.

2- Diferencio entre K1-kick por el acolchado dorsal y lateral con boxeo. El golpeo igualmente sigue siendo el mismo, por lo tanto, no realizo más modificaciones del vendaje.

3- Hay unas bases como en todo, unas bases estructurales con las que hay que partir, hay que hacer una buena sujeción en la muñeca, hacer una buena base en los metacarpianos, en los ligamentos, y yo personalmente trabajo con un paralelismo entre muñeca y nudillos y a su misma vez en vertical, como si montásemos un bloque de pisos. A partir de ahí, es darle acolchado a la zona nudillar, y proteger con unas líneas paralelas y cruzadas a la parte superior de la mano, entre nudillos y muñeca, sin envolver la mano.

4-He tenido quejas, pero no he tenido lesionados. Creo que es debido a que a veces ha faltado acolchado, o por el propio guante. Yo personalmente sí que he tenido lesiones en las manos, porque hace años el vendaje era completamente distinto, mucho más fino, podría

decirte que peleábamos casi a pelo, yo como ex peleador, sí que tenía molestias tras los combates.

5- Yo como entrenador me pondría una buena puntuación, un 8. Nunca he tenido lesionados de manos, y mis peleadores siempre han acabado satisfechos con los resultados obtenidos post competición, entonces en eso es en lo que me puedo basar.

6- No la tienen en cuenta. Ellos simplemente comprueban que la composición del vendaje sea correcta a nivel de materiales permitidos y ya está. Sí que vería correcto que de alguna manera tuviesen en cuenta la salud del competidor, porque todos somos humanos, y los entrenadores también podemos cometer fallos a la hora de vendar.

7- Me quedo con Shark y Leone, aparte de porque trabajo con ellos, estamos muy contentos y nos da muy buenos resultados, tanto a mis chicos para competir, como a mí para dar las clases. Cuando yo competía, me gustaba mucho la marca Charlies. No te sabría decir con qué marca no me quedaría, no tengo ninguna en concreto.

8- Sí, me parecería interesante. Creo que todo avance es positivo. Y más en este deporte, que nos tienen “abandonados” y nos consideran agresivos. Algún día esa visión cambiará, estoy seguro.

Adiel Ibáñez (El Legionario) / Club Campió Sabadell –

Soy Adiel Ibáñez, nacido en Sabadell. Tengo 28 años, y llevo desde 2006 viviendo en Almería por trabajo. Empecé en serio con los deportes de contacto con 13 años de la mano de Oscar Biel, el Metralleta, en el Gym Campió de Sabadell. El gimnasio sigue activo y ha sufrido varios cambios, pero bajo mi punto de vista, siempre ha ido a mejor. Empecé con él y era un chico que siempre me han gustado mucho los deportes de contacto. Realmente empecé con 7-8 años en taekwondo, llegaba al colegio, y me encantaba dar pataditas a los compañeros, visto esto, mis padres me borraron de taekwondo, por precaución. Una vez ya llegado al instituto, siendo algo más “maduro” con 13-14 años, empecé con el kickboxing hasta los 18 años. Dejé el colegio con 15 años y me puse a trabajar en la obra. Una vez cumplí la mayoría de edad, cumplí uno de mis sueños y me fui al ejército, pero no me conformaba con lo simple, quería ir a una buena unidad.

Me fui a La Legión, no tenía previsto ir tantos años, mi idea era probar simplemente, pero he hecho carrera como militar al final. Me destinaron a Almería, y aquí tengo mi vida, mi mujer, mis hijos y mi casa, y sigo dedicándome aquí al kickboxing y al K-1 en Almería. Tuve un parón de 4 años por temas personales, de 2006 a 2010 dejé de entrenar y pelear, simplemente me dediqué al ejército. Una vez volví de Afganistán, decidí retomar los deportes de contacto, no quería entrenar como hobby, me lo quería empezar

a tomar de forma profesional. Peleé 7 veces en amateur, en 2011 me fui a un Open Amateur de kickboxing y quedé en 2ª posición. Poco después pasé a neoprofesional (sin casco), hice unas 6-7 peleas, es decir, antes de debutar en profesional, hice unos 14 combates. La cosa fue bastante bien a partir del 2º combate, los dos primeros era novato, peleaba contra gente con mucha más experiencia que yo, pero a partir del tercer combate las cosas empezaron a cambiar. Seguimos peleando hasta recibir la oferta del Campeonato Mediterráneo. Aceptamos, lo preparamos estupendamente bien, y lo ganamos. Es uno de los recuerdos más bonitos que tengo grabados en mi memoria. No obstante, si me tengo que quedar con algo, me quedo con el Campeonato de España K-1 PRO contra Raúl Guerrero, el cual gané por KO en el primer asalto. Ahora el 7 de abril peleo contra Eddy Ruiz, Campeón Mundial de la Striking League y Campeón de Europa, por lo tanto, es un gran rival a tener en cuenta. He peleado contra Daniel Mosquera, Bradley Smith, Bruno Barreto, Ricardo Cabral en Portugal, Gil Silva, y bueno, pienso que es una falta de respeto no nombrar a ninguno de mis rivales, aunque sé que me dejo muchos de ellos. Actualmente, retengo el Campeonato de España de K1 PRO, retengo el Campeonato Nacional WKL España, y hace dos años como he nombrado, al ganar el Título Mediterráneo (Título Internacional que abarca todos los países bañados por el Mar Mediterráneo), también lo retengo. Si seguimos en la misma línea, en un par de años, queremos ir a por el europeo WKL/WKN, pero de momento, me toca estar centrado en el combate del día 7.

9- Mi entrenador siempre me realiza el mismo vendaje. Como una costumbre, a mí me resulta cómodo de llevar, me siento seguro, y a parte creo que es un vendaje efectivo. Realiza a todos los competidores el mismo vendaje y no lo suele variar.

10- No, siempre utilizamos el mismo vendaje. Siempre me venda igual, no suele variar en nada. Siempre es el mismo estilo de vendaje.

11- Me baso en que los vendajes son correctos a nivel de la protección que me ofrece. Me noto muñeca, nudillos, mano en general, huesos y

articulaciones muy seguros. A fin de cuentas, el vendaje es para evitar lesiones en el boxeador, no para pegar más fuerte como la gente piensa.

12- No he tenido nunca lesión a nivel de competición. Sí que te voy a decir, que cuando tenía 15 años, me rompí el 5º metacarpiano por una pelea que tuve en la calle, una mala pegada siendo un chaval, pero a nivel competitivo, nunca he tenido nada.

13- Le pondría un 10 sinceramente. Lleva muchos años conmigo mi vendador. Él sabe qué vendaje me tiene que hacer, no le tengo que decir nada, ni si me aprieta ni si me lo noto excesivamente flojo. La función de lo que es el vendaje, la cumple lo que es a la perfección, que es evitar que yo me lesione las manos soltando cualquier tipo de golpe. Tengo la mano totalmente protegida, y aparte de eso, noto la mano muy cómoda, tanto al vendaje en sí, como a la comodidad con el guante.

14- Post combate puedes notar alguna molestia puesto que el vendaje, al ser de esparadrapo y gasa, con el sudor se endurece, y piensa que estás pegando muy fuerte. Puedes tener alguna molestia, pero muy rara vez me he quitado los guantes y me he notado dolor de manos, como bien he dicho antes, no he tenido lesiones. Sí que he notado la mano entumecida y dormida, pero nada fuera de lo normal.

15- El árbitro simplemente te toca, te mira el vendaje, mira que el material sea correcto y que no haya fuera de lo legal. Presiona entre los dedos para comprobar que no hay ningún tipo de ilegalidad dentro de lo que es la venda. A nivel anatómico, considero que debería ser el propio entrenador el que tuviese consciencia de ello, ya que es el que venda a su peleador, y tiene que saber de qué forma venda las manos y para qué.

16- Con los primeros con los que me quedaría son con los de la marca que me patrocina, Last Round. Los utilizo a diario para entrenar y creo que son la caña, para mí los guantes perfectos. He peleado con otras

marcas y no tengo ningún tipo de reparo, he estado bien con ellos, pero para mí, personalmente, Last Round.

17- Me parece algo realmente efectivo e interesante a su vez, ya que considero que toda aplicación tecnológica que venga nueva a nuestro deporte puede ser de gran provecho para el futuro.

Alberto Blanco (Alberto Tapia “La Bestia”) / Kontact Sport Oviedo –

Soy Alberto Blanco, aunque todos me conocen por Tapia La Bestia. Me reconocen en Asturias por mis batallas en el K1, empecé en los deportes de contacto con tan solo 13 años. El sambo y la lucha grecorromana fueron mis inicios, posteriormente entré en la lucha libre, y decidí quedarme un tiempo ahí. Estuve 13 años practicando esas 3 disciplinas hasta que decidí añadir las Artes Marciales Mixtas (MMA).

En el año 2004, cuando estaba en la categoría Junior, me hice con los campeonatos de Asturias y España, además de los trofeos Nacional e Internacional Villa de Gijón.

Entré en el kickboxing de rebote, digamoslo así. Hace ahora unos 6-7 años. Me sentí estancado en MMA y decidí cambiar de aires. Ingresé en el Club Interkick y Kontact Sport, que son los gimnasios en los cuales yo entreno, y sin ellos no voy a ningún lado.

Al día de hoy ya he realizado 44 peleas en la modalidad de K1, coronándome 3 años consecutivos como el Campeón de España Amateur en los años 2012, 2013, 2014 y 2017. Fue en este último año cuando consiguió entrar a formar parte del WAKO European Championship celebrado en Bilbao, peleando en sus 85 kg, y quedé Campeón de España de K1 FEK PRO en 2017 también, ganando dos títulos en un mismo año, en la misma disciplina, pero ahí no queda todo, he sido Campeón de España de MMA Amateur en 2017 y bronce en 2016. Actualmente soy el actual aspirante al Mundial de K1 de la ISKA en mi peso, y espero quedarme con ese cinturón, ya que peleo en casa el 12 de mayo.

9- Primero de todo, porque es obligatorio para tener la mano bien protegida. Al ser el guante profesional de tamaño más pequeño, según el peso 8 onzas para ligeros, y 10 para medios y superiores, y debido a eso, hay riesgo de fisurar, fracturar o subluxar los huesos y articulaciones de la mano. El vendaje que me realizan me aporta seguridad, yo tengo unas manos muy anchas, y mi cutman hace el vendaje pensando en la forma de mis manos.

10- Siempre es el mismo vendaje. En mi caso, por ejemplo, necesito que me aprieten mucho en las muñecas, porque me duelen. Entonces necesito que me fijen mucho en la muñeca, y con poco acolchado en los nudillos, así puedo mancar (golpear) más. Siempre se tiene que ver la gasa de los nudillos, no se puede cubrir la zona de los nudillos con esparadrapo. Sólo pueden verse los cortes interfalángicos.

11- Me baso simplemente en que cumpla los requisitos establecidos por la federación en la cual voy a pelear y en que note comodidad y protección.

12- Sólo he tenido una vez una lesión en las manos, en la mano izquierda, a nivel del nudillo del tercer dedo. Fue por un mal golpe entrenando que impactó en la cadera y me he tirado mucho tiempo con dolencias en ese dedo. Desde ese día, decidí entrenar siempre con vendaje duro. Post combate los reutilizo, los reutilizo poniéndome el

vendaje normal, como una funda en la mano, y alrededor lo sello con precinto para que no se me mueva de la mano. Cuando tuve esa lesión, entrenando con venda amateur, con la clásica semirígida, me notaba dolores, y al poner el acolchado ancho, el dolor poco a poco empezó a desaparecer.

13- Le doy literalmente un 10. Es mi entrenador, mi amigo, y mi cutman. Llevo con él desde que empecé, y no tengo ni que decirle nada. Me conoce a la perfección y me deja las manos completamente geniales.

14- A veces se me levanta la piel de los nudillos y se ensangrentan los vendajes, pero a nivel de dolor, no tengo costumbre de tener, normalmente no.

15- Hay árbitros y árbitros. Unos te miran la mano pre vendaje y post vendaje, y comprueban la mano en sí, que no tenga ninguna cosa fuera de lo normal. Otros simplemente se limitan a mirar la composición del vendaje y a firmarlos. Yo prefiero el primer estilo de árbitro. El árbitro también debería tener consideración por el peleador y asegurarse que éste no va a sufrir ningún tipo de lesión física. Primero de todo, el entrenador debe de hacerte un buen vendaje

16- Leone, sin lugar a dudas. Son de lo mejor que he probado.

17- Sí, por supuesto que sí. Es algo muy interesante y novedoso.

Abigail Medina (El Bebé) / Gallego Prada Promociones –

Abigail Medina (Izquierda) y Pollo Ramírez (derecha) con los dos cinturones (EBU y EU)

Nací en la República Dominicana, un 20/07/1988, me vine a España de niño con mis padres, en busca de una oportunidad de trabajo para ellos. Si te soy sincero, llegué al boxeo de rebote, por casualidades de la vida. Un día jugando al baloncesto, me vio Pollo Ramírez, uno de mis actuales entrenadores y me habló sobre el boxeo. Fui a probar, me motivé y me gustó. Llevo 10 años con ellos. Soy doble campeón de Europa, y doble campeón de la Unión Europea. He realizado más de 25 combates amateur aquí en Barcelona, y como profesional, actualmente ostento un 18-3-2, de las cuales, 9 victorias son por KO, y una de las 3 derrotas por KO también, ¡hay que saber ganar y perder!

9- Pues la verdad, Pollo tiene un vendaje totalmente distinto a Emiliano. Sobre todo, a nivel de acolchado, Pollo pone mucho y Emiliano pone poco, son vendajes que no tienen nada, pero nada que ver uno con el otro. A fin y al cabo, sirven para proteger nudillos, muñecas y metacarpianos.

10- Siempre llevo el mismo vendaje. No suele haber modificaciones.

11- Me baso en que nunca he tenido lesiones de mano, y con esto ya seguidamente te contesto la siguiente pregunta.

12- Como bien te he dicho antes, nunca he tenido lesiones. Ahí está la estadística.

13- A nivel personal, te digo un 10, son perfectos, al menos para mi gusto.

14- Nunca he tenido ninguna molestia tampoco, no suelo sufrir de manos. Soy algo diferente a los demás boxeadores. Yo al menos, si noto alguna molestia con el vendaje, antes de salir al ring, como por ejemplo me pasó en el Campeonato de Europa EBU hace poco, el vendaje lo veía excesivamente ancho, no me entraba bien el guante y me apretaba. Entonces pedí que inmediatamente me cortasen el que llevaba y me hicieran otro.

15- A veces me pregunto, este árbitro como mínimo habrá tenido que hacer un curso de vendaje como mínimo, porque claro, ¿cómo sabe él que dicho vendaje es correcto? Algo tienen que conocer seguro. Ellos no valoran si es correcto a nivel anatómico, dudo que sean capaces de conocerlo.

16- De guantes, me quedaría con Charlie, Shark, Ray Sugar y Leone. No me puedo quedar con ninguno de los 4. Todos se amoldan a los vendajes que a mí personalmente me realizan.

17- Lo veo muy interesante, creo que cualquier avance de futuro es interesante para este mundillo.

Diego Torrente (Thor) / Boxing & Health Jaume Pons–

Soy Diego Torrente, tengo 35 años, nací y resido en Barcelona, y soy boxeador profesional en la categoría de Cruiserweight (Peso crucero). Toda la vida he practicado deporte, pero empecé en el boxeo a los 20 años de edad, y sinceramente me enamoré de él. Los valores que transmite, como el respeto y el espíritu de superación, y aparte que es un deporte en el cuál dependes de ti mismo. Debuté como boxeador amateur en el año 2004, y en 2016 di el salto al boxeo profesional. También he practicado otro tipo de deportes de contacto, como el Muay Thai, Brazilian Jiu Jitsu, wrestling e incluso MMA (Artes Marciales Mixtas), en las cuales también he llegado a competir.

9- El vendaje a diario me lo realizo yo mismo. Mi entrenador por ejemplo me venda antes de las competiciones, ya que es un vendaje más elaborado, y se tienen que proteger más las manos del peleador.

10- En boxeo, el vendaje no varía normalmente, ni por el número de rounds a disputar. No obstante, en otras modalidades, sí que es cierto que varían según las normativas por eso. A mí personalmente no me lo suelen modificar normalmente.

11- El vendaje que a mí se me realiza, personalmente me parece bastante correcto, ya que no es para nada incómodo y me siento la

mano muy protegida durante la pelea, esos considero que son los motivos.

12- He sufrido tres fracturas en la mano derecha desde que empecé a boxear. Dos de ellas requirieron de cirugía, y actualmente llevo una placa de titanio en el segundo metacarpiano. No obstante, eso no me impide seguir compitiendo.

13- Yo personalmente le pondría un 8. Le pongo esa nota puesto que Jaume, aun habiendo sido de los mejores boxeadores del panorama nacional, no está muy acostumbrado a hacer vendajes profesionales, le falta un poco de práctica y pulir la técnica de vendaje, no obstante, para no tener esa experiencia, los hace bastante correctos.

14- Molestias en sí no tengo, pero como te he comentado, sí que es cierto que tuve las tres fracturas en la mano derecha.

15- Por desgracia, los árbitros lo único que juzgan es que el vendaje cumpla la normativa federativa de materiales, no se paran a comprobar nada más.

16- Hay miles de marcas, para mí personalmente, me gustan Grant y Winning, aunque no están al alcance de cualquier bolsillo, son de las marcas más caras del mundo actualmente. No obstante, yo trabajo mucho con Leone, y la relación calidad-precio es realmente buena. Por no recomendar, te diría Cleto Reyes, ya que es un guante muy muy duro, y las manos sufren mucho con ese tipo de guante, y el rival también, ya que el acolchado es muy ligero.

17- Sí, por supuesto que sí, lo veo muy interesante.

Jonathan Fabián (Scarface) / DimCot Gym Madrid –

Soy Jonathan Fabián, apodado Scarface. Me llaman Scarface por un corte que tengo en la cara. Tengo 34 años y soy natural de Madrid, sigo viviendo allí. Vengo de una familia muy humilde, y me encantaba pasarme las tardes jugando a fútbol en el barrio de La Ventilla de Madrid. Me adentré un poco en el mundo del gimnasio para coger algo de disciplina. Empecé con el tema del fitness y la musculación, pero sinceramente me aburría. Un día me ofrecieron probar una clase de Muay Thai, y hasta el día de hoy. Llevo aproximadamente unos 20 años peleando.

Descubrí el Muay Thai relativamente tarde, a los 17 años. Soy consciente que la mayoría de los muchachos suelen empezar en este mundillo mucho más jóvenes de lo que empecé yo, pero considero que no perdí el tiempo, puesto que a los 9 meses ya estaba subido a un cuadrilátero. Mi clave es la constancia, no he faltado a entrenar ni un solo día, algo muy gordo me tenía que pasar para no ir a entrenar. La clave para mí siempre ha sido querer algo y pelear por ello, me he hecho un buen peleador de la constancia, la disciplina y tomarme en serio los entrenamientos.

Comencé a dar mis primeros pasos en este mundo de la mano de Miguel Mallón, que luego se trasladó al boxeo, y fue un gran deportista. En ese momento, alternaba mis entrenamientos con Rafi Zouheir, con el que estuve 12 años de mi vida, día tras día. Con él me hice realmente peleador. Por desgracia, nada en esta vida es para siempre, y nos separamos, cada uno tomó su camino. Después de eso, estuve un año perdido, sin gimnasio ni entrenadores, hasta que llegué a Dimcot, en Torrejón, Madrid. Aquí es donde

entreno actualmente, y fue donde, tras un intento fallido, me alcé con el campeonato de Europa en la categoría de 63kg. Entreno todos los días, de lunes a sábado, por la mañana técnica y por la tarde físico, suelo doblar siempre, todo esfuerzo tiene su recompensa. Como todo el mundo sabe, la cuna del Muay Thai está en Tailandia, y por eso, la vía rápida para crearse un nombre, es medirse ante un tailandés en un cuadrilátero. Creo que es la pelea que recuerdo con más cariño de todas las que he realizado. Sí es cierto que perdí, pero le planté cara. Esa pelea me dio mucho a conocer como peleador. Muchos peleadores rechazaron el combate, pero yo acepté, yo llevaba 23 peleas como profesional, y él rondaba las 200 peleas. Esa pelea me subió mucho la moral.

Soy una persona que no entiende un no por respuesta, no hay que hablar nunca de límites. Me han ofrecido pelear una semana antes de antelación al combate, y he aceptado sin dudarlo. El no rechazar jamás un combate, me ha permitido viajar mucho y conocer mucha gente diferente. Actualmente llevo unas 85 peleas entre profesional y amateur, y unas 48 victorias aproximadamente. He disputado 9 campeonatos de España en 3 categorías de peso diferentes, y de los 9, he vencido en 8. La única derrota que tuve fue culpa de un corte en la ceja que no me dejó seguir. Llegué a pelear por el campeonato del mundo en Portugal, yo personalmente creo que cumplí, pero no a ojos de los jueces, ellos dieron como vencedor al rival. Ya se sabe cómo es pelear fuera de casa, o ganas por KO, o pierdes. El Muay Thai en España no es un deporte sencillo… Está poco profesionalizado y apenas da para cubrir los gastos. Los promotores y las televisiones no apuestan por esta disciplina, en cambio sí por el boxeo, no lo llego a entender, cuando se organizan veladas la gente llena las gradas, pero parece que la sociedad no quiere aceptar que hay mucha gente que le gusta y quiere el Muay Thai. La gente piensa muy mal sobre esta disciplina, es un deporte que está estigmatizado por la violencia, y es muy rechazado en ciertos sectores de la sociedad. Yo invito siempre a la gente a acudir y a probar alguna vez en la vida, no es solo aprender a pelear, sino aprender a respetar a la gente, a los rivales, a ser competitivo y los valores del sacrificio, la disciplina y la amistad.

Siempre voy a querer estar vinculado al muay thai que es lo que más me gusta, ya sea dando clases o si puedo en un futuro montando mi propio gimnasio.

El Muay Thai me ha dado mucho, incluso me ha dado la oportunidad de poder pelear con la leyenda viva de este deporte, Saenchai Sor Yokkao.

Pienso de momento que no sé cuándo va a ser mi retirada, le he dado mucho al Muay Thai, y él también me ha dado mucho a mí. Yo personalmente no puedo estar sin entrenar. Esto es como ir a la universidad, tienes que evolucionar, escalar peldaños y superar etapas. El problema es que tantas horas invertidas y tanto sacrificio, no están económicamente bien remuneradas, pero ni para mí, ni para nadie. No obstante, voy a seguir dejando huella y pisando fuerte.

9- A mí, el vendaje que me hacen, me funciona 100%. Nunca me he lesionado de las manos desde que estoy en el gimnasio actual. Es la manera que él tiene de vendar. Cada uno tiene sus trucos, y el suyo me funciona perfectamente.

10- Esto depende mucho de la federación. Si la federación dictamina que no podemos ponernos esparadrapo sobre los nudillos, hay que cumplir dicha normativa a rajatabla. Si los árbitros, cuando revaloran el vendaje post combate, ven alguna anomalía pueden echarte el resultado atrás.

11- No, de momento no he sufrido ninguna lesión desde que estoy con este equipo y desde que ellos me vendan las manos.

12- Antes de estar con DimCot, en el gimnasio en el que estaba antes, me rompí 2 huesos de la mano y tuve una distensión de ligamentos, no obstante, he de decir que fue entrenando, no en competición.

13- Yo personalmente, a los vendajes que me realizan, les pondría un 10.

14- No, no noto ningún tipo de molestias en las manos post combate.

15- Simplemente creo que se ajustan a la normativa estándar de competición, no tienen mucho más en cuenta.

16- Si tuviera que ordenarlas de alguna forma, creo que serían Top King, Danger y Twins, en ese mismo orden. También es cierto que hay otras grandes marcas, pero sobre ellas no te puedo hablar puesto que no las he usado nunca.

17- Me parece lo normal, incluso creo que ya debería de haber sido inventado este sistema de evaluación, pero sí, es necesario.

Xavi Flotats (Machete) / Puro Impacto Barcelona

Soy Xavier Flotats, apodado como “Machete”. Empecé a practicar Muay Thai con 17 años, aunque una lesión en el tobillo me obligó a practicar solamente boxeo durante un tiempo largo. Me enganché al estilo del boxeo y debuté en 2010 con 18 años. Después volví a las patadas, pero en el kickboxing y el k1, ya que era un estilo en el que podía utilizar más los puños. Desde entonces he ido combinando peleas de kickboxing profesional con el boxeo amateur.

Actualmente llevo casi 8 años compitiendo y más de 50 combates entre kickboxing y boxeo, llevo más de 4 años impartiendo clases de ambas

modalidades en diferentes gimnasios y lo compagino con mi trabajo de árbitro de deportes de contacto, en la federación OMKE.

9- Normalmente siempre me vendan igual, no tienen en cuenta el peleador ni la modalidad ni tan siquiera los guantes.

10- No me modifican el sistema de vendaje en ningún momento.

11- Creo que la base principal es que te evite lesiones en las manos, que tu sientas que tienes la mano bien recogida y que no te haces daño al golpear ni te estorba de ninguna manera.

12- Alguna vez me he lesionado la mano, pero nada grave, la muñeca tiende a abrirse. Solamente una vez tuve un dolor en el nudillo, pero era una capsulitis que tardó en irse. Los dedos gordos de las dos manos los tengo sensibles desde hace ya mucho tiempo, con capsulitis crónicas.

13- Podría decir que un 7. Son buenos vendajes, aunque tienen carencias, es difícil vendar a la perfección, depende mucho de los conocimientos que tengas sobre vendar.

14- Nunca he notado ninguna molestia en las manos después de un combate.

15- Solamente tienen en cuenta que cumpla la normativa.

16- Me quedaría con muchas marcas, actualmente casi todas son bastante buenas. Calidad a nivel internacional son Cleto Reyes o algunos Everlast. Yo trabajo siempre con guantes de la marca Shark Boxing, una marca española, que fabrica sus mejores guantes en Tailandia. Creo que los que fabrican en Tailandia son de muy buena calidad.

17- Si creo que estaría muy bien.

18- El vendaje se utiliza principalmente para no tener lesiones en la mano durante el combate.

19- El vendaje creo que se debe modificar en función de agentes externos solo en el caso de la modalidad. Los practicantes de muay thai creo que deberían tener un vendaje que les permita más movilidad en la mano para el clinch, al igual que los de MMA, necesitan un vendaje más pequeño aun para las guantillas. En el resto de modalidades variaría según el peleador más que por la modalidad.

20- Se suele basar principalmente en la dureza del vendaje a la altura de los nudillos y alrededor, para evitar que sea demasiado duro y así no ponga en riesgo la salud del otro luchador, en el sentido de evitar golpes de demasiada dureza, cortes o contusiones.

21- No he visto nunca lesiones post-combate, creo que al ser arbitro de deportes de contacto con patadas, hay menos uso de las manos y se rompen menos, por tanto. En el boxeo es más usual ver manos rotas post-combate. Las que he visto han sido entrenando o en otras situaciones.

22- Normalmente solo miramos que cumpla la normativa de vendajes, pero es buena idea mirar la anatomía del peleador, pero los árbitros hacemos lo que pone el reglamento.

23- Me quedaría con guantes de marcas conocidas y prestigiosas como Cleyo Reyes, Everlast, Winning o Grant. Y no me quedaría con guantes de empresas que no se dedican especialmente a los deportes de contacto, como es Decathlon o Adidas.

24- Sí, lo consideraría muy útil.

Miguel Cid (Miky Cid) / MMA Barcelona Team – No Limits Sports Center

Mi nombre es Miguel Cid, más conocido como Miky Cid. Nací en 1986, y me dedico a las artes marciales mixtas (MMA) con un récord actual de 15 combates, 12 victorias, 2 derrotas y un nulo.

Empecé en el mundo de los deportes de contacto en 1991, con 5 años de edad. Mi padre fue quien me incitó a ello, puesto que siempre había practicado taekwondo desde joven. En el 1991 como he comentado empecé con el karate, y fue en 2002 cuando seguí con Full Contact, una variante del kick boxing en la cual no se permiten los golpeos de cadera hacia abajo. En 2009 empecé en el mundo de las MMA y en 2012 entré en la disciplina del Brazilian Jiu Jitsu (BJJ), gracias a Ramón Boixader, conocido como Ray Boixader en el equipo MMA Barcelona Team.

Fui bi-campeón de España de karate, fui sub-campeón mundial de karate kenpo, sub-campeón de Europa de Pancrace (un estilo de lucha libre profesional no muy conocido por desgracia), y tengo varios títulos a nivel regional de MMA y BJJ.

Uno de los motivos por los cuales me hice árbitro y juez nacional, era para ver la cara B de la moneda. Cuando uno es competidor y árbitro a su vez, te atribuyes facetas que anteriormente no veías, y hablo a nivel objetivo tanto como a nivel personal. Además de ampliar tus contactos con diferentes competidores y gimnasios de toda la península. Aparte de tener las

titulaciones de árbitro por la OMKE (Organización Mundial Kickboxing España) las tengo también otorgadas por la federación de lucha Valenciana.

9- Siempre es el mismo vendaje. Mi entrenador en este caso, Ray Boixader conoce perfectamente mis manos y me venda según la forma de mis manos, igual que a mis compañeros.

10- El vendaje es el mismo indistintamente del número de rounds

11- Me baso en que jamás he tenido una lesión en ninguna de las dos manos, ni roturas ni lesiones musculares, ni tampoco de muñeca.

12- Solo una lesión, pero fue en un evento haciendo un rompimiento de una tabla por una mala ejecución de esta.

13- Un 10 porque me siento seguro con este vendaje y es 100% efectivo a nivel lesivo.

14- No, no suelo tener molestias tras combates.

15- Solamente valoran que se cumpla la normativa según la reglamentación vigente. La normativa es clara y concisa y los coaches ya lo saben. De hecho, siempre se elabora un meeting rules para explicar la normativa del vendaje para que no surjan dudas, ya que a veces vienen competidores de otras federaciones y hacen un vendaje que está prohibido.

16- El guante o guantilla por excelencia para mi gusto personal, es de la marca Henka, aunque actualmente utilizo de la marca Custom Fighters ya que su acabado es realmente bueno.

17- Lo considero muy positivo y a la vez muy efectivo

18- La intención principal es preservar la Seguridad del luchador y la de su rival para prevenir lesiones y que las garantías que el rival con el que luche sean las mismas. Ósea, igualdad de condiciones a nivel de protección. Pasa lo mismo con los guantes, ambos han de luchar con la misma marca para asegurar que tanto la pegada como la defensa tengan la misma garantía.

19- Los vendajes son los mismos. De hecho, hemos arbitrados campeonatos mundiales de kick, K1 y thai y han sido el mismo. Lo que modifica es el número de asaltos y no por ello el vendaje. Puede ser que el coach que le vende preserve mayor sus manos, pero el modo con el que se estipula el vendaje ha de ser el mismo según reglamento.

20- El sistema es el que aparece en el Reglamento Unificado o el reglamento de la organización que homologue y sancione ese este. El día del pesaje, se pone a disposición para quien quiera el reglamento donde aparece el vendaje permitido y lo que está prohibido.

21- De todos los combates que he llegado a arbitrar, habré visto unas 20 lesiones de manos, sobre todo de metacarpianos, muñeca y siendo más específico, meñique y pulgar.

22- Se valora que el material y límites cumplan con lo establecido y que no haya ningún elemento que pueda lesionar a su rival y estuviera prohibido por reglamento.

23- Indudablemente con Everlast. Es el que he comprobado que los luchadores hablan mejor al finalizar sus luchas, aunque también en las últimas ediciones han competido con la marca Leone y todos han salido muy contentos.

24- El sistema de valoración visual sería fundamental para el correcto desarrollo del combate.

Pablo “Pitbull” Peralta / Peleador autónomo, Málaga.

Soy Pablo “Pitbull” Peralta, natural de Málaga, y resido entre Málaga e Ibiza. Empecé con los deportes de contacto a la temprana edad de cinco años, en taekwondo. Mis padres querían que aprendiese disciplina, y me metieron en los deportes de contacto. En aquel año 1991, las dos modalidades eran Taekwondo o Karate. Gradué cinturón negro diez años después, pero me faltaba algo más completo. Me pasé al muay thai un par de años hasta que conocí a Pablo Espejo y me introdujo en el grappling, la lucha en suelo. De ahí fui añadiendo golpeo hasta centrarme más en MMA. Mi entrenador por aquel entonces era Luis Quiñones, que me llevó durante casi toda mi carrera, y representé a su equipo Sur Unión hasta el 2014. Ahora soy un luchador solitario aprendiendo de todas las academias.

Mi primer contacto en la jaula fue en el castillo de Fuengirola en Málaga, en un evento inglés llamado "The King Of The Castle". Fue un combate muy rápido en el que salí a por todas finalizando a mi rival en un minuto. Ahí me gane el apodo de Pitbull. La sensación que tengo cuando me nombra el presentador de la velada y veo a mi rival en la jaula es similar a la de los

antiguos gladiadores, vencer o morir, el rival es lo menos preocupante puesto que el trabajo duro está hecho en los entrenamientos. Prefiero disfrutar de la sensación de mira a la grada y ver a mi público quedándose afónico. En mi día a día, tengo seis meses al año libres en los que puedo prepararme plenamente, así que aprovecho todo el máximo tiempo posible para dedicármelo a mí.

A día de hoy, sin competición a la vista, entreno mañana y tarde. Un entreno light y otro intenso. Sin embargo, cuando hay guerra le añado el tercer entreno. Trabajo sobre todo la parte de suelo y derribos, que es donde me siento más cómodo, pero últimamente estoy añadiendo mucho más boxeo. Actualmente, al ser un peleador autónomo, yo soy el capitán del barco. Decido cómo y cuándo hacer tanto mis entrenos como mis planes de comida. Siempre estoy aprendiendo del maestro que da clases en cualquier academia que haya. Ahora estoy solamente haciendo boxeo, con el madrileño José Cortés para mejorar la parte dura. En el suelo ya tengo bastante dominio.

Actualmente estoy mejorando mi boxeo, no solo para aplicarlo a MMA, sino para tener soltura y demostrarme a mí mismo que puedo arrasar también encima del cuadrilátero. Yo como consejo a los nuevos peleadores les diría, luchar por lo que uno cree y nunca rendirse. Nunca tengo un no por respuesta. Mi mayor ídolo es Conor “The Notorious” McGregor, me siento muy identificado con él, simplemente lo amo. Yo soy el McGregor español, según Fran Montiel, promotor de la mayor liga de MMA de España, la AFL (Ansgar Fighting League), me consideran el luchador de MMA más mediático y taquillero de todo el país.

9- El vendaje que me realizo al luchar siempre va orientado a ser más compacto para infligir más daño al oponente. Me han vendado varias personas en mis luchas, cada uno tendrá su método, pero yo soy el que da las indicaciones de cómo me siento más seguro, y en base a eso, ellos lo realizan.

10- El vendaje inicial, es el único que utilizo en toda la pelea, independientemente de los rounds, en MMA son 3x5. Aunque fueran

por cinturón 5x5, el vendaje es tan perfecto que aguanta para todos los rounds de la lucha, teniendo en cuenta, que en MMA se utilizan las manos tanto para agarrar, golpear, o apoyarse en el suelo.

11- En sentirme cómodo con él, con toda libertad de movimiento, sentirme que es muy duro para dañar más al oponente y seguro, al final del combate salir sin ningún tipo de molestia.

12- Ninguna, en lo que a golpeo se refiere. Solo alguna pequeña luxación de dedos de la mano o pies, por mi modalidad.

13- Los últimos vendajes de mis luchas, que me realizó Enrique Marín "Wasabi" son los que más me han gustado para cualquier tipo de movimiento o golpeo.

14- No, no noto molestias post combate.

15- Solo se limitan a mirar que todo esté correcto y cumplan con el reglamento. sin trampas, ni utensilios que puedan hacer peligrar la integridad física de los luchadores.

16- No me quedaría ninguno que fuera de mala calidad, Marcas hay muchas, no sabría decantarme por alguno. Actualmente tengo Cleto Reyes, Shark y Top King. en 10, 16 y 18 onzas respectivamente.

17- Me es indiferente este aspecto, yo escucho a mis manos después de cada combate, Si no noto ninguna molestia es que el trabajo está bien hecho.

Oliver Sánchez / Asturbox

Soy Óliver Sánchez Bernard, fundador y director técnico del Club Deportivo Asturbox. Entrenador territorial en 1995, entrenador nacional en 2000, entrenador 1 Estrella AIBA en 2015. Manager y entrenador profesional. En la actualidad soy entrenador de diez boxeadores profesionales, entre ellos: Jonathan “Maravilla” Alonso (14-0), Jonathan Viña (aspirante al campeonato de España del peso superwelter), Juan Luis Gonzalez. (aspirante al campeonato de España del peso superpluma) y Hector Brea (5-1).

1- El vendaje lo realizo yo personalmente porque es algo sumamente importante ya que una lesión en una mano puede afectar al resultado del combate e incluso a la carrera deportiva del boxeador. Tomo en cuenta las dimensiones de la mano, la categoría de peso del boxeador, el tipo de guante con el q se va a boxear, lesiones que haya tenido, reglamentación de cada país, etc.

2- Sí, tomo en cuenta todos los factores anteriormente mencionados. También las preferencias del boxeador, ya q algunos prefieren que se les vende con más o menos acolchado en la zona de los nudillos.

3- Creo que para que un vendaje esté bien hecho, debe de haber una buena sujeción de la muñeca y del pulgar, protección de los nudillos y

metacarpianos en general. El vendaje debe ser cómodo y permitir una buena adaptación del guante.

4- He tenido pocos lesionados en las manos en mis 24 años como entrenador. Creo que aparte de los vendajes, son importantes los guantes, tanto de entrenamiento como de competición, que sean de calidad y tener una buena técnica de golpeo. Las lesiones más comunes son inflamaciones de los nudillos, esguinces e inflamaciones en el dedo pulgar.

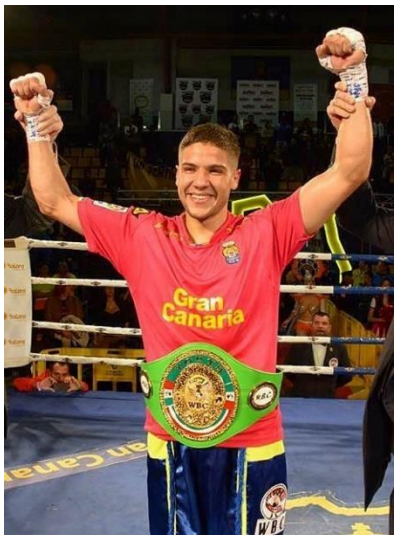
5- Creo que el grado de satisfacción de los deportistas con los vendajes es alto, ya que cumplen su función y evitan lesiones. Hablar de uno mismo siempre es comprometido, pero creo que estaré entre un 8 y un 10.

6- Creo que los árbitros se limitan a su función, que es verificar que el vendaje se haga según las normas contenidas en el reglamento.

7- Entre las marcas con las que he trabajado destacaría Everlast, Cleto Reyes y Grant.

8- Podría estar bien un sistema visual para evaluar los vendajes.

Jerobe “Chocolatito” Santana / Formento Team Gran Canaria



Jerobe Santana Talavera (Las Palmas de Gran Canaria, 6 de noviembre de 1992), púgil perteneciente al Boxing Team Formento y que es más conocido por el sobrenombre de “Chocolatito”, fichó el pasado año por la promotora The Real Deal Boxing, propiedad del excampeón del mundo de los pesos pesados, el estadounidense Evander Holyfield. Ese fichaje en los primeros días de noviembre de 2017 había dado una inyección de ilusión y moral al grancanario, pero desde que estampara su firma con dicha promotora tan sólo ha disputado un combate.

Jerobe “Chocolatito” Santana, boxeador canario con un récord profesional de 16-1 con 6 victorias por K.O, y actual campeón del mundo Junior de la WBC. Debuté en Castellbisbal, localidad ubicada en la provincia de Barcelona, y fue el 8 de febrero de 2014 frente al gerundense Ignasi Caballero “Españolito Loco”, al que vencí por KOT. La última pelea como profesional fue el pasado 16 de diciembre de 2017 en la Plaza de Toros La Cubierta de Leganés, en Madrid, frente al venezolano Franklin Varela, al que vencí por KOT. Mi única derrota profesional fue en el Cirque d'Hiver, en París, frente al francés Marvin Petit, el 18 de mayo de 2017, a los puntos en combate valedero para el título europeo EBU del peso ligero. Creo que te podría señalar una a una todas las peleas. Pero son muchas, pese a que parezca lo contrario, porque hay que tener en cuenta las lesiones sufridas. Como amateur hice 49 combates. 43

victorias, cinco derrotas y un nulo. Debuté en Lanzarote contra un chico que ahora es gran amigo mío, José Verdejo, que me dio una paliza literal, me dio por todos lados y perdí. Y la última fue en un derbi Tenerife-Las Palmas, de los que creo que ya no se hacen, el 29 de diciembre de 2013, ahí gané al tinerfeño Javi Santana, al noquearlo en el segundo asalto.

Nacido en el barrio de Feria, de Las Palmas de Gran Canaria, 24 años, ha dado grandes alegrías para el boxeo de nuestro país, siendo uno de los boxeadores españoles con más proyección y uno de los que más ilusionan a la hora de verlo pelear. El pasado diciembre revalidó el cinturón de Campeón del Mundo Júnior WBC, haciendo un K.O espectacular en el primer asalto ante David Morales.

Empecé en el boxeo por mi hermano pequeño, yo en aquél entonces jugaba a fútbol, abrieron un gimnasio en el barrio y mi hermano me dijo de ir a entrenar con él, hasta el día de hoy. A parte de boxear, soy entrenador de boxeo y me dedico 100% a ello. He compartido ring de entrenamiento con grandes nombres como Carl Frampton, Emiliano Marsili y he llegado a aprender muchísimo de ellos. Nunca hubiera llegado a pensar, que una persona como Frampton, de 1,65m de altura, pudiera llegar a pegar tan fuerte. Lo más complicado de este deporte es el tema de las dietas y las básculas. Se pasa muy mal a veces para dar los pesos correctos, es realmente sacrificado.

He sido dos veces campeón mundial junior del WBC, la primera pelea por el cinturón que hice fue increíble. Peleé con la mano lesionada, y debido a eso no pude hacer una buena preparatoria para el combate. No obstante, después de ganar me sentía como en una nube. En la segunda, sí que pude disfrutar realmente de lo que es la preparatoria en sí, todo lo que pasaba durante la velada, todo el tema de promoción, y al terminar la pelea tuve una semana de descanso. Durante esa semana me fui a Miami a la convención mundial del WBC, donde nos premiaron a todos los ganadores de sus cinturones, allí estaban todos mis ídolos, delante de mí, como Julio César Chávez, un sueño el poder compartir un tiempo con él.

Actualmente me encuentro bajo las órdenes de Carlos Formento, y comparto gimnasio con Nano “Gallito” Santana, Nebil Sultán, Sury y Jarni. Son grandes boxeadores, pero Nano es mi debilidad. Tiene mucho futuro en este deporte.

Fiché con Evander Holyfeld para pelear en Estados Unidos, con la promotora de The Real Deal. han salido ofertas para pelear al otro lado del charco, pero no hubo ninguna que dijese “estaría bien aceptarla y probar”. Aquí en Gran Canaria tenemos todo el apoyo del ayuntamiento, del Cabildo, y muchas empresas que nos ayudan y apoyan, y de momento podemos hacer las cosas nosotros mismos.

Actualmente he dejado el boxeo. Ya no me siento motivado ni me divierto. Por eso he decidido retirarme y dejar el boxeo profesional activo. El principal problema de mi retirada no es el no tener combates con la promotora americana. Influye algo, sí. Pero lo cierto es que cuando dejas de sentir por algo, como con las chicas, lo mejor es dejarlo. Y eso me ha pasado. Llevo más de un año masticándolo. Lo he meditado bastante y justo en estos días he tomado una decisión en firme. Lo dejo. Me aparto del boxeo profesional. Ya no me siento motivado ni me divierto. Y sin ganas y sin corazón no se pueden hacer estas cosas. Por eso es mejor dar un paso al costado. Se especula en los medios de comunicación si es un bulo o una retirada temporal. Confirmo que no. He visto muchos casos de compañeros que anuncian que lo dejan, tanto en este mi deporte del boxeo, como en otros, y vuelven en un tiempo relativamente corto. Algunos sin ni siquiera cumplir un año desde que lo dejara. Pero no es mi caso. Mi decisión es firme y, por el momento, y espero que para siempre. No tengo intenciones de volver a subirme a un ring como profesional.

No es tema de lesiones. No es nada de eso. Es cierto que he tenido muchas lesiones. Me he fracturado la mano derecha en siete ocasiones, la muñeca izquierda también se fracturó, más de trescientas contracturas, la espalda es un suplicio cada entrenamiento, me he tenido que realizar una operación bajo el brazo izquierdo para liberar una vena que pasa entre las dos últimas costillas.... y un largo etcétera. Pero ni tengo una lesión rara o extraña, ni

ninguna que me vaya a dejar secuelas importantes. Reitero que todo se ciñe a la pérdida de ganas e ilusión por estar sobre el ring. Ya no me divierto, y eso era lo que me mantenía vivo sobre el ring. Toda mi familia me ha apoyado incondicionalmente al conocer estos días mi decisión, lo cual me ha sorprendido un poco, porque quizá esperaba que fuesen a recriminarme algo, como los aficionados y demás allegados. Pero no ha sido así. Todos me han apoyado. Y Cristina, mi chica, sólo me ha dicho que he de hacer lo que me haga sentirme feliz. Por eso ahora mismo la decisión está tomada y es la de dejarlo.

Carlos Formento se lo ha tomado bien. No comparte mi decisión, pero la respeta al máximo, y eso es lo que cuenta para mí. Él siempre soñó con que podríamos llegar lejos trabajando juntos. Pero hasta aquí hemos llegado. Con él comencé y con él acabo. Siempre dije que nuestra relación acabaría cuando dejase el boxeo, porque nunca iba a tener otro entrenador. Y eso a pesar de algunos que me han dicho que a lo mejor lo que me pasa es que debo tener un cambio de aires, irme a otro lugar, conocer otras opiniones y otros métodos, otros entrenadores. Pero yo no lo considero así y con Carlos he aprendido todo lo que sé y con él conseguimos todo lo logrado, que no es poco, y de lo que nos sentimos orgullosos.

Me quedo con que logramos dos títulos de campeón del mundo junior, siendo el primer boxeador español de la historia en lograrlo, y que he competido por un campeonato de la Unión Europea, aunque acabase en derrota.

Ahora me toca estudiar y ser entrenador. Hasta ahora se me ha hecho muy difícil compaginar los estudios con la práctica del boxeo. Los duros entrenamientos, la preparación de los campamentos para acometer los combates importantes, o incluso el haber hecho de sparring a otros compañeros -como fue el caso del campeón del mundo Carl Frampton-, me lo han impedido.

Me centraré de nuevo en realizar la prueba de acceso a la Universidad para mayores de 25 años, que tendré un año para preparar, porque para esta ya no llego. Aún no tengo del todo decidido qué estudiar, pero será algo de

Ciencias. Relacionado bien con Ciencias de la Salud o Enfermería, y no dejaré el boxeo, puesto que seguiré ejerciendo mi faceta de entrenador en el FTG de La Feria, donde doy clases.

Sólo me falta firmar junto a mi representante, Pedro García, y a Eric Bentley, COO de la promotora estadounidense The Real Deal Boxing, la rescisión del contrato firmado en su día, y se acabó el boxeo competitivo en mi vida.

9- El vendaje que me realizan es para la protección de las manos. Tienen en cuenta mis manos lógicamente, ya que he tenido una larga serie de lesiones en ellas.

10- Me lo adaptan en el caso que durante la preparación tenga alguna mini lesión o molestia, sino siempre suelen hacerme el mismo vendaje.

11- Mi vendaje es correcto y me baso en que he boxeado con las manos lesionadas a causa de los entrenamientos, y con los vendajes que Carlos me realiza, he conseguido terminar los combates sin ningún tipo de problema.

12- He tenido muchas lesiones. Me he fracturado la mano derecha en siete ocasiones, la muñeca izquierda también se fracturó, y 3 fisuras en los metacarpianos.

13- Le doy un 10. Las veces que me las he roto no ha sido a causa de los vendajes de Carlos, siempre ha sido en entrenamientos y con vendajes hechos por mí mismo. Con Carlos, como bien he comentado antes, tras las lesiones sufridas en mis manos por mis vendajes, sus vendajes me han ayudado a acabar los combates con las menores molestias posibles.

14- Suelo notar los nudillos entumecidos debido a los impactos, sobre todo cuando pego con frecuencia a la cabeza.

15- Los médicos simplemente revisan si tienes alguna lesión, los árbitros son los que valoran los vendajes y simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa.

16- Me quedo con Shark. es el guante con más protección que he probado. Aun así, todos los guantes que se utilizan para boxear están realmente bien. Todos a fin de cuentas pasan un control de calidad.

17- Sí, lo veo útil.

Jonathan “Maravilla” Alonso / Asturbox

Jonathan Alonso celebrando su 14-0 y su entrenador Oliver Sánchez a la izquierda de la imagen.

Jonathan Alonso Flete, nacido en el 1990 en la República Dominicana. Durante mi infancia en Asturias jugaba al fútbol, al tenis y al baloncesto, como cualquier chaval de mi edad. Después probé suerte en el atletismo, donde hice 35 carreras y gané 31, también me caí en dos de ellas. Cuando cumplí los 15 años de edad, me hacía 80 kilómetros de bicicleta a diario, realmente sin tener consciencia del por qué. Me dejaba las piernas al salir del colegio, pero era uno más del pelotón, no destacaba como me hubiera gustado, y me aburrí.

Empecé a boxear a los 16 años porque uno de mis mejores amigos, Alejandro, me invitó a entrenar con él. Yo no quería entrenar boxeo, iba buscando otra cosa: kick boxing, muay thai... Algo que fuera más entretenido, porque el boxeo me parecía aburrido El problema es que no había alumnos suficientes como para llamar a otro monitor y me ofrecieron meterme a boxeo.

En aquél entonces vivía con mi abuela en Asturias. Yo en principio iba al gimnasio “a entrenar”, pero con el paso de los días y los entrenamientos, se me empezaban a notar los golpes: un ojo morado, una rojez en el pómulo, y a mi abuela eso no se le escapaba… Ella me decía: “¿Pagas 30€ al mes para que te peguen?, para eso dámelos a mí que yo te pego de gratis.

El talento que tenía me llevó a ingresar en la Residencia Joaquín Blume, allí donde Ciudad Universitaria choca con el río Manzanares. En el centro de alto rendimiento recibía más de lo que daba y llegué a pensar que me había equivocado, que me venía grande el gimnasio: “Una vez que estás allí te planteas otros retos, porque todos los que están allí son campeones de España, y te pegan diariamente. Mi entrenador me decía que yo era muy bueno, pero yo le decía: Mira, aquí me pegan mucho. Yo apenas les toco y ellos me revientan”.

Los meses en la Blume fueron una lucha contra mí mismo. Me decía: “Si ellos corren el 1.000 en 3:05 yo lo voy a hacer en 2:57. Si ellos tiran 30 golpes yo voy a tirar 50. Y cuando ellos se vayan al jacuzzi yo me voy al gimnasio”. Y así lo hice durante meses. Les fui cogiendo la mano, el brazo... y así hasta quedarme primero del equipo. Fue ahí cuando me dije: “Estoy representando a mi país y estoy ganando medallas. Llevo muy poco en esto y estoy haciendo en meses algo para lo que ellos necesitaron años. Ahí empecé a pensar que podía llegar”».

Fichar por el equipo nacional me dio prestigio y en casa se sumaron a dar apoyo. Mi abuela me dijo: **“**Si el boxeo es lo que te gusta sé feliz, pero sé el mejor**”.**

Actualmente tengo mi propia línea de ropa, tengo muchos seguidores en redes sociales, y mantengo el mismo mánager desde hace años. Después de representar a España en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, llegó el momento de dar el salto a profesional. Ahí fue cuando me cambió la vida. Una casualidad sumada a la astucia de mi mánager, me convirtieron en el primer español en firmar un contrato con una promotora estadounidense.

Hablamos de invierno de 2013. Yo andaba de vacaciones en Nueva York visitando a mi hermana. Tenía ganas de entrenar y le pedí a mi mánager que me recomendase algún gimnasio para visitar, hacerme fotos, y presumir un poco cuando volviese a España. Mi mánager me recomendó el Gleason's Gym, lugar donde se rodó la película "Million Dollar Baby". Su dueño, Héctor Roca, sabía que iba a ir a su gimnasio un olímpico español, pero al verme se sorprendió.

Me dijo directamente: "Tú no eres español". Yo le contesté "no, no, soy dominicano". No le cuadraba que hubiera un español en Estados unidos boxeando. Ese día entrené y luego me preguntó si quería hacer sparring. Yo realmente estaba de vacaciones, pero le dije que sí. "Vuelve el miércoles" me dijo. Ese miércoles me pusieron a un chico profesional y no me costó mucho golpearle. La gente empezó a sacar los teléfonos móviles y a grabar. Cuando terminamos me dijeron que el chico al cual me había enfrentado ostentaba un récord de 15-0 en profesional. Al terminar, Héctor me felicitó por el trabajo, y me dijo que gente así era lo que necesitaba. Entonces mi mánager hizo mi trabajo, y me pidió que volviese el viernes, que habría ojeadores en el gimnasio.

En ese segundo entrenamiento, me machaqué. Quise lucirme y demostrar mi pegada, pero los ojeadores realmente no hicieron mucho caso, simplemente echaron un par de miradas y les bastó.

Hoy en día, ostento un récord en mi casillero invicto, un 14-0 con 5 victorias antes del límite. Ahora el día 11 de mayo peleamos en casa, en Asturias en la Oviedo Fight Night. Espero conseguir mi 15-0.

> 9- Mi entrenador siempre me realiza el mismo vendaje, dependiendo siempre de los guantes que vaya a utilizar en el combate, si llevo un guante blando, me pone más mullido (acolchado) en el nudillo para no lastimarme, y por el contrario, si el guante con el que realizamos ese combate es un guante más acolchado y más duro, me realiza un vendaje algo más liviano para no sentirme las manos muy presionadas durante el golpeo.

10- No me suele modificar el sistema de vendaje ya que me viene muy bien personalmente, y siempre intentamos que el vendaje sea el mismo para así siempre sentir la sensación de seguridad que los vendajes de Oliver me proporcionan.

11- No creo que los vendajes que Oliver me realiza sean 100% correctos, pero para mí tienen mucha comodidad, y esa es la sensación que tengo. Cada persona tiene un estilo de vendar diferente y, a fin de cuentas, todos los vendajes son correctos, siempre y cuando el peleador esté cómodo con ellos.

12- No, nunca en toda mi carrera deportiva como boxeador he tenido lesiones en las manos, en ninguna de las dos, y esperemos que siga de la misma manera, ya que, al fin y al cabo, son nuestras herramientas de trabajo.

13- Mi sensación como boxeador tras los vendajes que Oliver me realiza en las dos manos, aparte de la motivación que me aporta antes de salir al ring, me siento muy seguro y me siento la mano muy apretada y protegida, y al no haber tenido lesiones jamás, quiere decir que son correctos. Por estas razones, yo le doy un 10.

14- No suelo notar ninguna molestia en las manos tras los combates. También hay que decir qué intensidad de combate hay en esos momentos. Hay veces que aprietas mucho las manos, golpeas en un codo, te haces daño cuando golpeas en la nuca de forma involuntaria, o incluso cuando golpeas en la cabeza del rival. Aun así, como te he dicho antes, nunca he tenido una lesión importante de manos y siempre he salido bien parado de los combates que he realizado.

15- No creo que los árbitros tengan en cuenta las manos del boxeador en absoluto, ya que lo único que hacen es venir con un rotulador y pintarlo para que dicho vendaje no lo puedas modificar una vez comprobado. Simplemente lo valoran a simple vista que esté hecho de manera correcta.

16- Me quedaría con la marca de guantes con la que estoy ahora, y esta es Everlast. Para mí, por cultura y por historia, desde Muhammad Ali, ha sido la marca más representativa del boxeo mundial. Estoy muy contento con ellos, tanto con los MX de competición, como con los Powerlock. Tienen una gama de guantes que es increíble, protegen muy bien, y a parte, visualmente son bonitos. He probado muchas marcas distintas del mercado, y la verdad, o no me gusta la estética que tienen, o no me acaba de convencer la protección y la comodidad que esos otros guantes ofrecen, y sinceramente, de todas las marcas que he probado, que han sido casi todas las del mercado, me quedo con Everlast.

17- Por supuesto que consideraría positivo un análisis pre-combate y post-combate de mis manos y mis vendajes. Considero que todo lo que se pueda mejorar en la protección para nuestro deporte, lo veo simplemente genial. Ojalá lo saquen.

Kerman Lejarraga “El Revólver de Morga” / MGZ Promotions Bilbao

Soy Kerman Lejarraga, más conocido en el mundo del boxeo europeo como “El Revólver de Morga”. Dicho nombre viene a causa de un tatuaje que llevo en mi espalda, justamente un revólver, y tengo otro también tatuado en el

brazo. Durante un combate, hice el gesto de “desenfundar un revólver” (cosa que hice mal porque en ese preciso momento me podría haber comido una mano de mi rival), y de ahí viene el mote de revólver. La continuación, es el municipio donde nací, en Morga, en Bizkaia.

Empecé en el mundo del deporte de contacto gracias a unos amigos míos. Yo era realmente vago, muchísimo, y ellos me incitaron a practicar kick boxing. Empecé con ello, pero mi tío me animó a que cambiase el kick boxing por el boxeo. Realicé una pelea en kick, pero curiosamente sólo usé los puños, y ahí fue cuando realmente decidí dar ese cambio.

Por aquél entonces, tenía 17 años, y un amigo de la cuadrilla, me presentó a Txutxi Del Valle. Él me ha enseñado todo lo que a día de hoy sé sobre el boxeo. Actualmente, puedo decir que el boxeo es mi vida, es mi trabajo, y lo es todo para mí. Me dedico 100% a ello. Tengo muy claro que, sin el boxeo, no podría vivir. Entreno 3 veces al día, y 6 días a la semana.

Si no fuese boxeador, no sé que hubiera sido, me hubiera dedicado a varias cosas, y en varios sitios.

Cuando empecé en amateur, no pensaba que iba a acabar realizando 42 combates, hice 20 en amateur, y 22 en neoprofesional. Yo soy un boxeador que va hacia delante, estoy bien preparado físicamente, pego duro, y sé encajar los golpes.

De mi etapa amateur, tengo grandes recuerdos. Me avisaban un viernes para boxear un sábado, y allí que iba, y me avisaban un sábado para boxear por la tarde, y también iba. He llegado a pelear incluso dos días seguidos. Son grandes recuerdos que tengo, de superar los retos que me ponían, y eso realmente me motivaba.

De mi etapa como profesional, mi debut no es un buen recuerdo. Me rompí la mano izquierda en el segundo asalto, y quería noquear a mi rival, a Jair Cortés, en La Casilla, en Bilbao, delante de mi gente. Venía de noquear a mis dos últimos rivales de neoprofesional, y sinceramente, me llevé una decepción

ante un pabellón repleto. No obstante, gracias al apoyo de la afición salí contento igualmente.

A fecha de 28 de abril, me he alzado con el campeonato de Europa de la EBU ante un duro rival como el británico Bradley Skeete, con un KO técnico en el 2º round. Con esta victoria, me he rankeado en la posición número 11 a nivel mundial en mi peso. He sido también campeón de España del peso wélter ante un gran rival como fue José del Río de Palma de Mallorca en Master Series V, y espero afrontar los nuevos retos que se me pongan por delante en los próximos meses, lo que sea que esté por venir.

9- Txutxi siempre tiene en cuenta el tipo de combate que voy a disputar, y según el combate que sea, y la dureza que dicho combate presente, me hace el vendaje adecuado para que mis manos no sufran.

10- Aparte del tipo de combate, también me lo modifica según el rival que tenga enfrente, también dependiendo de los rounds, y sobre todo, según los guantes que vayamos a llevar en esa pelea.

11- Me baso en la dureza que noto cuando lo tengo en mis manos, esa es mi base para valorarlo, también en la comodidad que me proporciona, claro está. Y tengo que decir, que desde que Txutxi es quien me venda las manos, no he vuelto a lesionarme como antaño.

12- He tenido dos fracturas, una en cada mano. Te voy a explicar un poco más a fondo. En mi debut como profesional, ante Jair Cortés, me rompí la mano izquierda. Yo notaba como un crac-crac cada vez que golpeaba, desde el primer asalto. Lo peor de todo es que sentía molestias, pero aún así seguí peleando. En ningún momento dudé en parar el combate, llevaba mucho tiempo preparándome, y peleaba en casa, delante de mi gente, y no quería defraudar. Me rompí el quinto metacarpiano. El doctor Xabier Goikoetxea, me inmovilizó durante 5 semanas. Las manos de un boxeador son igual de importantes que un pie en un futbolista. Con ellas atacamos y nos defendemos. La segunda lesión que tuve, fue ante Santos Medrano. Contra Santos fue en la otra

mano, me rompí la base del segundo metacarpiano. Pero como boxeador piensas, si ya las tengo rotas, qué más da que se rompan un poco más. Si de todas formas cuando acabe, voy a acabar en el hospital a que me traten la fractura, pues sinceramente me da igual, sigo golpeando con ellas. Abandonar no voy a abandonar, eso está claro, ni tampoco le voy a dar a mi rival muestras de debilidad física o muestras de que estoy lesionado, puesto que tengo que seguir y acabar mi combate. Esa es mi forma de pensar. La lástima fue, que la lesión de la mano izquierda me apartó de los cuadriláteros durante más de 5 meses, y la de Santos, unos 4 meses si no recuerdo mal.

13- Te voy a ser sincero, no le voy a poner nota numérica, el motivo es porque no. Para mí es el mejor del mundo. Sé que hay mejores, pero me da igual, para mí es el mejor.

14- Depende del tipo de combate. Tiempo atrás se me inflamaban muchísimo más las manos que ahora. He dejado de tener molestias, puede ser porque mi técnica de golpeo haya mejorado, no sabría decirte.

15- Los árbitros simplemente se fijan en que la normativa se cumpla. No tienen en cuenta ningún tipo más de variable, aunque podría estar bien.

16- A mí personalmente, los que más me gustan son los Everlast MX Professional,

17- Sí, claro que lo veo positivo. Por qué no, podría estar genial.

Gregorio Neira / The Shadow Fighters Terrassa

Gregorio Neira en el centro, entre Genís Salas y Antonio Martínez, en Armados y Peligrosos Montgat.
Imagen: Glòria Marfil ©

Soy Gregorio Neira. Llevo en el mundo de las artes marciales desde el año 1992. Ese fue el primer año en el que puse un pie en mi primer gimnasio, a hacer full contact. Esa fue la primera disciplina que toqué de puño-pierna. Anteriormente había hecho judo, pero a nivel infantil y escolar. Siempre me había gustado mucho el deporte de contacto.

Mi maestro fue Jordi Milla, de la escuela Shadow en Terrassa. Mis inicios en el arbitraje vinieron de la mano de Xavi Moya, fundador del gimnasio Esport Rogent de Barcelona. Me pidió que le echase una mano en una velada. Le faltaban árbitros, y junto a un compañero mío, Fran, nos pusimos manos a la obra y decidimos ayudarle. Nos subimos al ring, nos leímos el reglamento en 3 minutos sentados en una silla, y esa fue mi primera velada como árbitro. Ya posteriormente me saqué las titulaciones de FEK y OMKE como árbitro. Tuve el placer de colaborar con Francisco Gallego, un grande del arbitraje del deporte de contacto. Actualmente formo parte de la OMKE, junto a Dani “Oso” Pérez, Eduardo Robles, Miky Cid, y un largo etcétera de compañeros que estamos en la federación.

En mi vida competitiva, como peleador, nunca he peleado a nivel profesional, siempre ha sido a nivel amateur y neoprofesional. Quedé dos veces consecutivas campeón de España de la FEAM (Federación Española de Artes Marciales), le gané a Fernando Herrera (un honor para mí) y quedé segundo en el Open de Suiza de full contact.

18- La finalidad principal del vendaje es proteger la mano del peleador. La finalidad de la revisión que realizamos los árbitros, es la de que ese vendaje que se le ha realizado al peleador, sea correcto, pero para no lastimar al rival. Se revisa para que no sea peligroso de cara al rival

19- Como me explicó Tinín Rodríguez en sus cursos de Tape & Wrap, debería de modificarse según el número de asaltos, y según el tipo de guantes que se vayan a utilizar durante la pelea.

20- Nosotros como árbitros, para valorar los vendajes, a parte de nuestros ojos que son nuestras herramientas visuales, utilizamos también el tacto, y así poder sentir la composición y la dureza del vendaje. Nosotros con las manos lo que notamos es la composición interna. Tenemos unos puntos clave de presión para saber si es correcto o no.

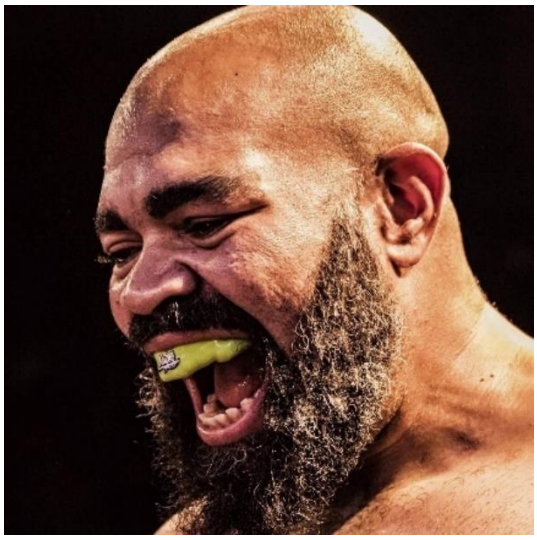
21- Realmente yo no he parado nunca un combate por una fractura en las manos. Lo que sí que es cierto es que después de acabar, alguno sí ha tenido alguna fractura de manos, pero no fracturas graves como podría ser en boxeo. Yo al dedicarme a arbitrar puño-pierna, no hay tantas lesiones como en boxeo, eso sí, dedos de los pies a montones.

22- No, no tenemos en cuenta la anatomía de la mano del peleador, solo que se cumpla la normativa, y en que sea un vendaje legal.

23- Yo he probado Charlies, Cleto Reyes y Everlast. De estas tres, me quedo con Cleto Reyes sin dudarlo, y de los de cuerdas.

24- No, útil no, utilísimo. Espero y deseo que tengas muchísimo apoyo en este proyecto y lo puedas llevar a cabo, ya que es una gran idea.

Daniel “El Oso” Pérez Jarreta / Blackbull Badalona – Oso Fighters



Nací en Barcelona en 1980. No obstante, soy de origen cubano. Me inicié en kickboxing el magnífico equipo Blackbull Team de Badalona, bajo las órdenes del gran Ricardo Pérez Conceinçao.

Actualmente Ricardo sigue siendo el mánager y entrenador del gimnasio. Yo por el contrario me dedico 100% a mi gimnasio, al Oso Fighters de Sant Andreu de la Barca. Soy el actual entrenador, mánager y promotor de mi gimnasio. Esto lo compagino con ser delegado nacional de kickboxing y K-1 de la federación OMKE, a la par que árbitro.

Como peleador, he llegado a realizar bastantes combates, unos 50 para redondearte, hablando de nivel profesional.

Actualmente tengo un récord de 37 victorias y 13 derrotas, con 4 empates o nulos, como prefieras llamarlo.

He sido campeón de España de K-1 de la CEK, fui campeón de España de kickboxing de la FIDAM, fui campeón de España de full contact amateur de la ISKA, y he sido “Fighter of K-1 Spain” en los años 2002-2004 y 2004-2006, dos veces consecutivas. También he tenido el placer de poder pelear en la liga Superkombat, una de las más importantes del Reino Unido.

18- Los vendajes tienen que ser con el fin de proteger la mano del boxeador, ya que el guante competitivo es más pequeño, y ese vendaje está destinado a proteger la mano.

19- Dependiendo de un tipo de guante o de otro, se debería de variar el vendaje que se realiza.

20- Lo que miramos es que no se lleve nada ilegal en la zona nudillar. También se mira que esté bien protegida la muñeca del boxeador.

21- En competición pocas lesiones nos encontramos. Estas lesiones suelen ser normalmente a causa de un mal vendaje en los entrenamientos.

22- Se tienen que tener en cuenta ambas cosas, tanto la mano del peleador, mirar que el vendaje sea firme y tenga la mano sujeta para que no se lesione, y también tener en cuenta la legalidad de dicho vendaje.

23- A mí me gusta más el estilo mexicano como Cleto Reyes. Son de caña más larga, te recogen mejor la zona de muñeca y antebrazo, y por esos motivos a mí personalmente me gustan más, se adaptan mejor a mi mano que otro estilo de guante.

24- Estaría bien, sí. Nosotros aparte de utilizar el tacto como base para valorarlos, estaría genial que se pudiera valorar también de forma automática con una aplicación, nos ayudaría mucho.

Antonio Campoy “AC” / Team Calvet Badalona

Soy Antonio Campoy, natural de Mataró. Empecé con taekwondo, gracias a mi tío. Él lo practicaba y decidieron apuntarme mis padres. Me empezó a gustar, y cuando tuve ya una cierta edad, empecé en el mundo competitivo.

He formado parte de la selección catalana de taekwondo, y he ido a infinidad de campeonatos. En el taekwondo, a nivel competitivo no se usan las manos, y claro, yo soy una persona a la que le gusta mucho el boxeo, y eso no entraba en mis cánones. Mi tío se pasó al boxeo, y a partir de ahí, hubo un cambio. Justo donde yo entrenaba, cuando mi clase acababa, empezaba la de kickboxing.

Me gustaba quedarme a verlo, me gustaba la combinación mano-pierna, y me encantó. Pensé; esto sí es lo mío. Tendría unos 16 años, y desde ese día así sigo, dedicándome a ello.

Me tiré un par de años donde yo estaba entrenando y luego me fui con el gran Juanma Chacón, con el que estuve un tiempo haciendo un poco de muay thai y boxeo, aproximadamente durante un año. Lo dejé durante un periodo por motivos personales, y volví al taekwondo otra vez.

Entrenaba en Montgat en el gimnasio Gimdantae, y ahí conocí al que a día de hoy es mi entrenador, el Sr. Jordi Calvet. Él iba a dar clases de kickboxing donde yo hacía taekwondo. A partir de ahí, mi vida cambió. Actualmente

llevamos 8 años juntos. Ha cambiado en todo, mi manera de pelear, la manera de ver los combates, él me sacó a debutar, y con él me voy a retirar.

Jordi me aporta cosas muy positivas tanto en mi vida personal, como en mi vida competitiva. Me ha exprimido al máximo, ha conseguido sacar de mí lo mejor. Incluso hasta mi boxeo, y no boxeo mal, pero yo soy un tío pateador. Vivo de mis piernas.

Él con eso hizo una mezcla. Usó mis piernas de base y me metió boxeo en vena casi. Me adaptó genial al kickboxing y al K-1.

Hoy, gracias a él, llevo 24 peleas entre kickboxing y K-1. Estoy invicto en España, 21-0, contando 3 nulos que no sumo. Sólo tengo una derrota en Francia, entonces podríamos decir que estoy en un 20-1-3.

He sido campeón de Cataluña amateur de kickboxing, campeón de Cataluña profesional y he sido dos veces campeón de España WKN.

Actualmente doy clases de en el Crosslimit de Cabrera de Mar.

> 9- Me hace siempre ese vendaje porque la primera vez que subí a debutar, me hizo un vendaje siempre preguntándome como me gustaba y qué preferencias tenía. Me iba vendando la mano según mis sensaciones. Se quedó con mis gustos y desde ese día no me lo ha variado jamás. Es con el que me siento cómodo y eso es lo que a fin de cuentas importa. Él conoce mis gustos. Sabe que me gusta que no me apriete mucho, me gusta un vendaje ligero, que no sea muy tosco y que esté la muñeca bien reforzada, a la par de los nudillos.
>
> 10- He hecho 3, 4 y 5 rounds con ese vendaje. Va la mano muy bien reforzada. Sólo me lo refuerza más dependiendo del rival, si es pegador o no, pero no me cambia el sistema de vendaje en sí, lo único es que me pone más capas.
>
> 11- Para mí la principal función es que la mano no sufra, y que no padezca lesiones. Cierto es que hay peleadores que piensan que cuanto más duro, más daño van a infligir en el rival. Si el guante es

blando, el vendaje llegará antes a impactar con el rival, si es duro, al contrario. No obstante, en lo que me baso yo, es que la sangre me circule bien, no me note compresiones extrañas, y sobre todo en mi comodidad.

12- Peleando jamás. Entrenando todas las que quieras y más. No es lo mismo entrenar que competir. En una competición, estás un máximo de 15 minutos, o normalmente 9. Cuando entrenas, estás entrenando día sí y día también durante dos horas al día, incluso más. Eso sumado a 2 meses de preparación antes de un combate importante, calcula cuantas horas no sufre esa mano. Yo personalmente de nudillos nunca he padecido, pero sí de muñecas. Me he abierto las muñecas infinidad de veces pegando al saco, pero claro, con los vendajes que me realizo yo en los entrenamientos.

13- Para mí un 10. Yo desde la primera pelea decidí lo quiero así, así y así. No muy apretado, que me circule bien la sangre ya que mis manos se me tienden a dormir si está muy compacto, y de poco peso. Como Jordi siempre cumple con mis expectativas y mis gustos, y jamás me he lesionado, le pongo esa valoración.

14- No me suelen doler las manos tras los combates. Como soy más pateador que boxeador, eso no quiere decir que las manos no me duelan. No obstante, notas alguna molestia, ya que en K-1 hay piernas y rodillas, entonces en algún bloqueo notas un poco el escozor de la tibia del rival, o la propia rodilla. También en alguna patada puedes caer, y en alguna mala caída apoyar mal la mano o la muñeca. Suelo sufrir más de tibias.

15- Personalmente creo que no tienen en cuenta las manos. Simplemente creo que valoran que no haya negligencias a la hora de vendar las manos. Miran el tipo de esparadrapo que se usa, que ese esparadrapo no sobrepase los límites, que no haya incorrecciones como churros o trenzas en los nudillos, y que no haya ningún material antirreglamentario en el vendaje, poco más.

16- La marca con la que me quedo es Leone, aparte de ser mi sponsor, nunca me han dado problemas. Tienen que ser buenos puesto que sudas, se reblandecen, se doblan, etc… Tienen que tener una buena serie de características, y para mí, Leone las cumple. He trabajado con muchos guantes, como Ray Sugar, Fuji Mae, Top King, y todos me han ido bien, Shark también por supuesto. Lo que no te puedo decir es como se sienten los Leone a modo de competición, pero si son igual de buenos que los de entrenamiento, me quedo con ellos. Son muy muy buena marca, quitando de banda que sean mi sponsor. Si tuviera que hacer una clasificación, sería Leone, Shark y Ray Sugar.

17- Siempre y cuando sea para ayudar en la valoración, y mejorar lo que ya tenemos, es positivo. Si es para sustituirlo por un revisor, en ese caso no.

Jonay Risco / Moi Rui Team Tenerife

Soy Jonay Risco, natural de Tenerife. Yo empecé en boxeo y con 14 años, y uno de mis mejores amigos practicaba kickboxing y quise probar. Enseguida me enganchó y me pasé a practicar este deporte. Fue en Granadilla de Abona en un pequeño gimnasio que había. Las clases recuerdo que las daba Miguel Bello, mi primer entrenador que fue el que me hizo sentir amor por este

deporte y me involucró al máximo. Lo que empezó siendo un hobby, ha acabado siendo un sueño hecho realidad. He llegado a la élite de este deporte, y me he podido enfrentar con los mejores del mundo.

Peleé contra Andy Souwer. La victoria fue muy emotiva ya que es mi ídolo y encima fue en casa, lo que es un añadido. Fue una gran noche sin duda. También tengo un gran recuerdo de cuando peleé en China el torneo Kunlun Fight y lo gané, y cómo no cuando conseguí la victoria del título Enfusion Live, que es de las organizaciones más respetadas del mundo.

Tengo mucho apoyo por parte de San Miguel de Abona, donde nací y donde sigo viviendo. Incluso le han puesto mi nombre al pabellón municipal, y yo tengo que mantener el nombre de mi pueblo y de Tenerife en lo más alto. Ellos me quieren, y yo quiero lo mejor para ellos.

El último combate que hice fue contra la leyenda Buakaw Banchamek, uno de los más grandes de este deporte, y le gané en Abu Dhabi, en el último torneo de Enfusion, del cual me llevé el cinturón. Ahora lo pongo en juego delante de mi gente ante Davit Kiria, quiero la revancha tras la última derrota que tuve contra él.

9- Siempre me hacen el mismo. No depende de la modalidad excepto que sea en boxeo, pero como no suelo practicar esa disciplina, el proceso siempre es el mismo. A mí me gusta sujeto a la muñeca y que sea duro. A mí el dedo gordo de la mano, prefiero que no se me vende.

10- No hay modificaciones dependiendo de rounds ni de modalidades, ni de guantes. A veces salen mejor y otras veces peor. Yo no sé otros peleadores, pero a mí no. Nosotros no somos tan tiquismiquis como los boxeadores.

11- Yo me baso en si me siento cómodo y en si tengo la muñeca bien sujeta, y si en mi golpeo me noto la mano compacta.

12- Lesiones en las manos no. Sí que es cierto que se me han inflamado los nudillos, pero nunca he tenido fracturas ni lesiones graves. He tenido que dejar de golpear durante un tiempo, pero gracias

a dios, soy un peleador con suerte y no he tenido lesiones de gravedad en mis manos.

13- La calidad de los vendajes de mi entrenador, es el mejor que me ha vendado, y le pongo un 10. He tenido otros entrenadores, pero me quedo con el actual. Me siento muy cómodo, me noto la mano compacta, puño y antebrazo, y noto que es uno solo.

14- Post combate suelen dolerte los nudillos, se inflaman un poco, se me han pelado los nudillos a veces por tener las manos secas, pero nada más allá de lo que es inflamación.

15- Los árbitros se vuelven muy locos en mirar. Miran que esté dentro de lo legal, firman y listos, por lo menos en las federaciones en las cuales yo peleo.

16- A mí los guantes de boxeo no me valen, son muy pequeños, como los Cleto Reyes. Yo entreno con Fairtex, Twins y ese estilo de marca tailandesa. Son algo más acolchados. Respecto a los que más me gustan son los Venum de 8 onzas que se usan en la Kunlun Fight de China o los Fighter de 10 onzas.

17- Todo lo que sea para mejorar el confort, la seguridad y la pegada, siempre es bueno, sería un lujo sinceramente.

Marc Vidal / Team Toni Moreno Castellbisbal

Soy Marc Vidal, nací en Martorell, viví en Gelida un tiempo, y ahora vivo en Vilafranca del Penedès. Empecé sobre los 14 años con el muay thai. Era un chico que estaba mucho en la calle, no me gustaba estudiar, y tenia mucho odio interno. Probé con otros deportes como el fútbol, pero no me acababa de llenar. El deporte de contacto me equilibraba internamente.

Sobre los 20 años, tras estar un tiempo intermitente yendo a muay thai y dejando de ir, decido empezar en el mundo del boxeo. Siempre iba a gimnasios, y llegué a uno donde solo practicaban boxeo. Mi madre se fue a vivir fuera, y decido irme con ella para desconectar de donde vivía. Al probar el boxeo, me gusta, me engancha, y conocí al año siguiente el gimnasio de Toni Moreno, el Club Boxeo Castellbisbal, donde sigo entrenando actualmente. Decidí meterme en el mundo competitivo, ya que el boxeo me llenaba y me mantenía realizado. Me lo quería tomar en serio.

Poco a poco vamos entrenando y peleando en amateur, y a los 24 decido entrar en el campo profesional. A partir de ahí cambia el rol de entrenamientos, y es todo mucho más duro. Hice mi primer campeonato de España contra Andoni “El Machito” Gago, el cual perdí a los puntos, un resultado muy justo a los puntos a su favor.

Sigo trabajando duro y entrenando, y con 10 días de antelación, me ofrecen disputar mi segundo campeonato de España. Me cogió entrenado en ese momento, y me proclamo campeón de España. Gané por KO técnico a Juan Luis González en Oviedo.

Posterior a mi título de campeón de España, me nombran aspirante al campeonato de Europa. El combate fue contra Sergio Prado, y gané a los puntos. Seguí entrenando, y al haber ganado el campeonato de Europa, me ofrecen pelear por el título de la Unión Europea, el más importante de todos, la EBU.

Ese combate fue contra Sergio “El Maestrito” Blanco, al cual gané por decisión de los jueces. Ahora, me estoy preparando para defender ese título ante Kiko “La Sensación” Martínez, ya que Maestrito ha dejado los cuadriláteros. Kiko es un excampeón mundial IBF en su peso, y creo que es el combate más importante de mi vida, por ello, me estoy preparando con más ganas y dedicación que nunca.

9- Me realiza ese vendaje porque es la manera que él tiene, y tiene fe en ese vendaje. Toni considera que los pulgares no deben ir sujetos para agarrar mejor el guante en la pegada. Confía en ese vendaje.

10- Me modifica el vendaje según los rounds o la preparación previa al combate. Si tengo la mano resentida de los entrenamientos o algunas molestias, me aprieta más unas zonas u otras. Si tengo la mano resentida, me pone más acolchado, si los guantes son ligeros, me pone menos acolchado, toma referencias de distintas variantes que puedan aparecer.

11- Confío en su vendaje, nunca he tenido problemas. Me baso en su experiencia simplemente, no necesito más.

12- Nunca he tenido lesiones graves de manos, como mucho siento molestias y poco más.

13- No lo puedo comparar con nada puesto que no me ha vendado nadie previamente, por lo tanto, no te lo puedo calificar porque no he probado otros.

14- Noto dolor depende del combate, se inflaman a veces. Si es una pelea muy dura en la que he golpeado mucho sí, y también depende de la zona donde golpees y de los guantes, a fin de cuentas, es un conjunto de todo.

15- Los árbitros solo tienen en cuenta que se cumpla la normativa. Les da igual la mano del boxeador, que los límites se respeten y que se cumplan los parámetros de vendaje. Al menos esa es la sensación que tengo yo. Igualmente, considero que podrían tener en cuenta las manos, no obstante, el que debe de tener consciencia de la mano del boxeador, es el entrenador o la persona que está realizando los vendajes.

16- Yo estoy acostumbrado a Charlies, y a mí son los que más me gustan. Igualmente he probado Everlast, son más finos/ligeros, como quieras llamarlo, pero no soy muy exquisito yo para estas cosas.

17- Claro, cuanta más seguridad y prevención tengamos en los deportes de contacto, mejor que mejor.

Jordi Calvet / Team Calvet Badalona

Soy Jordi Calvet y empecé hace 22 años como alumno bajo las ordenes de Ricardo Pérez, por un amigo y de rebote. Empecé con el boxeo, seguí con el kickboxing y al final me aficioné. A los 2 años ya estaba compitiendo. Me saqué el cinturón negro de kickboxing y ya a raíz de eso me monté mi propio gimnasio de artes marciales.

Ya llevaba 7 u 8 peleas de amateur, y a partir de ahí empecé en profesional. He hecho 44 combates, 17 de boxeo, 14 de full contact, y lo demás entre kick boxing y K-1.

He sido campeón de Europa WKN en kick boxing, campeón de España WKN en kick boxing, campeón de Cataluña de full contact y campeón de Cataluña de boxeo amateur.

Mi carácter me incitó a empezar en el deporte de contacto profesional. Lo que tú consigues no te lo puede quitar nadie. Si tú consigues subir a un ring, y noquear al actual campeón de Europa, tú eres el nuevo campeón de Europa, así de fácil y sencillo. Los jueces te podrán quitar una victoria, pero si tú noqueas a tu rival, consigues lo que te quieras proponer. Yo me di cuenta hace muchos años, que lo de enseñar era lo mío, que yo estaba aquí para esto.

Actualmente me encuentro dando clases en mi gimnasio, el Team Calvet de Badalona.

1- En mis vendajes, miro siempre las manos de mi peleador, el estilo de mi peleador, y sobre todo que él esté cómodo. Las manos de mis púgiles y mis vendajes son sus armas de trabajo. Tengo boxeadores, los cuales se sienten mejor con la muñeca más recogida y la mano más dura. Los pateadores por ejemplo, y les molesta la muñeca apretada. Los hago al gusto de cada peleador. A Samvel por ejemplo, le pongo más acolchado porque él lo prefiere así, y a Campoy le pongo menos y también menos apretado. Como te digo, a gusto de ellos. Según la persona que sea, hago uno u otro. Sobre todo, que ellos se sientan cómodos y puedan trabajar bien y a gusto en el ring. La finalidad del vendaje es la de proteger la mano, también influye el guante, y el vendaje debería ser según el peleador, y según la disciplina. Lo esencial es la comodidad. El vendaje de boxeo tiene que ser más corto que el de kickboxing, por las piernas.

2- Como te he comentado, sí, según las manos, según la disciplina, y según las sensaciones del peleador. Yo cuando vendo, les hago pegar a un pao (herramienta para golpear) y les hago que prueben bien el vendaje antes de darlo por finalizado. Tienen que sentirse cómodos. Que lo prueben mientras calientan es esencial, por si hay que ajustar o desajustar. Durante ese calentamiento, tengo en cuenta que no se les duerma la mano ni los dedos, antes de dar el paso a poner el guante del combate, que una vez puesto ya no se lo quitan hasta el final de la pelea, puesto que va cerrado con esparadrapo.

3- Me baso en que, en 22 años de experiencia, ningún lesionado, ninguna mano rota, y eso que mis chicos han disputado campeonatos nacionales e internacionales, y ninguno de ellos me ha referido nunca una lesión, ni una mano ni un dedo.

4- Como te digo, nunca ninguno de mis peleadores ha sufrido lesiones de mano en un combate.

5- Yo creo que me ponen un 8. Para llegar al 10 es imposible, la perfección no existe. Te digo un 8 por pecar de cauto. Yo estoy muy contento porque mis alumnos están muy contentos. Años atrás cuando empecé a vendar, sí que es cierto que antiguos púgiles alguna mano había salido apretada, algún dedo mal vendado, y de ahí sacas los conocimientos. Ahora he aprendido que el vendaje no tiene que ser tan duro, y que por debajo tiene que ser blando, para proteger. Que una vez que tú cierres el puño, el vendaje se ensanche y te agarre bien la mano. Tiene que tener un acolchado para que, a la hora de golpear, no se lesionen los nudillos, o que los metacarpianos y los huesos del carpo no se lastimen, que suelen ser las lesiones más dolorosas. Hay grandes peleadores que, por vendarse mal, tienen luego los huesos del carpo y los metacarpianos destrozados.

6- Como todo en la vida, habrá árbitros que tienen más experiencia y menos experiencia. Miran que no sea dañino para el rival más que para la propia salud de la mano del peleador. Miran que no sea duro por encima de los nudillos. También miran que no lleve nada de yeso ni materiales antirreglamentarios.

7- Yo trabajo con Custom Fighters, Fuji Mae y Fght.Club. Cada casa tiene su forma de hacer el guante, y con ello, cada casa tiene sus modelos. Tú puedes probarte un modelo y te va bien, y a otro le va mal. Lo que deberían de tener en cuenta, está en la muñeca. Deberían empezar a reforzarlos por ahí. Ahora hay guantes de doble velcro, superior e inferior, y te sujetan realmente bien. Un guante debe de ser compacto, aguantarte bien la muñeca, y tener una buena zona frontal. No obstante, si no tienes una buena técnica de golpeo, es indiferente el tipo de guante o el tipo de vendaje que se realice.

8- Por supuesto que sí. Todo lo que sea mejorar, es positivo. Antiguamente no teníamos pulsómetros como ahora, y con esto, podemos calcular mejor los entrenamientos. Pues con esto lo mismo,

si esto me sirve para valorar mis vendajes, un ojo experto que me pueda ayudar, es siempre positivo.

Samvel Babayan “El Boyka” / Team Calvet Badalona

Imagen: Glòria Marfil ©

Samvel Babayan es un chaval noble, que entrena y se sacrifica, que lo da todo en cada entrenamiento, y que se deja la piel en cada combate. Empecé en esto por mi padre. Yo no lo decidí. Como era pequeñito, mi padre me apuntó a taekwondo, vi a Jordi Calvet, probé el kickboxing y llevo ya 10 años. Llevo 26 peleas, 25 en kickboxing, y 1 en boxeo amateur.

He llegado a pelear en Francia contra un triple campeón del mundo. Nos engañaron, nos dijeron que llevaba unas 50 peleas, y llevaba más de 350. Perdí a los puntos, pero aprendí una barbaridad de ese combate.

No obstante, voy a seguir en este mundo hasta que el cuerpo me aguante.

9- Jordi siempre me hace el mismo vendaje. Siempre me pregunta cómo me siento, pero siempre me hace el mismo.

10- Yo como siempre suelo hacer 3 rounds de 3 minutos, o 4 rounds de 2 minutos, pero, aun así, no me lo modifica, ni por los guantes ni ninguna otra variable.

11- Me baso en que nunca me he hecho daño, nunca me he lastimado la mano, por lo tanto, considero que es correcto.

12- No he tenido nunca lesiones en el ámbito competitivo, siempre he salido bien parado tras todos los combates que llevo.

13- Le pondría un 9. No sabría decirte que le pondría o quitaría, puesto que yo no entiendo de vendajes.

14- Nunca he tenido molestias de manos tampoco. No se me han dormido jamás, ni he tenido inflamaciones.

15- Me imagino que sí, aparte de que se cumpla la normativa actual de vendajes. Creo que sí que piensan en nosotros, puesto que cuando hay algún vendaje comprimido en exceso, te hacen rebajarlo. No sé si será exactamente por las manos o por la salud del rival, pero por alguna razón lo hacen.

16- Yo me quedo con Custom Fighters. En la última pelea que hice, me noté muy muy muy cómodo con ellos. Me notaba la mano bien recogida en el guante, nada comprimida. En cambio, con Ray Sugar, no me acabo de notar cómodas las manos.

17- Con la aplicación considero que se puede ofrecer mucha ayuda a las personas que se dedican a valorar los vendajes.

Yohanna Alonso “La Leona” / Thai Boxing Club – Muzenza - Amorim

Soy Yohanna Alonso y empecé con la gimnasia rítmica porque mi padre no quería que practicase artes marciales, pero cuando cumplí los 17, mi padre me autorizó a ello. Empecé en el Thai Boxing Club de León, junto al Maestro Lek. Por motivos de trabajo me tuve que ir destinada a otras ciudades y por ello, tuve la oportunidad de entrenar y competir en otras disciplinas (Brazilian Jiu Jitsu, Jeet Kune Do, Kali, Krav Maga o Bricpol).

Soy Khan 6 de la Association Institute of Thai Martial Arts, luchadora de la liga MASL, cinturón azul de Jiu Jitsu, instructora avanzada de Jeet Kuned Do, cinturón negro 1er Dan y entrenadora Nacional de Krav Maga y Monitora defensa personal femenina por la Academia Wing Chun Wuyi D.A.

Soy afortunada de poder trabajar y entrenar en lo que me gusta, incluso en poder enseñar y en colaborar en proyectos solidarios. Ahora mismo me tengo que centrar más en el Bricpol (disciplina de Santiago Bango) más que en el muay thai, ya que durante el mes de julio tenemos los campeonatos de España y en setiembre las olimpiadas de policías y bomberos.

He llegado a ser campeona mundial de muay thai 60kg AITMA 2017 en Bangkok, en 2016 fui subcampeona mundial en la misma categoría y lugar, y doble campeona de España Bricpol en 2016 y 2017. También estoy en el Hall of Fame del deporte de Italia.

No soy ninguna referente de nada, solo soy una persona que lucha por sus sueños, y que cree, que, si yo misma puedo cumplirlos, cualquier persona puede hacer lo mismo.

9- Me venda de esa manera puesto que es como a él le enseñaron, aunque siendo sincera, últimamente hemos tenido que modificarlo porque me dolían las muñecas.

10- Para pelear me suelen hacer un vendaje bastante duro. Peleo con el mismo vendaje todos los asaltos, y solo me lo modifican según las dolencias que tenga de muñeca.

11- Para mí son correctos si no me duelen las muñecas en el golpeo. No te digo más porque es lo único que padezco.

12- Alguna vez me he abierto las muñecas, pero no he sufrido nunca lesiones de gravedad, ni fracturas ni luxaciones por suerte.

13- A los vendajes duros les pongo un 10. Siento la mano completamente fija, fuerte y agarrada.

14- No, no suelo sentir molestias. Cuando me sueltan el vendaje se me descansa la mano, pero por suerte, no noto ningún tipo de molestias ni inflamaciones.

15- Pienso que simplemente tienen en cuenta la normativa estándar de materiales y de límites a vendar, nada más.

16- Me quedo sin dudarlo con Twins. La horma de dentro está hecha de tal manera que mi meñique llega a agarrarse perfectamente, cosa que me viene genial en el clinch de muay thai, otras marcas no me ofrecen esa ventaja, y es por eso que me decanto por Twins.

17- Sí, por supuesto.

César “El Cazador” Córdoba / Sparta Fight Team Barcelona

Imagen: Glòria Marfil ©

Soy César Córdoba, nací el 23 de octubre de 1980 y me dedico al deporte de contacto desde el 1996. Aún sigo en activo. He sido 4 veces campeón del mundo, dos veces campeón de España de boxeo, y vencedor del Boxam amateur.

Actualmente llevo 99 peleas en mi marcador. Como profesional, sumando boxeo, kickboxing y K-1 unos 66. En disciplinas de puño pierna estoy imbatido. Tuve un no contest (sin resultado), aunque me dieron perdedor a los 40 segundos por un desgarro de la córnea.

He estado siempre bajo las órdenes de Juanjo Albuixech, actual presidente de la Federación Catalana de Kick Boxing y Muay Thai. Juanjo me puso el mote de cazador. Todo viene después de un combate, en el cual después de noquear a mi rival, Juanjo dijo que lo que me diferenciaba del resto de alumnos era mi mentalidad de cazador. Analizo, localizo y ejecuto. A partir de ahí me pusieron el mote de “El Cazador”.

> 9- Juanjo siempre ha tenido en cuenta varios aspectos, siempre ha tenido en cuenta mis manos (el tamaño de estas), los guantes (la horma del guante), y depende de las necesidades. En kickboxing se puede usar esparadrapo en los nudillos, y en boxeo no. A partir de ahí hemos ido modificando un poco. Antes de algún combate me he

tenido que infiltrar las manos, y me suplía los dolores a través de los vendajes.

10- Sí me los modifica. De kickboxing o K-1 a boxeo. En kickboxing siempre empieza con una placa de esparadrapo, para hacerlo más sólido, y en boxeo, al estar menos repartido el golpeo, siendo sólo de puños, me lo hacía más reblandecido para que absorbiesen mejor los impactos. Según el peso nunca me los ha modificado, puesto que siempre he peleado con 10 onzas.

11- En la comodidad y en la morfología de mi mano. Sobre todo, que no me cambien las angulaciones de las muñecas. Aun así, ha habido veces que me ha vendado, y el guante no me ha entrado. Tener que cortar el vendaje, para re-modificarlo de nuevo, reduciendo alguna capa normalmente.

12- Nunca he tenido lesiones en las manos, en 99 combates he tenido suerte.

13- Los vendajes de Juanjo son divinos. Siempre me ha vendado él. Le pondría un 10.

14- No, no suelo notar dolores de manos. Si noto, es porque algún golpe no lo he lanzado bien, y el dolor se me suele ir a las muñecas, pero no a los nudillos.

15- No, puesto que no es su trabajo. Los árbitros simplemente valoran que los materiales sean legales y que el vendaje sea correcto. El que tiene que tener cuidado de las manos del peleador es el propio entrenador, puesto que es el que las venda.

16- En 100 combates he peleado con miles de guantes. Para boxeo por ejemplo no me quedaría con Lonsdale. El motivo principal es por la horma de la mano, no me entra el guante. Juanjo tuvo que rectificar vendajes para que me pudiese entrar el guante. Se me enganchaba el dedo gordo. Leone y Top King bajo mi punto de vista es de lo mejor que he probado en mi vida. Leone son buenos guantes, son con los

que trabajo. Top King es un guante blando y acolcha bien, y eso a mí personalmente me gusta mucho en el golpeo.

17- Sí, creo que estaría muy bien. Sobre todo, a nivel informativo, así la gente se daría cuenta en qué aspectos de su vendaje se debería de incidir.

Sandor Martín / Ko Verdún Barcelona

Rafa Martín y Sandor Martín, posando con los cinturones de Sandor

Soy Sandor Martín, boxeador profesional, y llevo 20 años dedicado al boxeo. Actualmente me dedico a dar clases, aparte de yo entrenar y competir, soy seleccionador catalán de boxeo amateur.

Entré en el mundo del boxeo de la mano de mi padre, Rafa Martín. No sé si nació el boxeo conmigo o yo con él. Siempre me ha gustado, y he crecido con él.

He sido campeón de España de boxeo, he sido campeón intercontinental joven de la WBO del peso super ligero, dos veces campeón de Europa y campeón mundial “Silver” de la WBC joven. Disputé un europeo EBU pero perdí a los puntos ante Anthony Yigit en Estocolmo, un gran combate por parte de ambos.

Actualmente regento un 30-2 como récord. Tenemos muchos proyectos por delante aún.

9- Primero de todo, pienso que es una persona que sabe. Cuando tú te metes en un gimnasio, no pregunta quién da las clases. No le pide una titulación ni los conocimientos que tiene. Te fías de la persona que te guía, aunque sea equívoco. En mi caso, es mi padre, el lleva toda la vida, y tengo fe ciega en él. Actualmente hay personas en Estados Unidos que cobran por ello, aquí en nuestro país aún no ha llegado esa figura.

10- Según el rival y según el guante. Si vemos que va a ser una pelea dura, que el golpeo va a ser exigente, y el rival rocoso, hacemos un vendaje más protector. Si quieres hacer más daño al rival, te vas a poner menos protección, por el contrario, más daño te vas a hacer tú mismo. El guante también influye. Si es muy protector, restas vendaje, si no es protector, sumas vendaje.

11- Me baso en las sensaciones que tengo en las manos. Hay veces que te vendan y no te acabas de sentir cómodo ni a gusto. Normalmente sueles abrir un poco en la zona palmar o en la zona de escafoides para liberar las presiones que puedas sentir antes de enfundarte los guantes.

12- Sí, he tenido una fractura en el 4º metacarpiano de la mano. Fue entrenando y creo que fue por estrés de entrenamientos y en un golpe curvo, en un gancho. Cuando lanzas un gancho, la mano es más sensible al golpeo que cuando lanzas un golpe recto como el directo o el jab. No golpeé bien, y me fracturé la cabeza del 4º metacarpiano.

13- Le daría un 8 o un 9 a los vendajes que me realizan. Nunca acaban de ser perfectos. Te digo por qué; siempre tienes pequeños desajustes. Cada pelea es un mundo, y en cada pelea tienes sensaciones diferentes. En una pelea te pueden hacer un vendaje, ese te ha ido bien, te vuelven a calcar el vendaje la semana siguiente, y ya no te va

bien. Es un poco aleatorio, digámoslo así. También hay que tener en cuenta que cuando te van a vendar, cambia de una mano a otra. La primera mano es como una toma de contacto, más en frío. En la segunda, siempre queda algo más clavado, ya que tienes las medidas cogidas de la primera mano. El grado de satisfacción es bueno, pero nunca acaba de ser perfecto. Yo personalmente le pondría más protección en el acolchado delantero, en mi caso. Pero claro, eso influye que tienes que darle más vueltas para cubrir ese acolchado, y yo que tengo una mano pequeña, me perjudica.

14- En 2 o 3 peleas sí. Contra Yigit seguro. Fue un combate durísimo en el que nos fajamos los dos a cruzarnos golpes.

15- Ellos se ciñen a la normativa. No es su trabajo valorar eso, para algo hay un entrenador que es el que tiene que tener cuidado de su púgil.

16- Depende el contexto y de la situación. Estaría bien que pudieras elegir los guantes que quieras en cada velada según el rival. Si me tengo que mojar, me quedo con Cleto Reyes (aunque solo lo usaría para combates de 12 rounds, ya que son realmente blandos), y de 10 rounds hacia abajo, Charlies, Ray Sugar para mí de lo mejor que hay a nivel nacional. Everlast y Grant a nivel mundial. No obstante, Cleto Reyes es el guante más exigente del mercado. A los boxeadores, el guante tailandés como Winning, Boon, o Hayabusa (que son una salvajada a nivel calidad precio, no valen para nada.)

17- Aquí hay un problema. Hay mucho boxeador profesional que no sabe cerrar la mano para golpear. No obstante, tampoco aseguraría este sistema que no vayas a lesionarte, pero sí que te puede reducir el riesgo. La idea es buena, pero considero que es difícil llevarlo a cabo. Yo considero que lo positivo sería crear un nuevo sistema de vendaje, una nueva tabla o base que llevase fundamento científico, y que asegure una mejor sujeción de la mano. Después de esa base, ya que

se modifique como quiera cada uno. Considero que es algo muy interesante, pero creo que es difícil llevar a cabo.

Carlos Formento / Formento Team Gran Canaria

Entrenador de boxeo de Jerobe Santana, Nano Santana, Ferino V, y Nabil Krissi. Es ayudante en la preparación de boxeadores como Anthony Yigit, Jonathan Alonso, y un largo etcétera. Actualmente reside en Las Palmas, donde tiene su propio gimnasio y el cual lleva su nombre, el Formento Team. Siempre ha sido un apasionado del deporte de contacto, y decidió dedicarse a ello.

1- Principalmente porque le doy especial importancia a la mano de mis boxeadores. Son verdaderamente herramientas de trabajo diario y la exigencia de una larga vida sana es primordial a la hora de afrontar la carrera boxística de tu púgil. Misma importancia tiene que tener el vendaje del entrenamiento que el vendaje en combate. Cada mano es diferente, los puntos de presión de cada mano son distintos, los nudillos de cada púgil, los gustos del peleador, e incluso te voy a decir más, las propias manos del peleador, izquierda y derecha cambian a la hora de ser vendadas. No se puede dejar nunca atrás que el peleador requiera más protección por lesión o por poder de golpeo. Yo personalmente

realizo el vendaje con bastante colchón siempre y cuando la marca del guante que se va a utilizar en el combate me lo permita.

2- Como te he dicho previamente, modifico según las necesidades o gustos, pero siempre con el mismo patrón base inicial y con máximo miramiento mío personal en proteger 100% las manos de mis púgiles, para así prevenir al máximo las lesiones dentro de mi equipo.

3- Me guío por las sensaciones que me dé mi púgil en los siguientes aspectos: presión, ajuste del acolchado frontal y pase de interdigitales. La presión uniforme de la mano debe ser como ponerte un guante de látex, capaz de soportar un golpeo frontal que no interfiera en el estado de salud total, desde la zona nudillar hasta la terminación de la musculatura del antebrazo. Todo esto sin dejar atrás ningún hueso ni tendón.

4- Yo como boxeador tuve rotura del 2º y del 5º metacarpiano de la mano derecha. De mis chicos, solo Jerobe Santana creo recordar, dos fracturas en su mano derecha también. Antes de llegar a mis manos, había tenido 7 entre las dos manos. Una vez empecé yo a vendarlo personalmente, se acabaron las lesiones. Igualmente, él como boxeador, se preocupó desde ese día en hacerse un buen vendaje de entrenamiento, consiguiendo así ser un excelente vendador de sus propias manos.

5- Mientras no bajen del ring con molestias que les impidan quitarse el vestuario de combate, un 10. Si se bajan con alguna mala sensación, yo mismo me aplico un 0.

6- Muchos árbitros te felicitan por la calidad en la forma del vendaje. Ellos deben regirse a lo legal. El estado de la salud de la mano, ellos lo desconocen. Si en la revisión previa al combate se pudiera demostrar una lesión que hiciera peligrar la salud del boxeador, no te lo dejarían subir al ring. Yo mismo reconozco y halago a Jerobe por haber subido al ring dos veces con la mano rota, una de ellas al mundial WBC Youth.

Una buena implicación por mi parte en el vendaje, y una elección correcta del guante, consiguieron que a día de hoy, Jerobe tenga esos dos cinturones de la WBC colgados en las paredes del Formento Team.

7- Sin dudarlo me quedo con Shark. Guante protector de los que mejor hay. Por decirte alguna marca que no, te diría cualquiera que vendan en grandes superficies. Los guantes baratos, que no deberían de comercializarlos, son goma espuma con velcro. Lo peor de todo es que muchos clientes los compran por su bajo coste. Un precio barato para un problema caro en el futuro. No sale muy rentable que digamos.

8- Por supuesto que sí. Los vendajes tienen que estar supervisados siempre por expertos cualificados, los cuales tienen que ser capaces a simple vista y palpando que el vendaje es correcto. Ellos son los que a fin de cuentas dan el apto o el no apto a ese vendaje para subir al ring. Todo entrenador de boxeo debería estar titulado para vendar, empezando por ahí, no solo por legalidad a la hora de ejecutarlo, sino por conocimientos. Conocimientos que son básicos y fundamentales que garantizan la salud de tu deportista.

Oriol Peña / Entrena en Barcelona

Soy Oriol Peña, entrenador de boxeo profesional desde hace 4 años. Llevo vinculado al mundo del deporte de contacto cerca de 18 años. Empecé de casualidad haciendo un curso de preparador físico, y acabé en la escuela de boxeo Gallego Prada de Hospitalet de Llobregat, una de las mejores escuelas de boxeo actualmente en España. Allí me empezó a interesar el mundo del deporte de contacto.

Nunca he llegado a competir, pero siempre me ha gustado enseñar y explicar mis conocimientos a las nuevas personas que quieren entrar en este mundo.

En 2002, fundé mi propio gimnasio, Entrena en Barcelona. He sido entrenador de Guzmán “El Bueno” Castillo, y actualmente soy entrenador de Rafael Pujol.

Soy entrenador nacional de boxeo con el nivel C, entrenador personal por la NSCA, crossfit trainer level 1, entrenador personal Orthos, monitor de musculación y culturismo, técnico superior en nutrición deportiva, y un largo etcétera más. Como he dicho, siempre me ha gustado el deporte y poder preparar físicamente a deportistas.

> 1- Yo cuando vendo, tengo en cuenta la mano del boxeador, sobre todo la anchura. También tengo en cuenta si han tenido lesiones previas de mano y los gustos de cada uno de ellos. Lo que más tengo en cuenta es el tipo de guante.

2- Solo lo modifico según el guante o si han tenido alguna lesión previa. Por el momento no me he encontrado ninguna otra variable para modificar mi sistema de vendaje.

3- Me baso en que la mano cierre bien y en que la anchura del vendaje sea la correcta.

4- Nunca he tenido lesionados de mano en mi carrera como entrenador.

5- Opino que le pondrían un 8 o un 9. No sabría decirte qué mejorar para llegar al 10 sinceramente.

6- Depende del país. He estado en países que lo miran y en países que no. A algunos les gusta más su trabajo, y lo hacen con más ganas, velando por la seguridad de los peleadores. Otros en cambio, solo se limitan a los materiales estándar de vendaje.

7- Si hablamos de proteger la mano, siempre más acolchado. Como negocio siempre prima que haya KO's. Me quedaría con un Grant o Everlast, y rechazaría todo guante de escuela mexicana antigua como sería un Cleto Reyes, por pura protección simplemente.

8- Sí, puede ser una buena herramienta para conocer si están bien o mal.

Isaac “Chaca” Real / Gallego Prada Promociones

Soy Isaac Real, criado en Hospitalet de Llobregat. Empecé con unos colegas en el mundo del muay thai, en el Daithon Gym, empecé a ir a veladas, y le cogí amor a este deporte. Pero todo cambió cuando hice mi primer combate de boxeo, sin prepararme. Haciendo muay thai, me rompí la tibia y decidí dejar el muay thai y dedicarme al boxeo.

Entré en la selección catalana, y he llegado a ser doble campeón de España amateur. En profesional, fui campeón transcontinental, campeón de Europa, campeón de España y doble campeón latino. Actualmente llevo un récord de 18 victorias, 3 derrotas y un nulo.

9- Al haber tenido una lesión dura, que vino propinada por culpa del guante y un mal golpe a la cabeza de un compañero entrenando, me fracturé la cabeza del 2º metacarpiano, te hablo siendo amateur. Cuando empecé en profesional, Pollo Ramírez me insistió en un buen vendaje de entrenamiento. A partir de ahí, los vendajes que me hacen son muy protectores, y Emiliano Gallego me hace un vendaje siempre pensando en mis manos y siendo consciente de que he tenido lesiones importantes. Siempre sigue el mismo patrón.

10- Desde que hice un curso de vendaje con David Quiñonero, empezamos a modificar los vendajes que me hacían. Yo creo que es

según el boxeador. Hay algunos que no necesitan casi venda porque tienen manos de piedra, y otros como yo que tenemos manos de pianista, y necesitamos mucho más acolchado para pegar sin miedo.

11- Básicamente en que no tenga dolor cuando compito.

12- He tenido dos lesiones graves. Me operaron de dos nudillos. Ahora tengo una lesión en el 5º metacarpiano y voy a empezar un tratamiento de factores de crecimiento.

13- Un 10, desde que me lo ponen hasta que me lo quite.

14- Actualmente no, hace un tiempo sí. He llegado a pelear infiltrado muchas veces por los dolores de mano que he llegado a tener.

15- No, ellos se basan en la normativa, sin más.

16- Shark y Leone es lo que yo suelo preferir.

17- Totalmente, todo lo que pueda ayudar es bueno. Si antiguamente se hubiese dispuesto de algo así, seguramente a día de hoy, no tendría las manos como las tengo.

Jorge “Pollo” Ramírez / Gallego Prada Promociones

Soy Pollo Ramírez. Llevo unos 35 años en el mundo del boxeo. Hice 171 combates como amateur y como profesional cerca de 30 combates. Siempre desde pequeño me ha apasionado este mundo, y decidí dedicarme a ello. Actualmente me encuentro dando clases en Gallego Prada, junto a mi compañero Emiliano Gallego, creando una cantera de boxeadores y forjando campeones. Llevo a púgiles como Isaac Real, Abigail Medina, Juli Giner, Javier García Roche, la nueva joya de la corona Moussa Gholam, Alejandro Moya, y una buena cantera de boxeadores amateur como Edu Torres, Cristian Eusse e Imad El Bakkaly.

1- El vendaje es sumamente importante. Protege las manos de las fracturas. A cada boxeador hay que hacerle un vendaje diferente, puesto que cada boxeador tiene una mano distinta, una pegada distinta, y una guardia distinta, por lo tanto, nunca puede ser igual un vendaje.

2- Hay veces que, en los campeonatos, son mucho más estrictos y tienes que seguir las normas que ellos te dicen. Entonces sí que tienes que aplicar algunas modificaciones puesto que si no te tachan el vendaje como incorrecto.

3- Me baso en que estén comodos, que les cierre bien la mano y noten una pegada compacta, desde el puño al antebrazo.

4- De mis competidores no, nunca he tenido lesionados.

5- Un 10, puesto que como te he dicho antes, no he tenido lesionados de manos.

6- Ellos valoran que no tengan esparadrapo en los nudillos, solo venda. Miran simplemente que no sea ilegal. Creo que algunos sí que tienen en cuenta las manos del peleador, pero no todos.

7- La marca me es indiferente. Simplemente, si el guante es correcto, y la composición es correcta, me vale cualquiera. No quiero dar publicidad a marcas.

8- A parte de los inspectores, que son los que evalúan, una aplicación podría estar bien, pero no quiere decir que no se vayan a lesionar.

Juli Giner “The Rock” / Gallego Prada Promociones

Imagen: Diego Valenzuela ©

Soy Juli Giner. Empecé en el mundo del boxeo debido a un accidente que tuve, simplemente para ponerme en forma. Tenía 19 años, yo no quería competir. Probé un interclub (competición amistosa entre gimnasios) y me

enganchó. Llevo 15 años compitiendo, y en 2011 pasé a profesional. Ostento un récord de 21 victorias, 3 derrotas y un nulo. Como amateur hice 86 combates.

9- Lo principal es que proteja la mano. Tienes que sentirte cómodo y que no se te duerman las manos.

10- Modifica siempre a mi gusto, si noto algún punto de presión o cualquier sensación similar. He peleado en distintos pesos y siempre han seguido el mismo patrón. Hay algunos peleadores que les gusta acolchado, otros que no tanto, varía mucho según la persona.

11- Me baso en la comodidad. En que no me apriete la mano.

12- Me rompí la base del 2º metacarpiano. Lancé un mal golpe y acabó fracturando. Recuerdo que el golpeo fue muy duro en el cráneo del rival.

13- Le pondría un 8. Creo que para llegar al 10, se podrían innovar un poco los entrenadores yendo a algún curso de vendaje.

14- Sí, pero no tiene por qué ser a causa del vendaje. También puede ser debido al guante, normalmente sueles notar inflamación o un poco de dolor de manos.

15- Se basan en la normativa, no valoran mucho más.

16- Me quedaría con Leone. Es un guante muy cómodo. Shark también es un guante cómodo. Es un guante acolchado y no aprietan. Cambian muchísimo los guantes entre sí, por ejemplo, con Charlies no me quedaría. Son demasiado blandos para mi gusto.

17- Sería ideal. El boxeo está anticuado.

Rafa Martín / KO Verdún Barcelona

Rafa Martín y Sandor Martín, posando con los cinturones de Sandor

Soy Rafa Martín. Hace 41 años que empecé con las artes marciales. El motivo fue porque tenía un amigo que hacía karate y decía que con eso me pegaba, y no era así. Al final me convenció para ir. De ahí, pasé al full contact. Igualmente, siempre he tenido más devoción por el boxeo, aunque en aquellos tiempos, el boxeo pasaba por una etapa muy negra, y teníamos que tirar hacia otras disciplinas.

Actualmente, doy clases con mi hijo Sandor Martín en KO Verdún de Barcelona. Tenemos buena cantera amateur, y un buen prospecto profesional como Cristóbal Lorente.

1- El vendaje es algo que tiene que proteger la mano, alinear los huesos, y soportar las presiones. Primero de todo tienes que conocer las manos de tu peleador, y segundo, los guantes con los cuales se va a pelear, para realizar un vendaje u otro. Si pelea con un guante acolchado, puedes hacer un vendaje más ligero, y si pelea con un guante blando, ponerle más acolchado. También tienes que tener en cuenta las lesiones previas que haya tenido tu boxeador y cómo tiene las manos en el momento de recibir ese vendaje, valorar la cantidad de entrenamiento que ha sufrido esa mano.

2- Sí, claro. En función de muchas cosas. Lo más esencial es en función del adversario. Si tú tienes un rival que mete mucho la cabeza, y que

va a fastidiar tus manos, haces un vendaje más duro. Por el contrario, si tienes un rival enfrente que no sabe encajar bien, te arriesgas un poco más y haces un vendaje algo más ligero.

3- Primero en que ya llevo años vendando. El problema te viene cuando tienes un peleador profesional nuevo, porque no conoces las manos de ese peleador. Yo personalmente lo vendo a veces en los entrenamientos para conocer sus manos, y posteriormente en las competiciones ya salen solos esos vendajes, para así prevenir problemas.

4- Lesionados graves habré tenido un par de manos rotas en 30 años. Molestias a nivel de capsulitis, bursitis y cosas así, las que quieras y más, pero reitero, no se producen por el vendaje, sino por infortunio en el golpeo o una mala ejecución.

5- La mejor. Yo para esto soy muy maniático. Yo tenía un entrenador que me vendaba y me parecía una manera muy correcta, de ahí cogí las primeras pautas. Me sorprendió el vendaje que le hizo el entrenador de Saoul Mamby a Saoul, cuando vino a pelear ante Javier Castillejos. Fue espectacular. Verle vendar las manos era un arte. Le pedí que me dejase ver su técnica de vendaje, y ese entrenador fue el que me dio las bases del vendaje que yo realizo actualmente.

6- El árbitro está para realizar su función que es la de valorar el vendaje. La responsabilidad de las manos es de la persona que venda.

7- Depende, si mi púgil es pegador Cleto Reyes, si no es pegador, Grant. Aunque también tienes que valorar si tu peleador es encajador o no. No me gustan las marcas tailandesas para boxeo, aunque hay gente que los usa para boxear.

8- No creo que se pueda evaluar. Las fracturas no se producen por culpa del vendaje, un mal golpeo, una mala colocación de la mano, y yo personalmente opino que el vendaje no influye en las fracturas de las manos.

Melania “La Chony” Sorroche / Boxgym Manresa

Melania Sorroche y Chiky con el cinturón de la EBU

Empecé con el deporte de contacto porque mi madre trabajaba en el gimnasio. Mi madre quería que aprendiese algo de defensa personal, y me apunté a kickboxing. Cambié al boxeo porque tenía más futuro y más madera boxeando. Actualmente me dedico al boxeo profesional. Llevo unas 85 peleas en total, sumando todas las disciplinas que he practicado. He sido campeona hispana de la WBF. Actualmente soy campeona de Europa de la EBU. Llevo un total de 18 combates como profesional, y en mi casillero 14 victorias, 2 derrotas y 2 nulos.

9- Para proteger y sujetar mis manos.

10- No me lo modifica, pero siempre se van mejorando. A mí me lo modifican siempre y cuando Chiky se equivoca en algún punto de presión, pero por norma general no.

11- Me baso en la comodidad y en la sujeción que me aporta.

12- No, nunca he tenido lesiones de manos.

13- Para mí un 10, ya que nunca me he lesionado.

14- Tampoco suelo notar molestias de manos tras los combates, ni inflamación ni nada por el estilo.

15- Creo que debería de ser consciente el entrenador más que el árbitro. Cada uno debe cumplir sus funciones y lo que le corresponda.

16- A mí el que más calidad me ha ofrecido ha sido Cleto Reyes en competición, sencillamente me encantan.

17- Sí, considero que todo análisis que se pueda proporcionar para nuestro deporte es siempre positivo.

Francisco “Chiky” Fernández / Boxgym Manresa

Melania Sorroche y Chiky con el cinturón de la EBU

Soy Chiky y soy entrenador de boxeo desde hace más de 25 años. He sido siempre practicante de deportes de contacto y siempre he estado vinculado a este tipo de deporte. Nunca he sido competidor, pero mi experiencia y titulaciones me han permitido llevar a Melania Sorroche a ser campeona de Europa de la EBU.

Actualmente, Melania y yo damos clase en Boxgym Manresa.

1- Busco esencialmente protección en la mano y en la muñeca.

2- Modifico siempre y cuando ella no se sienta cómoda, sino siempre sigo el mismo patrón.

3- Me baso en todos los años que llevo como entrenador y vendando manos. Me baso en que ellos están cómodos y eso es esencial en este deporte.

4- En 20 años vendando, nunca he tenido lesionados de manos.

5- Un 10, y creo que todos opinarían igual. Siempre me han dicho eso, otra cosa es que me engañen…

6- Los árbitros tienen constancia de cómo tiene que ser el vendaje, pero ellos no saben cómo está la salud de la mano. Sinceramente estaría bien porque todo eso ayuda, pero sinceramente, quien debe de cuidar de la mano del competidor es el propio entrenador.

7- Yo me quedaría con Charlies y Lonsdale. Es un guante que se amolda y van relativamente bien.

8- Todo lo que sea mejoras, siempre es positivo.

Juan Barranco / Gym Kolo Montmeló

Empecé en el boxeo por prescripción médica. Pasé una etapa de depresión en mi vida, y el doctor me lo recomendó, puesto que conocía que siempre me había apasionado este deporte. He estado en los mejores gimnasios de Cataluña, como KO Verdún de Rafa Martín y en Gallego Prada Promociones, de Emiliano Gallego. He estado 3 años en uno y 1 año en otro. Debido a varios

cambios de domicilio, he pasado por distintos gimnasios más. Intenté aprender el máximo posible de todos ellos, todos me ayudaron a ser un buen competidor, entrenador, y a día de hoy, sigo intentando serlo.

1- Le hago ese vendaje a Jessica porque considero que es el más seguro que le puedo hacer y siempre procuro cumplir las normativas.

2- Sí, suelo variarlo dependiendo del guante que tengamos para competir en las veladas. Si es un guante duro, hago vendaje algo más blando y viceversa.

3- En principio yo fui aprendiendo de los que me hacían a mí cuando yo competía. Yo lo único que he hecho distinto ha sido ir adaptándolos a mi manera y de la forma que yo veo más correcta.

4- De momento, nunca he tenido ningún lesionado de manos en competición, y espero que así sea, toquemos madera.

5- Creo que le puede poner un 7. Todos tenemos cosas a mejorar, siempre.

6- Bajo mi experiencia, lo único que miran es la legalidad. No se paran a mirar las manos de los peleadores.

7- A mí personalmente el que más me gusta es Everlast, y el que menos Cleto Reyes. Sé que Cleto es de lo mejor que hay a nivel mundial, pero lo veo excesivamente blando.

8- Sí, por supuesto.

Jessica Sánchez / Gym Kolo Montmeló

Soy Jessica Sánchez y llevo vinculada a los deportes de contacto 14 años. Actualmente estoy involucrada a nivel de competición en boxeo profesional, con un proyecto al que aspiro llegar, que es al título de campeona de España. En esta nueva aventura en solitario he conseguido muchas cosas, pero aún me quedan muchas otras por alcanzar y seguir mejorando.

He sido 3 veces campeona de España de muay thai, en 2007, 2008 y 2009, soy bicampeona europea de muay thai, en 2010 y 2011, cuatro años después, en 2015, me alcé con el mundial de muay thai, y en 2014 fui campeona de Europa de K-1. A nivel amateur también poseo títulos. Actualmente me encuentro la número 2 en el ranking de España de boxeo profesional, en la categoría del peso ligero.

9- Creo que mi entrenador me realiza ese vendaje para proteger bien mis manos, ante todo, y siempre teniendo en cuenta las reglas arbitrales.

10- Solo he peleado en 4 y en 6 asaltos y siempre hemos hecho el mismo vendaje, aunque va variando según me note yo las manos debido a los entrenamientos.

11- La perfección se va encontrando con el trabajo a diario. Mi entrenador me venda mejor velada tras velada, pero aún no hemos

llegado a encontrar ese punto. No obstante, seguimos trabajando en ello.

12- Me he llegado a lesionar del pulgar por aislarlo del vendaje. Por suerte, nos dimos cuenta y creemos que fue por ese motivo, lo corregimos, y desde ese día no he vuelto a lesionarme.

13- Yo le doy un 7. Sinceramente me gustaría que la mano me quedase más compacta de lo que me queda normalmente.

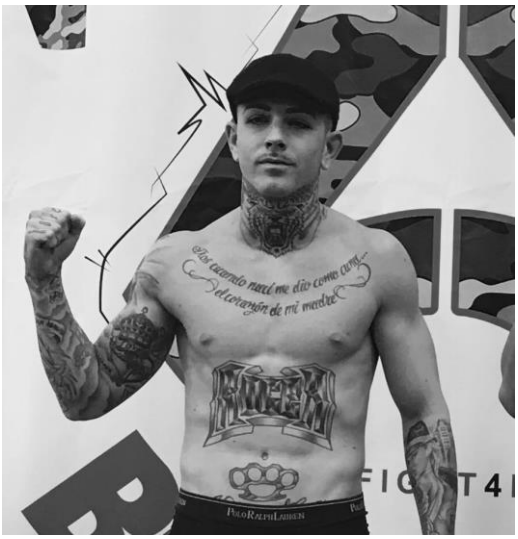
14- Justamente he peleado hace poco, y nada, las manos sencillamente perfectas, ni un ápice de dolor ni inflamación.

15- Pienso que no tienen en cuenta la mano del peleador. Ellos tienen sus criterios para valorar los vendajes, y saben qué es permisible y qué no.

16- Todas me suelen ir bien, excepto Cleto Reyes, considero que son excesivamente blandos y pueden perjudicar tanto al golpeador como al encajador.

17- Combinado con el trabajo arbitral, creo que puede ser positivo. Un ojo más siempre ayuda.

Roger Blanqué / MMA Barcelona Team



Soy Roger Blanqué García y soy luchador profesional de MMA. Tengo un récord amateur de 5 victorias y 4 derrotas. Hace poco que he entrado en el campo profesional del MMA, y llevo 2 combates y 2 derrotas, pero eso no me frena. Sigo muy motivado y sé que con trabajo duro todo llega. Soy joven y tengo mucha ilusión. No agacho la cabeza ante nadie. Desde bien pequeño me han gustado las artes marciales. Soy cinturón azul de judo, empecé con 10 años y estuve compitiendo y entrenando hasta los 16. Lo combinaba con jugar a fútbol, y me tomé el fútbol más en serio que el judo, hasta que lo dejé. A los 19 retomé el deporte de contacto, dejé el fútbol y empecé en el mundo de las MMA. Me enamoré de este deporte, sin más, simplemente me enamoré. Todo vino desde que empecé a ver los combates de la liga PRIDE de Japón. Para mí, las MMA son el deporte de contacto más completo que existe actualmente. Compito siempre que se puede, y hago entrenamientos aparte de boxeo, kickboxing, lucha, Brazilian Jiu Jitsu y grappling a parte del entrenamiento de MMA, pero todo lo hago con un fin. Mejorar la disciplina en la cual me encuentro actualmente.

9- A mí personalmente me vendan depende como planteemos el combate mi entrenador y yo. Es decir, si quiero hacer un combate en el que me quiero llevar al rival al suelo, me siento más cómodo con un vendaje más ligero y menos apretado, ya que, a la hora de agarrar,

tengo mucha más movilidad, En cambio, si quiero llevar la pelea arriba al golpeo, necesito un vendaje bien apretado para sentir la mano bien compacta cuando impacta en el rival.

10- A mí como manía me gusta llevar siempre el mismo vendaje, tanto para boxeo, como kickboxing o MMA, entonces intento que no se me modifique, excepto como comentaba, si planteo la pelea en el suelo.

11- Me baso en que cuando acabe el combate no tenga ninguna lesión. Si he golpeado donde tenía que golpear no debería de haber dolores de mano. Siempre hay algún mal golpe que te llevas puesto, algún codo que recibes de forma involuntaria, pero por más bien hecho que esté el vendaje, no quiere decir que vaya a salvar.

12- Lesiones graves nunca había tenido hasta mi último combate en Almogàvers The Chance 9, en la cual me rompí un nudillo y aún lo estoy sufriendo.

13- Le doy personalmente un 9. Como solo he tenido una lesión, creo que es la nota que merece. He tenido alguna capsulitis pero más por culpa mía que por la del propio vendaje.

14- Depende de cómo haya ido el combate. Si ha habido mucho golpeo de puños, suelo salir con capsulitis en la parte baja del pulgar.

15- Sinceramente creo que solo se limitan a que se cumpla la normativa para que ambos peleadores estén en igualdad,

16- He utilizado siempre la marca Shark y me han ido bien. Hace poco he empezado a utilizar unos guantes de boxeo de la marca Marcel Cerdán (ex boxeador francés), y son lo mejor que he probado hasta el momento.

17- Sí, todo lo que sea bueno para la salud del peleador me parece positivo.

Dani Barez / Training Unit Valencia

Soy Dani Barez, peleador y entrendor del Training Unit Valencia junto a Titín Zapater. Soy peleador profesional de MMA. Llevo toda la vida dedicado a este deporte y me encantan todas las disciplinas del deporte de contacto, es por eso que he acabado en las artes marciales mixtas. He competido en todas las disciplinas. Con trabajo duro, llegas donde tú quieras llegar. Actualmente tengo 28 años y soy el campeón mundial BAMMA del peso mosca. A día de hoy voy 13-4 en MMA, he ganado 3 por KO, 4 por sumisión y 2 a los puntos. Pienso que en esto estás solo, para prepararte te apartas de tu gente, es difícil gestionar cada momento mentalmente, toda la presión va para ti. Si fallas no puedes echarle la culpa a nadie. Haber conseguido el cinturón de campeón del mundo debería ser lo máximo para mí, pero aún quiero dar un paso más: ir a UFC y quedarme en la categoría

> 9- Yo cuando peleo en kickboxing me hacen un vendaje, y cuando peleo en MMA me hacen otro. Cuando peleo fuera de España, por ejemplo, en Reino Unido en las competiciones de BAMMA ellos tienen sus propios vendadores. Considero que el vendaje está para proteger, no como muchos piensan que el vendaje es para hacerle más daño al rival y pegar más duro. Cuanto más nivel tienes como peleador tenemos que tener más protección en las manos. Tenemos que tener las muñecas y las manos bien sujetas para no tener ninguna lesión.

Creo que se basan en todas estas premisas. El tipo de vendaje que a mí me gusta es el siguiente: en MMA que me deje cerrar bien la mano por encima de todo, pero que no tenga mucha movilidad para poderme doblar la muñeca hacia la flexión. Mucha gente prefiere un acolchado importante, pero creo que esa no es la clave del vendaje de MMA. Por más acolchado que te pongas, y más que te refuerces el nudillo, más duro que un nudillo no hay nada. Para mí lo importante es la muñeca.

10- En MMA siempre me hacen el mismo vendaje. La figura del cutman, en las ligas donde yo compito sí existe. A fin de cuentas, es un trabajo que hacen. Siempre tienen el mismo método y van muy bien sus vendajes. Yo tenía muchos problemas con el vendaje, me notaba inseguro, pero desde que me venda la gente que se dedica a ello, estoy muy tranquilo. Sí que es verdad que en otros eventos de Inglaterra te preguntan antes si eres de llevar la lucha al suelo o arriba al golpeo, entonces hacen un vendaje de una manera o de otra, digamos que más reforzado o menos, según tu estilo de pelea. Eso en otras disciplinas no ocurre. Ahora por eso, sí que es cierto que han unificado criterios, y no puedes poner esparadrapo encima de los nudillos.

11- Me baso que en MMA, tengo buena movilidad y compactación de la mano durante el golpeo. Me noto las manos seguras, ten en cuenta que nosotros peleamos con guantillas de 4 onzas, y son muy pequeñas. Hay muchas lesiones en las manos, pero de momento yo no he tenido problemas.

12- En las manos, hace un tiempo me fracturé el dedo gordo de una mano, pero independientemente del vendaje. Fue por un mal golpe de croché y me lesioné.

13- Mi entrenador no me venda. Me vendan los cutman y no les doy un 10, si pudiese les daría más incluso. Es espectacular. Lo curioso, es que en cada evento hay cutmans distintos, pero todos vendan igual de bien.

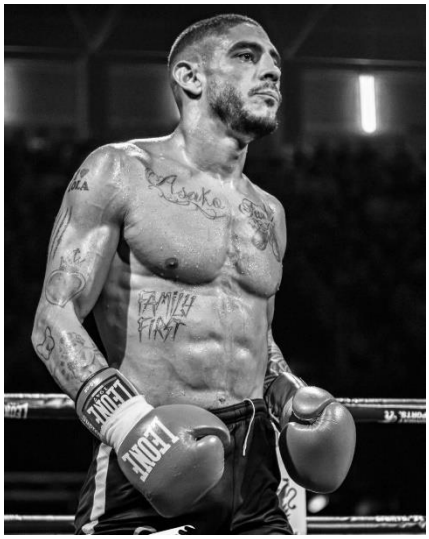
14- Cuando peleo en boxeo sí que tengo molestias. En MMA ninguna.

15- Bajo mi punto de vista, no lo miran para nada. Se ciñen estrictamente a la normativa. Ten en cuenta que en muchos eventos hay hasta 15 combates. Si tuvieran que pararse a mirar las manos uno a uno, no acabarían nunca. Se escudan en que se cumplan los estándares de vendaje y ya está. El cutman es el que tiene que tener cuidado con las manos del peleador.

16- Rude Boys no los usaría nunca. Se desgastan realmente rápido, sobre todo en profesional. En cambio, me encantan los Shark. Están hechos de una manera muy correcta, cubren bien y son muy cómodos.

17- Sería de gran ayuda. Tendría incluso que existir y que fuese parte del protocolo de evaluación.

David Calvo “Currito” / Antarai Training Camp



David Calvo en su pelea ante Jairo Díaz en Master Series V.
Imagen: Glòria Marfil ©

David Calvo es un chaval de barrio que empezó en muay thai por los amigos. Empecé con ellos, probé, y 13 años después aquí sigo. Me dedico a ello 100%, como competidor y como entrenador. Tengo mi propia escuela de muay thai en Sant Joan Despí, Antarai Training Camp. Voy a hacer ahora el

12 de mayo 90 peleas como profesional, y también he competido en boxeo. He sido dos veces campeón del mundo de muay thai, campeón de Enfusion League, y campeón WKN. He sido campeón de España, campeón de Cataluña, campeón del Mediterráneo y campeón del K-1 Max de Portugal. He participado en eventos como Kunlun Fight China, K-1 Max, Max Muay Thai, Thai Fight, Enfusion, Thai Fight Kard Chuek (pelea sin guantes, solo con vendas de tela), he peleado contra Buakaw, en Palma de Mallorca, y un largo etcétera más de eventos.

9- Siempre más o menos me hace el mismo vendaje, ya que tuve problemas en la mano, y siempre suele hacer el mismo, pero dependiendo del guante.

10- Depende de la disciplina sí. Si peleo en boxeo, los nudillos tienen que estar vistos de gasa, en muay thai pueden estar cubiertos de esparadrapo. Como suelo pelear siempre en muay thai o K-1, desde que tuve el problema de manos, siempre me hace vendaje de thai, que es más duro.

11- Me baso en que lo primero es que estés cómodo con el vendaje. Las sensaciones que tiene un peleador son lo primordial cuando mete las manos en el guante.

12- Hace un par de años me fracturé el 2º metacarpo de la mano. Me lo rompí boxeando, y posteriormente me lo volví a fisurar. No obstante, después de 90 combates, que solo haya tenido una lesión la verdad es que no está mal.

13- La verdad es que a mí me gusta bastante el vendaje que me realizan. A veces lo hemos variado a causa de las lesiones. Él lleva muchos años en el mundillo, y me hace un vendaje mixto, blando por debajo y duro por encima. Le pondría un 9.

14- Normalmente no, solo cuando estuve lesionado, se me resentían. Sufren mucho más las piernas y el resto del cuerpo en muay thai.

15- Supongo que solo tendrán en cuenta la normativa y el vendaje. Antes de que venga el árbitro a valorar el vendaje se pasan unas pruebas médicas, y debería encargarse el médico, y el entrenador en la seguridad de la mano post vendaje.

16- Me quedo con Venum de la Kunlun Fight de China y con Shark. No sabría decirte con cual no quedarme, no recuerdo marcas, pero sí que recuerdo que con algún guante no he podido cerrar bien las manos.

17- La verdad es que sí. Lo suyo es que estén bien pendientes del vendaje. Es algo que puede producir mucho daño al rival si no es correcto o si es antirreglamentario. Yo haría como en boxeo, que bajo los nudillos no pudiese haber esparadrapo. Unificaría el vendaje de boxeo para todas las disciplinas.

Txutxi Del Valle / MGZ Promotions Bilbao

Soy Jesús Del Valle, aunque todos me conocen como Txutxi. Nací en Bilbao en 1982. He sido competidor en boxeo amateur y neoprofesional, y en full contact y kickboxing como amateur también. Empecé de pequeño por mi familia, tenía familiares practicantes, y hasta el día de hoy. Actualmente soy entrenador en MGZ Bilbao, junto a Sento “Tsunami” Martínez y Josu Lopategui. Soy entrenador de Kerman Lejárraga, Andoni Gago, Ibon Larrinaga

e Ieltxu Lahuerta entre otros. Todo mi equipo de púgiles, debido a su trabajo y sacrificio, hace que seamos la referencia del boxeo en el norte del país.

Entre todos ellos suman 5 campeonatos de España profesional de boxeo, 4 campeonatos mundiales WBA e IBF, 1 campeonato del Mediterráneo WBC, 3 campeonatos de España amateur, 3 platas y 2 bronces.

A finales de abril me he llevado una de las alegrías más grandes de mi vida en este deporte. Andoni Gago se alzó con el cinto de campeón de Europa, y Kerman Lejárraga venció por KO técnico al británico Bradley Skeete a mitad del 2º round, en unos 5 minutos. De esa manera se alzó como el campeón de Europa EBU del peso wélter y se ha colocado el 11º en la clasificación mundial de su peso.

Personalmente estoy muy contento con el rendimiento de todos ellos.

1- Me gusta vendar a mis boxeadores según la mano de cada uno, hay boxeadores que se lastiman las manos más fácilmente que otros y en zonas señaladas. Por ese motivo vendo a cada uno de una manera distinta.

2- Vendo y varío más que nada según el tipo de combate o rival que tenemos enfrente. Por ejemplo, habiendo estudiado al rival, si veo que vamos a tener una pelea dura, con mucho intercambio de golpes le vendaré diferente respecto a un combate de poca intensidad.

3- Me baso en lo que he aprendido de otros vendadores, y de todos ellos he hecho un popurrí de las ideas que más me han gustado, la experiencia es vital en este trabajo.

4- Gracias a Dios nunca un boxeador por mí se ha lesionado en competición. No obstante, uno de mis pupilos, Kerman, al principio de su carrera le dejaba a una persona vendarle las manos, y se las fracturó dos veces. Primero la izquierda y luego la derecha. Es mala suerte, pero bueno, me puse manos a la obra en aprender a vendar en condiciones, y así están los resultados.

5- Siendo sincero, creo que todos me pondrían un 8.

6- Los árbitros tienen en cuenta simplemente que se cumpla la normativa. No van más allá.

7- Como internacionales, me quedaría con Cleto Reyes y Rival. De marca nacional, me quedo con Rude Boys.

8- Sí, me parece muy correcto.

Dr. Francisco García Bernal / Traumatólogo en Instituto Regalado, Gª Bernal y Zayas de Bilbao

Licenciado en medicina y cirugía por la universidad del País Vasco (UPV-EHU). Médico interno residente: formación como especialista en cirugía plástica y reparadora. Hospital de Cruces, Baracaldo.

Facultativo especialista de área del servicio de cirugía plástica del Hospital Universitario Basurto.

Ejercicio privado en Instituto Regalado, Gª Bernal y Zayas de Bilbao. Consultor de mano, muñeca y microcirugía de Ibermutuamur y Asepeyo. Consultor de microcirugía del centro Intermutual de Euskadi y de Mutualia.

25- El vendaje se debería realizar para reducir el riesgo de lesiones durante las competiciones más exigentes.

26- Deberían adecuarse al deportista, en función de sus lesiones previas.

27- Creo que se debe adecuar principalmente en función y estilo del deportista. La valoración del árbitro debe ser la de comprobar que dicho vendaje no sea peligroso para el contrincante.

28- He tenido 10 pacientes que han padecido traumatismos a causa del deporte de contacto.

29- Solo para comprobar que dicho vendaje no sea perjudicial ni peligroso para el contrincante.

30- Una grabación o valoración en tiempo real, puede ayudar al árbitro, por lo tanto, es positivo.

Dr. Xabier Goikoetxea Uriarte / Clinicas IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca Bilbao

Traumatólogo y cirujano ortopédico de las clínicas IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca de Bilbao.

Médico Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica en Osakidetza:
Hospital Txagorritxu, Vitoria-Gasteiz 1998-2007
Hospital de Cruces, Barakaldo 2008-2013

Consultor en Traumatología en mutuas de accidentes laborales: Mutua Montañesa Miranda de Ebro 1998-2005 Mutua ASEPEYO 2005-2007. Traumatología y Cirugía Ortopédica en medicina privada en el Centro médico Amarica y Policlínica San José de Vitoria-Gasteiz de 2001 a 2007. Clínica Vicente San Sebastián 2008-2013, Clínica IMQ Zorrotzaurre y Virgen Blanca desde 2013 hasta la actualidad.

25- En primer lugar, para evitar lesiones, o en caso de negativa, restarles gravedad. A su vez, el vendaje hace más estables las articulaciones implicadas en el golpeo, para así poder transmitir más fuerza a la pegada.

26- Sin ningún tipo de duda, habría que adaptar los vendajes en función del tipo de combate y las peculiaridades o lesiones de cada peleador

27- No se me ocurre ningún criterio claro. Supongo que en la experiencia que deben de tener.

28- Solo recuerdo un boxeador profesional cuya mano operé, pero he intervenido a muchos practicantes de deportes de contacto, boxeo, kickboxing, militares y policías.

29- Sería interesante que contaran con estos conocimientos.

30- Ayudaría a la prevención de lesiones y le sumaría un plus de seguridad a las manos de los peleadores.

4. RESULTADOS

4.1. OPINIONES DE LOS PARTICIPANTES SEGÚN SU FUNCIÓN

Tenemos un total de 41 opiniones en el estudio, tal y como muestra la siguiente tabla y su correspondiente gráfico.[1]

	Peleadores	Entrenadores	Árbitros	Traumatólogos	Total
Opiniones de los participantes según función.	25	10	4	2	41

Fig.4 Tabla de participantes según su función.

Fig.5 Gráfico representativo de los participantes del estudio según su función.

[1] De los 39 participantes, dos de ellos desempeñan doble rol (árbitro y competidor), por lo que las opiniones expuestas en el estudio resultan un total de 41 opiniones.

4.2. OPINIONES SEGÚN SU DISCIPLINA

De un total de 41 opiniones, se seleccionan 39 que son los que están en activo, dedicados a sus respectivas disciplinas, incluyendo competidores, árbitros y entrenadores y su correspondiente gráfica. No se suman los traumatólogos, y dos de los árbitros son competidores en activo[2].

	Boxeo	Kick-K1	Thai	MMA	Total
Personas	19	13	3	4	39

Fig.6 Tabla de participantes según su disciplina.

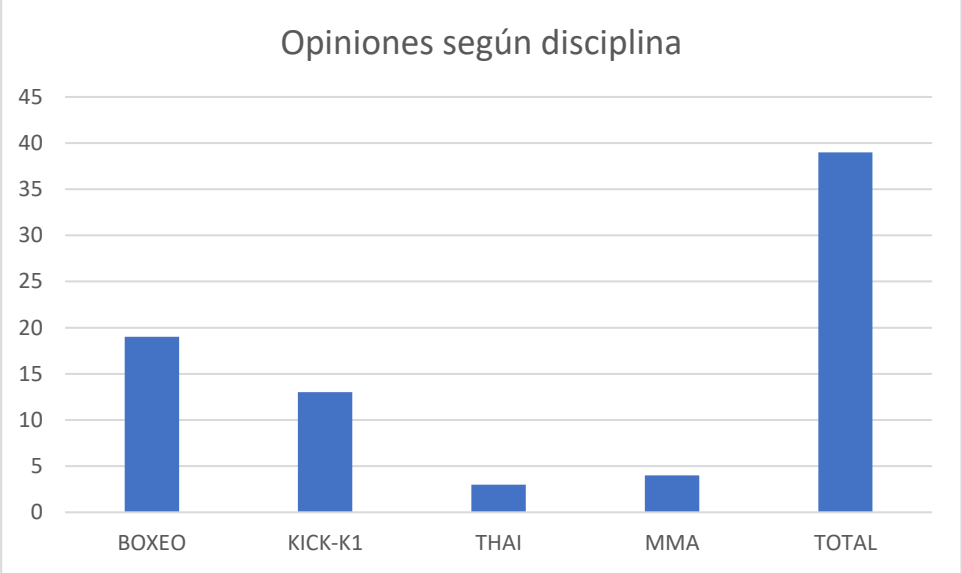


Fig.7 Gráfica de participantes según su disciplina.

[2] De los 39 participantes, dos de ellos desempeñan doble rol (árbitro y competidor), por lo que las opiniones expuestas en el estudio resultan un total de 41 opiniones.

4.3. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS SEGÚN SU DISCIPLINA Y FUNCIÓN

4.3.1. TOTAL DE RESPUESTAS SEGÚN TIPO, ROL DEL PARTICIPANTE Y DISCIPLINA

Tabla y gráfico correspondiente al total de respuestas que nos brindan los participantes del proyecto en función del rol, tipo y de la disciplina que tiene cada uno de ellos. (Fig.9-10)

		Entrevista	Whatsapp	Email	Total
Peleador	Boxeo	5	5	1	
	Kick / K-1	2	4	1	
	Thai	0	2	1	
	MMA	0	2	2	
Entrenador	Boxeo	4	3	1	
	Kick / K-1	2	0	0	
	Thai	0	0	0	
	MMA	0	0	0	
Árbitro		0	2	2	
Traumatólogo		0	0	2	
Totales		13	18	10	41

Fig.8 Tabla del total de respuestas y tipo según disciplina y función

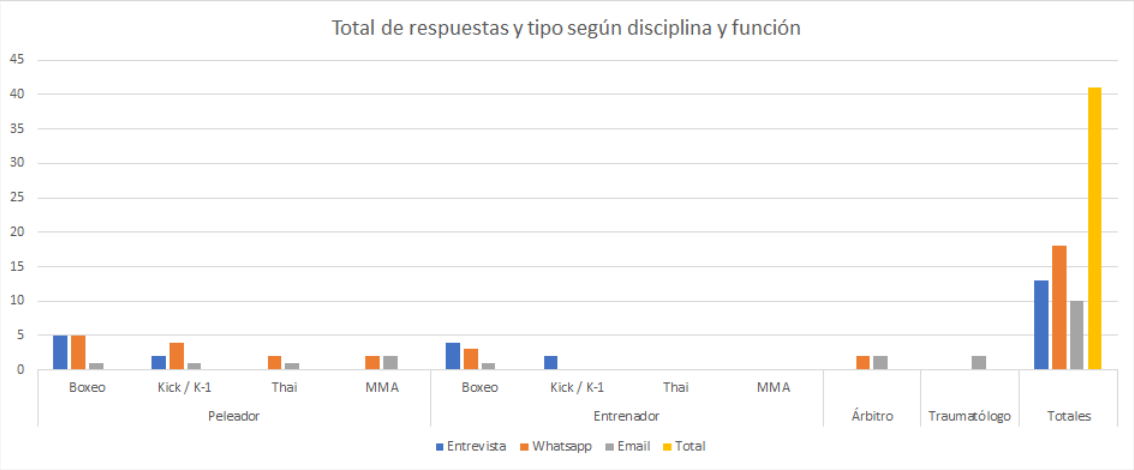


Fig.9 Gráfica del total de respuestas en función del rol, tipo y disciplinas.

4.3.2. TOTAL DE PARTICIPANTES SEGÚN TIPO DE RESPUESTA, ROL Y DISCIPLINA.

Tabla y gráfico correspondiente al total de participantes que nos brindan los participantes del proyecto en función del rol, de la disciplina y del tipo de respuesta que nos da cada uno de ellos.

		Entrevista	Whatsapp	Email	Total
Peleador	Boxeo	5	5	1	11
	Kick / K-1	2	4	1	7
	Thai	0	2	1	3
	MMA	0	2	2	4
Entrenador	Boxeo	4	3	1	8
	Kick / K-1	2	0	0	2
	Thai	0	0	0	0
	MMA	0	0	0	0
Árbitro		0	2	2	4
Traumatólogo		0	0	2	2
Total					39

Fig.10 Tabla del total de participantes en función del rol, disciplina y tipo de respuesta.

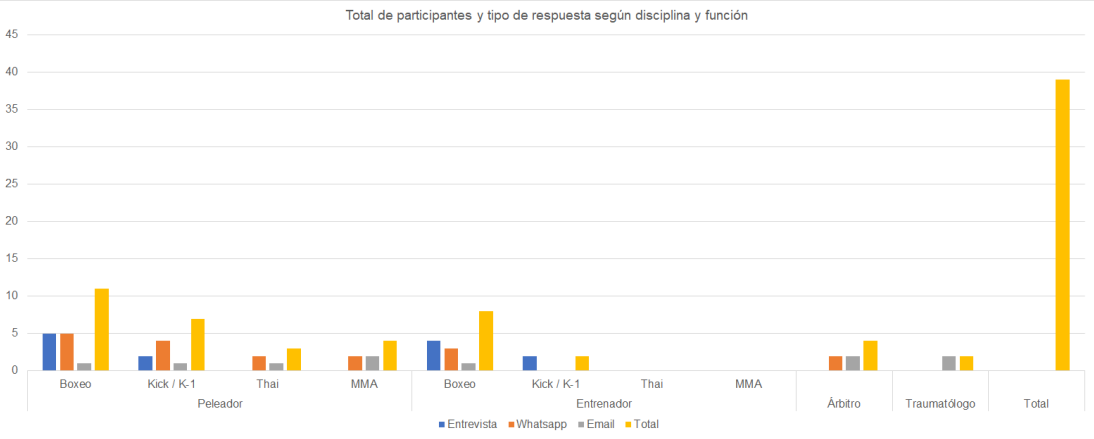


Fig.11 Gráfica del total de participantes en función del rol, disciplina y tipo de respuesta.

4.4. AGRUPACIÓN DE PARTICIPANTES SEGÚN SU TIPO DE RESPUESTAS, ROL Y DISCIPLINA

		Entrevista	Whatsapp	Email
Peleador	Boxeo	Abigail Medina Isaac Real Juli Giner Melania Sorroche Sandor Martín	Diego Torrente Jessica Sánchez Jonathan Alonso Kerman Lejárraga Marc Vidal	Jerobe Santana
	Kick / K-1	César Córdoba Samvel Babayan	Adiel Ibánez Alberto Tapia Antonio Campoy Jonay Risco	Xavi Flotats
	Thai		Jonathan Fabián Yohanna Alonso	David Calvo
	MMA		Dani Barez Roger Blanqué	Pablo Peralta Miky Cid
Entrenador	Boxeo	Pollo Ramírez Chiky Fernández Rafa Martín Oriol Peña	Carlos Formento Juan Barranco Txutxi Del Valle	Oliver Sánchez
	Kick / K-1	Jordi Calvet Oscar Biel		
	Thai			
	MMA			
Árbitro			Dani Pérez Gregorio Neira	Xavi Flotats Miky Cid
Traumatólogo				Dr. García Bernal Dr. Goikoetxea

Fig.12 Tabla de reconocimiento visual de los participantes del proyecto según rol y disciplina conjuntamente con el tipo de respuesta.

Se agrupan los participantes en grupos según las respuestas que han dado.

Obtenemos que los entrevistados son todos de la provincia de Barcelona.

Esta tabla va a ayudar a la comprensión de los próximos gráficos y tablas, ya que esta tabla es informativa y nos sirve para ver y ubicar a los participantes. (Fig. 13)

4.5. PUNTOS CLAVE

4.5.1. PUNTOS CLAVE ENTRENADORES

VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	3
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	8
	MANOS	6
	LESIONES PREVIAS	3
	GUANTES	4
	NORMATIVA	2
	PESO	1
	ESTILO PELEADOR / GUSTO PELEADOR	2
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	2
	FEDERACIÓN	2
	GUANTE	4
	LESIONES / MANOS	4
	ADVERSARIO	3
	COMODIDAD/SENSACIÓN	3
	NO	0
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	TÉCNICA / BASE TEÓRICA	3
	COMODIDAD/SENSACIÓN	3
	CIERRE MANO	2
	COMPACTICIDAD	2
	ANCHURA MANO	1
	EXPERIENCIA	5
	NO LESIONES	1
EFECTIVIDAD POST COMBATE / LESIONADOS	SÍ	3
	NO	6
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	1
	#8#	3
	#9#	2
	#10#	4
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	0
	NO	7
	DEPENDE (PAÍS/FEDERACIÓN)	3

Fig.13 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 1-6)

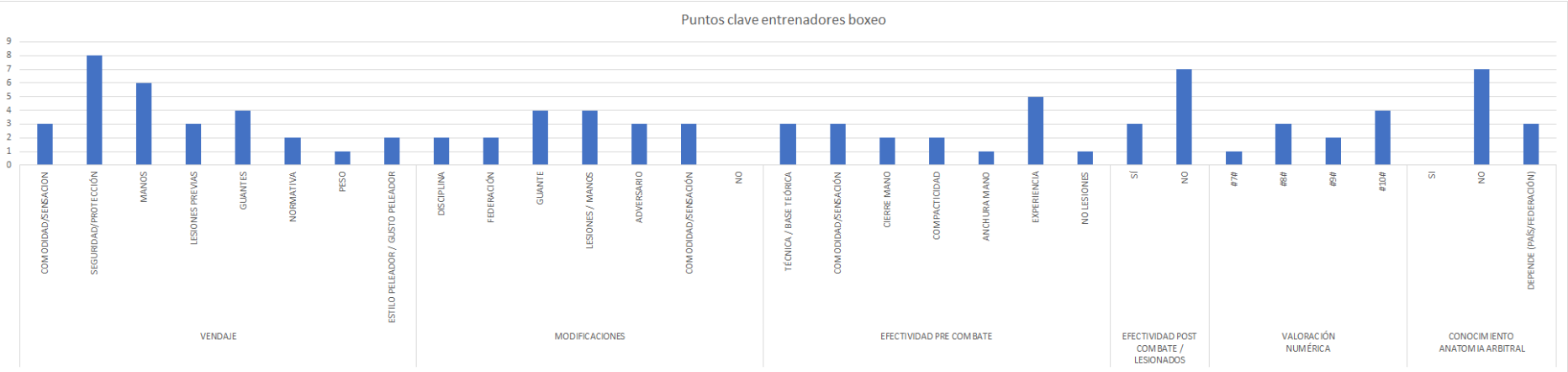


Fig.14 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de boxeo. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 1-6)

4.5.2. PUNTOS CLAVE DE LOS PELEADORES

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	4
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	10
	MANOS	5
	LESIONES PREVIAS	2
	GUANTES	5
	EFECTIVIDAD	2
	INFLINGIR DAÑO	1
	EXPERIENCIA	3
	NORMATIVA	2
	RIVAL	2
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	2
	FEDERACIÓN	1
	GUANTE	3
	LESIONES / MANOS	7
	ADVERSARIO	5
	ROUNDS	5
	NO	9
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	PROTECCIÓN	7
	COMODIDAD/SENSACIÓN	14
	DUREZA	4
	NORMATIVA	1
	EXPERIENCIA	1
	NO LESIONES	11
EFECTIVIDAD POST COMBATE / LESIONES SUFRIDAS	CABEZA 3R MTC	2
	CABEZA 2º MTC	3
	BASE 2º MTC	3
	CABEZA 4º MTC	4
	CABEZA 5º MTC	2
	BASE PULGAR	2
	NO	12
MOLESTIAS POST COMBATE	SI	3
	DEPENDE COMBATE	18
	NO	4
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	1
	#8#	3
	#9#	4
	#10#	16
	NV	1
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	1
	DEPENDE	1
	NO	23

Fig.15 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 7-20)

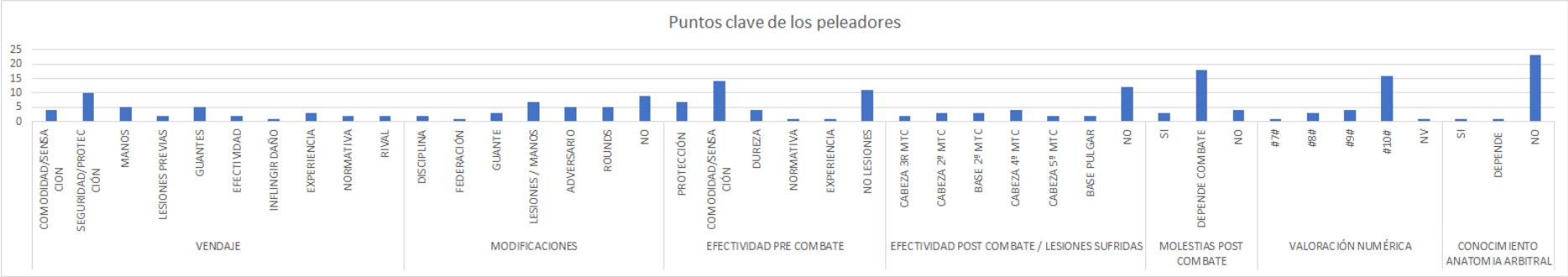


Fig.16 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 7-20)

4.5.3. PUNTOS CLAVE DE LOS ÁRBITROS

		Resultados
VENDAJE	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	4
MODIFICACIONES	ASALTOS	1
	GUANTES	2
	MODALIDAD	1
	PELEADOR	1
	NO	1
VALORACION VENDAJE	DUREZA	2
	COMPOSICIÓN/MATERIALES	3
LESIONES	METACARPO	2
	FALANGE	1
	PULGAR	1
	NO	2
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	1
	NO	3

Fig.17 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 21-22)

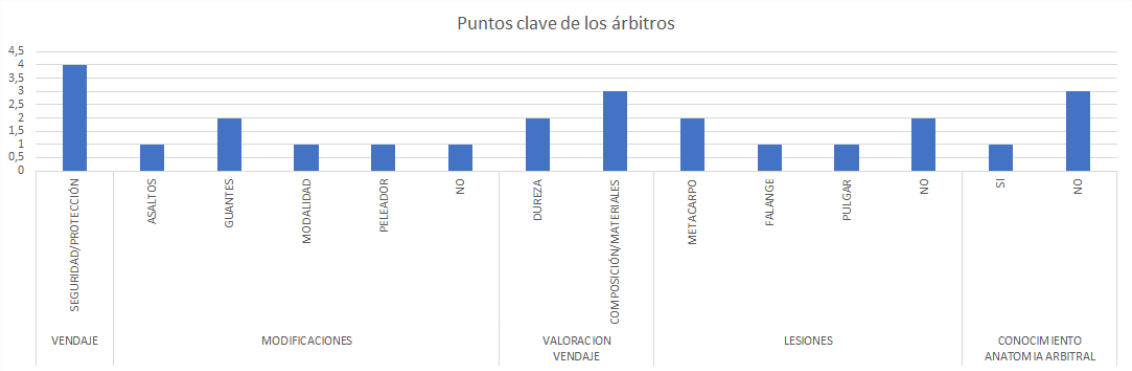


Fig.18 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 21-22)

4.5.4. PUNTOS CLAVE DE LOS TRAUMATÓLOGOS

VENDAJE	TRANSMITIR FUERZA A LA PEGADA	1
	ESTABILIZAR ARTICULACIONES	1
	REDUCIR RIESGO LESION	1
	SEGURIDAD / PROTECCIÓN	2
MODIFICACIONES	LESIONES PREVIAS	1
	TIPO DE COMBATE	2
	MANOS DEL PELEADOR	1
	NO	0
VALORACION VENDAJE	EXPERIENCIA	1
	ESTILO DEL PÚGIL	1
LESIONES	10	1
	1	1
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	2
	NO	0

Fig.19 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 23-24)

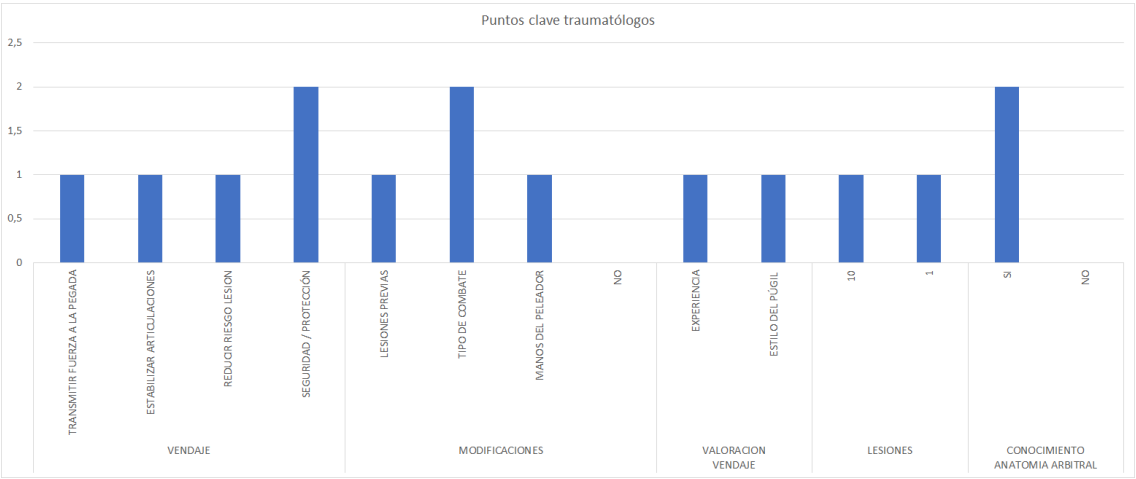


Fig.20 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los peleadores de todas las disciplinas. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 23-24)

4.5.5. PUNTOS CLAVE SEGÚN EL ROL DE LOS PARTICIPANTES Y DISCIPLINA

4.5.5.1. ENTRENADORES DE BOXEO

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	1
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	6
	MANOS	5
	LESIONES PREVIAS	3
	GUANTES	3
	NORMATIVA	2
	PESO	1
	ESTILO PELEADOR / GUSTO PELEADOR	1
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	0
	FEDERACIÓN	2
	GUANTE	4
	LESIONES / MANOS	3
	ADVERSARIO	3
	COMODIDAD/SENSACIÓN	2
	NO	0
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	TÉCNICA / BASE TEÓRICA	2
	COMODIDAD/SENSACIÓN	3
	CIERRE MANO	2
	COMPACTICIDAD	1
	ANCHURA MANO	1
	EXPERIENCIA	4
	NO LESIONES	0
EFECT. POST COMBATE / LESIONADOS	SÍ	2
	NO	6
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	1
	#8#	1
	#9#	2
	#10#	4
CONOCIMIENTO ANATOMÍA ARBITRAL	SI	0
	NO	6
	DEPENDE (PAÍS/FEDERACIÓN)	2

Fig.21 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de boxeo. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 25-28)

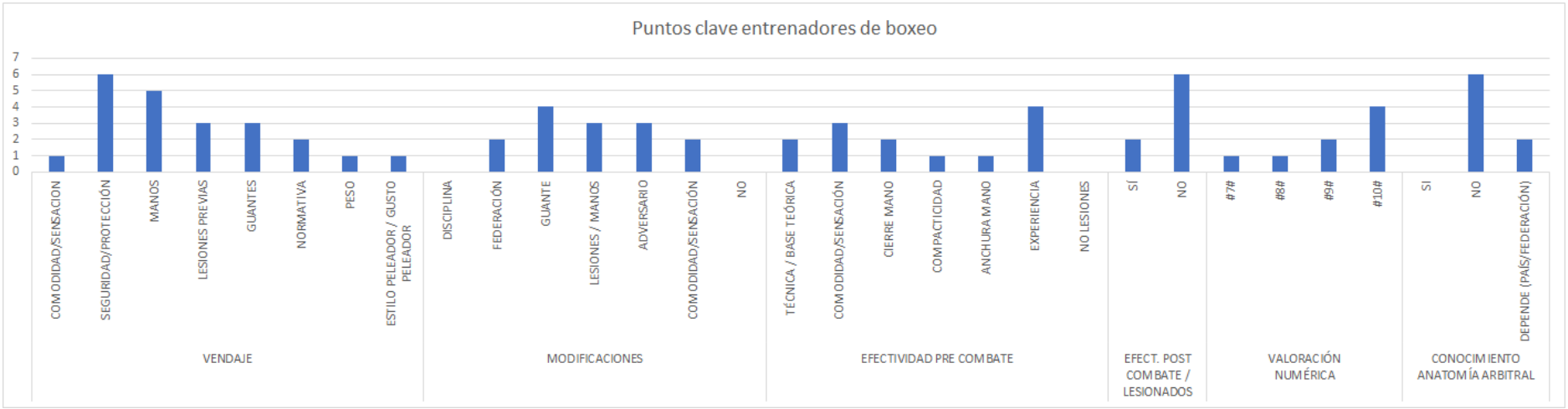


Fig.22 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de boxeo. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 25-28)

4.5.5.2. ENTRENADORES DE KICKBOXING / K-1

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	2
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	2
	MANOS	1
	LESIONES PREVIAS	0
	GUANTES	1
	NORMATIVA	0
	PESO	0
	ESTILO PELEADOR / GUSTO PELEADOR	1
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	2
	FEDERACIÓN	0
	GUANTE	0
	LESIONES / MANOS	1
	ADVERSARIO	0
	COMODIDAD/SENSACIÓN	1
	NO	0
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	TÉCNICA / BASE TEÓRICA	1
	COMODIDAD/SENSACIÓN	0
	CIERRE MANO	0
	COMPACTICIDAD	1
	ANCHURA MANO	0
	EXPERIENCIA	1
	NO LESIONES	1
EFECT. POST COMBATE / LESIONADOS	SÍ	1
	NO	2
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	0
	#8#	2
	#9#	0
	#10#	0
CONOCIMIENTO ANATOMÍA ARBITRAL	SI	0
	NO	1
	DEPENDE (PAÍS/FEDERACIÓ	1

Fig.23 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 29-32)

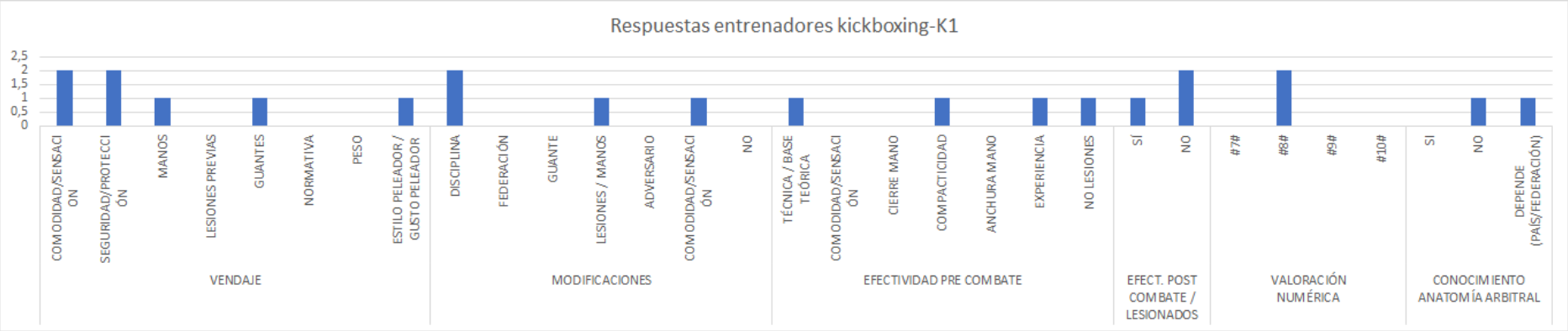


Fig.24 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los entrenadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 29-32)

4.5.5.3. BOXEADORES

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	0
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	7
	MANOS	2
	LESIONES PREVIAS	0
	GUANTES	2
	EFECTIVIDAD	0
	INFLINGIR DAÑO	0
	EXPERIENCIA	2
	NORMATIVA	1
	RIVAL	1
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	0
	FEDERACIÓN	0
	GUANTE	3
	LESIONES / MANOS	5
	ADVERSARIO	2
	ROUNDS	3
	NO	3
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	PROTECCIÓN	2
	COMODIDAD/SENSACIÓN	7
	DUREZA	1
	NORMATIVA	0
	EXPERIENCIA	1
	NO LESIONES	3
EFECTIVIDAD POST COMBATE / LESIONES SUFRIDAS	NO	4
	BASE PULGAR	1
	BASE 2º MTC	2
	CABEZA 2º MTC	1
	CABEZA 3R MTC	3
	CABEZA 4º MTC	4
	CABEZA 5º MTC	2
MOLESTIAS POST COMBATE	SI	2
	DEPENDE COMBATE	3
	NO	6
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	1
	#8#	3
	#9#	0
	#10#	6
	NV	1
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	0
	DEPENDE	0
	NO	11

Fig.25 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los boxeadores. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 33-39)

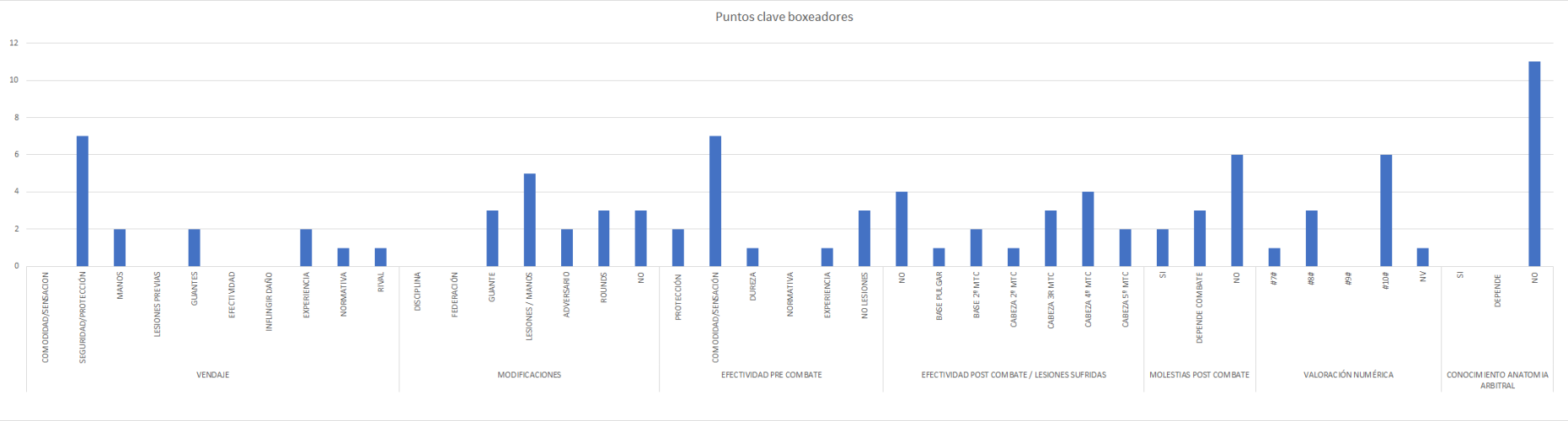


Fig.26 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los boxeadores.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 33-39)

4.5.5.4. PELEADORES KICKBOXING / K-1

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	4
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	1
	MANOS	2
	LESIONES PREVIAS	1
	GUANTES	2
	EFECTIVIDAD	1
	INFLINGIR DAÑO	0
	EXPERIENCIA	0
	NORMATIVA	1
	RIVAL	0
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	1
	FEDERACIÓN	0
	GUANTE	0
	LESIONES / MANOS	1
	ADVERSARIO	1
	ROUNDS	0
	NO	6
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	PROTECCIÓN	4
	COMODIDAD/SENSACIÓN	3
	DUREZA	1
	NORMATIVA	1
	EXPERIENCIA	0
	NO LESIONES	3
EFECTIVIDAD POST COMBATE / LESIONES SUFRIDAS	NO	6
	BASE PULGAR	0
	BASE 2º MTC	0
	CABEZA 2º MTC	0
	CABEZA 3R MTC	1
	CABEZA 4º MTC	0
	CABEZA 5º MTC	0
MOLESTIAS POST COMBATE	SI	1
	DEPENDE COMBATE	1
	NO	5
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	1
	#8#	3
	#9#	1
	#10#	5
	NV	0
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	1
	DEPENDE	1
	NO	5

Fig.27 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según peleadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 40-44)

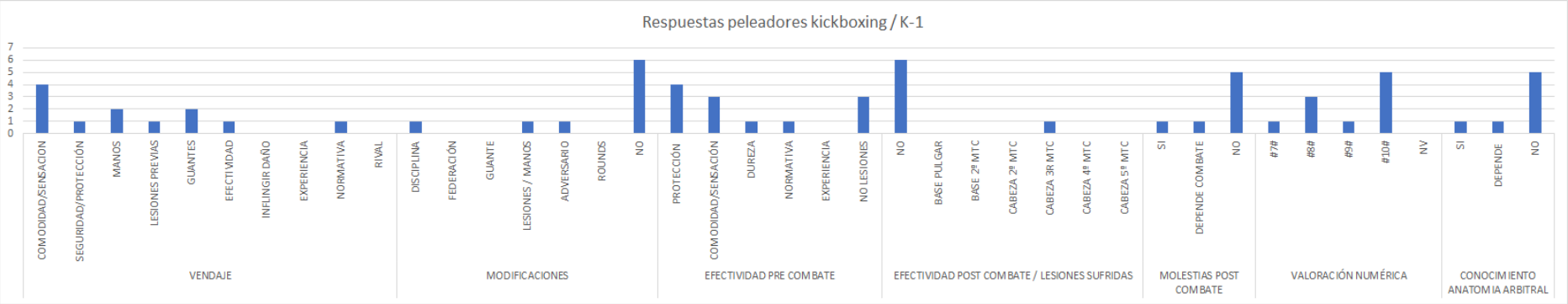


Fig.28 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según los boxeadores.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 40-44)

4.5.5.5. PELEADORES MUAY THAI

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	0
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	0
	MANOS	0
	LESIONES PREVIAS	1
	GUANTES	1
	EFECTIVIDAD	1
	INFLINGIR DAÑO	0
	EXPERIENCIA	1
	NORMATIVA	0
	RIVAL	0
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	1
	FEDERACIÓN	1
	GUANTE	0
	LESIONES / MANOS	2
	ADVERSARIO	0
	ROUNDS	0
	NO	0
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	PROTECCIÓN	0
	COMODIDAD/SENSACIÓN	2
	DUREZA	0
	NORMATIVA	0
	EXPERIENCIA	0
	NO LESIONES	1
EFECTIVIDAD POST COMBATE / LESIONES SUFRIDAS	NO	1
	BASE PULGAR	0
	BASE 2º MTC	1
	CABEZA 2º MTC	0
	CABEZA 3R MTC	0
	CABEZA 4º MTC	0
	CABEZA 5º MTC	1
MOLESTIAS POST COMBATE	SI	0
	DEPENDE COMBATE	0
	NO	3
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	0
	#8#	0
	#9#	1
	#10#	2
	NV	0
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	0
	DEPENDE	0
	NO	3

Fig.29 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según peleadores de muay thai. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 45-46)

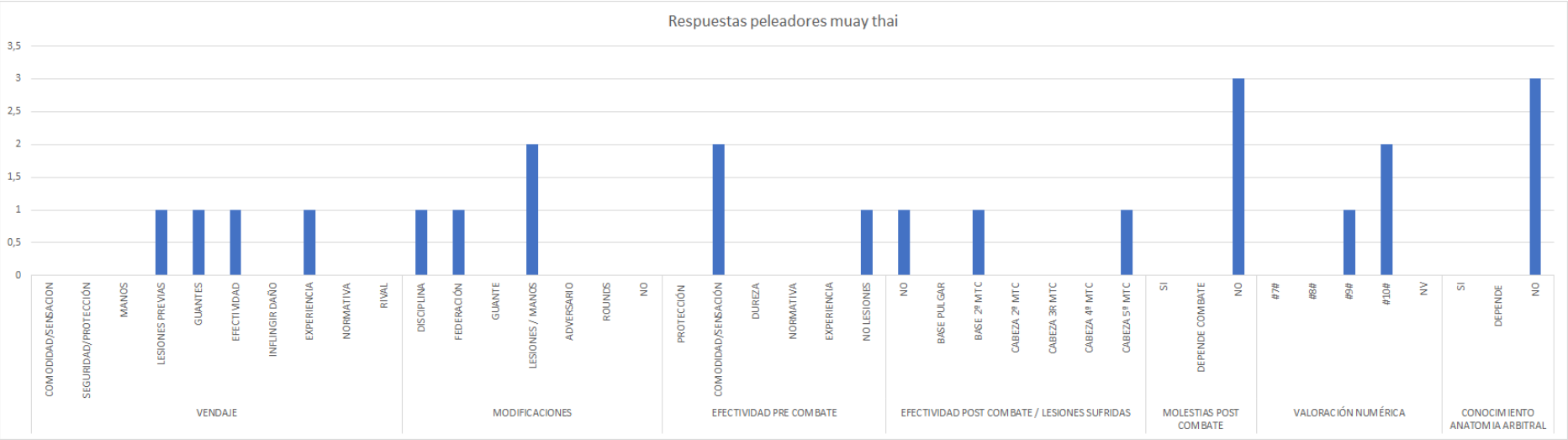


Fig.30 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según peleadores de muay thai. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 45-46)

4.5.5.6. LUCHADORES MMA

		Respuestas
VENDAJE	COMODIDAD/SENSACION	1
	SEGURIDAD/PROTECCIÓN	2
	MANOS	1
	LESIONES PREVIAS	0
	GUANTES	0
	EFECTIVIDAD	0
	INFLINGIR DAÑO	1
	EXPERIENCIA	0
	NORMATIVA	0
	RIVAL	1
MODIFICACIONES	DISCIPLINA	0
	FEDERACIÓN	0
	GUANTE	0
	LESIONES / MANOS	0
	ADVERSARIO	2
	ROUNDS	2
	NO	0
EFECTIVIDAD PRE COMBATE	PROTECCIÓN	1
	COMODIDAD/SENSACIÓN	2
	DUREZA	2
	NORMATIVA	0
	EXPERIENCIA	0
	NO LESIONES	4
EFECTIVIDAD POST COMBATE / LESIONES SUFRIDAS	NO	0
	BASE PULGAR	2
	BASE 2º MTC	1
	CABEZA 2º MTC	0
	CABEZA 3R MTC	0
	CABEZA 4º MTC	0
	CABEZA 5º MTC	1
MOLESTIAS POST COMBATE	SI	0
	DEPENDE COMBATE	1
	NO	3
VALORACIÓN NUMÉRICA	#7#	0
	#8#	0
	#9#	1
	#10#	3
	NV	0
CONOCIMIENTO ANATOMIA ARBITRAL	SI	0
	DEPENDE	0
	NO	4

Fig.31 Tabla representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según luchadores de MMA Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 47-48)

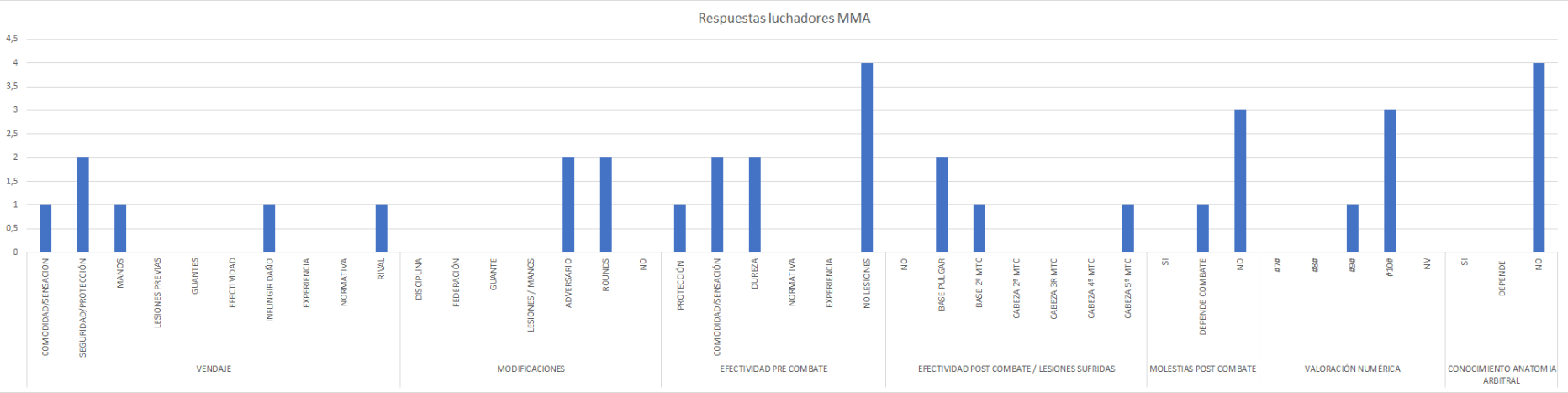


Fig.32 Gráfica representativa de los puntos fuertes de las bases del vendaje según luchadores de MMA.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 47-48)

4.6. LESIONES EN LAS MANOS

FRACTURA	BOXEO	KICKBOXING / K-1	MUAY THAI	MMA	
NO LESIÓN	4	6	1	0	11
BASE PULGAR	1	0	0	2	3
BASE 2º MTC	2	0	1	1	4
CABEZA 2º MTC	1	0	0	0	1
CABEZA 3R MTC	3	1	0	0	4
CABEZA 4º MTC	4	0	0	0	4
CABEZA 5º MTC	2	0	1	1	4
TOTAL	13	1	2	4	20

Fig. 33 Tabla de lesiones producidas en los peleadores durante su carrera. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 7-20)

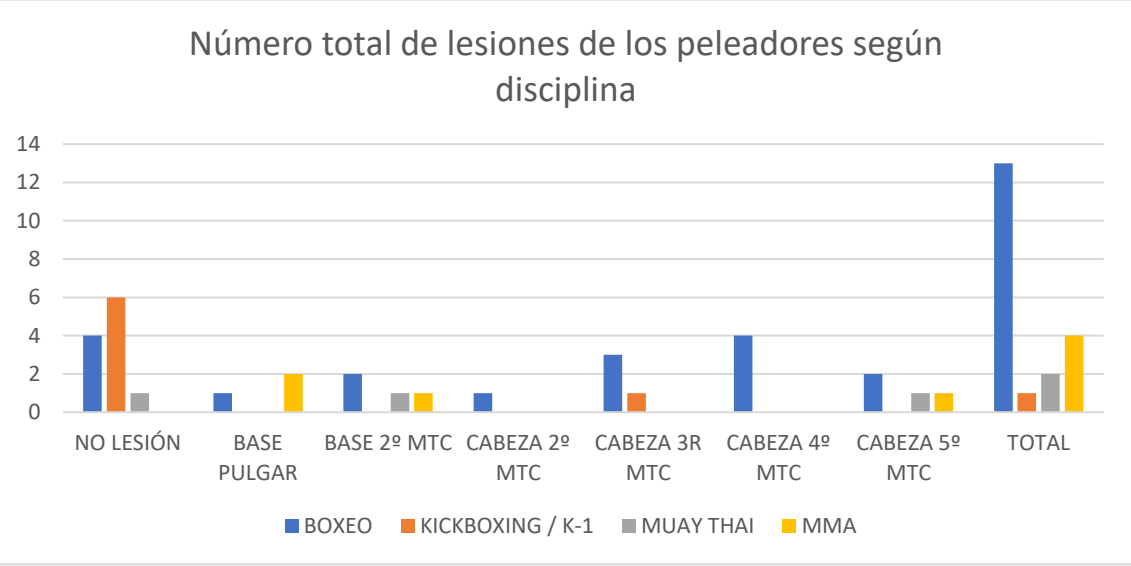


Fig. 34 Gráfico que muestra la mayoría de lesiones producidas en las distintas disciplinas a los peleadores. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 7-20)

4.7. PREFERENCIA DE GUANTES

4.7.1. PREFERENCIA ENTRENADORES DE BOXEO

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
EVERLAST	3	0
GRANT	3	0
CLETO REYES	3	2
CHARLIES	1	0
LONSDALE	1	0
SHARK	1	0
RUDE BOYS	1	0
RIVAL	1	0

Fig. 35 Tabla de preferencia de guantes según entrenadores de boxeo.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

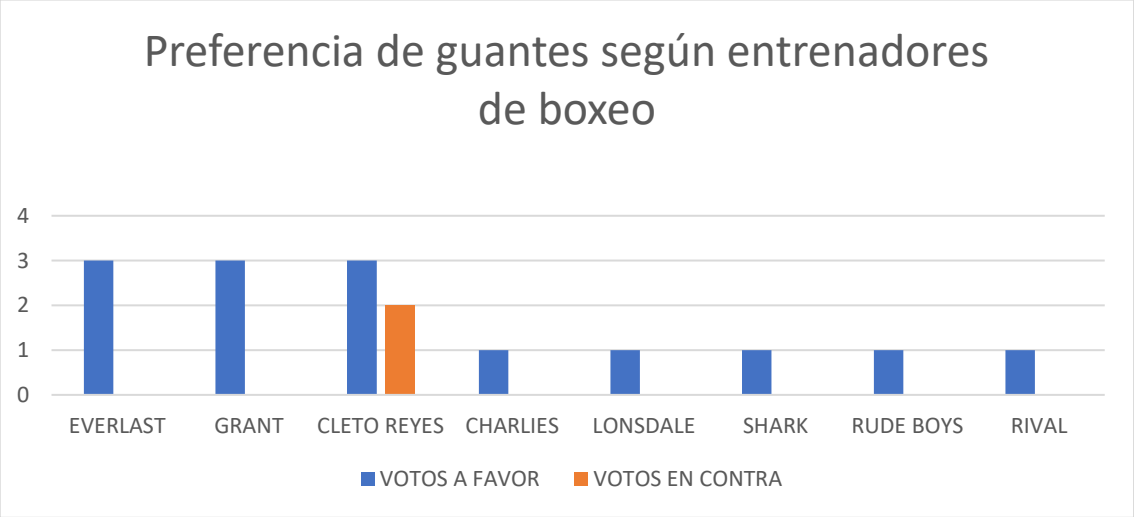


Fig. 36 Gráfica de preferencia de guantes de los entrenadores de boxeo.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

	MARCAS MÁS VOTADAS
EVERLAST	3
GRANT	3
CLETO REYES	1
CHARLIES	1
LONSDALE	1
SHARK	1
RUDE BOYS	1
RIVAL	1

Fig. 37 Resultados de las marcas más votadas según entrenadores de boxeo. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

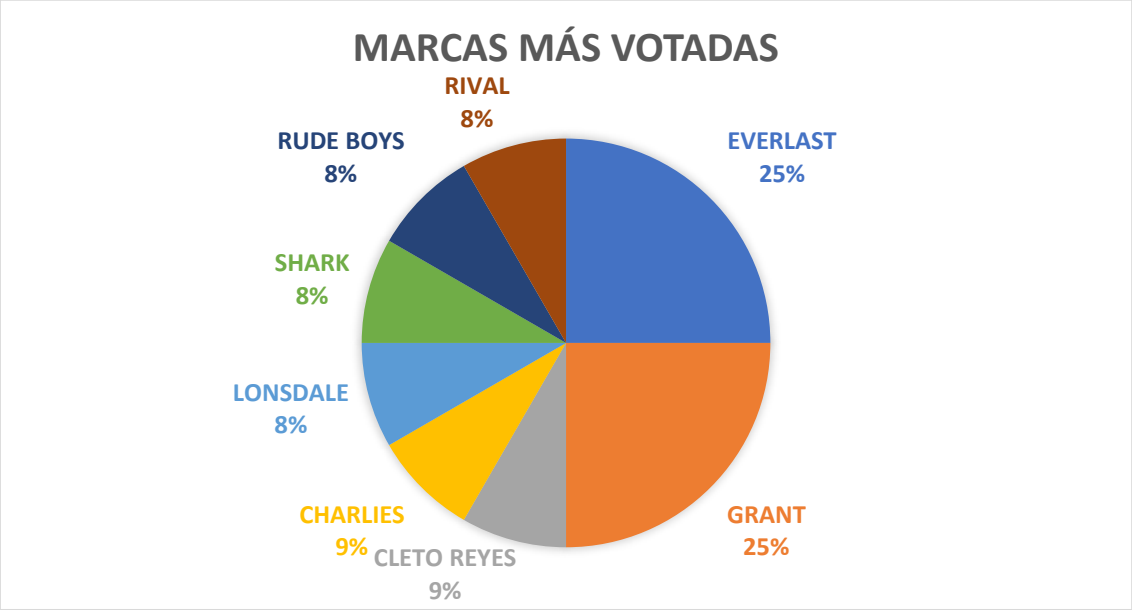


Fig. 38 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los entrenadores de boxeo. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

4.7.2. PREFERENCIA ENTRENADORES DE KICKBOXING / K-1

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
SHARK	1	0
LEONE	1	0
CUSTOM FIGHTERS	1	0
FUJI MAE	1	0
FGHT.CLUB	1	0

Fig. 39 Tabla de preferencia de guantes según entrenadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

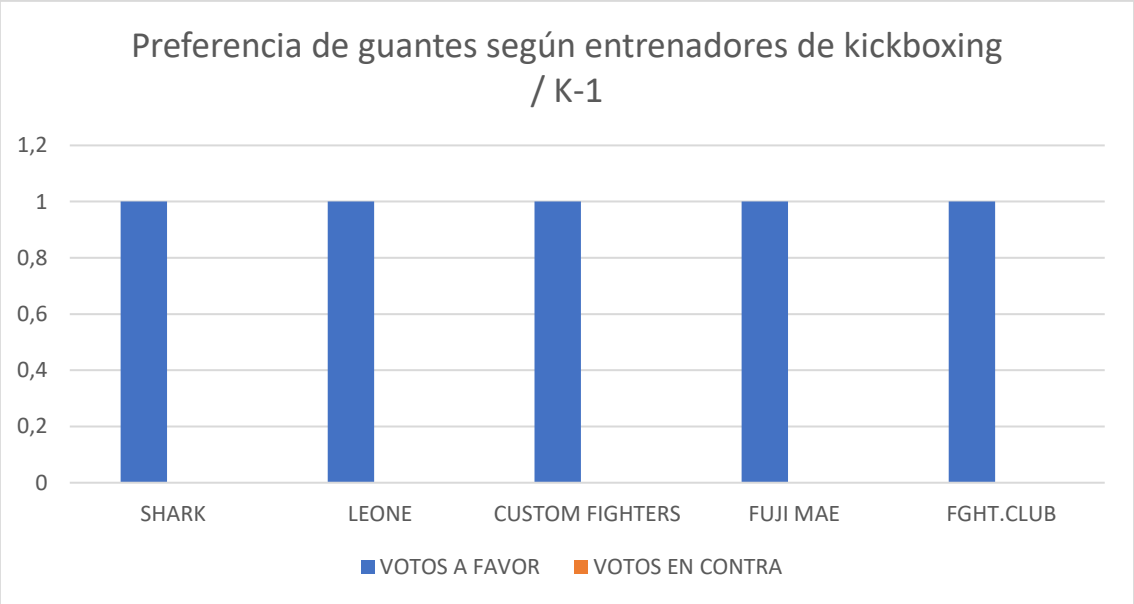


Fig. 40 Gráfica de preferencia de guantes según entrenadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

	MARCAS MÁS VOTADAS
SHARK	1
LEONE	1
CUSTOM FIGHTERS	1
FUJI MAE	1
FGHT.CLUB	1

Fig. 41 Resultados de las marcas más votadas según entrenadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

Fig. 42 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los entrenadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 52-54)

4.7.3. PREFERENCIAS DE LOS BOXEADORES

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
EVERLAST	4	0
SHARK	4	0
LEONE	4	0
CHARLIES	3	1
RAY SUGAR	2	0
GRANT	2	0
CLETO REYES	2	2
WINNING	1	0

Fig. 43 Tabla de preferencia de guantes según boxeadores.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 55-57)

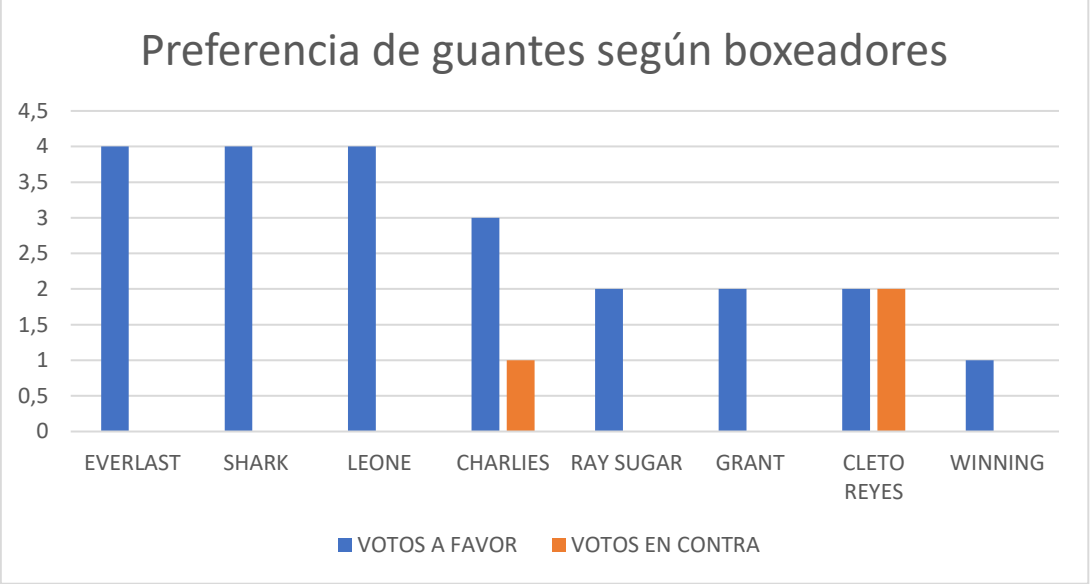


Fig. 44 Gráfica de preferencia de guantes según boxeadores.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 55-57)

	MARCAS MÁS VOTADAS
EVERLAST	4
SHARK	4
LEONE	4
CHARLIES	2
RAY SUGAR	2
GRANT	2
WINNING	1
CLETO REYES	0

Fig. 45 Resultados de las marcas más votadas según boxeadores.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 55-57)

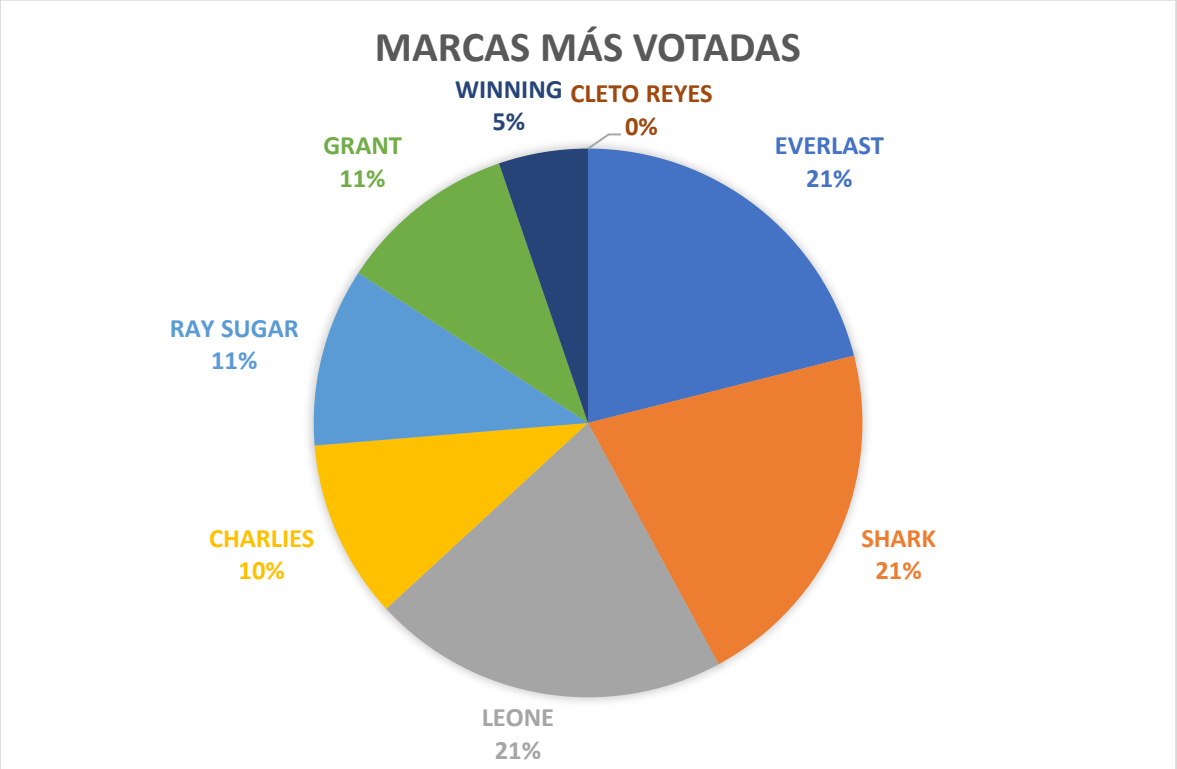


Fig. 46 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por boxeadores.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 55-57)

4.7.4. PREFERENCIAS DE LOS PELEADORES DE KICKBOXING / K-1

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
SHARK	3	0
LEONE	3	0
CLETO REYES	1	1
TWINS	1	0
FAIRTEX	1	0
VENUM	1	0
FIGHTERS	1	0
RAY SUGAR	1	1
EVERLAST	1	0
TOP KING	1	0
LONSDALE	1	0
LAST ROUND	1	0

Fig. 47 Tabla de preferencia de guantes según peleadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 58-59)

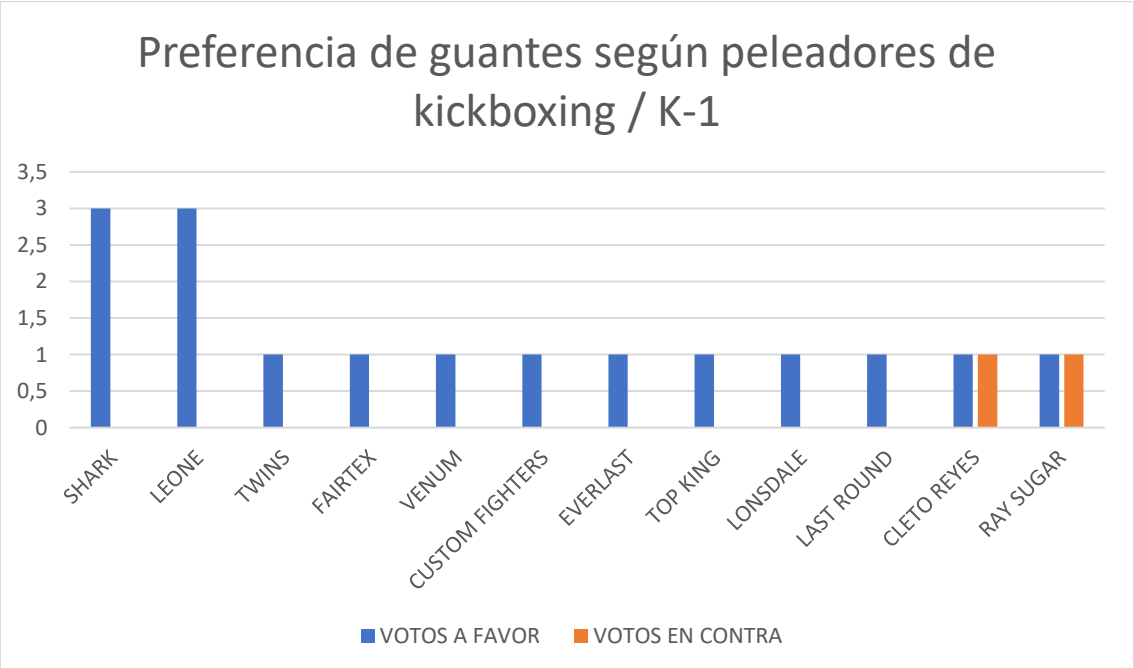


Fig. 48 Gráfica de preferencia de guantes según peleadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 58-59)

	MARCAS MÁS VOTADAS
SHARK	3
LEONE	3
TWINS	1
FAIRTEX	1
VENUM	1
CUSTOM FIGHTERS	1
EVERLAST	1
TOP KING	1
LONSDALE	1
LAST ROUND	1
CLETO REYES	0
RAY SUGAR	0

Fig. 49 Resultados de las marcas más votadas según peleadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 58-59)

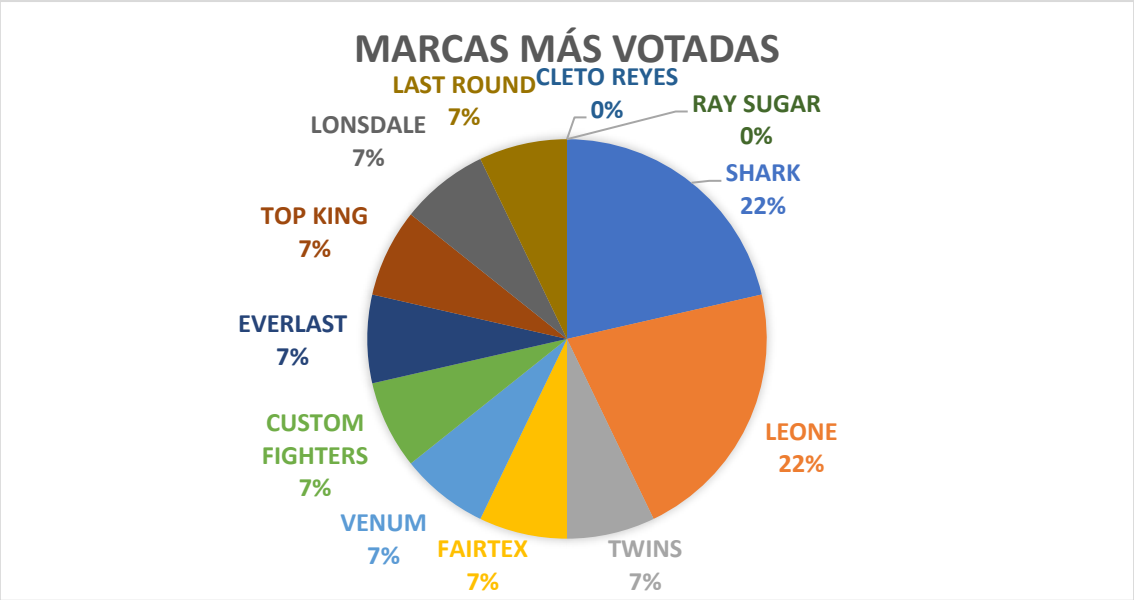


Fig. 50 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por peleadores de kickboxing / K-1. Consultar respuestas en las tablas del anexo (págs. 58-59)

4.7.5. PREFERENCIAS DE LOS PELEADORES DE MUAY THAI

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
TWINS	2	0
VENUM	1	0
SHARK	1	0
TOP KING	1	0
DANGER EQUIPMENT	1	0

Fig. 51 Tabla de preferencia de guantes según peleadores de muay thai. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 60)

Fig. 52 Gráfica de preferencia de guantes según peleadores de muay thai. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 60)

	MARCAS MÁS VOTADAS
TWINS	2
VENUM	1
SHARK	1
TOP KING	1
DANGER EQUIPMENT	1

Fig. 53 Resultados de las marcas más votadas según peleadores de muay thai. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 60)

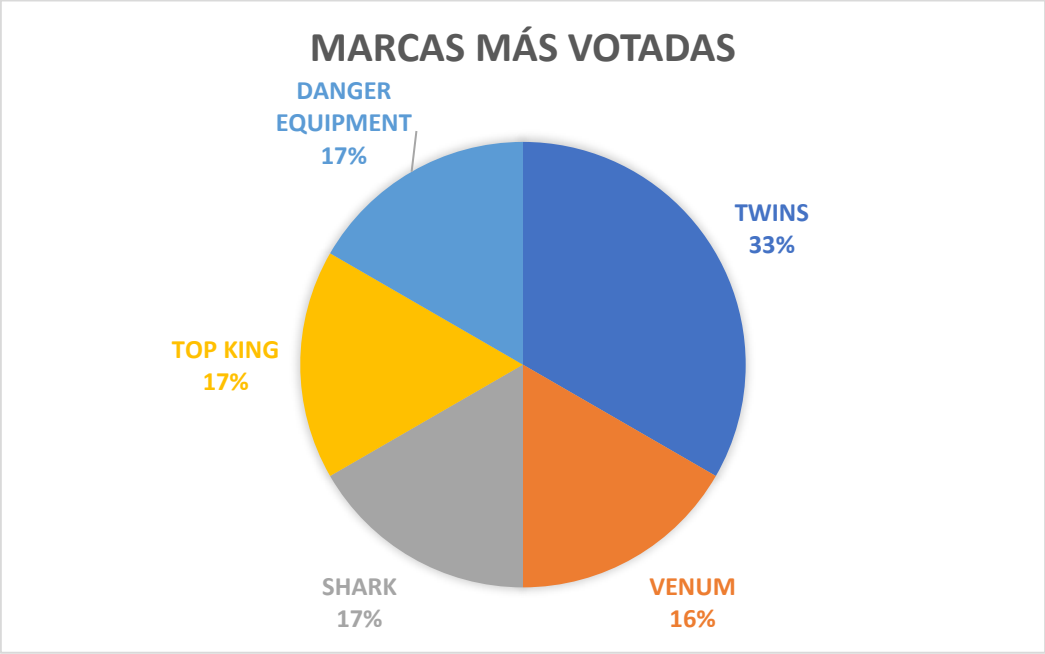


Fig. 54 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por peleadores de muay thai. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 60)

4.7.6. PREFERENCIAS DE LOS LUCHADORES DE MMA

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
SHARK	3	0
CUSTOM FIGHTERS	1	0
CLETO REYES	1	0
TOP KING	1	0
MARCEL CERDAN	1	0
RUDE BOYS	0	1

Fig. 55 Tabla de preferencia de guantes según luchadores de MMA. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 61)

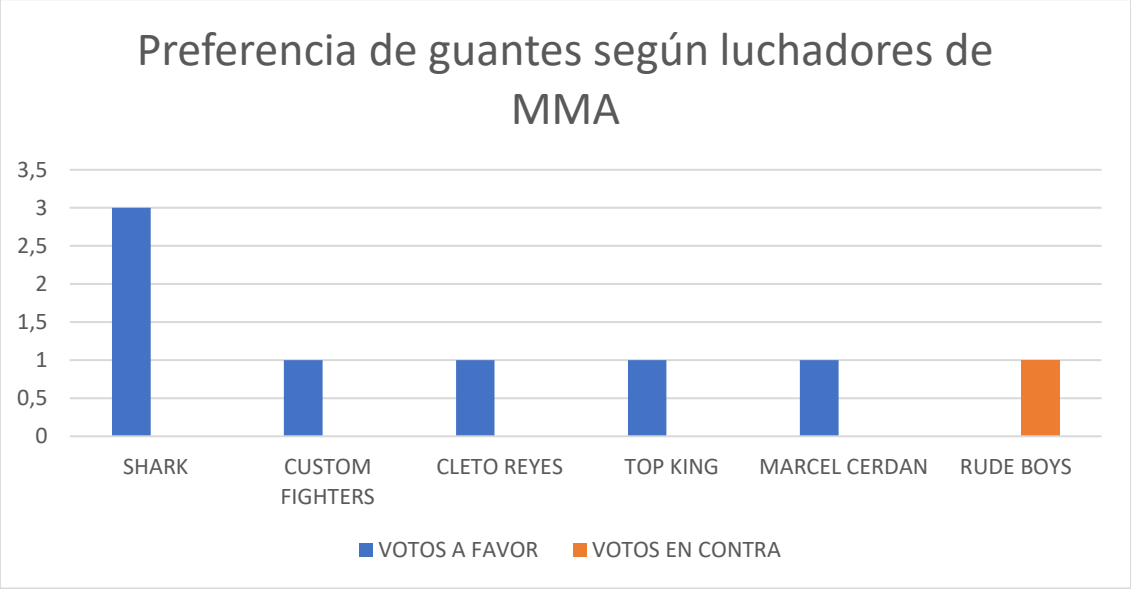


Fig. 56 Gráfica de preferencia de guantes según luchadores de MMA. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 61)

	MARCAS MÁS VOTADAS
SHARK	3
CUSTOM FIG	1
CLETO REYES	1
TOP KING	1
MARCEL CER	1
RUDE BOYS	0

Fig. 57 Resultados de las marcas más votadas según luchadores de MMA. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 61)

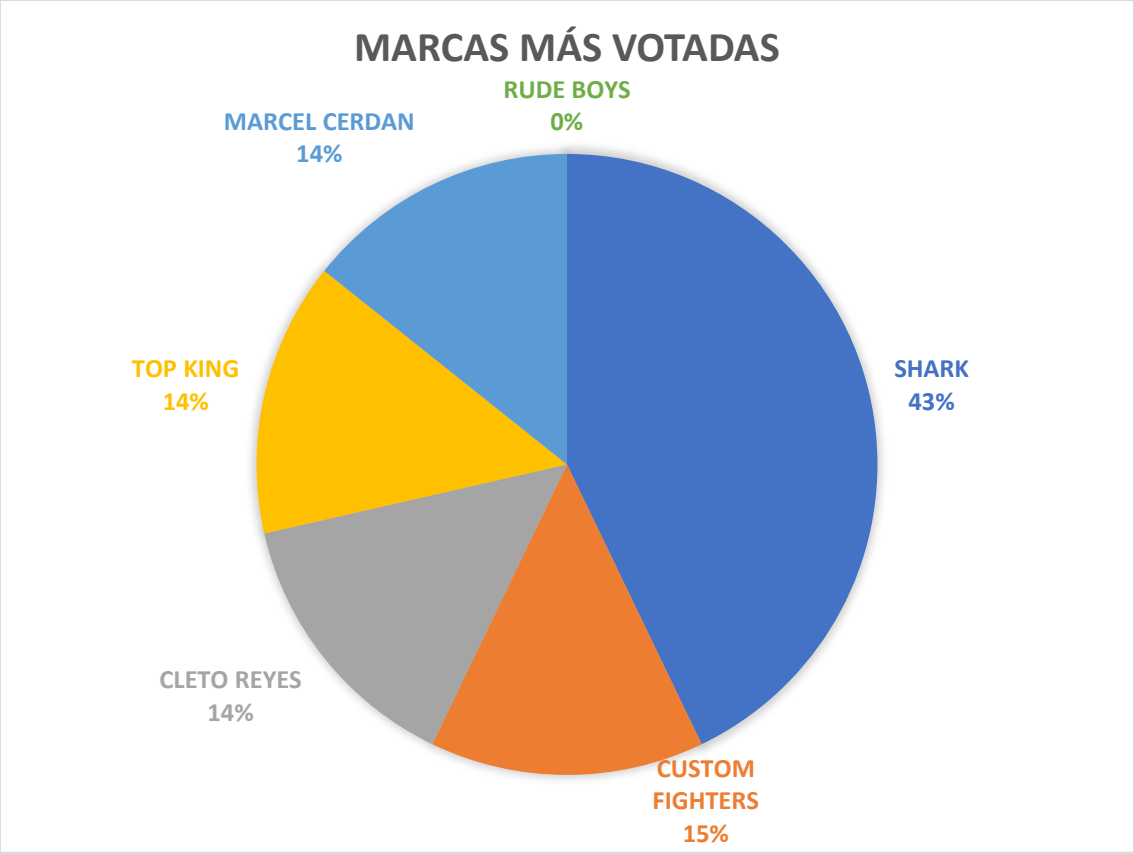


Fig. 58 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los luchadores de MMA. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 61)

4.7.7. PREFERENCIAS DE LOS ÁRBITROS

	VOTOS A FAVOR	VOTOS EN CONTRA
CLETO REYES	3	0
EVERLAST	3	0
CHARLIES	1	0
WINNING	1	0
GRANT	1	0

Fig. 59 Tabla de preferencia de guantes según los árbitros. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 62)

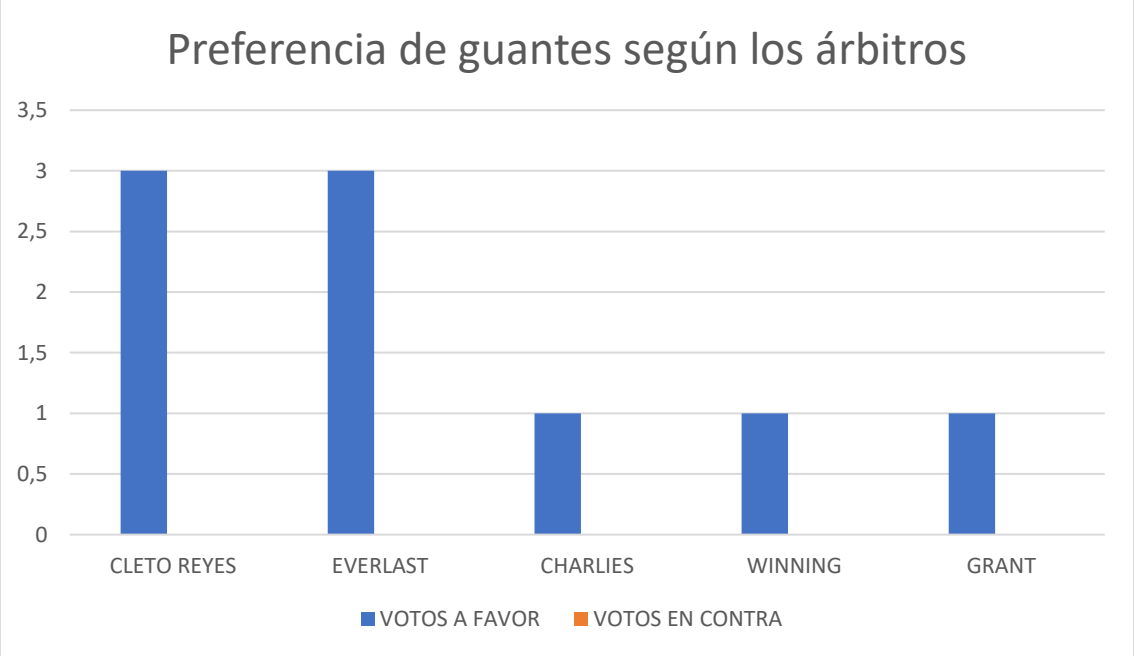


Fig.60 Gráfica de preferencia de guantes según los árbitros. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 62)

	MARCAS MÁS VOTADAS
CLETO REYES	3
EVERLAST	3
CHARLIES	1
WINNING	1
GRANT	1

Fig. 61 Resultados de las marcas más votadas según los árbitros.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 62)

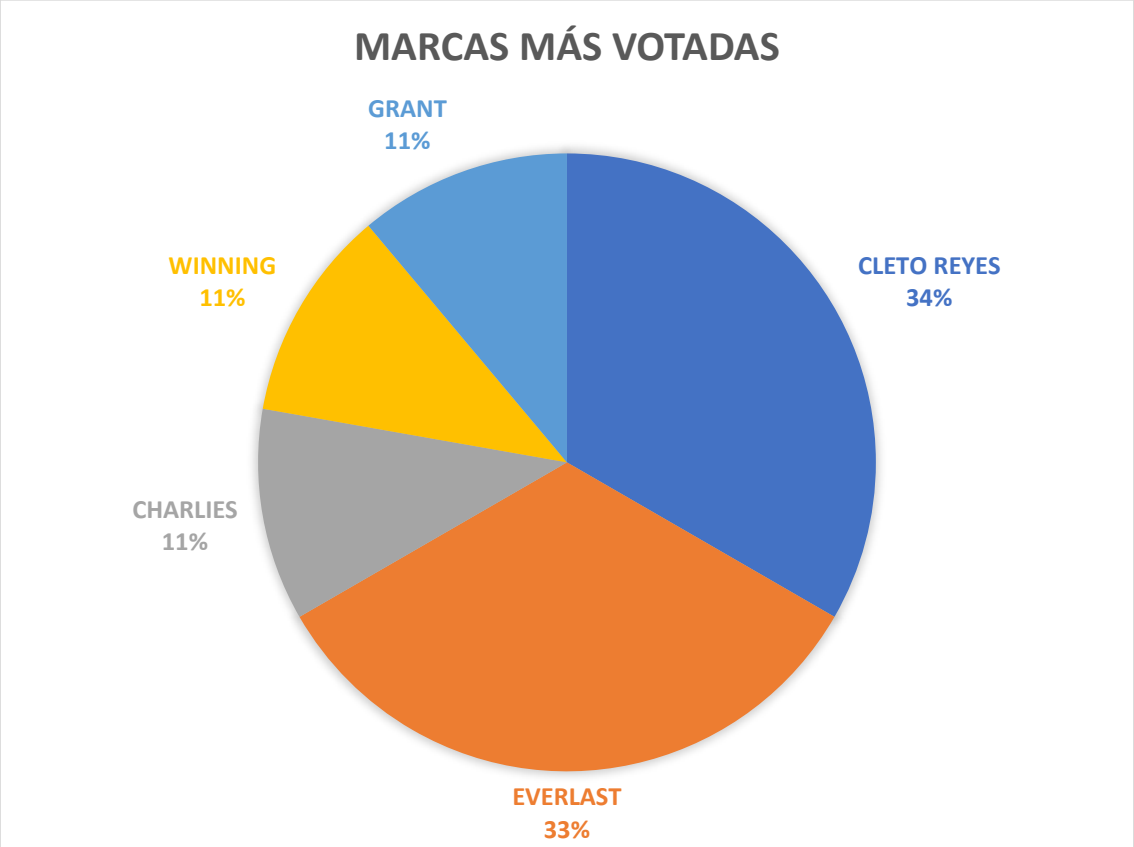


Fig. 62 Gráfico de sectores de las marcas más votadas por los árbitros.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 62)

4.7.8. ELECCIÓN GLOBAL DE GUANTES

SHARK	13
EVERLAST	10
LEONE	8
GRANT	6
CLETO REYES	5
CHARLIES	4
CUSTOM FIGHTERS	3
TOP KING	3
LONSDALE	2
RAY SUGAR	2
WINNING	2
TWINS	2
VENUM	2
RUDE BOYS	1
RIVAL	1
DANGER EQUIPMENT	1
FAIRTEX	1
FUJI MAE	1
FGHT.CLUB	1
LAST ROUND	1
MARCEL CERDAN	1

Fig. 63 Tabla final que contabiliza los votos recibidos por parte de cada participante del estudio. Los negativos se restan de los positivos.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 52-62)

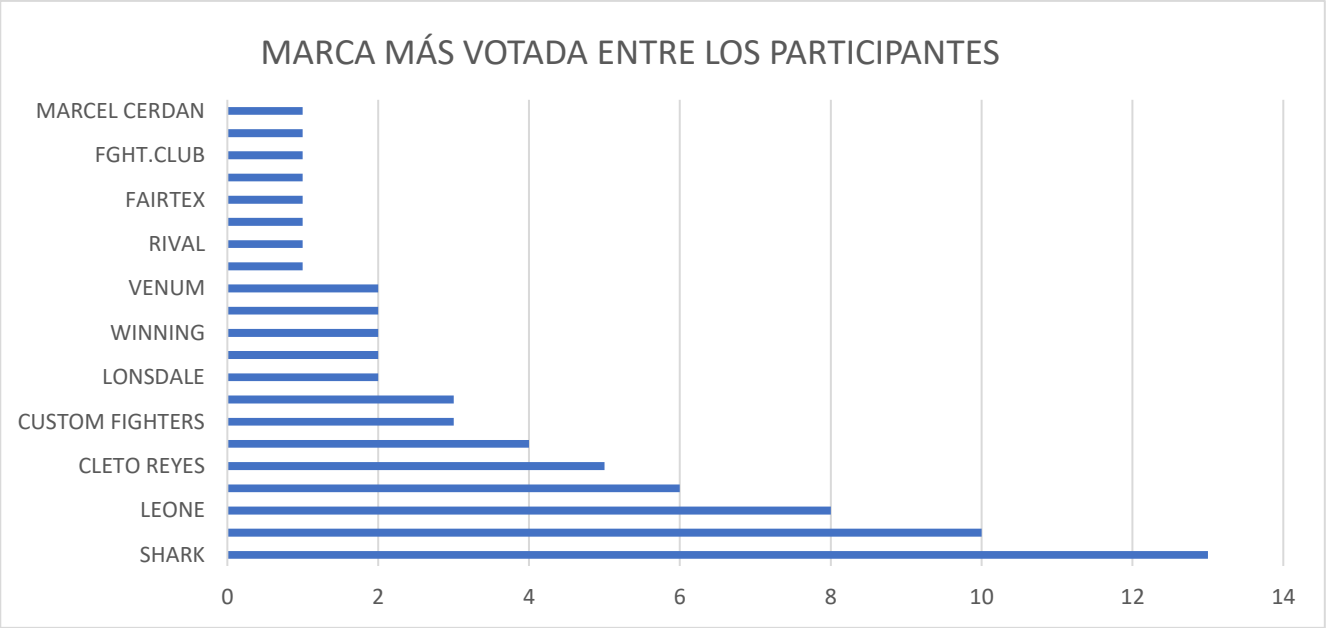


Fig. 64 Gráfico de barras con el resultado final de las votaciones.
Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 52-62)

4.8 VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN PARA EVALUAR LOS VENDAJES

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL VENDAJE		
SÍ	INDIFERENTE	NO
37	1	1

Fig. 65 Tabla representativa con el resultado final de las votaciones a favor o en contra del desarrollo de la aplicación. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 52-62)

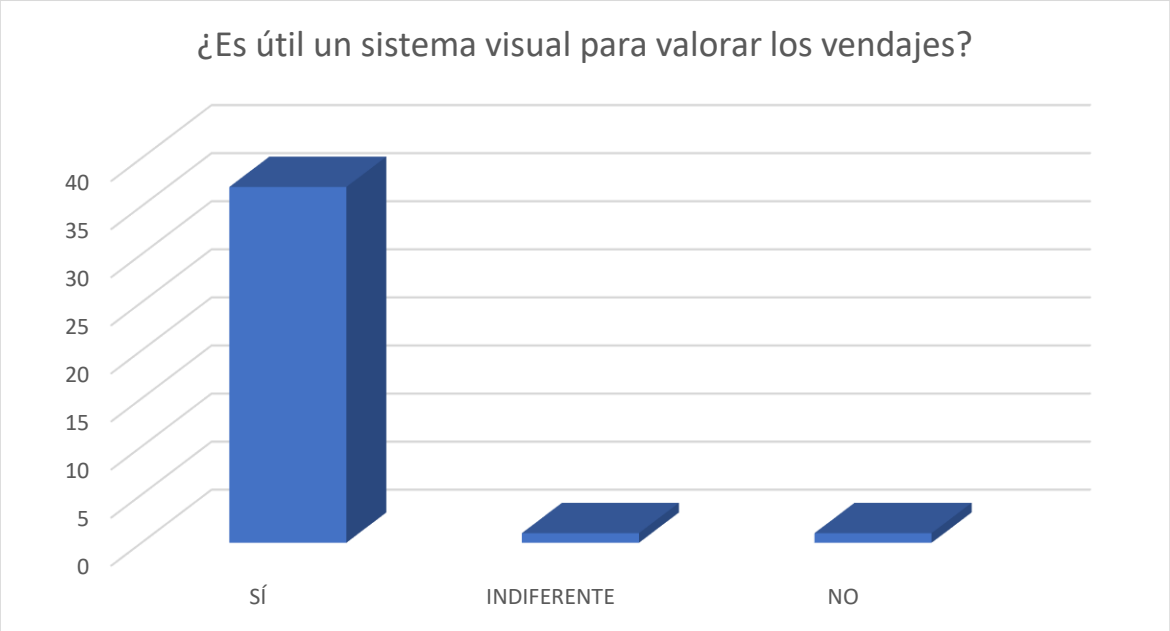


Fig. 66 Gráfico representativo con el resultado final de las votaciones a favor o en contra del desarrollo de la aplicación. Consultar respuestas en las tablas del anexo (pág. 52-62)

5. DISCUSIÓN

Este estudio cualitativo incluye 39 participantes, los cuales han sido entrevistado de distintas maneras. Se ha querido comprobar que los estudios en los cuales se basa este estudio, corresponden a la realidad actual en la competición nacional.

La fractura del boxeador, considerada la fractura de la cabeza del 5º metacarpiano [2,3], es la más común según los estudios de este proyecto [48]. En este caso, el estudio que se ha realizado dictamina que hay variedad de resultados. En boxeo, la fractura más común que nos ha resultado, es la fractura de la cabeza del 4º metacarpiano de la mano. Cabe decir, que se han encontrado limitaciones a la hora de realizar este estudio, ya que la muestra no es comparable a las muestras de los artículos.

Un sesgo principal del estudio es que no se ha podido conseguir del mismo número de participantes en todos los grupos, tal y como consiguen Bilzon y Loosemore en sus respectivos estudios, y poder hacer un seguimiento durante un tiempo determinado del número de lesiones que ellos recogen en sus resultados. [45,46]

No obstante, ellos hablan sobre el boxeo amateur, y este estudio se centra en el profesional. El motivo de esta elección ha sido el siguiente: no hay una normativa estándar de vendaje amateur con venda de tela. En cambio, el vendaje profesional sí que exige unas normativas mínimas y límites. Este ha sido el motivo principal de inclusión y exclusión de las técnicas de vendaje.

Basándonos en lo que tenemos actualmente para recopilar información, Greer, en su estudio, de un total de 62 pacientes que padecen una “fractura del boxeador”, 15 han sido por golpeo a otra persona. [5] Entonces aquí podemos discutir lo siguiente: ¿Por qué se le llama a la fractura del boxeador de la siguiente manera, cuando el traumatismo no viene producido por ese factor? Es decir, por qué se catalogan todas ellas con ese sobrenombre, cuando realmente en el ámbito deportivo ha habido 24 casos en dicho estudio. Hay que decir, que en ese estudio de Greer, no se especifica el deporte del cual provienen las fracturas. [5]

El campo del deporte de contacto, está muy desactualizado a nivel médico / informativo. Solo existen artículos de años atrás, y son todos referentes a la “fractura del boxeador”, y no necesariamente producida por esto último. Debería reconsiderarse la terminología y reconocerla como fractura de frustración, para así no dar lugar a un malentendido del término médico.

Al no haber publicaciones científicas sobre el deporte de contacto, decide lanzarse este estudio para ver qué hay actualmente y ser de los primeros estudios en hablar sobre ello. Profundizar en las entrevistas para saber y conocer qué opinan sobre lo que hay actualmente.

Ha habido mucha variación de opiniones, sobre todo en las bases de cómo realizar un vendaje. Hay discernión de opiniones, aun así, todos opinan que sus vendajes son correctos. No obstante, de 10 entrenadores entrevistados, sólo 2 de ellos han tenido púgiles lesionados de manos. Del total de peleadores, un número de 25, sumadas todas las disciplinas, tenemos un total de 20 fracturas en 25 competidores.

No hay una forma de vendar estipulada a nivel nacional. Cada entrenador realiza su vendaje a su manera, a través de la experiencia que tienen o según las manos de sus púgiles.

Muchos de los entrenadores no varían nunca sus vendajes. Esto contrasta con las opiniones de los traumatólogos, los cuales opinan que sí, que deberían variar en función del tipo de combate o de las lesiones previas que un púgil haya podido sufrir.

Como grupo predominante de lesiones, encontramos el boxeo, con un total de 13 lesiones de manos. Más lesiones que participantes. Eso quiere decir, que hay más de un peleador que ha sufrido diversas fracturas en las manos a lo largo de su carrera deportiva. No obstante, siguen en activo todos excepto uno de ellos. Cierto es que hay más participantes de esa disciplina que de las restantes. Uno de los motivos que podrían influir en estos datos, es el vendaje. El vendaje de boxeo es más blando en composición que en las disciplinas de puño pierna. No obstante, tal y como dicen participantes del estudio, las federaciones están empezando a restringir los vendajes duros en puño pierna y obligándolos a aplicar el vendaje de boxeo en todas las disciplinas.

Sorprende el resultado de la disciplina kickboxing / K-1. Siendo un grupo con 7 peleadores, solo 4 menos que el grupo de boxeo, apenas han sufrido lesiones de manos. Esto da que pensar. ¿Es el vendaje de kickboxing / K-1 más efectivo que el vendaje de boxeo? En el kickboxing / K-1, se usan puños, piernas y rodillas tal y como se explica en el marco teórico. ¿Cómo puede ser, que en una disciplina donde hay más variedad de golpeo, y más probabilidad de lesión, debido a la guardia de las patadas, haya menos lesiones que en boxeo? De 7 participantes, solo encontramos una lesión.

Al contrario, pasa con muay thai y con MMA. En el grupo de MMA, con 4 participantes, los 4 han sufrido lesiones, aunque la que predomina es la de la base del pulgar. Tiene su lógica puesto que como nos comentan los participantes, se llevan la lucha al suelo, y pueden padecer luxaciones y subluxaciones en la base del pulgar.

Entonces, una de las preguntas a responder tras haber realizado este estudio cualitativo es: ¿Por qué las federaciones de puño pierna, están introduciendo el vendaje blando de nudillos en su disciplina?

Sería interesante contactar con las personas que quieren introducir esta normativa y saber el motivo. ¿Puede ser por proteger al receptor de los golpes? Podría ser una opción, pero claro, ¿quién protege entonces las manos del pegador?

Otra de las preguntas que se deberían realizar es la siguiente: ¿Por qué no hay un consenso de técnica de vendaje realizada por un traumatólogo experto en manos, que verifique que ese vendaje, a nivel anatómico es correcto? Se podría reducir la incidencia de lesiones óseas de los peleadores. El vendaje, realizado por un profesional de la traumatología, podría ser un paso muy positivo para este deporte, dado que estaría hecho a consciencia y teniendo conocimiento de las estructuras que se están vendando.

Hay pocos estudios que hablen sobre las fracturas de carpo, metacarpo y falanges de la mano en el ámbito del deporte de contacto. Todos los que hay, son sobre el tratamiento quirúrgico o médico, como el estudio de Kollitz [12] y Winter [13], que explican que el mejor tratamiento es el uso de los K-Wires. Otra de las preguntas a hacerse es la siguiente: ¿Por qué hablar de tratamiento, y no

hablar previamente de la prevención de este tipo de fracturas? No hay nada publicado sobre la prevención de la fractura del boxeador en ninguna base de datos. La pregunta es, ¿por qué?

Aparte del vendaje, una de las bases de la prevención de las fracturas de manos, son los guantes de entrenamiento y de competición que se deberían de elegir, siempre teniendo presentes para la disciplina que se van a emplear.

Un guante puro de boxeo, como Cleto Reyes no puede utilizarse para una disputa de muay thai, tal y como comentan varios entrenadores y peleadores del proyecto.

Una vez analizadas las respuestas de todos los participantes, la marca que predomina es Shark Boxing. Shark ha sido elegida como la marca más versátil para cualquier tipo de disciplina y competición, seguida de Everlast y Leone. Shark, según su fundador, cuenta que la composición interna es de espuma, no de crin de caballo como muchos de los guantes mexicanos nombrados en este estudio, como Cleto Reyes, Everlast o Rival. Es una espuma triturada de forma más rápida que las espumas de los guantes convencionales. Eso provoca que sea una espuma ligera y blanda a su vez, una mezcla entre la sensación de crin de caballo, y el foam clásico de los guantes. Durante el impacto, la sensación de golpeo es más clara que la de un guante de espuma convencional, pero menos dura que la de un guante de crin de caballo. Entonces, lo que esta marca ofrece, es efectividad a la par de protección de las manos.

Shark crea sus guantes en Tailandia. El recubrimiento exterior es de napa, no es de piel ni de PVC. La napa es un derivado de la piel, pero es mucho más flexible, por lo tanto, el guante es más ligero, más amoldable y más cómodo. Si al guante le pones piel, el guante pesa más, por ende, tienes que rebajar el acolchado interno para conseguir las 10 onzas de peso reglamentarias (280g). Esto provoca que el guante pierda protección interna solo por hacerlo externamente de un material u otro.

Entonces, ¿deberían las marcas coger las pautas de Shark Boxing para crear sus guantes, y de esta manera, reducir la incidencia lesional en los combates y entrenamientos?

Por último, conociendo todos los resultados, de las bases de los vendajes, las lesiones que hay actualmente, en qué se basan para valorar que los vendajes de manos que se realizan sean correctos, y los guantes de competición que los competidores y entrenadores prefieren, se decide lanzar una propuesta de futuro.

¿Verían correcta la implementación, como ayuda de valoración arbitral, una aplicación móvil que valorase el vendaje de forma anatómica? Aquí no ha habido apenas discusión. Todos los participantes han contestado que sí, incluso alguno de los participantes ha comentado que no entiende cómo no se ha creado ya. Comentan que toda ayuda es buena. Solo ha habido un participante que ha comentado que no lo ve positivo, puesto que el vendaje no influye en las fracturas metacarpofalángicas. Entre que no hay estudios de cómo prevenir las fracturas óseas de la mano, y que el deporte de contacto está abandonado por parte de la medicina, esto es una oportunidad para empezar a investigar en este campo.

6. CONCLUSIONES

Como conclusiones de este estudio cualitativo, extraemos distintas variables que son de interés.

No hay un método consensuado de vendaje actualmente. Cada persona venda a su manera, según sus conocimientos y experiencia. Algunos de los entrenadores varían los vendajes en función de sus peleadores, disciplina o guantes de competición a utilizar.

Las lesiones de mano en los deportes de contacto existen, pero no quiere decir que la fractura del boxeador sea la más común. En este estudio, priman las fracturas en la disciplina de boxeo, y a nivel general, se igualan en resultados la fractura de la cabeza del 3r metacarpiano, la cabeza del 4º metacarpiano, y la cabeza del 5º metacarpiano, por lo tanto, según el rango de muestra estudiada, no es la más prominente.

El vendaje más efectivo, según el estudio, es el de kickboxing / K-1. Los resultados demuestran que el vendaje duro, recubierto de esparadrapo por encima de los nudillos, es más efectivo que el vendaje de boxeo, el cual lleva los

nudillos recubiertos solo de gasa. Aquí determinamos la efectividad de los vendajes, cumpliendo uno de los objetivos del proyecto.

El guante mejor valorado del mercado según los participantes del estudio, ha sido la marca Shark Boxing, con una composición interna de espuma ligera, intermedia entre crin de caballo y foam convencional, siendo el más cómodo, efectivo y seguro según los participantes. Aquí cumplimos el objetivo, de ver qué guante es el más influyente en el mercado.

El método de vendaje, como se ha visto, es distinto en boxeo y en las disciplinas de puño pierna. Se han explicado las variaciones que hay entre ellos, y la realización de cada uno. Cumplimos el objetivo de analizar el vendaje.

A partir de este punto y viendo la situación actual, se considera que es esencial un método de vendaje unificado para todas las disciplinas, que sea correcto para todas las disciplinas, que prevenga de lesiones, y que no afecte a la salud del rival.

Se debería de ampliar el estudio hasta obtener una muestra equitativa en todos los grupos, para así realmente valorar el estado actual del deporte de contacto a nivel nacional.

7. LIMITACIONES

Como limitaciones visibles de este estudio, nos hemos encontrado con que había mucha falta de información sobre la lesión a tratar. Hay mucho estudio sobre ello en el ámbito médico, en el tratamiento. Pero no hay nada relacionado con la fisioterapia ni con la prevención.

Otra de las limitaciones que ha aparecido, es que hay participantes que no han acabado de entender bien del todo las preguntas que se les ha realizado, han contestado aproximadamente a lo que se pedía, pero no con claridad o con la exactitud que requería. La información, al llegar desde 3 vías distintas, cabe decir que las personas que no han sido entrevistadas cara a cara, han podido dar menos información, excepto en algunos casos.

Otra de las limitaciones principales ha sido el escaso tiempo para llevar a cabo el proyecto como realmente se quería. Se está contento con el resultado, pero no al 100%. Ha faltado tiempo para poder igualar las muestras de participantes, ya que los grupos están algo descompensados y no se ha podido valorar de forma equitativa las opiniones registradas.

Otra limitación, ha sido la distancia. El estudio se ha realizado a nivel nacional, y es mucho más complicado el contacto con la gente de fuera de nuestra comunidad que con la gente a la que tienes opción de realizar la entrevista de forma presencial.

La limitación más importante ha sido la baja a última hora de los traumatólogos del Hospital del Mar de Barcelona y de la persona que iba a llevar la parte teórica del vendaje de manos, dejando el estudio parado a falta de una semana para su entrega. Aun así, todo se ha podido solucionar de manera correcta.

8. PROYECTOS DE FUTURO

Esto es un estudio cualitativo, un estudio piloto para conocer qué hay exactamente a día de hoy en el ámbito del deporte de contacto profesional.

La última pregunta de las encuestas era: ¿Considerarías positivo un sistema visual de valoración de los vendajes? ¿Por qué se realiza esta pregunta? Todo es gracias al Sr. Rafel Donat Roca. Él ha sido el impulsor de esta idea y quien ha dado alas a este proyecto. Se quiere testear la creación de una App Móvil que pueda llegar a valorar los rangos anatómicos de movimiento de una mano, y así de esta manera, valorar si el vendaje es correcto o está comprimido en exceso y varía las angulaciones de las articulaciones.

Actualmente existe Hudl Technique, y es algo similar lo que se quiere llevar a cabo, pero de forma automatizada. En Hudl se tienen que introducir los datos de manera manual, y eso no interesa en este deporte. Interesa que sea efectivo, eficaz y eficiente, a la par que rápido. Tiene que escanearse la mano con la propia cámara del móvil, y que automáticamente coja las valoraciones y medidas articulares de cada mano. Consideramos que es una buena apuesta de futuro para seguir indagando en el tema. A continuación una imagen del testeo con Hudl de lo que se quiere llegar a conseguir.

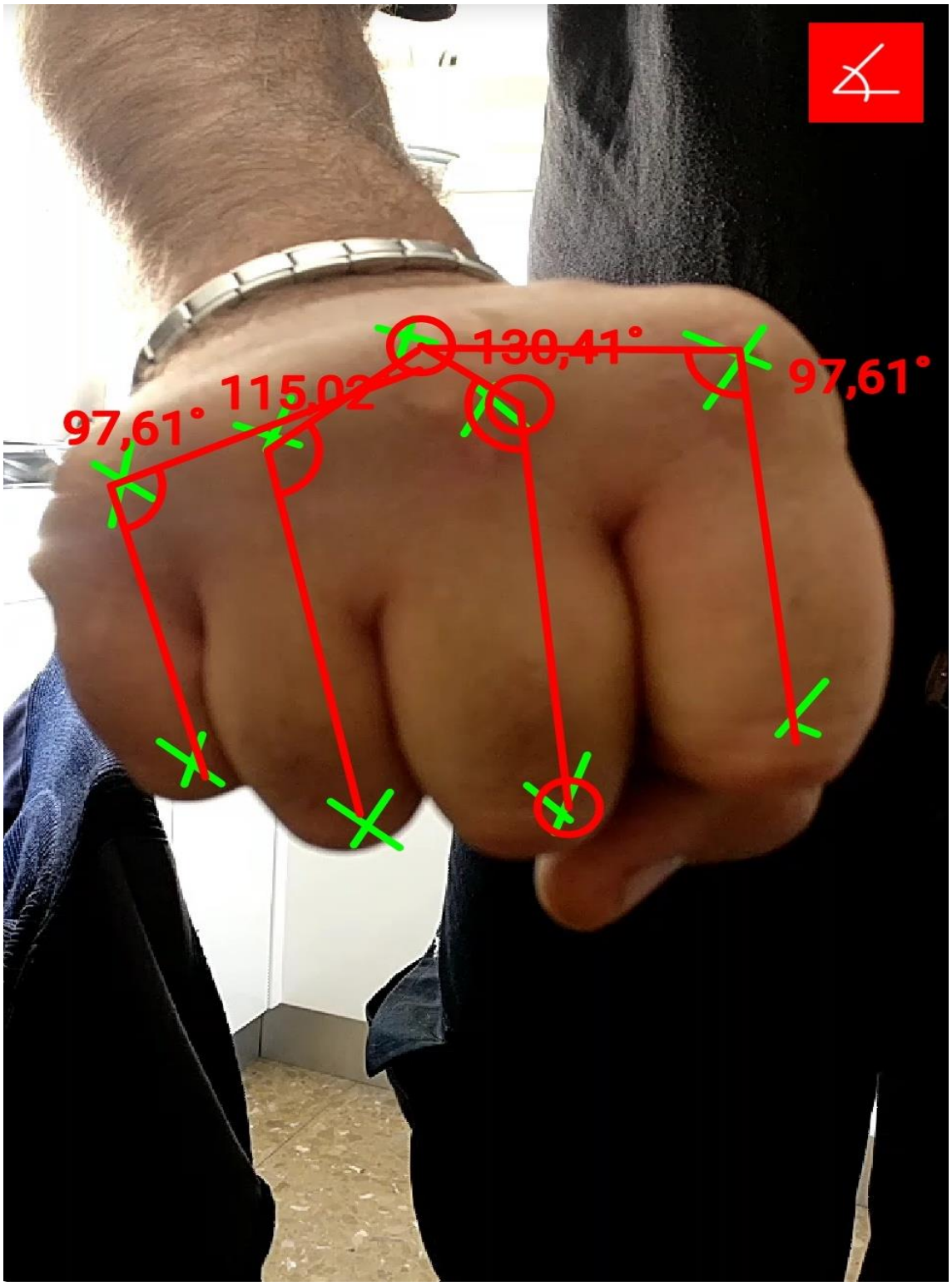


Fig. 67 Imagen de la propuesta de implantación que se quiere llevar a cabo para valorar la anatomía de la mano y los vendajes aplicados a éstas.

9. LISTADO DE ACRÓNIMOS Y SIGLAS

- ACB – Absolut Championship Berkut (Campeonato Absoluto de Berkut)
- AFL – Ansgar Fighting League (Liga de Peleas Ansgar)
- AIBA – Amateur International Boxing Association (Asociación Internacional de Boxeo Aficionado)
- BAMMA – British Association of Mixed Martial Arts) (Asociación Británica de Artes Marciales Mixtas)
- BJJ – Brazilian Jiu Jitsu (Jiu Jitsu brasileño)
- EBU – European Boxing Union (Unión Europea de Boxeo)
- FCBA – Federación Catalana de Boxeo Amateur
- FCKBMT – Federación Catalana de Kickboxing y Muay Thai
- FdB – Fractura del boxeador
- FEB – Federación Española de Boxeo
- FEK – Federación Española de Kickboxing
- IBF – International Boxing Federation (Federación Internacional de Boxeo)
- IBO – International Boxing Organisation (Organización Internacional de Boxeo)
- IBU – International Boxing Union (Unión Internacional de Boxeo)
- IFMA – International Federation of Muay Thai Amateur (Federación Internacional de Muay Thai Amateur)
- IM – Intramedular
- ISKA – International Sport Karate Association (Asociación Internacional de Deportes de Contacto y Karate)
- MMA – Mixed Martial Arts (Artes Marciales Mixtas)
- MPL – Muay Thai Premier League (Liga Premier de Muay Thai)
- MTC – Metacarpo
- MTCF- Metacarpofalángica
- OMKE – Organización Mundial Kickboxing España
- OMMAE – Organización de Artes Marciales Mixtas España
- UFC – Ultimate Fighting Championship (Último Campeonato de Pelea)

- WAKO - World Association of Kickboxing Organizations (Asociación Mundial de Organizaciones de Kickboxing)
- WBA – World Boxing Association (Asociación Mundial de Boxeo)
- WBC – World Boxing Coundil (Consejo Mundial de Boxeo)
- WBU – World Boxing Union (Unión Mundial de Boxeo)
- WKA – World Kickboxing Association (Asociación Mundial de Kickboxing)
- WKN – World Kickboxing Network (Red Mundial de Kickboxing)
- WKU – World Kickboxing Union (Unión Mundial de Kickboxing)
- WMC – World Muay Thai Council (Consejo Mundial de Muay Thai)

BIBLIOGRAFIA

1) Melone CP, Polatsch DB, Beldner S. Disabling Hand Injuries in Boxing: Boxer ’s Knuckle and Traumatic Carpal Boss. Clin Sport Med [Internet]. 2009 [cited 2017 Nov 30]; 28:609–21. Available from: https://www.handsurgerynyc.com/wp-content/uploads/2017/04/sports-2.pdf
2) Hame SL, Melone CP. Boxer’s knuckle in the professional athlete. Am J Sports Med. 2000;28(6):879–82.
3) Proubasta I, Lamas C, Abat F, Sarasquete J, Itarte J. Luxación de los tendones extensores de la mano a nivel de la articulación metacarpofalángica. Rev Esp Cir Ortop Traumatol. 2011;55(2):105–9.
4) Novillo D. Fracturas de metacarpianos Dr Diego Novillo Casal – Complexo Hospitalario Ourense. [cited 2017 Nov 30]; Available from: http://sogacot.org/Documentos/Novillo__Fracturas_de_Metacarpiano.pdf
5) Mok KL. Boxer’s knuckle of non-boxer patients. Hong Kong J Emerg Med. 2006;13(3):161–7.
6) Hernandez M, Shiel W. Boxer’s fracture.
7) Muller MGS, Poolman RW, van Hoogstraten MJ, Steller EP. Immediate mobilization gives good results in boxer’s fractures with volar angulation up to 70 degrees: A prospective randomized trial comparing immediate mobilization with cast immobilization. Arch Orthop Trauma Surg. 2003;123(10):534–7.
8) Al-Meshal O, Andejani D. Boxer Fracture: An Unusual Presentation. Glob j Surg [Internet]. 2015;3(2):24–6. Available from: http://pubs.sciepub.com/js/3/2/2/index.html
9) Chin SH, Vedder NB. Metacarpal fractures. Plast Reconstr Surg. 2008;121(1S MOC-PS CME COL):1–13.
10) Day, CS, Stern P. Fractures of the Metacarpals and Phalanges. Green’s Open hand surgery. Elsevier Churchill Livingstone. Philadelphia, 2011
11) Stern P. Management of fractures of the hand over the last 25 years. J Hand Surg. 2000;25(8):17–23.
12) Kollitz K, Vedder N, Huang J. Metacarpal Fractures: Treatment and Complications.

13) Winter M, Balaguer T, Bessière C, Carles M, Lebreton E. Surgical treatment of the boxer's fracture: transverse pinning versus intramedullary pinning. J Hand Surg Eur Vol. 2007;32(6):709–13.
14) Curtis EM, van der Velde R, Moon RJ, van den Bergh J, Geusens P, de Vries F, et al. Epidemiology of fractures in the United Kingdom 1988-2012: Variation with age, sex, geography, ethnicity and socioeconomic status. Bone [Internet]. 2016;87:19–26. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/j.bone.2016.03.006
15) Johansen A, Evans RJ, Stone MD, Richmond PW, Lo SV WK. Fracture incidence in England and Wales: a study based on the population of Cardiff. Injury. 1997;28:655–60.
16) Feehan LM, Sheps SB. Incidence and Demographics of Hand Fractures in British Columbia, Canada: A Population-Based Study. J Hand Surg Am. 2006;31(7):1–9.
17) Green DP, Hotchkiss RN PW and WS. Fractures and dislocation of the base of the thumb metacarpal. Green's Oper hand surgery. 2005;5th Edn. V:277–341.
18) Pun WK, Chow SP, So YC, Luk KD, Ip FK, Chan KC, Ngai WK, Crosby C NC. A prospective study on 284 digital fractures of the hand. J Hand Surg. 1989; 14:474–81.
19) Black D, Mann RJ, Constine R, Daniels AU. Comparison of internal fixation techniques in metacarpal fractures. J Hand Surg [Am] [Internet]. 1985;10(4):466–72. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/S0363-5023(85)80067-8
20) Bonin N, Jeunet L, Obert L, Dejour D. Adult tibial eminence fracture fixation: Arthroscopic procedure using K-wire folded fixation. Knee Surgery, Sport Traumatol Arthrosc. 2007;15(7):857–62.
21) Namba RS, Kabo JM MR. Biomechanical effects of point configuration in Kirschner-wire fixation. Clin Orthop Relat Res. 1987; 214:19–22.
22) Piska M, Yang L, Reed M, Saleh M. Drilling efficiency and temperature elevation of three types of Kirschner-wire point. 2002;84(January):0–3.
23) Zohman GL, Tsenter M, Kabo JM MR. Biomechanical comparisons of unidirectional and bidirectional Kirschner-wire insertion. Clin Orthop Relat Res. 1992; 284:299–302.

24) Belsky MR, Eaton RG LL. Closed reduction and internal fixation of proximal phalangeal fractures. J Hand Surg. 1984; 9:725–9.
25) Fitoussi F, Ip WY CS. External fixation for comminuted phalangeal fractures. A biomechanical cadaver study. J Hand Surg. 1996; 21:760–4.
26) Ganayem M EG. Base of distal phalanx fracture in children: a mallet finger mimic. J Pediatr Orthop. 2005; 25:487–9.
27) Horton TC, Hatton M, Davis TRC. A prospective randomized controlled study of fixation of long oblique and spiral shaft fractures of the proximal phalanx: Closed reduction and percutaneous Kirschner wiring versus open reduction and lag screw fixation. J Hand Surg Am. 2003; 28 B (1):5–9.
28) Ijsselstein CB, van Egmond DB, Hovius SER, van der Meulen JC. Results of small-joint arthrodesis: Comparison of Kirschner wire fixation with tension band wire technique. J Hand Surg Am. 1992; 17(5):952–6.
29) Badia A, Riano F. A simple fixation method for unstable bony mallet finger. J Hand Surg Am. 2004;29(6):1051–5.
30) Fritz D, Lutz M, Arora R, Gabl M, Wambacher M PS. Delayed single Kirschner wire compression technique for mallet fracture. J Hand Surg. 2005; 30:180–4.
31) Bicknell RT, MacDermid J, Roth JH. Assessment of Thumb Metacarpophalangeal Joint Arthrodesis Using a Single Longitudinal K-Wire. J Hand Surg Am. 2007; 32(5):677–84.
32) Downing ND DT. Intramedullary fixation of unstable metacarpal fractures. Hand Clin. 2006; 22:269–77.
33) Faraj A, Davis T. Percutaneous intramedullary fixation of metacarpal shaft fractures. 1999; 76–9.
34) Foucher G. “Bouquet” osteosynthesis in metacarpal neck fractures: A series of 66 patients. J Hand Surg Am. 1995; 20(3pt2):86–90.
35) Richard E, Lord M. Intramedullary fixation of metacarpal fractures. JAMA. 1957; 164:1746–80.
36) Kawamura K CK. Fixation choices for closed simple unstable oblique phalangeal and metacarpal fractures. Hand Clin. 2006; 22:287–95.
37) Souer JS, Rutgers M, Andermahr J, Jupiter JB, Ring D. Perilunate Fracture-Dislocations of the Wrist: Comparison of Temporary Screw Versus K-Wire Fixation. J Hand Surg Am. 2007; 32 (3):318–25.

38) Volk AG, Schnall SB, Merkle P SM. Unusual capitate fracture: a case report. J Hand Surg. 1995; 20:581–2.
39) McDougall A, Victoria Infirmary F. 80 Hand injury in boxing. [cited 2017 Nov 30]; Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1859139/pdf/brjsmed00286-0041.pdf
40) Nakashian MN, Pointer L, Owens BD, Wolf JM. Incidence of metacarpal fractures in the US population. Hand. 2012;7(4):426–30.
41) Greer SE, Williams JM. Boxer's fracture: An indicator of intentional and recurrent injury. Am J Emerg Med. 1999;17(4):357–60.
42) De Jonge J, Kingma J. From. Phalangeal fractures of the hand. Curr Orthop Pract. 2012;23(4):273–83.
43) Van Onselen E, Karim R, Hage J, Ritt M. Prevalence and distribution of hand fractures. J Hand Surg Am. 2003; 28 B (5):491–5.
44) Gudmundsen TE, Borgen L. Fractures of the fifth metacarpal. Acta radiol. 2009; 50 (3):296–300.
45) Loosemore M, Lightfoot J, Gatt I, Hayton M, Beardsley C. Hand and Wrist Injuries in Elite Boxing: A Longitudinal Prospective Study (2005-2012) of the Great Britain Olympic Boxing Squad. Hand [Internet]. 2017;12(2):181–7. Available from: http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1558944716642756
46) Loosemore M, Lightfoot J, Palmer-Green D, Gatt I, Bilzon J, Beardsley C. Boxing injury epidemiology in the Great Britain team: a 5-year surveillance study of medically diagnosed injury incidence and outcome. [cited 2017 Nov 30]; Available from: http://opus.bath.ac.uk/46060/4/20150717_Loosemore_Bpxing_Epidemiology_BJSM.pdf
47) Jindal R, Jindal N, Dass A. Prevalence of Hand Fractures : A Clinical Study. 2016;3(11):3245–7.
48) Smith M, Causes and consequences of hand injuries. Am J Surg [Internet]. 2006;192(1):52–7. Available from: http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002961006002406
49) Galpin AJ, Gulick CN, Jacobo K, Schilling BK, Lynn SK, Mcmanus RT, et al. The Influence of a Padded Hand Wrap on Punching Force in Elite and Untrained Punchers. Int J Kinesiol Sport Sci ISSN 2202-946X Aust Int Acad

Cent Aust IJKSS [Internet]. 2015 [cited 2017 Nov 30]; 3(34):22–30. Available from: http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.3n.4p.22

50) Sweat Depot. HandWrapping. [cited 2017 Nov 30]; Available from: http://www.sweatdepot.com.au/uploads/9/2/9/4/9294313/___sweat_diva_wrap_hand_a4.pdf

51) Ringside. Hand Wrapping. [cited 2017 Nov 30]; Available from: http://www.wtf-scotland.com/How_to_wrap_hands.pdf

52) J N. How to wrap your hands. [Internet]. Boxing Basics, How to box. 2011. Available from: https://www.expertboxing.com/boxing-basics/how-to-box/how-to-wrap-your-hands

53) Calder JD, O'Leary S ES. Antegrade intramedullary fixation of displaced fifth metacarpal fractures. Injury. 2000; 31:47–50.

54) Timm KE, Wallach JM, Stone JA, Ryan EJ. Fifteen years of amateur boxing injuries/illnesses at the United States Olympic training center. J Athl Train. 1993;28(4):330-334.

55) Documentos personales cedidos por el presidente de la Federación Catalana de Boxeo Amateur. Normativa AOB de la AIBA. Disponible el reglamento en: https://www.aiba.org/

56) Documentos cedidos por un entrenador del proyecto, colaborador de la WBC acceso privado en la web: http://www.wbcboxing.com

57) Documento cedido por un competidor del proyecto. Acceso privado en la web: http://enfusion-tv.com/

58) Documentos personales. Normativa WMC, Reglamentos y Estamentos. Disponible en: http://www.wmcmuaythai.org/

59) Documento cedido por un competidor del proyecto. Acceso privado en la web: https://www.glorykickboxing.com/

60) Documentos personales. Normativa UFC y MMA (AFL, cedida por su fundador). Normativa y Reglas UFC disponibles en: http://us.ufcespanol.com/

61) Sconiers, H.E. What Are the Rules for the Ounce Sizes of Boxing Gloves?. [Internet] Setiembre, 2017. Disponible en: https://www.livestrong.com/article/499018-what-are-the-rules-for-the-ounce-sizes-of-boxing-glove

FUB

FISIOTERÀPIA

EL VENDAJE EN DEPORTES DE CONTACTO COMO MEDIDA PREVENTIVA DE FRACTURAS ÓSEAS DEL CARPO Y METACARPO. ESTUDIO CUALITATIVO

ANEXOS

Alumno: Adrián Cerdán
Tutor: Rafel Donat Roca
Trabajo Fin de Grado
Curso: 2017-2018

ÍNDICE

1. PUNTOS CLAVE

1.1. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.1……1

1.2. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.2…….....7

1.3. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.3……21

1.4. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.4……23

1.5. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.5.1……25

1.6. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.5.2……29

1.7. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.5.3……33

1.8. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.5.4……40

1.9. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.5.5……45

2.0. TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.5.5.6……47

2. GUANTES DE COMPETICIÓN……49

2.1 TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.7.1……52

2.2 TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.7.2…..……..55

2.3 TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.7.3…..……..58

2.4 TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.7.4…..……..60

2.5 TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.7.5…..……..61

2.6 TABLA CORRESPONDIENTE AL PUNTO 4.7.6…..……..62

4.5.1. PUNTOS CLAVE DE LOS ENTRENADORES

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Chiky Fernández	Juan Barranco	Oliver Sánchez	Carlos Formento
¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Busco esencialmente protección en la mano y en la muñeca.	Le hago ese vendaje a Jessica porque considero que es el más seguro que le puedo hacer y siempre procuro cumplir las normativas.	El vendaje lo realizo yo personalmente porque es algo sumamente importante ya que una lesión en una mano puede afectar al resultado del combate e incluso a la carrera deportiva del boxeador. Tomo en cuenta las dimensiones de la mano, la categoría de peso del boxeador, el tipo de guante con el q se va a boxear, lesiones que haya tenido, reglamentación de cada país, etc.	Principalmente porque le doy especial importancia a la mano de mis boxeadores. Son verdaderamente herramientas de trabajo diario y la exigencia de una larga vida sana es primordial a la hora de afrontar la carrera boxística de tu púgil. Misma importancia tiene que tener el vendaje del entrenamiento que el vendaje en combate. Cada mano es diferente, los puntos de presión de cada mano son distintos, los nudillos de cada púgil, los gustos del peleador, e incluso te voy a decir más, las propias manos del peleador, izquierda y derecha cambian a la hora de ser vendadas. No se puede dejar nunca atrás que el peleador requiera más protección por lesión o por poder de golpeo. Yo personalmente realizo el vendaje con bastante colchón siempre y cuando la marca del guante que se va a utilizar en el combate me lo permita.
¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc…	Modifico siempre y cuando ella no se sienta cómoda, sino siempre sigo el mismo patrón.	Sí, suelo variarlo dependiendo del guante que tengamos para competir en las veladas. Si es un guante duro, hago vendaje algo más blando y viceversa.	Sí, tomo en cuenta todos los factores anteriormente mencionados. También las preferencias del boxeador, ya q algunos prefieren que se les vende con más o menos acolchado en la zona de los nudillos.	Como te he dicho previamente, modifico según las necesidades o gustos, pero siempre con el mismo patrón base inicial y con máximo miramiento mío personal en proteger 100% las manos de mis púgiles, para así prevenir al máximo las lesiones dentro de mi equipo.
¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos?	Me baso en todos los años que llevo como entrenador y vendando manos. Me baso en que ellos están cómodos y eso es esencial en este deporte.	En principio yo fui aprendiendo de los que me hacían a mí cuando yo competía. Yo lo único que he hecho distinto ha sido ir adaptándolos a mi manera y de la forma que yo veo más correcta.	Creo que para que un vendaje esté bien hecho, debe de haber una buena sujeción de la muñeca y del pulgar, protección de los nudillos y metacarpianos en general. El vendaje debe ser cómodo y permitir una buena adaptación del guante.	Me guío por las sensaciones que me dé mi púgil en los siguientes aspectos: presión, ajuste del acolchado frontal y pase de interdigitales. La presión uniforme de la mano debe ser como ponerte un guante de látex, capaz de soportar un golpeo frontal que no interfiera en el estado de salud total, desde la zona nudillar hasta la terminación de la musculatura del antebrazo. Todo esto sin dejar atrás ningún hueso ni tendón.

¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido?	En 20 años vendando, nunca he tenido lesionados de manos.	De momento, nunca he tenido ningún lesionado de manos en competición, y espero que así sea, toquemos madera.	He tenido pocos lesionados en las manos en mis 24 años como entrenador. Creo que aparte de los vendajes, son importantes los guantes, tanto de entrenamiento como de competición, que sean de calidad y tener una buena técnica de golpeo. Las lesiones más comunes son inflamaciones de los nudillos, esguinces e inflamaciones en el dedo pulgar.	Yo como boxeador tuve rotura del 2º y del 5º metacarpiano de la mano derecha. De mis chicos, solo Jerobe Santana creo recordar, dos fracturas en su mano derecha también. Antes de llegar a mis manos, había tenido 7 entre las dos manos. Una vez empecé yo a vendarlo personalmente, se acabaron las lesiones. Igualmente, él como boxeador, se preocupó desde ese día en hacerse un buen vendaje de entrenamiento, consiguiendo así ser un excelente vendador de sus propias manos.
¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes?	Un 10, y creo que todos opinarían igual. Siempre me han dicho eso, otra cosa es que me engañen…	Creo que le puede poner un 7. Todos tenemos cosas a mejorar, siempre.	Creo que el grado de satisfacción de los deportistas con los vendajes es alto, ya que cumplen su función y evitan lesiones. Hablar de uno mismo siempre es comprometido, pero creo que estaré entre un 8 y un 10.	Mientras no bajen del ring con molestias que les impidan quitarse el vestuario de combate, un 10. Si se bajan con alguna mala sensación, yo mismo me aplico un 0.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los árbitros tienen constancia de cómo tiene que ser el vendaje, pero ellos no saben cómo está la salud de la mano. Sinceramente estaría bien porque todo eso ayuda, pero sinceramente, quien debe de cuidar de la mano del competidor es el propio entrenador.	Bajo mi experiencia, lo único que miran es la legalidad. No se paran a mirar las manos de los peleadores.	Creo que los árbitros se limitan a su función, que es verificar que el vendaje se haga según las normas contenidas en el reglamento.	Muchos árbitros te felicitan por la calidad en la forma del vendaje. Ellos deben regirse a lo legal. El estado de la salud de la mano, ellos lo desconocen. Si en la revisión previa al combate se pudiera demostrar una lesión que hiciera peligrar la salud del boxeador, no te lo dejarían subir al ring. Yo mismo reconozco y halago a Jerobe por haber subido al ring dos veces con la mano rota, una de ellas al mundial WBC Youth. Una buena implicación por mi parte en el vendaje, y una elección correcta del guante, consiguieron que a día de hoy, Jerobe tenga esos dos cinturones de la WBC colgados en las paredes del Formento Team.

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Oscar Biel	Pollo Ramírez	Oriol Peña	Rafa Martín
¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Para sentir buenas sensaciones a la hora del golpeo, pienso sobre todo en el kickboxing – K1, sobre todo cuando lanzan piernas, a la hora del impacto en la guardia del defensor. Tiene que haber buena protección en la muñeca y en el canto de la mano para que luego no aparezcan lesiones post combate.	El vendaje es sumamente importante. Protege las manos de las fracturas. A cada boxeador hay que hacerle un vendaje diferente, puesto que cada boxeador tiene una mano distinta, una pegada distinta, y una guardia distinta, por lo tanto, nunca puede ser igual un vendaje.	Yo cuando vendo, tengo en cuenta la mano del boxeador, sobre todo la anchura. También tengo en cuenta si han tenido lesiones previas de mano y los gustos de cada uno de ellos. Lo que más tengo en cuenta es el tipo de guante,	El vendaje es algo que tiene que proteger la mano, alinear los huesos, y soportar las presiones. Primero de todo tienes que conocer las manos de tu peleador, y segundo, los guantes con los cuales se va a pelear, para realizar un vendaje u otro. Si pelea con un guante acolchado, puedes hacer un vendaje más ligero, y si pelea con un guante blando, ponerle más acolchado. También tienes que tener en cuenta las lesiones previas que haya tenido tu boxeador y cómo tiene las manos en el momento de recibir ese vendaje, valorar la cantidad de entrenamiento que ha sufrido esa mano.
¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc…	Diferencio entre K1-kick por el acolchado dorsal y lateral con boxeo. El golpeo igualmente sigue siendo el mismo, por lo tanto, no realizo más modificaciones del vendaje.	Hay veces que, en los campeonatos, son mucho más estrictos y tienes que seguir las normas que ellos te dicen. Entonces sí que tienes que aplicar algunas modificaciones puesto que si no te tachan el vendaje como incorrecto.	Solo lo modifico según el guante o si han tenido alguna lesión previa. Por el momento no me he encontrado ninguna otra variable para modificar mi sistema de vendaje.	Sí, claro. En función de muchas cosas. Lo más esencial es en función del adversario. Si tú tienes un rival que mete mucho la cabeza, y que va a fastidiar tus manos, haces un vendaje más duro. Por el contrario, si tienes un rival enfrente que no sabe encajar bien, te arriesgas un poco más y haces un vendaje algo más ligero.
¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos?	Hay unas bases como en todo, unas bases estructurales con las que hay que partir, hay que hacer una buena sujeción en la muñeca, hacer una buena base en los metacarpianos, en los ligamentos, y yo personalmente trabajo con un paralelismo entre muñeca y nudillos y a su misma vez en vertical, como si montásemos un bloque de pisos. A partir de ahí, es darle acolchado a la zona nudillar, y proteger con unas líneas paralelas y cruzadas a la parte superior de la mano, entre nudillos y muñeca, sin envolver la mano.	Me baso en que estén comodos, que les cierre bien la mano y noten una pegada compacta, desde el puño al antebrazo.	Me baso en que la mano cierre bien y en que la anchura del vendaje sea la correcta.	Primero en que ya llevo años vendando. El problema te viene cuando tienes un peleador profesional nuevo, porque no conoces las manos de ese peleador. Yo personalmente lo vendo a veces en los entrenamientos para conocer sus manos, y posteriormente en las competiciones ya salen solos esos vendajes, para así prevenir problemas.

¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido?	He tenido quejas, pero no he tenido lesionados. Creo que es debido a que a veces ha faltado acolchado, o por el propio guante. Yo personalmente sí que he tenido lesiones en las manos, porque hace años el vendaje era completamente distinto, mucho más fino, podría decirte que peleábamos casi a pelo, yo como ex peleador, sí que tenía molestias tras los combates.	De mis competidores no, nunca he tenido lesionados.	Nunca he tenido lesionados de mano en mi carrera como entrenador.	Lesionados graves habré tenido un par de manos rotas en 30 años. Molestias a nivel de capsulitis, bursitis y cosas así, las que quieras y más, pero reitero, no se producen por el vendaje, sino por infortunio en el golpeo o una mala ejecución.
¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes?	Yo como entrenador me pondría una buena puntuación, un 8. Nunca he tenido lesionados de manos, y mis peleadores siempre han acabado satisfechos con los resultados obtenidos post competición, entonces en eso es en lo que me puedo basar.	Un 10, puesto que como te he dicho antes, no he tenido lesionados de manos.	Opino que le pondrían un 8 o un 9. No sabría decirte qué mejorar para llegar al 10 sinceramente.	La mejor. Yo para esto soy muy maniático. Yo tenía un entrenador que me vendaba y me parecía una manera muy correcta, de ahí cogí las primeras pautas. Me sorprendió el vendaje que le hizo el entrenador de Saoul Mamby a Saoul, cuando vino a pelear ante Javier Castillejos. Fue espectacular. Verle vendar las manos era un arte. Le pedí que me dejase ver su técnica de vendaje, y ese entrenador fue el que me dio las bases del vendaje que yo realizo actualmente.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	No la tienen en cuenta. Ellos simplemente comprueban que la composición del vendaje sea correcta a nivel de materiales permitidos y ya está. Sí que vería correcto que de alguna manera tuviesen en cuenta la salud del competidor, porque todos somos humanos, y los entrenadores también podemos cometer fallos a la hora de vendar.	Ellos valoran que no tengan esparadrapo en los nudillos, solo venda. Miran simplemente que no sea ilegal. Creo que algunos sí que tienen en cuenta las manos del peleador, pero no todos.	Depende del país. He estado en países que lo miran y en países que no. A algunos les gusta más su trabajo, y lo hacen con más ganas, velando por la seguridad de los peleadores. Otros en cambio, solo se limitan a los materiales estándar de vendaje.	El árbitro está para realizar su función que es la de valorar el vendaje. La responsabilidad de las manos es de la persona que venda.

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Jordi Calvet	Txutxi del Valle
¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	En mis vendajes, miro siempre las manos de mi peleador, el estilo de mi peleador, y sobre todo que él esté cómodo. Las manos de mis púgiles y mis vendajes son sus armas de trabajo. Tengo boxeadores, los cuales se sienten mejor con la muñeca más recogida y la mano más dura. Los pateadores por ejemplo, y les molesta la muñeca apretada. Los hago al gusto de cada peleador. A Samvel por ejemplo, le pongo más acolchado porque él lo prefiere así, y a Campoy le pongo menos y también menos apretado. Como te digo, a gusto de ellos. Según la persona que sea, hago uno u otro. Sobre todo, que ellos se sientan cómodos y puedan trabajar bien y a gusto en el ring. La finalidad del vendaje es la de proteger la mano, también influye el guante, y el vendaje debería ser según el peleador, y según la disciplina. Lo esencial es la comodidad. El vendaje de boxeo tiene que ser más corto que el de kickboxing, por las piernas.	Me gusta vendar a mis boxeadores según la mano de cada uno, hay boxeadores que se lastiman las manos más fácilmente que otros y en zonas señaladas. Por ese motivo vendo a cada uno de una manera distinta.
¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc…	Como te he comentado, sí, según las manos, según la disciplina, y según las sensaciones del peleador. Yo cuando vendo, les hago pegar a un pao (herramienta para golpear) y les hago que prueben bien el vendaje antes de darlo por finalizado. Tienen que sentirse cómodos. Que lo prueben mientras calientan es esencial, por si hay que ajustar o desajustar. Durante ese calentamiento, tengo en cuenta que no se les duerma la mano ni los dedos, antes de dar el paso a poner el guante del combate, que una vez puesto ya no se lo quitan hasta el final de la pelea, puesto que va cerrado con esparadrapo.	Vendo y varío más que nada según el tipo de combate o rival que tenemos enfrente. Por ejemplo, habiendo estudiado al rival, si veo que vamos a tener una pelea dura, con mucho intercambio de golpes le vendaré diferente respecto a un combate de poca intensidad.
¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos?	Me baso en que, en 22 años de experiencia, ningún lesionado, ninguna mano rota, y eso que mis chicos han disputado campeonatos nacionales e internacionales, y ninguno de ellos me ha referido nunca una lesión, ni una mano ni un dedo.	Me baso en lo que he aprendido de otros vendadores, y de todos ellos he hecho un popurrí de las ideas que más me han gustado, la experiencia es vital en este trabajo.

¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido?	Como te digo, nunca ninguno de mis peleadores ha sufrido lesiones de mano en un combate.	Gracias a Dios nunca un boxeador por mí se ha lesionado en competición. No obstante, uno de mis pupilos, Kerman, al principio de su carrera le dejaba a una persona vendarle las manos, y se las fracturó dos veces. Primero la izquierda y luego la derecha. Es mala suerte, pero bueno, me puse manos a la obra en aprender a vendar en condiciones, y así están los resultados.
¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes?	Yo creo que me ponen un 8. Para llegar al 10 es imposible, la perfección no existe. Te digo un 8 por pecar de cauto. Yo estoy muy contento porque mis alumnos están muy contentos. Años atrás cuando empecé a vendar, sí que es cierto que antiguos púgiles alguna mano había salido apretada, algún dedo mal vendado, y de ahí sacas los conocimientos. Ahora he aprendido que el vendaje no tiene que ser tan duro, y que por debajo tiene que ser blando, para proteger. Que una vez que tú cierres el puño, el vendaje se ensanche y te agarre bien la mano. Tiene que tener un acolchado para que, a la hora de golpear, no se lesionen los nudillos, o que los metacarpianos y los huesos del carpo no se lastimen, que suelen ser las lesiones más dolorosas. Hay grandes peleadores que, por vendarse mal, tienen luego los huesos del carpo y los metacarpianos destrozados.	Siendo sincero, creo que todos me pondrían un 8.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Como todo en la vida, habrá árbitros que tienen más experiencia y menos experiencia. Miran que no sea dañino para el rival más que para la propia salud de la mano del peleador. Miran que no sea duro por encima de los nudillos. También miran que no lleve nada de yeso ni materiales antirreglamentarios.	Los árbitros tienen en cuenta simplemente que se cumpla la normativa. No van más allá.

4.5.2. PUNTOS CLAVE DE LOS PELEADORES

PREGUNTAS / PELEADORES	Adiel Ibáñez	Alberto Tapia	Abigail Medina	Diego Torrente
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Mi entrenador siempre me realiza el mismo vendaje. Como una costumbre, a mí me resulta cómodo de llevar, me siento seguro, y a parte creo que es un vendaje efectivo. Realiza a todos los competidores el mismo vendaje y no lo suele variar.	Primero de todo, porque es obligatorio para tener la mano bien protegida. Al ser el guante profesional de tamaño más pequeño, según el peso 8 onzas para ligeros, y 10 para medios y superiores, y debido a eso, hay riesgo de fisurar, fracturar o subluxar los huesos y articulaciones de la mano. El vendaje que me realizan me aporta seguridad, yo tengo unas manos muy anchas, y mi cutman hace el vendaje pensando en la forma de mis manos.	Pues la verdad, Pollo tiene un vendaje totalmente distinto a Emiliano. Sobre todo, a nivel de acolchado, Pollo pone mucho y Emiliano pone poco, son vendajes que no tienen nada, pero nada que ver uno con el otro. A fin y al cabo, sirven para proteger nudillos, muñecas y metacarpianos.	- El vendaje a diario me lo realizo yo mismo. Mi entrenador por ejemplo me venda antes de las competiciones, ya que es un vendaje más elaborado, y se tienen que proteger más las manos del peleador.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	No, siempre utilizamos el mismo vendaje. Siempre me venda igual, no suele variar en nada. Siempre es el mismo estilo de vendaje.	Siempre es el mismo vendaje. En mi caso, por ejemplo, necesito que me aprieten mucho en las muñecas, porque me duelen. Entonces necesito que me fijen mucho en la muñeca, y con poco acolchado en los nudillos, así puedo mancar (golpear) más. Siempre se tiene que ver la gasa de los nudillos, no se puede cubrir la zona de los nudillos con esparadrapo. Sólo pueden verse los cortes interfalángicos.	Siempre llevo el mismo vendaje. No suele haber modificaciones.	En boxeo, el vendaje no varía normalmente, ni por el número de rounds a disputar. No obstante, en otras modalidades, sí que es cierto que varían según las normativas por eso. A mí personalmente no me lo suelen modificar normalmente.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en que los vendajes son correctos a nivel de la protección que me ofrece. Me noto muñeca, nudillos, mano en general, huesos y articulaciones muy seguros. A fin de cuentas, el vendaje es para evitar lesiones en el boxeador, no para pegar más fuerte como la gente piensa.	Me baso simplemente en que cumpla los requisitos establecidos por la federación en la cual voy a pelear y en que note comodidad y protección.	Me baso en que nunca he tenido lesiones de mano, y con esto ya seguidamente te contesto la siguiente pregunta.	El vendaje que a mí se me realiza, personalmente me parece bastante correcto, ya que no es para nada incómodo y me siento la mano muy protegida durante la pelea, esos considero que son los motivos.

¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	No he tenido nunca lesión a nivel de competición. Sí que te voy a decir, que cuando tenía 15 años, me rompí el 5º metacarpiano por una pelea que tuve en la calle, una mala pegada siendo un chaval, pero a nivel competitivo, nunca he tenido nada.	Sólo he tenido una vez una lesión en las manos, en la mano izquierda, a nivel del nudillo del tercer dedo. Fue por un mal golpe entrenando que impactó en la cadera y me he tirado mucho tiempo con dolencias en ese dedo. Desde ese día, decidí entrenar siempre con vendaje duro. Post combate los reutilizo, los reutilizo poniéndome el vendaje normal, como una funda en la mano, y alrededor lo sello con precinto para que no se me mueva de la mano. Cuando tuve esa lesión, entrenando con venda amateur, con la clásica semirígida, me notaba dolores, y al poner el acolchado ancho, el dolor poco a poco empezó a desaparecer.	Como bien te he dicho antes, nunca he tenido lesiones. Ahí está la estadística.	He sufrido tres fracturas en la mano derecha desde que empecé a boxear. Dos de ellas requirieron de cirugía, y actualmente llevo una placa de titanio en el segundo metacarpiano. No obstante, eso no me impide seguir compitiendo.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Le pondría un 10 sinceramente. Lleva muchos años conmigo mi vendador. Él sabe qué vendaje me tiene que hacer, no le tengo que decir nada, ni si me aprieta ni si me lo noto excesivamente flojo. La función de lo que es el vendaje, la cumple lo que es a la perfección, que es evitar que yo me lesione las manos soltando cualquier tipo de golpe. Tengo la mano totalmente protegida, y aparte de eso, noto la mano muy cómoda, tanto al vendaje en sí, como a la comodidad con el guante.	Le doy literalmente un 10. Es mi entrenador, mi amigo, y mi cutman. Llevo con él desde que empecé, y no tengo ni que decirle nada. Me conoce a la perfección y me deja las manos completamente geniales.	A nivel personal, te digo un 10, son perfectos, al menos para mi gusto.	Yo personalmente le pondría un 8. Le pongo esa nota puesto que Jaume, aun habiendo sido de los mejores boxeadores del panorama nacional, no está muy acostumbrado a hacer vendajes profesionales, le falta un poco de práctica y pulir la técnica de vendaje, no obstante, para no tener esa experiencia, los hace bastante correctos.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Post combate puedes notar alguna molestia puesto que el vendaje, al ser de esparadrapo y gasa, con el sudor se endurece, y piensa que estás pegando muy fuerte. Puedes tener alguna molestia, pero muy rara vez me he quitado los guantes y me he notado dolor de manos, como bien he dicho antes, no he tenido lesiones. Sí que he notado la mano entumecida y dormida, pero nada fuera de lo normal.	A veces se me levanta la piel de los nudillos y se ensangrentan los vendajes, pero a nivel de dolor, no tengo costumbre de tener, normalmente no.	Nunca he tenido ninguna molestia tampoco, no suelo sufrir de manos. Soy algo diferente a los demás boxeadores. Yo al menos, si noto alguna molestia con el vendaje, antes de salir al ring, como por ejemplo me pasó en el Campeonato de Europa EBU hace poco, el vendaje lo veía excesivamente ancho, no me entraba bien el guante y me apretaba. Entonces pedí que inmediatamente me cortasen el que llevaba y me hicieran otro.	Molestias en sí no tengo, pero como te he comentado, sí que es cierto que tuve las tres fracturas en la mano derecha.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	El árbitro simplemente te toca, te mira el vendaje, mira que el material sea correcto y que no haya fuera de lo legal. Presiona entre los dedos para comprobar que no hay ningún tipo de ilegalidad dentro de lo que es la venda. A nivel anatómico, considero que debería ser el propio entrenador el que tuviese consciencia de ello, ya que es el que venda a su peleador, y tiene que saber de qué forma venda las manos y para qué.	Hay árbitros y árbitros. Unos te miran la mano pre vendaje y post vendaje, y comprueban la mano en sí, que no tenga ninguna cosa fuera de lo normal. Otros simplemente se limitan a mirar la composición del vendaje y a firmarlos. Yo prefiero el primer estilo de árbitro. El árbitro también debería tener consideración por el peleador y asegurarse que éste no va a sufrir ningún tipo de lesión física. Primero de todo, el entrenador debe de hacerte un buen vendaje	A veces me pregunto, este árbitro como mínimo habrá tenido que hacer un curso de vendaje como mínimo, porque claro, ¿cómo sabe él que dicho vendaje es correcto? Algo tienen que conocer seguro. Ellos no valoran si es correcto a nivel anatómico, dudo que sean capaces de conocerlo.	Por desgracia, los árbitros lo único que juzgan es que el vendaje cumpla la normativa federativa de materiales, no se paran a comprobar nada más.

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonathan Fabián	Xavi Flotats	Miky Cid	Pablo Peralta
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	A mí, el vendaje que me hacen, me funciona 100%. Nunca me he lesionado de las manos desde que estoy en el gimnasio actual. Es la manera que él tiene de vendar. Cada uno tiene sus trucos, y el suyo me funciona perfectamente.	Normalmente siempre me vendan igual, no tienen en cuenta el peleador ni la modalidad ni tan siquiera los guantes.	Siempre es el mismo vendaje. Mi entrenador en este caso, Ray Boixader conoce perfectamente mis manos y me venda según la forma de mis manos, igual que a mis compañeros.	El vendaje que me realizo al luchar siempre va orientado a ser más compacto para infligir más daño al oponente. Me han vendado varias personas en mis luchas, cada uno tendrá su método, pero yo soy el que da las indicaciones de cómo me siento más seguro, y en base a eso, ellos lo realizan
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Esto depende mucho de la federación. Si la federación dictamina que no podemos ponernos esparadrapo sobre los nudillos, hay que cumplir dicha normativa a rajatabla. Si los árbitros, cuando revaloran el vendaje post combate, ven alguna anomalía pueden echarte el resultado atrás.	No me modifican el sistema de vendaje en ningún momento.	El vendaje es el mismo indistintamente del número de rounds	El vendaje inicial, es el único que utilizo en toda la pelea, independientemente de los rounds, en MMA son 3x5. Aunque fueran por cinturón 5x5, el vendaje es tan perfecto que aguanta para todos los rounds de la lucha, teniendo en cuenta, que en MMA se utilizan las manos tanto para agarrar, golpear, o apoyarse en el suelo.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	No, de momento no he sufrido ninguna lesión desde que estoy con este equipo y desde que ellos me vendan las manos.	Creo que la base principal es que te evite lesiones en las manos, que tu sientas que tienes la mano bien recogida y que no te haces daño al golpear ni te estorba de ninguna manera.	Me baso en que jamás he tenido una lesión en ninguna de las dos manos, ni roturas ni lesiones musculares, ni tampoco de muñeca.	En sentirme cómodo con él, con toda libertad de movimiento, sentirme que es muy duro para dañar más al oponente y seguro, al final del combate salir sin ningún tipo de molestia.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Antes de estar con DimCot, en el gimnasio en el que estaba antes, me rompí 2 huesos de la mano y tuve una distensión de ligamentos, no obstante, he de decir que fue entrenando, no en competición.	Alguna vez me he lesionado la mano, pero nada grave, la muñeca tiende a abrirse. Solamente una vez tuve un dolor en el nudillo, pero era una capsulitis que tardó en irse. Los dedos gordos de las dos manos los tengo sensibles desde hace ya mucho tiempo, con capsulitis crónicas.	Solo una lesión, pero fue en un evento haciendo un rompimiento de una tabla por una mala ejecución de esta.	Ninguna, en lo que a golpeo se refiere. Solo alguna pequeña luxación de dedos de la mano o pies, por mi modalidad.

Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Yo personalmente, a los vendajes que me realizan, les pondría un 10.	Podría decir que un 7. Son buenos vendajes, aunque tienen carencias, es difícil vendar a la perfección, depende mucho de los conocimientos que tengas sobre vendar.	Un 10 porque me siento seguro con este vendaje y es 100% efectivo a nivel lesivo.	Los últimos vendajes de mis luchas, que me realizó Enrique Marín "Wasabi" son los que más me han gustado para cualquier tipo de movimiento o golpeo.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	No, no noto ningún tipo de molestias en las manos post combate.	Nunca he notado ninguna molestia en las manos después de un combate.	No, no suelo tener molestias tras combates.	No, no noto molestias post combate.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Simplemente creo que se ajustan a la normativa estándar de competición, no tienen mucho más en cuenta.	Solamente tienen en cuenta que cumpla la normativa.	Solamente valoran que se cumpla la normativa según la reglamentación vigente. La normativa es clara y concisa y los coaches ya lo saben. De hecho, siempre se elabora un meeting rules para explicar la normativa del vendaje para que no surjan dudas, ya que a veces vienen competidores de otras federaciones y hacen un vendaje que está prohibido.	Solo se limitan a mirar que todo esté correcto y cumplan con el reglamento. sin trampas, ni utensilios que puedan hacer peligrar la integridad física de los luchadores.

PREGUNTAS / PELEADORES	Jerobe Santana	Jonathan Alonso	Kerman Lejarraga	Antonio Campoy
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	El vendaje que me realizan es para la protección de las manos. Tienen en cuenta mis manos lógicamente, ya que he tenido una larga serie de lesiones en ellas.	Mi entrenador siempre me realiza el mismo vendaje, dependiendo siempre de los guantes que vaya a utilizar en el combate, si llevo un guante blando, me pone más mullido (acolchado) en el nudillo para no lastimarme, y por el contrario, si el guante con el que realizamos ese combate es un guante más acolchado y más duro, me realiza un vendaje algo más liviano para no sentirme las manos muy presionadas durante el golpeo.	Txutxi siempre tiene en cuenta el tipo de combate que voy a disputar, y según el combate que sea, y la dureza que dicho combate presente, me hace el vendaje adecuado para que mis manos no sufran.	Me hace siempre ese vendaje porque la primera vez que subí a debutar, me hizo un vendaje siempre preguntándome como me gustaba y qué preferencias tenía. Me iba vendando la mano según mis sensaciones. Se quedó con mis gustos y desde ese día no me lo ha variado jamás. Es con el que me siento cómodo y eso es lo que a fin de cuentas importa. Él conoce mis gustos. Sabe que me gusta que no me apriete mucho, me gusta un vendaje ligero, que no sea muy tosco y que esté la muñeca bien reforzada, a la par de los nudillos.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Me lo adaptan en el caso que durante la preparación tenga alguna mini lesión o molestia, sino siempre suelen hacerme el mismo vendaje.	No me suele modificar el sistema de vendaje ya que me viene muy bien personalmente, y siempre intentamos que el vendaje sea el mismo para así siempre sentir la sensación de seguridad que los vendajes de Oliver me proporcionan.	Aparte del tipo de combate, también me lo modifica según el rival que tenga enfrente, también dependiendo de los rounds, y sobre todo, según los guantes que vayamos a llevar en esa pelea.	He hecho 3, 4 y 5 rounds con ese vendaje. Va la mano muy bien reforzada. Sólo me lo refuerza más dependiendo del rival, si es pegador o no, pero no me cambia el sistema de vendaje en sí, lo único es que me pone más capas.

¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Mi vendaje es correcto y me baso en que he boxeado con las manos lesionadas a causa de los entrenamientos, y con los vendajes que Carlos me realiza, he conseguido terminar los combates sin ningún tipo de problema.	No creo que los vendajes que Oliver me realiza sean 100% correctos, pero para mí tienen mucha comodidad, y esa es la sensación que tengo. Cada persona tiene un estilo de vendar diferente y, a fin de cuentas, todos los vendajes son correctos, siempre y cuando el peleador esté cómodo con ellos.	Me baso en la dureza que noto cuando lo tengo en mis manos, esa es mi base para valorarlo, también en la comodidad que me proporciona, claro está. Y tengo que decir, que desde que Txutxi es quien me venda las manos, no he vuelto a lesionarme como antaño.	Para mí la principal función es que la mano no sufra, y que no padezca lesiones. Cierto es que hay peleadores que piensan que cuanto más duro, más daño van a infligir en el rival. Si el guante es blando, el vendaje llegará antes a impactar con el rival, si es duro, totalmente al contrario. No obstante, en lo que me baso yo, es que la sangre me circule bien, no me note compresiones extrañas, y sobre todo en mi comodidad.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	He tenido muchas lesiones. Me he fracturado la mano derecha en siete ocasiones, la muñeca izquierda también se fracturó, y 3 fisuras en los metacarpianos.	No, nunca en toda mi carrera deportiva como boxeador he tenido lesiones en las manos, en ninguna de las dos, y esperemos que siga de la misma manera, ya que, al fin y al cabo, son nuestras herramientas de trabajo.	He tenido dos fracturas, una en cada mano. Te voy a explicar un poco más a fondo. En mi debut como profesional, ante Jair Cortés, me rompí la mano izquierda. Yo notaba como un crac-crac cada vez que golpeaba, desde el primer asalto. Lo peor de todo es que sentía molestias, pero aún así seguí peleando. En ningún momento dudé en parar el combate, llevaba mucho tiempo preparándome, y peleaba en casa, delante de mi gente, y no quería defraudar. Me rompí el quinto metacarpiano. El doctor Xabier Goikoetxea, me inmovilizó durante 5 semanas. Las manos de un boxeador son igual de importantes que un pie en un futbolista. Con ellas atacamos y nos defendemos. La segunda lesión que tuve, fue ante Santos Medrano. Contra Santos fue en la otra mano, me rompí la base del segundo metacarpiano. Pero como boxeador piensas, si ya las tengo rotas, qué más da que se rompan un poco más. Si de todas formas cuando acabe, voy a acabar en el hospital a que me traten la fractura, pues sinceramente me da igual, sigo golpeando con ellas. Abandonar no voy a abandonar, eso está claro, ni tampoco le voy a dar a mi rival muestras de debilidad física o muestras de que estoy lesionado, puesto que tengo que seguir y acabar mi combate. Esa es mi forma de pensar. La lástima fue, que la lesión de la mano izquierda me apartó de los cuadriláteros durante más de 5 meses, y la de Santos, unos 4 meses si no recuerdo mal.	Peleando jamás. Entrenando todas las que quieras y más. No es lo mismo entrenar que competir. En una competición, estás un máximo de 15 minutos, o normalmente 9. Cuando entrenas, estás entrenando día sí y día también durante dos horas al día, incluso más. Eso sumado a 2 meses de preparación antes de un combate importante, calcula cuantas horas no sufre esa mano. Yo personalmente de nudillos nunca he padecido, pero sí de muñecas. Me he abierto las muñecas infinidad de veces pegando al saco, pero claro, con los vendajes que me realizo yo en los entrenamientos.

Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Le doy un 10. Las veces que me las he roto no ha sido a causa de los vendajes de Carlos, siempre ha sido en entrenamientos y con vendajes hechos por mí mismo. Con Carlos, como bien he comentado antes, tras las lesiones sufridas en mis manos por mis vendajes, sus vendajes me han ayudado a acabar los combates con las menores molestias posibles.	Mi sensación como boxeador tras los vendajes que Oliver me realiza en las dos manos, aparte de la motivación que me aporta antes de salir al ring, me siento muy seguro y me siento la mano muy apretada y protegida, y al no haber tenido lesiones jamás, quiere decir que son correctos. Por estas razones, yo le doy un 10.	Te voy a ser sincero, no le voy a poner nota numérica, el motivo es porque no. Para mí es el mejor del mundo. Sé que hay mejores, pero me da igual, para mí es el mejor.	Para mí un 10. Yo desde la primera pelea decidí lo quiero así, así y así. No muy apretado, que me circule bien la sangre ya que mis manos se me tienden a dormir si está muy compacto, y de poco peso. Como Jordi siempre cumple con mis expectativas y mis gustos, y jamás me he lesionado, le pongo esa valoración.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Suelo notar los nudillos entumecidos debido a los impactos, sobre todo cuando pego con frecuencia a la cabeza.	No suelo notar ninguna molestia en las manos tras los combates. También hay que decir qué intensidad de combate hay en esos momentos. Hay veces que aprietas mucho las manos, golpeas en un codo, te haces daño cuando golpeas en la nuca de forma involuntaria, o incluso cuando golpeas en la cabeza del rival. Aun así, como te he dicho antes, nunca he tenido una lesión importante de manos y siempre he salido bien parado de los combates que he realizado.	Depende del tipo de combate. Tiempo atrás se me inflamaban muchísimo más las manos que ahora. He dejado de tener molestias, puede ser porque mi técnica de golpeo haya mejorado, no sabría decirte.	No me suelen doler las manos tras los combates. Como soy más pateador que boxeador, eso no quiere decir que las manos no me duelan. No obstante, notas alguna molestia, ya que en K-1 hay piernas y rodillas, entonces en algún bloqueo notas un poco el escozor de la tibia del rival, o la propia rodilla. También en alguna patada puedes caer, y en alguna mala caída apoyar mal la mano o la muñeca. Suelo sufrir más de tibias.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los médicos simplemente revisan si tienes alguna lesión, los árbitros son los que valoran los vendajes y simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa.	No creo que los árbitros tengan en cuenta las manos del boxeador en absoluto, ya que lo único que hacen es venir con un rotulador y pintarlo para que dicho vendaje no lo puedas modificar una vez comprobado. Simplemente lo valoran a simple vista que esté hecho de manera correcta.	Los árbitros simplemente se fijan en que la normativa se cumpla. No tienen en cuenta ningún tipo más de variable, aunque podría estar bien.	Personalmente creo que no tienen en cuenta las manos. Simplemente creo que valoran que no haya negligencias a la hora de vendar las manos. Miran el tipo de esparadrapo que se usa, que ese esparadrapo no sobrepase los límites, que no haya incorrecciones como churros o trenzas en los nudillos, y que no haya ningún material antirreglamentario en el vendaje, poco más.

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonay Risco	Marc Vidal	Samvel Babayan	Yohanna Alonso
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Siempre me hacen el mismo. No depende de la modalidad excepto que sea en boxeo, pero como no suelo practicar esa disciplina, el proceso siempre es el mismo. A mí me gusta sujeto a la muñeca y que sea duro. A mí el dedo gordo de la mano, prefiero que no se me vende.	Me realiza ese vendaje porque es la manera que él tiene, y tiene fe en ese vendaje. Toni considera que los pulgares no deben ir sujetos para agarrar mejor el guante en la pegada. Confía en ese vendaje.	Jordi siempre me hace el mismo vendaje. Siempre me pregunta cómo me siento, pero siempre me hace el mismo.	Me venda de esa manera puesto que es como a él le enseñaron, aunque siendo sincera, últimamente hemos tenido que modificarlo porque me dolían las muñecas.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	No hay modificaciones dependiendo de rounds ni de modalidades, ni de guantes. A veces salen mejor y otras veces peor. Yo no sé otros peleadores, pero a mí no. Nosotros no somos tan tiquismiquis como los boxeadores.	Me modifica el vendaje según los rounds o la preparación previa al combate. Si tengo la mano resentida de los entrenamientos o algunas molestias, me aprieta más unas zonas u otras. Si tengo la mano resentida, me pone más acolchado, si los guantes son ligeros, me pone menos acolchado, toma referencias de distintas variantes que puedan aparecer.	Yo como siempre suelo hacer 3 rounds de 3 minutos, o 4 rounds de 2 minutos, pero, aun así, no me lo modifica, ni por los guantes ni ninguna otra variable.	Para pelear me suelen hacer un vendaje bastante duro. Peleo con el mismo vendaje todos los asaltos, y solo me lo modifican según las dolencias que tenga de muñeca.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Yo me baso en si me siento cómodo y en si tengo la muñeca bien sujeta, y si en mi golpeo me noto la mano compacta.	Confío en su vendaje, nunca he tenido problemas. Me baso en su experiencia simplemente, no necesito más.	Me baso en que nunca me he hecho daño, nunca me he lastimado la mano, por lo tanto, considero que es correcto.	Para mí son correctos si no me duelen las muñecas en el golpeo. No te digo más porque es lo único que padezco.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Lesiones en las manos no. Sí que es cierto que se me han inflamado los nudillos, pero nunca he tenido fracturas ni lesiones graves. He tenido que dejar de golpear durante un tiempo, pero gracias a dios, soy un peleador con suerte y no he tenido lesiones de gravedad en mis manos.	Nunca he tenido lesiones graves de manos, como mucho siento molestias y poco más.	No he tenido nunca lesiones en el ámbito competitivo, siempre he salido bien parado tras todos los combates que llevo.	Alguna vez me he abierto las muñecas, pero no he sufrido nunca lesiones de gravedad, ni fracturas ni luxaciones por suerte.

Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	La calidad de los vendajes de mi entrenador, es el mejor que me ha vendado, y le pongo un 10. He tenido otros entrenadores, pero me quedo con el actual. Me siento muy cómodo, me noto la mano compacta, puño y antebrazo, y noto que es uno solo	No lo puedo comparar con nada puesto que no me ha vendado nadie previamente, por lo tanto, no te lo puedo calificar porque no he probado otros.	Le pondría un 9. No sabría decirte que le pondría o quitaría, puesto que yo no entiendo de vendajes.	A los vendajes duros les pongo un 10. Siento la mano completamente fija, fuerte y agarrada.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Post combate suelen dolerte los nudillos, se inflaman un poco, se me han pelado los nudillos a veces por tener las manos secas, pero nada más allá de lo que es inflamación.	Noto dolor depende del combate, se inflaman a veces. Si es una pelea muy dura en la que he golpeado mucho sí, y también depende de la zona donde golpees y de los guantes, a fin de cuentas, es un conjunto de todo.	Nunca he tenido molestias de manos tampoco. No se me han dormido jamás, ni he tenido inflamaciones.	No, no suelo sentir molestias. Cuando me sueltan el vendaje se me descansa la mano, pero por suerte, no noto ningún tipo de molestias ni inflamaciones.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los árbitros se vuelven muy locos en mirar. Miran que esté dentro de lo legal, firman y listos, por lo menos en las federaciones en las cuales yo peleo.	Los árbitros solo tienen en cuenta que se cumpla la normativa. Les da igual la mano del boxeador, que los límites se respeten y que se cumplan los parámetros de vendaje. Al menos esa es la sensación que tengo yo. Igualmente, considero que podrían tener en cuenta las manos, no obstante, el que debe de tener consciencia de la mano del boxeador, es el entrenador o la persona que está realizando los vendajes.	Me imagino que sí, aparte de que se cumpla la normativa actual de vendajes. Creo que sí que piensan en nosotros, puesto que cuando hay algún vendaje comprimido en exceso, te hacen rebajarlo. No sé si será exactamente por las manos o por la salud del rival, pero por alguna razón lo hacen.	Pienso que simplemente tienen en cuenta la normativa estándar de materiales y de límites a vendar, nada más.

PREGUNTAS / PELEADORES	César Córdoba	Sandor Martín	Isaac Real	Juli Giner
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Juanjo siempre ha tenido en cuenta varios aspectos, siempre ha tenido en cuenta mis manos (el tamaño de estas), los guantes (la horma del guante), y depende de las necesidades. En kickboxing se puede usar esparadrapo en los nudillos, y en boxeo no. A partir de ahí hemos ido modificando un poco. Antes de algún combate me he tenido que infiltrar las manos, y me suplía los dolores a través de los vendajes.	Primero de todo, pienso que es una persona que sabe. Cuando tú te metes en un gimnasio, no pregunta quién da las clases. No le pide una titulación ni los conocimientos que tiene. Te fías de la persona que te guía, aunque sea equívoco. En mi caso, es mi padre, el lleva toda la vida, y tengo fe ciega en él. Actualmente hay personas en Estados Unidos que cobran por ello, aquí en nuestro país aún no ha llegado esa figura.	Al haber tenido una lesión dura, que vino propinada por culpa del guante y un mal golpe a la cabeza de un compañero entrenando, me fracturé la cabeza del 2º metacarpiano, te hablo siendo amateur. Cuando empecé en profesional, Pollo Ramírez me insistió en un buen vendaje de entrenamiento. A partir de ahí, los vendajes que me hacen son muy protectores, y Emiliano Gallego me hace un vendaje siempre pensando en mis manos y siendo consciente de que he tenido lesiones importantes. Siempre sigue el mismo patrón.	Lo principal es que proteja la mano. Tienes que sentirte cómodo y que no se te duerman las manos.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Sí me los modifica. De kickboxing o K-1 a boxeo. En kickboxing siempre empieza con una placa de esparadrapo, para hacerlo más sólido, y en boxeo, al estar menos repartido el golpeo, siendo sólo de puños, me lo hacía más reblandecido para que absorbiesen mejor los impactos. Según el peso nunca me los ha modificado, puesto que siempre he peleado con 10 onzas.	Según el rival y según el guante. Si vemos que va a ser una pelea dura, que el golpeo va a ser exigente, y el rival rocoso, hacemos un vendaje más protector. Si quieres hacer más daño al rival, te vas a poner menos protección, por el contrario, más daño te vas a hacer tú mismo. El guante también influye. Si es muy protector, restas vendaje, si no es protector, sumas vendaje.	Desde que hice un curso de vendaje con David Quiñonero, empezamos a modificar los vendajes que me hacían. Yo creo que es según el boxeador. Hay algunos que no necesitan casi venda porque tienen manos de piedra, y otros como yo que tenemos manos de pianista, y necesitamos mucho más acolchado para pegar sin miedo.	Modifica siempre a mi gusto, si noto algún punto de presión o cualquier sensación similar. He peleado en distintos pesos y siempre han seguido el mismo patrón. Hay algunos peleadores que les gusta acolchado, otros que no tanto, varía mucho según la persona.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	En la comodidad y en la morfología de mi mano. Sobre todo, que no me cambien las angulaciones de las muñecas. Aun así, ha habido veces que me ha vendado, y el guante no me ha entrado. Tener que cortar el vendaje, para re-modificarlo de nuevo, reduciendo alguna capa normalmente.	Me baso en las sensaciones que tengo en las manos. Hay veces que te vendan y no te acabas de sentir cómodo ni a gusto. Normalmente sueles abrir un poco en la zona palmar o en la zona de escafoides para liberar las presiones que puedas sentir antes de enfundarte los guantes.	Básicamente en que no tenga dolor cuando compito.	Me baso en la comodidad. En que no me apriete la mano.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Nunca he tenido lesiones en las manos, en 99 combates he tenido suerte.	Sí, he tenido una fractura en el 4º metacarpiano de la mano. Fue entrenando y creo que fue por estrés de entrenamientos y en un golpe curvo, en un gancho. Cuando lanzas un gancho, la mano es más sensible al golpeo que cuando lanzas un golpe recto como el directo o el jab. No golpeé bien, y me fracturé la cabeza del 4º metacarpiano.	He tenido dos lesiones graves. Me operaron de dos nudillos. Ahora tengo una lesión en el 5º metacarpiano y voy a empezar un tratamiento de factores de crecimiento.	Me rompí la base del 2º metacarpiano. Lancé un mal golpe y acabó fracturando. Recuerdo que el golpeo fue muy duro en el cráneo del rival,

Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Los vendajes de Juanjo son divinos. Siempre me ha vendado él. Le pondría un 10.	Le daría un 8 o un 9 a los vendajes que me realizan. Nunca acaban de ser perfectos. Te digo por qué; siempre tienes pequeños desajustes. Cada pelea es un mundo, y en cada pelea tienes sensaciones diferentes. En una pelea te pueden hacer un vendaje, ese te ha ido bien, te vuelven a calcar el vendaje la semana siguiente, y ya no te va bien. Es un poco aleatorio, digámoslo así. También hay que tener en cuenta que cuando te van a vendar, cambia de una mano a otra. La primera mano es como una toma de contacto, más en frío. En la segunda, siempre queda algo más clavado, ya que tienes las medidas cogidas de la primera mano. El grado de satisfacción es bueno, pero nunca acaba de ser perfecto. Yo personalmente le pondría más protección en el acolchado delantero, en mi caso. Pero claro, eso influye que tienes que darle más vueltas para cubrir ese acolchado, y yo que tengo una mano pequeña, me perjudica.	Un 10, desde que me lo ponen hasta que me lo quite.	Le pondría un 8. Creo que para llegar al 10, se podrían innovar un poco los entrenadores yendo a algún curso de vendaje.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	No, no suelo notar dolores de manos. Si noto, es porque algún golpe no lo he lanzado bien, y el dolor se me suele ir a las muñecas, pero no a los nudillos.	En 2 o 3 peleas sí. Contra Yigit seguro. Fue un combate durísimo en el que nos fajamos los dos a cruzarnos golpes.	Actualmente no, hace un tiempo sí. He llegado a pelear infiltrado muchas veces por los dolores de mano que he llegado a tener.	Sí, pero no tiene por qué ser a causa del vendaje. También puede ser debido al guante, normalmente sueles notar inflamación o un poco de dolor de manos.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	No, puesto que no es su trabajo. Los árbitros simplemente valoran que los materiales sean legales y que el vendaje sea correcto. El que tiene que tener cuidado de las manos del peleador es el propio entrenador, puesto que es el que las venda.	Ellos se ciñen a la normativa. No es su trabajo valorar eso, para algo hay un entrenador que es el que tiene que tener cuidado de su púgil.	No, ellos se basan en la normativa, sin más.	Se basan en la normativa, no valoran mucho más.

PREGUNTAS / PELEADORES	Melania Sorroche	Jessica Sánchez	Roger Blanqué	Dani Barez
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Para proteger y sujetar mis manos.	Creo que mi entrenador me realiza ese vendaje para proteger bien mis manos, ante todo, y siempre teniendo en cuenta las reglas arbitrales.	A mí personalmente me vendan depende como planteemos el combate mi entrenador y yo. Es decir, si quiero hacer un combate en el que me quiero llevar al rival al suelo, me siento más cómodo con un vendaje más ligero y menos apretado, ya que, a la hora de agarrar, tengo mucha más movilidad, En cambio, si quiero llevar la pelea arriba al golpeo, necesito un vendaje bien apretado para sentir la mano bien compacta cuando impacta en el rival.	Yo cuando peleo en kickboxing me hacen un vendaje, y cuando peleo en MMA me hacen otro. Cuando peleo fuera de España, por ejemplo, en Reino Unido en las competiciones de BAMMA ellos tienen sus propios vendadores. Considero que el vendaje está para proteger, no como muchos piensan que el vendaje es para hacerle más daño al rival y pegar más duro. Cuanto más nivel tienes como peleador tenemos que tener más protección en las manos. Tenemos que tener las muñecas y las manos bien sujetas para no tener ninguna lesión. Creo que se basan en todas estas premisas. El tipo de vendaje que a mí me gusta es el siguiente: en MMA que me deje cerrar bien la mano por encima de todo, pero que no tenga mucha movilidad para poderme doblar la muñeca hacia la flexión. Mucha gente prefiere un acolchado importante, pero creo que esa no es la clave del vendaje de MMA. Por más acolchado que te pongas, y más que te refuerces el nudillo, más duro que un nudillo no hay nada. Para mí lo importante es la muñeca.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	No me lo modifica, pero siempre se van mejorando. A mí me lo modifican siempre y cuando Chiky se equivoca en algún punto de presión, pero por norma general no.	Solo he peleado en 4 y en 6 asaltos y siempre hemos hecho el mismo vendaje, aunque va variando según me note yo las manos debido a los entrenamientos.	A mí como manía me gusta llevar siempre el mismo vendaje, tanto para boxeo, como kickboxing o MMA, entonces intento que no se me modifique, excepto como comentaba, si planteo la pelea en el suelo.	En MMA siempre me hacen el mismo vendaje. La figura del cutman, en las ligas donde yo compito sí existe. A fin de cuentas, es un trabajo que hacen. Siempre tienen el mismo método y van muy bien sus vendajes. Yo tenía muchos problemas con el vendaje, me notaba inseguro, pero desde que me venda la gente que se dedica a ello, estoy muy tranquilo. Sí que es verdad que en otros eventos de Inglaterra te preguntan antes si eres de llevar la lucha al suelo o arriba al golpeo, entonces hacen un vendaje de una manera o de otra, digamos que más reforzado o menos, según tu estilo de pelea. Eso en otras disciplinas no ocurre. Ahora por eso, sí que es cierto que han unificado criterios, y no puedes poner esparadrapo encima de los nudillos.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en la comodidad y en la sujeción que me aporta.	La perfección se va encontrando con el trabajo a diario. Mi entrenador me venda mejor velada tras velada, pero aún no hemos llegado a encontrar ese punto. No obstante, seguimos trabajando en ello.	Me baso en que cuando acabe el combate no tenga ninguna lesión. Si he golpeado donde tenía que golpear no debería de haber dolores de mano. Siempre hay algún mal golpe que te llevas puesto, algún codo que recibes de forma involuntaria, pero por más bien hecho que esté el vendaje, no quiere decir que vaya a salvar.	Me baso que en MMA, tengo buena movilidad y compactación de la mano durante el golpeo. Me noto las manos seguras, ten en cuenta que nosotros peleamos con guantillas de 4 onzas, y son muy pequeñas. Hay muchas lesiones en las manos, pero de momento yo no he tenido problemas.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	No, nunca he tenido lesiones de man	Me he llegado a lesionar del pulgar por aislarlo del vendaje. Por suerte, nos dimos cuenta y creemos que fue por ese motivo, lo corregimos, y desde ese día no he vuelto a lesionarme.	Lesiones graves nunca había tenido hasta mi último combate en Almogàvers The Chance 9, en la cual me rompí un nudillo y aún lo estoy sufriendo.	En las manos, hace un tiempo me fracturé el dedo gordo de una mano, pero independientemente del vendaje. Fue por un mal golpe de croché y me lesioné.

Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Para mí un 10, ya que nunca me he l	Yo le doy un 7. Sinceramente me gustaría que la mano me quedase más compacta de lo que me queda normalmente.	Le doy personalmente un 9. Como solo he tenido una lesión, creo que es la nota que merece. He tenido alguna capsulitis pero más por culpa mía que por la del propio vendaje.	Mi entrenador no me venda. Me vendan los cutman y no les doy un 10, si pudiese les daría más incluso. Es espectacular. Lo curioso, es que en cada evento hay cutmans distintos, pero todos vendan igual de bien.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Tampoco suelo notar molestias de manos tras los combates, ni inflamación ni nada por el estilo.	Justamente he peleado hace poco, y nada, las manos sencillamente perfectas, ni un ápice de dolor ni inflamación.	Depende de cómo haya ido el combate. Si ha habido mucho golpeo de puños, suelo salir con capsulitis en la parte baja del pulgar.	Cuando peleo en boxeo sí que tengo molestias. En MMA ninguna.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Creo que debería de ser consciente el entrenador más que el árbitro. Cada uno debe cumplir sus funciones y lo que le corresponda.	Pienso que no tienen en cuenta la mano del peleador. Ellos tienen sus criterios para valorar los vendajes, y saben qué es permisible y qué no.	Sinceramente creo que solo se limitan a que se cumpla la normativa para que ambos peleadores estén en igualdad,	Bajo mi punto de vista, no lo miran para nada. Se ciñen estrictamente a la normativa. Ten en cuenta que en muchos eventos hay hasta 15 combates. Si tuvieran que pararse a mirar las manos uno a uno, no acabarían nunca. Se escudan en que se cumplan los estándares de vendaje y ya está. El cutman es el que tiene que tener cuidado con las manos del peleador.

PREGUNTAS / PELEADORES	David Calvo	PREGUNTAS / PELEADORES	David Calvo
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Siempre más o menos me hace el mismo vendaje, ya que tuve problemas en la mano, y siempre suele hacer el mismo, pero dependiendo del guante.	¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Hace un par de años me fracturé el 1r metacarpo de la mano. Me lo rompí boxeando, y posteriormente me lo volví a fisurar. No obstante, después de 90 combates, que solo haya tenido una lesión la verdad es que no está mal.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Depende de la disciplina sí. Si peleo en boxeo, los nudillos tienen que estar vistos de gasa, en muay thai pueden estar cubiertos de esparadrapo. Como suelo pelear siempre en muay thai o K-1, desde que tuve el problema de manos, siempre me hace vendaje de thai, que es más duro.	Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	La verdad es que a mí me gusta bastante el vendaje que me realizan. A veces lo hemos variado a causa de las lesiones. Él lleva muchos años en el mundillo, y me hace un vendaje mixto, blando por debajo y duro por encima. Le pondría un 9.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en que lo primero es que estés cómodo con el vendaje. Las sensaciones que tiene un peleador son lo primordial cuando mete las manos en el guante.	¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Normalmente no, solo cuando estuve lesionado, se me resentían. Sufren mucho más las piernas y el resto del cuerpo en muay thai.
		¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Supongo que solo tendrán en cuenta la normativa y el vendaje. Antes de que venga el árbitro a valorar el vendaje se pasan unas pruebas médicas, y debería encargarse el médico, y el entrenador en la seguridad de la mano post vendaje.

4.5.3. PUNTOS CLAVE DE LOS ÁRBITROS

PREGUNTAS / ÁRBITROS	Gregorio Neira	Dani Pérez	Xavi Flotats	Miky Cid
¿Con qué intención se realizan los vendajes hoy en día? Es decir, qué finalidad tienen y para qué consideran que sirve ese vendaje.	La finalidad principal del vendaje es proteger la mano del peleador. La finalidad de la revisión que realizamos los árbitros, es la de que ese vendaje que se le ha realizado al peleador, sea correcto, pero para no lastimar al rival. Se revisa para que no sea peligroso de cara al rival	Los vendajes tienen que ser con el fin de proteger la mano del boxeador, ya que el guante competitivo es más pequeño, y ese vendaje está destinado a proteger la mano.	El vendaje se utiliza principalmente para no tener lesiones en la mano durante el combate.	La intención principal es preservar la Seguridad del luchador y la de su rival para prevenir lesiones y que las garantías que el rival con el que luche sean las mismas. Ósea, igualdad de condiciones a nivel de protección. Pasa lo mismo con los guantes, ambos han de luchar con la misma marca para asegurar que tanto la pegada como la defensa tengan la misma garantía.
¿Debería de modificarse el sistema de vendaje en algún momento? A nivel de combates, asaltos, títulos, pesos, disciplina, etc…	Como me explicó Tinín Rodríguez en sus cursos de Tape & Wrap, debería de modificarse según el número de asaltos, y según el tipo de guantes que se vayan a utilizar durante la pelea.	Dependiendo de un tipo de guante o de otro, se debería de variar el vendaje que se realiza.	El vendaje creo que se debe modificar en función de agentes externos solo en el caso de la modalidad. Los practicantes de muay thai creo que deberían tener un vendaje que les permita más movilidad en la mano para el clinch, al igual que los de MMA, necesitan un vendaje más pequeño aun para las guantillas. En el resto de modalidades variaría según el peleador más que por la modalidad.	Los vendajes son los mismos. De hecho, hemos arbitrados campeonatos mundiales de kick, K1 y thai y han sido el mismo. Lo que modifica es el número de asaltos y no por ello el vendaje. Puede ser que el coach que le vende preserve mayor sus manos, pero el modo con el que se estipula el vendaje ha de ser el mismo según reglamento.
¿En qué sistema se basan para saber que el vendaje está correcto, y puede pelear?	Nosotros como árbitros, para valorar los vendajes, a parte de nuestros ojos que son nuestras herramientas visuales, utilizamos también el tacto, y así poder sentir la composición y la dureza del vendaje. Nosotros con las manos lo que notamos es la composición interna. Tenemos unos puntos clave de presión para saber si es correcto o no.	Lo que miramos es que no se lleve nada ilegal en la zona nudillar. También se mira que esté bien protegida la muñeca del boxeador.	Se suele basar principalmente en la dureza del vendaje a la altura de los nudillos y alrededor, para evitar que sea demasiado duro y así no ponga en riesgo la salud del otro luchador, en el sentido de evitar golpes de demasiada dureza, cortes o contusiones.	El sistema es el que aparece en el Reglamento Unificado o el reglamento de la organización que homologue y sancione ese este. El día del pesaje, se pone a disposición para quien quiera el reglamento donde aparece el vendaje permitido y lo que está prohibido.

Durante toda su carrera arbitral, ¿cuántas lesiones de manos ha visto?	Realmente yo no he parado nunca un combate por una fractura en las manos. Lo que sí que es cierto es que después de acabar, alguno sí ha tenido alguna fractura de manos, pero no fracturas graves como podría ser en boxeo. Yo al dedicarme a arbitrar puño-pierna, no hay tantas lesiones como en boxeo, eso sí, dedos de los pies a montones.	En competición pocas lesiones nos encontramos. Estas lesiones suelen ser normalmente a causa de un mal vendaje en los entrenamientos.	No he visto nunca lesiones post-combate, creo que al ser arbitro de deportes de contacto con patadas, hay menos uso de las manos y se rompen menos, por tanto. En el boxeo es más usual ver manos rotas post-combate. Las que he visto han sido entrenando o en otras situaciones.	De todos los combates que he llegado a arbitrar, habré visto unas 20 lesiones de manos, sobre todo de metacarpianos, muñeca y siendo más específico, meñique y pulgar.
Cuando valora el vendaje, ¿tiene en cuenta la anatomía del peleador? Es decir, que ese peleador no pueda sufrir ninguna fractura porque el vendaje es correcto a nivel anatómico.	No, no tenemos en cuenta la anatomía de la mano del peleador, solo que se cumpla la normativa, y en que sea un vendaje legal.	Se tienen que tener en cuenta ambas cosas, tanto la mano del peleador, mirar que el vendaje sea firme y tenga la mano sujeta para que no se lesione, y también tener en cuenta la legalidad de dicho vendaje.	Normalmente solo miramos que cumpla la normativa de vendajes, pero es buena idea mirar la anatomía del peleador, pero los árbitros hacemos lo que pone el reglamento.	Se valora que el material y límites cumplan con lo establecido y que no haya ningún elemento que pueda lesionar a su rival y estuviera prohibido por reglamento.

4.5.4. PUNTOS CLAVE TRAUMATÓLOGOS

PREGUNTAS	Dr. Francisco Garcia Bernal	Dr. Xabier Goikoetxea Uriarte
¿Con qué intención creen que se realizan los vendajes hoy en día en estas disciplinas? Es decir, qué finalidad tienen y para qué consideran que sirve ese vendaje.	El vendaje se debería realizar para reducir el riesgo de lesiones durante las competiciones más exigentes.	En primer lugar, para evitar lesiones, o en caso de negativa, restarles gravedad. A su vez, el vendaje hace más estables las articulaciones implicadas en el golpeo, para así poder transmitir más fuerza a la pegada.
¿Deberían de modificarse el sistema de vendaje en algún momento? A nivel de combates, asaltos, títulos, pesos, disciplina, etc…	Deberían adecuarse al deportista, en función de sus lesiones previas	Sin ningún tipo de duda, habría que adaptar los vendajes en función del tipo de combate y las peculiaridades o lesiones de cada peleador
¿En qué sistema se deberían de basar para saber que el vendaje está correcto, y puede pelear?	Creo que se debe adecuar principalmente en función y estilo del deportista. La valoración del árbitro debe ser la de comprobar que dicho vendaje no sea peligroso para el contrincante.	No se me ocurre ningún criterio claro. Supongo que en la experiencia que deben de tener.
¿Cómo traumatólogo, cuantos pacientes lesionados de mano ha tenido debido al deporte de contacto profesional?	He tenido 10 pacientes que han padecido traumatismos a causa del deporte de contacto.	Solo recuerdo un boxeador profesional cuya mano operé, pero he intervenido a muchos practicantes de deportes de contacto, boxeo, kixkboxing, militares y policias

PREGUNTAS	Dr. Francisco Garcia Bernal	Dr. Xabier Goikoetxea Uriarte
¿Deberían los árbitros, durante la valoración del combate, tener en cuenta la anatomía del peleador? Es decir, que conozcan que el vendaje es correcto a nivel anatómico.	Solo para comprobar que dicho vendaje no sea perjudicial ni peligroso para el contrincante.	Sería interesante que contaran con estos conocimientos.
¿Considerarían útil un sistema de valoración visual de los vendajes a nivel anatómico?	Una grabación o valoración en tiempo real, puede ayudar al árbitro, por lo tanto es positivo.	Ayudaría a la prevención de lesiones y le sumaría un plus de seguridad a las manos de los peleadores.

4.5.5.1. ENTRENADORES DE BOXEO

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Txutxi del Valle	Pollo Ramírez	Oriol Peña	Rafa Martín
¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Me gusta vendar a mis boxeadores según la mano de cada uno, hay boxeadores que se lastiman las manos más fácilmente que otros y en zonas señaladas. Por ese motivo vendo a cada uno de una manera distinta.	El vendaje es sumamente importante. Protege las manos de las fracturas. A cada boxeador hay que hacerle un vendaje diferente, puesto que cada boxeador tiene una mano distinta, una pegada distinta, y una guardia distinta, por lo tanto, nunca puede ser igual un vendaje.	Yo cuando vendo, tengo en cuenta la mano del boxeador, sobre todo la anchura. También tengo en cuenta si han tenido lesiones previas de mano y los gustos de cada uno de ellos. Lo que más tengo en cuenta es el tipo de guante,	El vendaje es algo que tiene que proteger la mano, alinear los huesos, y soportar las presiones. Primero de todo tienes que conocer las manos de tu peleador, y segundo, los guantes con los cuales se va a pelear, para realizar un vendaje u otro. Si pelea con un guante acolchado, puedes hacer un vendaje más ligero, y si pelea con un guante blando, ponerle más acolchado. También tienes que tener en cuenta las lesiones previas que haya tenido tu boxeador y cómo tiene las manos en el momento de recibir ese vendaje, valorar la cantidad de entrenamiento que ha sufrido esa mano.
¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc…	Vendo y varío más que nada según el tipo de combate o rival que tenemos enfrente. Por ejemplo, habiendo estudiado al rival, si veo que vamos a tener una pelea dura, con mucho intercambio de golpes le vendaré diferente respecto a un combate de poca intensidad.	Hay veces que, en los campeonatos, son mucho más estrictos y tienes que seguir las normas que ellos te dicen. Entonces sí que tienes que aplicar algunas modificaciones puesto que si no te tachan el vendaje como incorrecto.	Solo lo modifico según el guante o si han tenido alguna lesión previa. Por el momento no me he encontrado ninguna otra variable para modificar mi sistema de vendaje.	Sí, claro. En función de muchas cosas. Lo más esencial es en función del adversario. Si tú tienes un rival que mete mucho la cabeza, y que va a fastidiar tus manos, haces un vendaje más duro. Por el contrario, si tienes un rival enfrente que no sabe encajar bien, te arriesgas un poco más y haces un vendaje algo más ligero.
¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos?	Me baso en lo que he aprendido de otros vendadores, y de todos ellos he hecho un popurrí de las ideas que más me han gustado, la experiencia es vital en este trabajo.	Me baso en que estén comodos, que les cierre bien la mano y noten una pegada compacta, desde el puño al antebrazo.	Me baso en que la mano cierre bien y en que la anchura del vendaje sea la correcta.	Primero en que ya llevo años vendando. El problema te viene cuando tienes un peleador profesional nuevo, porque no conoces las manos de ese peleador. Yo personalmente lo vendo a veces en los entrenamientos para conocer sus manos, y posteriormente en las competiciones ya salen solos esos vendajes, para así prevenir problemas.

¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido?	Gracias a Dios nunca un boxeador por mí se ha lesionado en competición. No obstante, uno de mis pupilos, Kerman, al principio de su carrera le dejaba a una persona vendarle las manos, y se las fracturó dos veces. Primero la izquierda y luego la derecha. Es mala suerte, pero bueno, me puse manos a la obra en aprender a vendar en condiciones, y así están los resultados.	De mis competidores no, nunca he tenido lesionados.	Nunca he tenido lesionados de mano en mi carrera como entrenador.	Lesionados graves habré tenido un par de manos rotas en 30 años. Molestias a nivel de capsulitis, bursitis y cosas así, las que quieras y más, pero reitero, no se producen por el vendaje, sino por infortunio en el golpeo o una mala ejecución.
¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes?	Siendo sincero, creo que todos me pondrían un 8.	Un 10, puesto que como te he dicho antes, no he tenido lesionados de manos.	Opino que le pondrían un 8 o un 9. No sabría decirte qué mejorar para llegar al 10 sinceramente.	La mejor. Yo para esto soy muy maniático. Yo tenía un entrenador que me vendaba y me parecía una manera muy correcta, de ahí cogí las primeras pautas. Me sorprendió el vendaje que le hizo el entrenador de Saoul Mamby a Saoul, cuando vino a pelear ante Javier Castillejos. Fue espectacular. Verle vendar las manos era un arte. Le pedí que me dejase ver su técnica de vendaje, y ese entrenador fue el que me dio las bases del vendaje que yo realizo actualmente.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los árbitros tienen en cuenta simplemente que se cumpla la normativa. No van más allá.	Ellos valoran que no tengan esparadrapo en los nudillos, solo venda. Miran simplemente que no sea ilegal. Creo que algunos sí que tienen en cuenta las manos del peleador, pero no todos.	Depende del país. He estado en países que lo miran y en países que no. A algunos les gusta más su trabajo, y lo hacen con más ganas, velando por la seguridad de los peleadores. Otros en cambio, solo se limitan a los materiales estándar de vendaje.	El árbitro está para realizar su función que es la de valorar el vendaje. La responsabilidad de las manos es de la persona que venda.

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Chiky Fernández	Juan Barranco	Oliver Sánchez	Carlos Formento
¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Busco esencialmente protección en la mano y en la muñeca.	Le hago ese vendaje a Jessica porque considero que es el más seguro que le puedo hacer y siempre procuro cumplir las normativas.	El vendaje lo realizo yo personalmente porque es algo sumamente importante ya que una lesión en una mano puede afectar al resultado del combate e incluso a la carrera deportiva del boxeador. Tomo en cuenta las dimensiones de la mano, la categoría de peso del boxeador, el tipo de guante con el que se va a boxear, lesiones que haya tenido, reglamentación de cada país, etc.	Principalmente porque le doy especial importancia a la mano de mis boxeadores. Son verdaderamente herramientas de trabajo diario y la exigencia de una larga vida sana es primordial a la hora de afrontar la carrera boxística de tu púgil. Misma importancia tiene que tener el vendaje del entrenamiento que el vendaje en combate. Cada mano es diferente, los puntos de presión de cada mano son distintos, los nudillos de cada púgil, los gustos del peleador, e incluso te voy a decir más, las propias manos del peleador, izquierda y derecha cambian a la hora de ser vendadas. No se puede dejar nunca atrás que el peleador requiera más protección por lesión o por poder de golpeo. Yo personalmente realizo el vendaje con bastante colchón siempre y cuando la marca del guante que se va a utilizar en el combate me lo permita.
¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc…	Modifico siempre y cuando ella no se sienta cómoda, sino siempre sigo el mismo patrón.	Sí, suelo variarlo dependiendo del guante que tengamos para competir en las veladas. Si es un guante duro, hago vendaje algo más blando y viceversa.	Sí, tomo en cuenta todos los factores anteriormente mencionados. También las preferencias del boxeador, ya que algunos prefieren que se les vende con más o menos acolchado en la zona de los nudillos.	Como te he dicho previamente, modifico según las necesidades o gustos, pero siempre con el mismo patrón base inicial y con máximo miramiento mío personal en proteger 100% las manos de mis púgiles, para así prevenir al máximo las lesiones dentro de mi equipo.
¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos?	Me baso en todos los años que llevo como entrenador y vendando manos. Me baso en que ellos están cómodos y eso es esencial en este deporte.	En principio yo fui aprendiendo de los que me hacían a mí cuando yo competía. Yo lo único que he hecho distinto ha sido ir adaptándolos a mi manera y de la forma que yo veo más correcta.	Creo que para que un vendaje esté bien hecho, debe de haber una buena sujeción de la muñeca y del pulgar, protección de los nudillos y metacarpianos en general. El vendaje debe ser cómodo y permitir una buena adaptación del guante.	Me guío por las sensaciones que me dé mi púgil en los siguientes aspectos: presión, ajuste del acolchado frontal y pase de interdigitales. La presión uniforme de la mano debe ser como ponerte un guante de látex, capaz de soportar un golpeo frontal que no interfiera en el estado de salud total, desde la zona nudillar hasta la terminación de la musculatura del antebrazo. Todo esto sin dejar atrás ningún hueso ni tendón.

¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido?	En 20 años vendando, nunca he tenido lesionados de manos.	De momento, nunca he tenido ningún lesionado de manos en competición, y espero que así sea, toquemos madera.	He tenido pocos lesionados en las manos en mis 24 años como entrenador. Creo que aparte de los vendajes, son importantes los guantes, tanto de entrenamiento como de competición, que sean de calidad y tener una buena técnica de golpeo. Las lesiones más comunes son inflamaciones de los nudillos, esguinces e inflamaciones en el dedo pulgar.	Yo como boxeador tuve rotura del 2º y del 5º metacarpiano de la mano derecha. De mis chicos, solo Jerobe Santana creo recordar, dos fracturas en su mano derecha también. Antes de llegar a mis manos, había tenido 7 entre las dos manos. Una vez empecé yo a vendarlo personalmente, se acabaron las lesiones. Igualmente, él como boxeador, se preocupó desde ese día en hacerse un buen vendaje de entrenamiento, consiguiendo así ser un excelente vendador de sus propias manos.
¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes?	Un 10, y creo que todos opinarían igual. Siempre me han dicho eso, otra cosa es que me engañen…	Creo que le puede poner un 7. Todos tenemos cosas a mejorar, siempre.	Creo que el grado de satisfacción de los deportistas con los vendajes es alto, ya que cumplen su función y evitan lesiones. Hablar de uno mismo siempre es comprometido, pero creo que estaré entre un 8 y un 10.	Mientras no bajen del ring con molestias que les impidan quitarse el vestuario de combate, un 10. Si se bajan con alguna mala sensación, yo mismo me aplico un 0.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los árbitros tienen constancia de cómo tiene que ser el vendaje, pero ellos no saben cómo está la salud de la mano. Sinceramente estaría bien porque todo eso ayuda, pero sinceramente, quien debe de cuidar de la mano del competidor es el propio entrenador.	Bajo mi experiencia, lo único que miran es la legalidad. No se paran a mirar las manos de los peleadores.	Creo que los árbitros se limitan a su función, que es verificar que el vendaje se haga según las normas contenidas en el reglamento.	Muchos árbitros te felicitan por la calidad en la forma del vendaje. Ellos deben regirse a lo legal. El estado de la salud de la mano, ellos lo desconocen. Si en la revisión previa al combate se pudiera demostrar una lesión que hiciera peligrar la salud del boxeador, no te lo dejarían subir al ring. Yo mismo reconozco y halago a Jerobe por haber subido al ring dos veces con la mano rota, una de ellas al mundial WBC Youth. Una buena implicación por mi parte en el vendaje, y una elección correcta del guante, consiguieron que a día de hoy, Jerobe tenga esos dos cinturones de la WBC colgados en las paredes del Formento Team.

4.5.5.2. ENTRENADORES DE KICKBOXING / K-1

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Oscar Biel	Jordi Calvet
¿Por qué le realizas el vendaje que tú personalmente haces a tus peleadores? ¿Sueles tener en cuenta la modalidad de combate, manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Para sentir buenas sensaciones a la hora del golpeo, pienso sobre todo en el kickboxing – K1, sobre todo cuando lanzan piernas, a la hora del impacto en la guardia del defensor. Tiene que haber buena protección en la muñeca y en el canto de la mano para que luego no aparezcan lesiones post combate.	En mis vendajes, miro siempre las manos de mi peleador, el estilo de mi peleador, y sobre todo que él esté cómodo. Las manos de mis púgiles y mis vendajes son sus armas de trabajo. Tengo boxeadores, los cuales se sienten mejor con la muñeca más recogida y la mano más dura. Los pateadores, por ejemplo, y les molesta la muñeca apretada. Los hago al gusto de cada peleador. A Samvel por ejemplo, le pongo más acolchado porque él lo prefiere así, y a Campoy le pongo menos y también menos apretado. Como te digo, a gusto de ellos. Según la persona que sea, hago uno u otro. Sobre todo, que ellos se sientan cómodos y puedan trabajar bien y a gusto en el ring. La finalidad del vendaje es la de proteger la mano, también influye el guante, y el vendaje debería ser según el peleador, y según la disciplina. Lo esencial es la comodidad. El vendaje de boxeo tiene que ser más corto que el de kickboxing, por las piernas.

¿Modificas dicho sistema de vendaje en algún momento? Es decir, según el nivel de asaltos, según el título a disputar, en función de la disciplina, según la mano, etc…	Diferencio entre K1-kick por el acolchado dorsal y lateral con boxeo. El golpeo igualmente sigue siendo el mismo, por lo tanto, no realizo más modificaciones del vendaje.	Como te he comentado, sí, según las manos, según la disciplina, y según las sensaciones del peleador. Yo cuando vendo, les hago pegar a un pao (herramienta para golpear) y les hago que prueben bien el vendaje antes de darlo por finalizado. Tienen que sentirse cómodos. Que lo prueben mientras calientan es esencial, por si hay que ajustar o desajustar. Durante ese calentamiento, tengo en cuenta que no se les duerma la mano ni los dedos, antes de dar el paso a poner el guante del combate, que una vez puesto ya no se lo quitan hasta el final de la pelea, puesto que va cerrado con esparadrapo.
¿Por qué sistema te guías o basas para saber que tus vendajes son correctos?	Hay unas bases como en todo, unas bases estructurales con las que hay que partir, hay que hacer una buena sujeción en la muñeca, hacer una buena base en los metacarpianos, en los ligamentos, y yo personalmente trabajo con un paralelismo entre muñeca y nudillos y a su misma vez en vertical, como si montásemos un bloque de pisos. A partir de ahí, es darle acolchado a la zona nudillar, y proteger con unas líneas paralelas y cruzadas a la parte superior de la mano, entre nudillos y muñeca, sin envolver la mano.	Me baso en que, en 22 años de experiencia, ningún lesionado, ninguna mano rota, y eso que mis chicos han disputado campeonatos nacionales e internacionales, y ninguno de ellos me ha referido nunca una lesión, ni una mano ni un dedo.

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Oscar Biel	Jordi Calvet
¿Cuántos lesionados de manos has tenido durante tu carrera como entrenador, y cuántas lesiones has tenido antaño a nivel personal, si has competido?	He tenido quejas, pero no he tenido lesionados. Creo que es debido a que a veces ha faltado acolchado, o por el propio guante. Yo personalmente sí que he tenido lesiones en las manos, porque hace años el vendaje era completamente distinto, mucho más fino, podría decirte que peleábamos casi a pelo, yo como ex peleador, sí que tenía molestias tras los combates.	Como te digo, nunca ninguno de mis peleadores ha sufrido lesiones de mano en un combate.

¿Cómo entrenador, del 1 al 10, qué grado de satisfacción consideras que le pondrían tus peleadores a tus vendajes?	Yo como entrenador me pondría una buena puntuación, un 8. Nunca he tenido lesionados de manos, y mis peleadores siempre han acabado satisfechos con los resultados obtenidos post competición, entonces en eso es en lo que me puedo basar.	Yo creo que me ponen un 8. Para llegar al 10 es imposible, la perfección no existe. Te digo un 8 por pecar de cauto. Yo estoy muy contento porque mis alumnos están muy contentos. Años atrás cuando empecé a vendar, sí que es cierto que antiguos púgiles alguna mano había salido apretada, algún dedo mal vendado, y de ahí sacas los conocimientos. Ahora he aprendido que el vendaje no tiene que ser tan duro, y que por debajo tiene que ser blando, para proteger. Que una vez que tú cierres el puño, el vendaje se ensanche y te agarre bien la mano. Tiene que tener un acolchado para que, a la hora de golpear, no se lesionen los nudillos, o que los metacarpianos y los huesos del carpo no se lastimen, que suelen ser las lesiones más dolorosas. Hay grandes peleadores que, por vendarse mal, tienen luego los huesos del carpo y los metacarpianos destrozados.

¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la salud de la mano del peleador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	No la tienen en cuenta. Ellos simplemente comprueban que la composición del vendaje sea correcta a nivel de materiales permitidos y ya está. Sí que vería correcto que de alguna manera tuviesen en cuenta la salud del competidor, porque todos somos humanos, y los entrenadores también podemos cometer fallos a la hora de vendar.	Como todo en la vida, habrá árbitros que tienen más experiencia y menos experiencia. Miran que no sea dañino para el rival más que para la propia salud de la mano del peleador. Miran que no sea duro por encima de los nudillos. También miran que no lleve nada de yeso ni materiales antirreglamentarios.

4.5.5.3. BOXEADORES

PREGUNTAS / PELEADORES	Abigail Medina	Diego Torrente	Jerobe Santana	Jonathan Alonso
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Pues la verdad, Pollo tiene un vendaje totalmente distinto a Emiliano. Sobre todo, a nivel de acolchado, Pollo pone mucho y Emiliano pone poco, son vendajes que no tienen nada, pero nada que ver uno con el otro. A fin y al cabo, sirven para proteger nudillos, muñecas y metacarpianos.	El vendaje a diario me lo realizo yo mismo. Mi entrenador por ejemplo me venda antes de las competiciones, ya que es un vendaje más elaborado, y se tienen que proteger más las manos del peleador.	El vendaje que me realizan es para la protección de las manos. Tienen en cuenta mis manos lógicamente, ya que he tenido una larga serie de lesiones en ellas.	Mi entrenador siempre me realiza el mismo vendaje, dependiendo siempre de los guantes que vaya a utilizar en el combate, si llevo un guante blando, me pone más mullido (acolchado) en el nudillo para no lastimarme, y por el contrario, si el guante con el que realizamos ese combate es un guante más acolchado y más duro, me realiza un vendaje algo más liviano para no sentirme las manos muy presionadas durante el golpeo.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Siempre llevo el mismo vendaje. No suele haber modificaciones.	En boxeo, el vendaje no varía normalmente, ni por el número de rounds a disputar. No obstante, en otras modalidades, sí que es cierto que varían según las normativas por eso. A mí personalmente no me lo suelen modificar normalmente.	Me lo adaptan en el caso que durante la preparación tenga alguna mini lesión o molestia, sino siempre suelen hacerme el mismo vendaje.	No me suele modificar el sistema de vendaje ya que me viene muy bien personalmente, y siempre intentamos que el vendaje sea el mismo para así siempre sentir la sensación de seguridad que los vendajes de Oliver me proporcionan.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en que nunca he tenido lesiones de mano, y con esto ya seguidamente te contesto la siguiente pregunta.	El vendaje que a mí se me realiza, personalmente me parece bastante correcto, ya que no es para nada incómodo y me siento la mano muy protegida durante la pelea, esos considero que son los motivos.	Mi vendaje es correcto y me baso en que he boxeado con las manos lesionadas a causa de los entrenamientos, y con los vendajes que Carlos me realiza, he conseguido terminar los combates sin ningún tipo de problema.	No creo que los vendajes que Oliver me realiza sean 100% correctos, pero para mí tienen mucha comodidad, y esa es la sensación que tengo. Cada persona tiene un estilo de vendar diferente y, a fin de cuentas, todos los vendajes son correctos, siempre y cuando el peleador esté cómodo con ellos.

¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Como bien te he dicho antes, nunca he tenido lesiones. Ahí está la estadística.	He sufrido tres fracturas en la mano derecha desde que empecé a boxear. Dos de ellas requirieron de cirugía, y actualmente llevo una placa de titanio en el segundo metacarpiano. No obstante, eso no me impide seguir compitiendo.	He tenido muchas lesiones. Me he fracturado la mano derecha en siete ocasiones, la muñeca izquierda también se fracturó, y 3 fisuras en los metacarpianos.	No, nunca en toda mi carrera deportiva como boxeador he tenido lesiones en las manos, en ninguna de las dos, y esperemos que siga de la misma manera, ya que, al fin y al cabo, son nuestras herramientas de trabajo.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	A nivel personal, te digo un 10, son perfectos, al menos para mi gusto.	Yo personalmente le pondría un 8. Le pongo esa nota puesto que Jaume, aun habiendo sido de los mejores boxeadores del panorama nacional, no está muy acostumbrado a hacer vendajes profesionales, le falta un poco de práctica y pulir la técnica de vendaje, no obstante, para no tener esa experiencia, los hace bastante correctos.	Le doy un 10. Las veces que me las he roto no ha sido a causa de los vendajes de Carlos, siempre ha sido en entrenamientos y con vendajes hechos por mí mismo. Con Carlos, como bien he comentado antes, tras las lesiones sufridas en mis manos por mis vendajes, sus vendajes me han ayudado a acabar los combates con las menores molestias posibles.	Mi sensación como boxeador tras los vendajes que Oliver me realiza en las dos manos, aparte de la motivación que me aporta antes de salir al ring, me siento muy seguro y me siento la mano muy apretada y protegida, y al no haber tenido lesiones jamás, quiere decir que son correctos. Por estas razones, yo le doy un 10.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Nunca he tenido ninguna molestia tampoco, no suelo sufrir de manos. Soy algo diferente a los demás boxeadores. Yo al menos, si noto alguna molestia con el vendaje, antes de salir al ring, como por ejemplo me pasó en el Campeonato de Europa EBU hace poco, el vendaje lo veía excesivamente ancho, no me entraba bien el guante y me apretaba. Entonces pedí que inmediatamente me cortasen el que llevaba y me hicieran otro.	Molestias en sí no tengo, pero como te he comentado, sí que es cierto que tuve las tres fracturas en la mano derecha.	Suelo notar los nudillos entumecidos debido a los impactos, sobre todo cuando pego con frecuencia a la cabeza.	No suelo notar ninguna molestia en las manos tras los combates. También hay que decir qué intensidad de combate hay en esos momentos. Hay veces que aprietas mucho las manos, golpeas en un codo, te haces daño cuando golpeas en la nuca de forma involuntaria, o incluso cuando golpeas en la cabeza del rival. Aun así, como te he dicho antes, nunca he tenido una lesión importante de manos y siempre he salido bien parado de los combates que he realizado.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	A veces me pregunto, este árbitro como mínimo habrá tenido que hacer un curso de vendaje como mínimo, porque claro, ¿cómo sabe él que dicho vendaje es correcto? Algo tienen que conocer seguro. Ellos no valoran si es correcto a nivel anatómico, dudo que sean capaces de conocerlo.	Por desgracia, los árbitros lo único que juzgan es que el vendaje cumpla la normativa federativa de materiales, no se paran a comprobar nada más.	Los médicos simplemente revisan si tienes alguna lesión, los árbitros son los que valoran los vendajes y simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa.	No creo que los árbitros tengan en cuenta las manos del boxeador en absoluto, ya que lo único que hacen es venir con un rotulador y pintarlo para que dicho vendaje no lo puedas modificar una vez comprobado. Simplemente lo valoran a simple vista que esté hecho de manera correcta.

PREGUNTAS / PELEADORES	Kerman Lejarraga	Marc Vidal	Sandor Martín
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Txutxi siempre tiene en cuenta el tipo de combate que voy a disputar, y según el combate que sea, y la dureza que dicho combate presente, me hace el vendaje adecuado para que mis manos no sufran.	Me realiza ese vendaje porque es la manera que él tiene, y tiene fe en ese vendaje. Toni considera que los pulgares no deben ir sujetos para agarrar mejor el guante en la pegada. Confía en ese vendaje.	Primero de todo, pienso que es una persona que sabe. Cuando tú te metes en un gimnasio, no pregunta quién da las clases. No le pide una titulación ni los conocimientos que tiene. Te fías de la persona que te guía, aunque sea equívoco. En mi caso, es mi padre, el lleva toda la vida, y tengo fe ciega en él. Actualmente hay personas en Estados Unidos que cobran por ello, aquí en nuestro país aún no ha llegado esa figura.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Aparte del tipo de combate, también me lo modifica según el rival que tenga enfrente, también dependiendo de los rounds, y sobre todo, según los guantes que vayamos a llevar en esa pelea.	Me modifica el vendaje según los rounds o la preparación previa al combate. Si tengo la mano resentida de los entrenamientos o algunas molestias, me aprieta más unas zonas u otras. Si tengo la mano resentida, me pone más acolchado, si los guantes son ligeros, me pone menos acolchado, toma referencias de distintas variantes que puedan aparecer.	Según el rival y según el guante. Si vemos que va a ser una pelea dura, que el golpeo va a ser exigente, y el rival rocoso, hacemos un vendaje más protector. Si quieres hacer más daño al rival, te vas a poner menos protección, por el contrario, más daño te vas a hacer tú mismo. El guante también influye. Si es muy protector, restas vendaje, si no es protector, sumas vendaje.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en la dureza que noto cuando lo tengo en mis manos, esa es mi base para valorarlo, también en la comodidad que me proporciona, claro está. Y tengo que decir, que desde que Txutxi es quien me venda las manos, no he vuelto a lesionarme como antaño.	Confío en su vendaje, nunca he tenido problemas. Me baso en su experiencia simplemente, no necesito más.	Me baso en las sensaciones que tengo en las manos. Hay veces que te vendan y no te acabas de sentir cómodo ni a gusto. Normalmente sueles abrir un poco en la zona palmar o en la zona de escafoides para liberar las presiones que puedas sentir antes de enfundarte los guantes.

¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	He tenido dos fracturas, una en cada mano. Te voy a explicar un poco más a fondo. En mi debut como profesional, ante Jair Cortés, me rompí la mano izquierda. Yo notaba como un crac-crac cada vez que golpeaba, desde el primer asalto. Lo peor de todo es que sentía molestias, pero aún así seguí peleando. En ningún momento dudé en parar el combate, llevaba mucho tiempo preparándome, y peleaba en casa, delante de mi gente, y no quería defraudar. Me rompí el quinto metacarpiano. El doctor Xabier Goikoetxea, me inmovilizó durante 5 semanas. Las manos de un boxeador son igual de importantes que un pie en un futbolista. Con ellas atacamos y nos defendemos. La segunda lesión que tuve, fue ante Santos Medrano. Contra Santos fue en la otra mano, me rompí la base del segundo metacarpiano. Pero como boxeador piensas, si ya las tengo rotas, qué más da que se rompan un poco más. Si de todas formas cuando acabe, voy a acabar en el hospital a que me traten la fractura, pues sinceramente me da igual, sigo golpeando con ellas. Abandonar no voy a abandonar, eso está claro, ni tampoco le voy a dar a mi rival muestras de debilidad física o muestras de que estoy lesionado, puesto que tengo que seguir y acabar mi combate. Esa es mi forma de pensar. La lástima fue, que la lesión de la mano izquierda me apartó de los cuadriláteros durante más de 5 meses, y la de Santos, unos 4 meses si no recuerdo mal.	Nunca he tenido lesiones graves de manos, como mucho siento molestias y poco más.	Sí, he tenido una fractura en el 4º metacarpiano de la mano. Fue entrenando y creo que fue por estrés de entrenamientos y en un golpe curvo, en un gancho. Cuando lanzas un gancho, la mano es más sensible al golpeo que cuando lanzas un golpe recto como el directo o el jab. No golpeé bien, y me fracturé la cabeza del 4º metacarpiano.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Te voy a ser sincero, no le voy a poner nota numérica, el motivo es porque no. Para mí es el mejor del mundo. Sé que hay mejores, pero me da igual, para mí es el mejor.	No lo puedo comparar con nada puesto que no me ha vendado nadie previamente, por lo tanto, no te lo puedo calificar porque no he probado otros.	Le daría un 8 o un 9 a los vendajes que me realizan. Nunca acaban de ser perfectos. Te digo por qué; siempre tienes pequeños desajustes. Cada pelea es un mundo, y en cada pelea tienes sensaciones diferentes. En una pelea te pueden hacer un vendaje, ese te ha ido bien, te vuelven a calcar el vendaje la semana siguiente, y ya no te va bien. Es un poco aleatorio, digámoslo así. También hay que tener en cuenta que cuando te van a vendar, cambia de una mano a otra. La primera mano es como una toma de contacto, más en frío. En la segunda, siempre queda algo más clavado, ya que tienes las medidas cogidas de la primera mano. El grado de satisfacción es bueno, pero nunca acaba de ser perfecto. Yo personalmente le pondría más protección en el acolchado delantero, en mi caso. Pero claro, eso influye que tienes que darle más vueltas para cubrir ese acolchado, y yo que tengo una mano pequeña, me perjudica.

¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Depende del tipo de combate. Tiempo atrás se me inflamaban muchísimo más las manos que ahora. He dejado de tener molestias, puede ser porque mi técnica de golpeo haya mejorado, no sabría decirte.	Noto dolor depende del combate, se inflaman a veces. Si es una pelea muy dura en la que he golpeado mucho sí, y también depende de la zona donde golpees y de los guantes, a fin de cuentas, es un conjunto de todo.	En 2 o 3 peleas sí. Contra Yigit seguro. Fue un combate durísimo en el que nos fajamos los dos a cruzarnos golpes.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los árbitros simplemente se fijan en que la normativa se cumpla. No tienen en cuenta ningún tipo más de variable, aunque podría estar bien.	Los árbitros solo tienen en cuenta que se cumpla la normativa. Les da igual la mano del boxeador, que los límites se respeten y que se cumplan los parámetros de vendaje. Al menos esa es la sensación que tengo yo. Igualmente, considero que podrían tener en cuenta las manos, no obstante, el que debe de tener consciencia de la mano del boxeador, es el entrenador o la persona que está realizando los vendajes.	Ellos se ciñen a la normativa. No es su trabajo valorar eso, para algo hay un entrenador que es el que tiene que tener cuidado de su púgil.

PREGUNTAS / PELEADORES	Juli Giner	Melania Sorroche	Jessica Sánchez
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Lo principal es que proteja la mano. Tienes que sentirte cómodo y que no se te duerman las manos.	Para proteger y sujetar mis manos.	Creo que mi entrenador me realiza ese vendaje para proteger bien mis manos, ante todo, y siempre teniendo en cuenta las reglas arbitrales.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Modifica siempre a mi gusto, si noto algún punto de presión o cualquier sensación similar. He peleado en distintos pesos y siempre han seguido el mismo patrón. Hay algunos peleadores que les gusta acolchado, otros que no tanto, varía mucho según la persona.	No me lo modifica, pero siempre se van mejorando. A mí me lo modifican siempre y cuando Chiky se equivoca en algún punto de presión, pero por norma general no.	Solo he peleado en 4 y en 6 asaltos y siempre hemos hecho el mismo vendaje, aunque va variando según me note yo las manos debido a los entrenamientos.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en la comodidad. En que no me apriete la mano.	Me baso en la comodidad y en la sujeción que me aporta.	La perfección se va encontrando con el trabajo a diario. Mi entrenador me venda mejor velada tras velada, pero aún no hemos llegado a encontrar ese punto. No obstante, seguimos trabajando en ello.

¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Me rompí la base del 2º metacarpiano. Lancé un mal golpe y acabó fracturando. Recuerdo que el golpeo fue muy duro en el cráneo del rival,	No, nunca he tenido lesiones de manos.	Me he llegado a lesionar del pulgar por aislarlo del vendaje. Por suerte, nos dimos cuenta y creemos que fue por ese motivo, lo corregimos, y desde ese día no he vuelto a lesionarme.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Le pondría un 8. Creo que para llegar al 10, se podrían innovar un poco los entrenadores yendo a algún curso de vendaje.	Para mí un 10, ya que nunca me he lesionad	Yo le doy un 7. Sinceramente me gustaría que la mano me quedase más compacta de lo que me queda normalmente.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Sí, pero no tiene por qué ser a causa del vendaje. También puede ser debido al guante, normalmente sueles notar inflamación o un poco de dolor de manos.	Tampoco suelo notar molestias de manos tras los combates, ni inflamación ni nada por el estilo.	Justamente he peleado hace poco, y nada, las manos sencillamente perfectas, ni un ápice de dolor ni inflamación.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Se basan en la normativa, no valoran mucho más.	Creo que debería de ser consciente el entrenador más que el árbitro. Cada uno debe cumplir sus funciones y lo que le corresponda.	Pienso que no tienen en cuenta la mano del peleador. Ellos tienen sus criterios para valorar los vendajes, y saben qué es permisible y qué no.

4.5.5.4. PELEADORES KICKBOXING / K-1

PREGUNTAS / PELEADORES	Antonio Campoy	Adiel Ibáñez	Alberto Tapia	Xavi Flotats
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Me hace siempre ese vendaje porque la primera vez que subí a debutar, me hizo un vendaje siempre preguntándome como me gustaba y qué preferencias tenía. Me iba vendando la mano según mis sensaciones. Se quedó con mis gustos y desde ese día no me lo ha variado jamás. Es con el que me siento cómodo y eso es lo que a fin de cuentas importa. Él conoce mis gustos. Sabe que me gusta que no me apriete mucho, me gusta un vendaje ligero, que no sea muy tosco y que esté la muñeca bien reforzada, a la par de los nudillos.	Mi entrenador siempre me realiza el mismo vendaje. Como una costumbre, a mí me resulta cómodo de llevar, me siento seguro, y a parte creo que es un vendaje efectivo. Realiza a todos los competidores el mismo vendaje y no lo suele variar.	Primero de todo, porque es obligatorio para tener la mano bien protegida. Al ser el guante profesional de tamaño más pequeño, según el peso 8 onzas para ligeros, y 10 para medios y superiores, y debido a eso, hay riesgo de fisurar, fracturar o subluxar los huesos y articulaciones de la mano. El vendaje que me realizan me aporta seguridad, yo tengo unas manos muy anchas, y mi cutman hace el vendaje pensando en la forma de mis manos.	Normalmente siempre me vendan igual, no tienen en cuenta el peleador ni la modalidad ni tan siquiera los guantes.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	He hecho 3, 4 y 5 rounds con ese vendaje. Va la mano muy bien reforzada. Sólo me lo refuerza más dependiendo del rival, si es pegador o no, pero no me cambia el sistema de vendaje en sí, lo único es que me pone más capas.	No, siempre utilizamos el mismo vendaje. Siempre me venda igual, no suele variar en nada. Siempre es el mismo estilo de vendaje.	Siempre es el mismo vendaje. En mi caso, por ejemplo, necesito que me aprieten mucho en las muñecas, porque me duelen. Entonces necesito que me fijen mucho en la muñeca, y con poco acolchado en los nudillos, así puedo mancar (golpear) más. Siempre se tiene que ver la gasa de los nudillos, no se puede cubrir la zona de los nudillos con esparadrapo. Sólo pueden verse los cortes interfalángicos.	No me modifican el sistema de vendaje en ningún momento.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Para mí la principal función es que la mano no sufra, y que no padezca lesiones. Cierto es que hay peleadores que piensan que cuanto más duro, más daño van a infligir en el rival. Si el guante es blando, el vendaje llegará antes a impactar con el rival, si es duro, totalmente al contrario. No obstante, en lo que me baso yo, es que la sangre me circule bien, no me note compresiones extrañas, y sobre todo en mi comodidad.	Me baso en que los vendajes son correctos a nivel de la protección que me ofrece. Me noto muñeca, nudillos, mano en general, huesos y articulaciones muy seguros. A fin de cuentas, el vendaje es para evitar lesiones en el boxeador, no para pegar más fuerte como la gente piensa.	Me baso simplemente en que cumpla los requisitos establecidos por la federación en la cual voy a pelear y en que note comodidad y protección.	Creo que la base principal es que te evite lesiones en las manos, que tu sientas que tienes la mano bien recogida y que no te haces daño al golpear ni te estorba de ninguna manera.

¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Peleando jamás. Entrenando todas las que quieras y más. No es lo mismo entrenar que competir. En una competición, estás un máximo de 15 minutos, o normalmente 9. Cuando entrenas, estás entrenando día sí y día también durante dos horas al día, incluso más. Eso sumado a 2 meses de preparación antes de un combate importante, calcula cuantas horas no sufre esa mano. Yo personalmente de nudillos nunca he padecido, pero sí de muñecas. Me he abierto las muñecas infinidad de veces pegando al saco, pero claro, con los vendajes que me realizo yo en los entrenamientos.	No he tenido nunca lesión a nivel de competición. Sí que te voy a decir, que cuando tenía 15 años, me rompí el 5º metacarpiano por una pelea que tuve en la calle, una mala pegada siendo un chaval, pero a nivel competitivo, nunca he tenido nada.	Sólo he tenido una vez una lesión en las manos, en la mano izquierda, a nivel del nudillo del tercer dedo. Fue por un mal golpe entrenando que impactó en la cadera y me he tirado mucho tiempo con dolencias en ese dedo. Desde ese día, decidí entrenar siempre con vendaje duro. Post combate los reutilizo, los reutilizo poniéndome el vendaje normal, como una funda en la mano, y alrededor lo sello con precinto para que no se me mueva de la mano. Cuando tuve esa lesión, entrenando con venda amateur, con la clásica semirígida, me notaba dolores, y al poner el acolchado ancho, el dolor poco a poco empezó a desaparecer.	Alguna vez me he lesionado la mano, pero nada grave, la muñeca tiende a abrirse. Solamente una vez tuve un dolor en el nudillo, pero era una capsulitis que tardó en irse. Los dedos gordos de las dos manos los tengo sensibles desde hace ya mucho tiempo, con capsulitis crónicas.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Para mí un 10. Yo desde la primera pelea decidí lo quiero así, así y así. No muy apretado, que me circule bien la sangre ya que mis manos se me tienden a dormir si está muy compacto, y de poco peso. Como Jordi siempre cumple con mis expectativas y mis gustos, y jamás me he lesionado, le pongo esa valoración.	Le pondría un 10 sinceramente. Lleva muchos años conmigo mi vendador. Él sabe qué vendaje me tiene que hacer, no le tengo que decir nada, ni si me aprieta ni si me lo noto excesivamente flojo. La función de lo que es el vendaje, la cumple lo que es a la perfección, que es evitar que yo me lesione las manos soltando cualquier tipo de golpe. Tengo la mano totalmente protegida, y aparte de eso, noto la mano muy cómoda, tanto al vendaje en sí, como a la comodidad con el guante.	Le doy literalmente un 10. Es mi entrenador, mi amigo, y mi cutman. Llevo con él desde que empecé, y no tengo ni que decirle nada. Me conoce a la perfección y me deja las manos completamente geniales.	Podría decir que un 7. Son buenos vendajes, aunque tienen carencias, es difícil vendar a la perfección, depende mucho de los conocimientos que tengas sobre vendar.

¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	No me suelen doler las manos tras los combates. Como soy más pateador que boxeador, eso no quiere decir que las manos no me duelan. No obstante, notas alguna molestia, ya que en K-1 hay piernas y rodillas, entonces en algún bloqueo notas un poco el escozor de la tibia del rival, o la propia rodilla. También en alguna patada puedes caer, y en alguna mala caída apoyar mal la mano o la muñeca. Suelo sufrir más de tibias.	Post combate puedes notar alguna molestia puesto que el vendaje, al ser de esparadrapo y gasa, con el sudor se endurece, y piensa que estás pegando muy fuerte. Puedes tener alguna molestia, pero muy rara vez me he quitado los guantes y me he notado dolor de manos, como bien he dicho antes, no he tenido lesiones. Sí que he notado la mano entumecida y dormida, pero nada fuera de lo normal.	A veces se me levanta la piel de los nudillos y se ensangrentan los vendajes, pero a nivel de dolor, no tengo costumbre de tener, normalmente no.	Nunca he notado ninguna molestia en las manos después de un combate.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Personalmente creo que no tienen en cuenta las manos. Simplemente creo que valoran que no haya negligencias a la hora de vendar las manos. Miran el tipo de esparadrapo que se usa, que ese esparadrapo no sobrepase los límites, que no haya incorrecciones como churros o trenzas en los nudillos, y que no haya ningún material antirreglamentario en el vendaje, poco más.	El árbitro simplemente te toca, te mira el vendaje, mira que el material sea correcto y que no haya fuera de lo legal. Presiona entre los dedos para comprobar que no hay ningún tipo de ilegalidad dentro de lo que es la venda. A nivel anatómico, considero que debería ser el propio entrenador el que tuviese consciencia de ello, ya que es el que venda a su peleador, y tiene que saber de qué forma venda las manos y para qué.	Hay árbitros y árbitros. Unos te miran la mano pre vendaje y post vendaje, y comprueban la mano en sí, que no tenga ninguna cosa fuera de lo normal. Otros simplemente se limitan a mirar la composición del vendaje y a firmarlos. Yo prefiero el primer estilo de árbitro. El árbitro también debería tener consideración por el peleador y asegurarse que éste no va a sufrir ningún tipo de lesión física. Primero de todo, el entrenador debe de hacerte un buen vendaje	Solamente tienen en cuenta que cumpla la normativa.

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonay Risco	Samvel Babayan	César Córdoba
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Siempre me hacen el mismo. No depende de la modalidad excepto que sea en boxeo, pero como no suelo practicar esa disciplina, el proceso siempre es el mismo. A mí me gusta sujeto a la muñeca y que sea duro. A mí el dedo gordo de la mano, prefiero que no se me vende.	Jordi siempre me hace el mismo vendaje. Siempre me pregunta cómo me siento, pero siempre me hace el mismo.	Juanjo siempre ha tenido en cuenta varios aspectos, siempre ha tenido en cuenta mis manos (el tamaño de estas), los guantes (la horma del guante), y depende de las necesidades. En kickboxing se puede usar esparadrapo en los nudillos, y en boxeo no. A partir de ahí hemos ido modificando un poco. Antes de algún combate me he tenido que infiltrar las manos, y me suplía los dolores a través de los vendajes.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	No hay modificaciones dependiendo de rounds ni de modalidades, ni de guantes. A veces salen mejor y otras veces peor. Yo no sé otros peleadores, pero a mí no. Nosotros no somos tan tiquismiquis como los boxeadores.	Yo como siempre suelo hacer 3 rounds de 3 minutos, o 4 rounds de 2 minutos, pero, aun así, no me lo modifica, ni por los guantes ni ninguna otra variable.	Sí me los modifica. De kickboxing o K-1 a boxeo. En kickboxing siempre empieza con una placa de esparadrapo, para hacerlo más sólido, y en boxeo, al estar menos repartido el golpeo, siendo sólo de puños, me lo hacía más reblandecido para que absorbiesen mejor los impactos. Según el peso nunca me los ha modificado, puesto que siempre he peleado con 10 onzas.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Yo me baso en si me siento cómodo y en si tengo la muñeca bien sujeta, y si en mi golpeo me noto la mano compacta.	Me baso en que nunca me he hecho daño, nunca me he lastimado la mano, por lo tanto, considero que es correcto.	En la comodidad y en la morfología de mi mano. Sobre todo, que no me cambien las angulaciones de las muñecas. Aun así, ha habido veces que me ha vendado, y el guante no me ha entrado. Tener que cortar el vendaje, para re-modificarlo de nuevo, reduciendo alguna capa normalmente.

¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Lesiones en las manos no. Sí que es cierto que se me han inflamado los nudillos, pero nunca he tenido fracturas ni lesiones graves. He tenido que dejar de golpear durante un tiempo, pero gracias a dios, soy un peleador con suerte y no he tenido lesiones de gravedad en mis manos.	No he tenido nunca lesiones en el ámbito competitivo, siempre he salido bien parado tras todos los combates que llevo.	Nunca he tenido lesiones en las manos, en 99 combates he tenido suerte.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	La calidad de los vendajes de mi entrenador, es el mejor que me ha vendado, y le pongo un 10. He tenido otros entrenadores, pero me quedo con el actual. Me siento muy cómodo, me noto la mano compacta, puño y antebrazo, y noto que es uno solo	Le pondría un 9. No sabría decirte que le pondría o quitaría, puesto que yo no entiendo de vendajes.	Los vendajes de Juanjo son divinos. Siempre me ha vendado él. Le pondría un 10.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	Post combate suelen dolerte los nudillos, se inflaman un poco, se me han pelado los nudillos a veces por tener las manos secas, pero nada más allá de lo que es inflamación.	Nunca he tenido molestias de manos tampoco. No se me han dormido jamás, ni he tenido inflamaciones.	No, no suelo notar dolores de manos. Si noto, es porque algún golpe no lo he lanzado bien, y el dolor se me suele ir a las muñecas, pero no a los nudillos.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Los árbitros se vuelven muy locos en mirar. Miran que esté dentro de lo legal, firman y listos, por lo menos en las federaciones en las cuales yo peleo.	Me imagino que sí, aparte de que se cumpla la normativa actual de vendajes. Creo que sí que piensan en nosotros, puesto que cuando hay algún vendaje comprimido en exceso, te hacen rebajarlo. No sé si será exactamente por las manos o por la salud del rival, pero por alguna razón lo hacen.	No, puesto que no es su trabajo. Los árbitros simplemente valoran que los materiales sean legales y que el vendaje sea correcto. El que tiene que tener cuidado de las manos del peleador es el propio entrenador, puesto que es el que las venda.

4.5.5.5. PELEADORES MUAY THAI

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonathan Fabián	Yohanna Alonso	David Calvo
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	A mí, el vendaje que me hacen, me funciona 100%. Nunca me he lesionado de las manos desde que estoy en el gimnasio actual. Es la manera que él tiene de vendar. Cada uno tiene sus trucos, y el suyo me funciona perfectamente.	Me venda de esa manera puesto que es como a él le enseñaron, aunque siendo sincera, últimamente hemos tenido que modificarlo porque me dolían las muñecas.	Siempre más o menos me hace el mismo vendaje, ya que tuve problemas en la mano, y siempre suele hacer el mismo, pero dependiendo del guante.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	Esto depende mucho de la federación. Si la federación dictamina que no podemos ponernos esparadrapo sobre los nudillos, hay que cumplir dicha normativa a rajatabla. Si los árbitros, cuando revaloran el vendaje post combate, ven alguna anomalía pueden echarte el resultado atrás.	Para pelear me suelen hacer un vendaje bastante duro. Peleo con el mismo vendaje todos los asaltos, y solo me lo modifican según las dolencias que tenga de muñeca.	Depende de la disciplina sí. Si peleo en boxeo, los nudillos tienen que estar vistos de gasa, en muay thai pueden estar cubiertos de esparadrapo. Como suelo pelear siempre en muay thai o K-1, desde que tuve el problema de manos, siempre me hace vendaje de thai, que es más duro.
¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	No, de momento no he sufrido ninguna lesión desde que estoy con este equipo y desde que ellos me vendan las manos.	Para mí son correctos si no me duelen las muñecas en el golpeo. No te digo más porque es lo único que padezco.	Me baso en que lo primero es que estés cómodo con el vendaje. Las sensaciones que tiene un peleador son lo primordial cuando mete las manos en el guante.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Antes de estar con DimCot, en el gimnasio en el que estaba antes, me rompí 2 huesos de la mano y tuve una distensión de ligamentos, no obstante, he de decir que fue entrenando, no en competición.	Alguna vez me he abierto las muñecas, pero no he sufrido nunca lesiones de gravedad, ni fracturas ni luxaciones por suerte.	Hace un par de años me fracturé el 2º metacarpo de la mano. Me lo rompí boxeando, y posteriormente me lo volví a fisurar. No obstante, después de 90 combates, que solo haya tenido una lesión la verdad es que no está mal.

Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Yo personalmente, a los vendajes que me realizan, les pondría un 10.	A los vendajes duros les pongo un 10. Siento la mano completamente fija, fuerte y agarrada.	La verdad es que a mí me gusta bastante el vendaje que me realizan. A veces lo hemos variado a causa de las lesiones. Él lleva muchos años en el mundillo, y me hace un vendaje mixto, blando por debajo y duro por encima. Le pondría un 9.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	No, no noto ningún tipo de molestias en las manos post combate.	No, no suelo sentir molestias. Cuando me sueltan el vendaje se me descansa la mano, pero por suerte, no noto ningún tipo de molestias ni inflamaciones.	Normalmente no, solo cuando estuve lesionado, se me resentían. Sufren mucho más las piernas y el resto del cuerpo en muay thai.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Simplemente creo que se ajustan a la normativa estándar de competición, no tienen mucho más en cuenta.	Pienso que simplemente tienen en cuenta la normativa estándar de materiales y de límites a vendar, nada más.	Supongo que solo tendrán en cuenta la normativa y el vendaje. Antes de que venga el árbitro a valorar el vendaje se pasan unas pruebas médicas, y debería encargarse el médico, y el entrenador en la seguridad de la mano post vendaje.

4.5.5.6. LUCHADORES MMA

PREGUNTAS / PELEADORES	Miky Cid	Pablo Peralta	Roger Blanqué	Dani Barez
¿Por qué crees que tu entrenador te realiza el vendaje que te hace siempre? Es decir, ¿suelen tener en cuenta la modalidad de combate, las manos del peleador, rival o cualquier otra variable?	Siempre es el mismo vendaje. Mi entrenador en este caso, Ray Boixader conoce perfectamente mis manos y me venda según la forma de mis manos, igual que a mis compañeros.	El vendaje que me realizo al luchar siempre va orientado a ser más compacto para infligir más daño al oponente. Me han vendado varias personas en mis luchas, cada uno tendrá su método, pero yo soy el que da las indicaciones de cómo me siento más seguro, y en base a eso, ellos lo realizan	A mí personalmente me vendan depende como planteemos el combate mi entrenador y yo. Es decir, si quiero hacer un combate en el que me quiero llevar al rival al suelo, me siento más cómodo con un vendaje más ligero y menos apretado, ya que, a la hora de agarrar, tengo mucha más movilidad, En cambio, si quiero llevar la pelea arriba al golpeo, necesito un vendaje bien apretado para sentir la mano bien compacta cuando impacta en el rival.	Yo cuando peleo en kickboxing me hacen un vendaje, y cuando peleo en MMA me hacen otro. Cuando peleo fuera de España, por ejemplo, en Reino Unido en las competiciones de BAMMA ellos tienen sus propios vendadores. Considero que el vendaje está para proteger, no como muchos piensan que el vendaje es para hacerle más daño al rival y pegar más duro. Cuanto más nivel tienes como peleador tenemos que tener más protección en las manos. Tenemos que tener las muñecas y las manos bien sujetas para no tener ninguna lesión. Creo que se basan en todas estas premisas. El tipo de vendaje que a mí me gusta es el siguiente: en MMA que me deje cerrar bien la mano por encima de todo, pero que no tenga mucha movilidad para poderme doblar la muñeca hacia la flexión. Mucha gente prefiere un acolchado importante, pero creo que esa no es la clave del vendaje de MMA. Por más acolchado que te pongas, y más que te refuerces el nudillo, más duro que un nudillo no hay nada. Para mí lo importante es la muñeca.
¿Te modifican el sistema de vendaje en algún momento? Según los rounds, según la disciplina en que compitas, según si la pelea es por título o no, asaltos, etc	El vendaje es el mismo indistintamente del número de rounds	El vendaje inicial, es el único que utilizo en toda la pelea, independientemente de los rounds, en MMA son 3x5. Aunque fueran por cinturón 5x5, el vendaje es tan perfecto que aguanta para todos los rounds de la lucha, teniendo en cuenta, que en MMA se utilizan las manos tanto para agarrar, golpear, o apoyarse en el suelo.	A mí como manía me gusta llevar siempre el mismo vendaje, tanto para boxeo, como kickboxing o MMA, entonces intento que no se me modifique, excepto como comentaba, si planteo la pelea en el suelo.	En MMA siempre me hacen el mismo vendaje. La figura del cutman, en las ligas donde yo compito sí existe. A fin de cuentas, es un trabajo que hacen. Siempre tienen el mismo método y van muy bien sus vendajes. Yo tenía muchos problemas con el vendaje, me notaba inseguro, pero desde que me venda la gente que se dedica a ello, estoy muy tranquilo. Sí que es verdad que en otros eventos de Inglaterra te preguntan antes si eres de llevar la lucha al suelo o arriba al golpeo, entonces hacen un vendaje de una manera o de otra, digamos que más reforzado o menos, según tu estilo de pelea. Eso en otras disciplinas no ocurre. Ahora por eso, sí que es cierto que han unificado criterios, y no puedes poner esparadrapo encima de los nudillos.

¿En qué te basarías para decir que los vendajes que te realizan son totalmente correctos?	Me baso en que jamás he tenido una lesión en ninguna de las dos manos, ni roturas ni lesiones musculares, ni tampoco de muñeca.	En sentirme cómodo con él, con toda libertad de movimiento, sentirme que es muy duro para dañar más al oponente y seguro, al final del combate salir sin ningún tipo de molestia.	Me baso en que cuando acabe el combate no tenga ninguna lesión. Si he golpeado donde tenía que golpear no debería de haber dolores de mano. Siempre hay algún mal golpe que te llevas puesto, algún codo que recibes de forma involuntaria, pero por más bien hecho que esté el vendaje, no quiere decir que vaya a salvar.	Me baso que en MMA, tengo buena movilidad y compactación de la mano durante el golpeo. Me noto las manos seguras, ten en cuenta que nosotros peleamos con guantillas de 4 onzas, y son muy pequeñas. Hay muchas lesiones en las manos, pero de momento yo no he tenido problemas.
¿Cuántas lesiones en las manos has tenido desde que empezaste a competir?	Solo una lesión, pero fue en un evento haciendo un rompimiento de una tabla por una mala ejecución de esta.	Ninguna, en lo que a golpeo se refiere. Solo alguna pequeña luxación de dedos de la mano o pies, por mi modalidad.	Lesiones graves nunca había tenido hasta mi último combate en Almogàvers The Chance 9, en la cual me rompí un nudillo y aún lo estoy sufriendo.	En las manos, hace un tiempo me fracturé el dedo gordo de una mano, pero independientemente del vendaje. Fue por un mal golpe de croché y me lesioné.
Como peleador, ¿del 1 al 10, qué nivel de satisfacción te producen los vendajes que te realiza tu entrenador y por qué?	Un 10 porque me siento seguro con este vendaje y es 100% efectivo a nivel lesivo.	Los últimos vendajes de mis luchas, que me realizó Enrique Marín "Wasabi" son los que más me han gustado para cualquier tipo de movimiento o golpeo.	Le doy personalmente un 9. Como solo he tenido una lesión, creo que es la nota que merece. He tenido alguna capsulitis pero más por culpa mía que por la del propio vendaje.	Mi entrenador no me venda. Me vendan los cutman y no les doy un 10, si pudiese les daría más incluso. Es espectacular. Lo curioso, es que en cada evento hay cutmans distintos, pero todos vendan igual de bien.
¿Post combate, notas alguna molestia en las manos?	No, no suelo tener molestias tras combates.	No, no noto molestias post combate.	Depende de cómo haya ido el combate. Si ha habido mucho golpeo de puños, suelo salir con capsulitis en la parte baja del pulgar.	Cuando peleo en boxeo sí que tengo molestias. En MMA ninguna.
¿Crees que los árbitros, a la hora de valorar el vendaje, tienen en cuenta la mano del boxeador? ¿O simplemente tienen en cuenta que se cumpla la normativa estándar de materiales y límites a vendar?	Solamente valoran que se cumpla la normativa según la reglamentación vigente. La normativa es clara y concisa y los coaches ya lo saben. De hecho, siempre se elabora un meeting rules para explicar la normativa del vendaje para que no surjan dudas, ya que a veces vienen competidores de otras federaciones y hacen un vendaje que está prohibido.	Solo se limitan a mirar que todo esté correcto y cumplan con el reglamento. sin trampas, ni utensilios que puedan hacer peligrar la integridad física de los luchadores.	Sinceramente creo que solo se limitan a que se cumpla la normativa para que ambos peleadores estén en igualdad,	Bajo mi punto de vista, no lo miran para nada. Se ciñen estrictamente a la normativa. Ten en cuenta que en muchos eventos hay hasta 15 combates. Si tuvieran que pararse a mirar las manos uno a uno, no acabarían nunca. Se escudan en que se cumplan los estándares de vendaje y ya está. El cutman es el que tiene que tener cuidado con las manos del peleador.

4.7. GUANTES DE COMPETICIÓN

MARCA	COMPOSICIÓN INTERNA	COMPOSICION EXTERNA	COMPETICIÓN	PVP	DISCIPLINA COMÚN
Everlast	Los Everlast MX Professional Fight Gloves. Dichos guantes tienen un relleno mixto, conocido como híbrido. Esto quiere decir que tienen un relleno entre mexicano y americano. Llevan un relleno similar al Cleto Reyes, de crin de caballo, combinado con espuma le dan un toque especial. El relleno de los tres últimos nudillos consiste en una fina capa de crin de caballo, la cual permite sentir el contorno de tus nudillos a través del guante para aumentar el poder de pegada. En los dos primeros nudillos, la protección es más gruesa, y están recubiertos de espuma, para prevenir lesiones en los nudillos tras una mala pegada. La forma en que la tira de espuma se contornea y transita suavemente desde la crin de caballo realmente te obliga a aterrizar correctamente tus golpes. El acolchado fino se dobla fácilmente, lo que también le permite hacer un puño sólido a la hora de realizar la pegada.	Recubrimiento de cuero premium.	Sí	210€	Boxeo (Saúl Canelo Álvarez, Amir Khan, Floyd Mayweather, Muhammad Ali, Mike Tyson, Evander Holyfeld)
Cleto Reyes	El relleno está formado de un colchón de crin de caballo y una plancha fina de espuma, el paquete de pelo de caballo se cose en diferentes zonas para no poder manipularlo y así no dejar descubierto el nudillo. La plancha de espuma va en la parte exterior del colchón de pelo de caballo para que sea imposible su manipulación (antiguamente había gente que echaba para detrás el pelo de caballo y hacía que el nudillo estuviera pegado a la piel del guante).	Piel de cabra, fina y blanda lo que hace que no haya cortes en la pelea debido a la piel que lo recubre.	Sí	210€	Boxeo (Manny Pacquiao, Ricky Hatton, Miguel Cotto, Antonio Margarito, Sergio Maravilla Martínez)

MARCA	COMPOSICIÓN INTERNA	COMPOSICION EXTERNA	COMPETICIÓN	PVP	DISCIPLINA COMÚN
	Cleto reyes como buen guante mexicano lleva el pulgar cosido a la punta, el pulgar locurvan de una forma muy especial haciéndolo “tipo nécora” y ocultando el pulgar en un saliente llamado “pastilla” este saliente o protector hace que sea difícil el poderromperse el pulgar a la hora de pelear con ellos y hace que sea más difícil el meter el pulgar en el ojo al rival. Otra faceta inconfundible del guante Cleto Reyes es su ángulo anatómico de la zona de golpeo y del agarre del guante haciendo que se pueda golpear con todos los nudillos por igual.				
Rival	El guante Rival Guerrero es un tradicional guante “estilo mexicano” con el relleno de crin de caballo acolchada cada vez más popular. Un gran ajuste, con una sensación de "rotura", estos guantes definitivamente se consideran un guante de noqueador. Estos guantes han sido ampliamente utilizados en peleas de campeonato mundial y han sido respaldados por algunos de los nombres más importantes en el deporte del boxeo. Estos guantes proporcionan un ajuste personalizado excepcional, una protección inigualable mientras transmiten gran potencia de pegada.	Cuero laminado para ofrecer una mayor protección para sus manos y para darle al guante la fuerza y estabilidad adicionales necesarias para alcanzar la distancia de duración de los rounds del combate.	Sí	190€	Boxeo (Deontay Wilder, Vasylis Lomachenko, Guillermo Rigondeaux…)

MARCA	COMPOSICIÓN INTERNA	COMPOSICION EXTERNA	COMPETICIÓN	PVP	DISCIPLINA COMÚN
Grant	Grant al igual que Cleto Reyes se fabrica en México, el relleno también es crin de caballo y con una plancha de foam, la diferencia con Cleto reyes es que el colchón de crin es un poco más grueso y el foam más grueso haciendo que el guante sea un poco más protector con la mano y con el rival. La peculiaridad de Grant es el diseño del pulgar (casi siempre a doble tono) que tiene una forma de torpedo por debajo y nécora por arriba, dicho por muchos el mejor pulgar hecho para un guante de boxeo ya que te hace una pegada más natural.[1]	Piel de cabra, fina y blanda lo que hace que no haya cortes en la pelea debido a la piel que lo recubre.	Sí	400€	Floyd Mayweather, Chino Maidana, Canelo Álvarez

[i] Tabla realizada por Félix Gañán, fundador de la tienda de deportes de contacto Urban Fighter Madrid, especialistas en guantes de todas las marcas del mercado.

4.7.1. ELECCIÓN DE GUANTES Y VALORACIÓN APLICACIÓN ENTRENADORES DE BOXEO / KICKBOXING / K-1

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Oscar Biel	Jordi Calvet	Chiky Fernández
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	Me quedo con Shark y Leone, aparte de porque trabajo con ellos, estamos muy contentos y nos da muy buenos resultados, tanto a mis chicos para competir, como a mí para dar las clases. Cuando yo competía, me gustaba mucho la marca Charlies. No te sabría decir con qué marca no me quedaría, no tengo ninguna en concreto.	Yo trabajo con Custom Fighters, Fuji Mae y Fght.Club. Cada casa tiene su forma de hacer el guante, y con ello, cada casa tiene sus modelos. Tú puedes probarte un modelo y te va bien, y a otro le va mal. Lo que deberían de tener en cuenta, está en la muñeca. Deberían empezar a reforzarlos por ahí. Ahora hay guantes de doble velcro, superior e inferior, y te sujetan realmente bien. Un guante debe de ser compacto, aguantarte bien la muñeca, y tener una buena zona frontal. No obstante, si no tienes una buena técnica de golpeo, es indiferente el tipo de guante o el tipo de vendaje que se realice.	Yo me quedaría con Charlies y Lonsdale. Es un guante que se amolda y van relativamente bien.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Sí, me parecería interesante. Creo que todo avance es positivo. Y más en este deporte, que nos tienen “abandonados” y nos consideran agresivos. Algún día esa visión cambiará, estoy seguro.	Por supuesto que sí. Todo lo que sea mejorar, es positivo. Antiguamente no teníamos pulsómetros como ahora, y con esto, podemos calcular mejor los entrenamientos. Pues con esto lo mismo, si esto me sirve para valorar mis vendajes, un ojo experto que me pueda ayudar, es siempre positivo.	Todo lo que sea mejoras, siempre es positivo.

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Juan Barranco	Oliver Sánchez	Carlos Formento
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	A mí personalmente el que más me gusta es Everlast, y el que menos Cleto Reyes. Sé que Cleto es de lo mejor que hay a nivel mundial, pero lo veo excesivamente blando.	Entre las marcas con las que he trabajado destacaría Everlast, Cleto Reyes y Grant.	Sin dudarlo me quedo con Shark. Guante protector de los que mejor hay. Por decirte alguna marca que no, te diría cualquiera que vendan en grandes superficies. Los guantes baratos, que no deberían de comercializarlos, son goma espuma con velcro. Lo peor de todo es que muchos clientes los compran por su bajo coste. Un precio barato para un problema caro en el futuro. No sale muy rentable que digamos.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Sí, por supuesto.	Podría estar bien un sistema visual para evaluar los vendajes.	Por supuesto que sí. Los vendajes tienen que estar supervisados siempre por expertos cualificados, los cuales tienen que ser capaces a simple vista y palpando que el vendaje es correcto. Ellos son los que a fin de cuentas dan el apto o el no apto a ese vendaje para subir al ring. Todo entrenador de boxeo debería estar titulado para vendar, empezando por ahí, no solo por legalidad a la hora de ejecutarlo, sino por conocimientos. Conocimientos que son básicos y fundamentales que garantizan la salud de tu deportista.

PREGUNTAS / ENTRENADORES	Txutxi del Valle	Pollo Ramírez	Oriol Peña	Rafa Martín
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	Como internacionales, me quedaría con Cleto Reyes y Rival. De marca nacional, me quedo con Rude Boys.	La marca me es indiferente. Simplemente, si el guante es correcto, y la composición es correcta, me vale cualquiera. No quiero dar publicidad a marcas.	Si hablamos de proteger la mano, siempre más acolchado. Como negocio siempre prima que haya KO's. Me quedaría con un Grant o Everlast, y rechazaría todo guante de escuela mexicana antigua como sería un Cleto Reyes, por pura protección simplemente.	Depende, si mi púgil es pegador Cleto Reyes, si no es pegador, Grant. Aunque también tienes que valorar si tu peleador es encajador o no. No me gustan las marcas tailandesas para boxeo, aunque hay gente que los usa para boxear.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Sí, me parece muy correcto.	A parte de los inspectores, que son los que evalúan, una aplicación podría estar bien, pero no quiere decir que no se vayan a lesionar.	Sí, puede ser una buena herramienta para conocer si están bien o mal.	No creo que se pueda evaluar. Las fracturas no se producen por culpa del vendaje, un mal golpeo, una mala colocación de la mano, y yo personalmente opino que el vendaje no influye en las fracturas de las manos.

4.7.2. ELECCIÓN DE GUANTES Y VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN SEGÚN BOXEADORES

PREGUNTAS / PELEADORES	Kerman Lejarraga	Marc Vidal	Sandor Martín
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	A mí personalmente, los que más me gustan son los Everlast MX Professional,	Yo estoy acostumbrado a Charlies, y a mí son los que más me gustan. Igualmente he probado Everlast, son más finos/ligeros, como quieras llamarlo, pero no soy muy exquisito yo para estas cosas.	Depende el contexto y de la situación. Estaría bien que pudieras elegir los guantes que quieras en cada velada según el rival. Si me tengo que mojar, me quedo con Cleto Reyes (aunque solo lo usaría para combates de 12 rounds, ya que son realmente blandos), y de 10 rounds hacia abajo, Charlies, Ray Sugar para mí de lo mejor que hay a nivel nacional. Everlast y Grant a nivel mundial. No obstante, Cleto Reyes es el guante más exigente del mercado. A los boxeadores, el guante tailandés como Winning, Boon, o Hayabusa (que son una salvajada a nivel calidad precio, no valen para nada.)
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Sí, claro que lo veo positivo. Por qué no, podría estar genial.	Claro, cuanta más seguridad y prevención tengamos en los deportes de contacto, mejor que mejor.	Aquí hay un problema. Hay mucho boxeador profesional que no sabe cerrar la mano para golpear. No obstante, tampoco aseguraría este sistema que no vayas a lesionarte, pero sí que te puede reducir el riesgo. La idea es buena, pero considero que es difícil llevarlo a cabo. Yo considero que lo positivo sería crear un nuevo sistema de vendaje, una nueva tabla o base que llevase fundamento científico, y que asegure una mejor sujeción de la mano. Después de esa base, ya que se modifique como quiera cada uno. Considero que es algo muy interesante, pero creo que es difícil llevar a cabo.

PREGUNTAS / PELEADORES	Isaac Real	Abigail Medina	Diego Torrente	Jerobe Santana
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	Shark y Leone es lo que yo suelo preferir.	De guantes, me quedaría con Charlie, Shark, Ray Sugar y Leone. No me puedo quedar con ninguno de los 4. Todos se amoldan a los vendajes que a mí personalmente me realizan.	Hay miles de marcas, para mí personalmente, me gustan Grant y Winning, aunque no están al alcance de cualquier bolsillo, son de las marcas más caras del mundo actualmente. No obstante, yo trabajo mucho con Leone, y la relación calidad-precio es realmente buena. Por no recomendar, te diría Cleto Reyes, ya que es un guante muy muy duro, y las manos sufren mucho con ese tipo de guante, y el rival también, ya que el acolchado es muy ligero.	Me quedo con Shark. es el guante con más protección que he probado. Aun así, todos los guantes que se utilizan para boxear están realmente bien. Todos a fin de cuentas pasan un control de calidad.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Totalmente, todo lo que pueda ayudar es bueno. Si antiguamente se hubiese dispuesto de algo así, seguramente a día de hoy, no tendría las manos como las tengo.	Lo veo muy interesante, creo que cualquier avance de futuro es interesante para este mundillo.	Sí, por supuesto que sí, lo veo muy interesante.	Sí, lo veo útil.

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonathan Alonso	Juli Giner	Melania Sorroche	Jessica Sánchez
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	Me quedaría con la marca de guantes con la que estoy ahora, y esta es Everlast. Para mí, por cultura y por historia, desde Muhammad Ali, ha sido la marca más representativa del boxeo mundial. Estoy muy contento con ellos, tanto con los MX de competición, como con los Powerlock. Tienen una gama de guantes que es increíble, protegen muy bien, y a parte, visualmente son bonitos. He probado muchas marcas distintas del mercado, y la verdad, o no me gusta la estética que tienen, o no me acaba de convencer la protección y la comodidad que esos otros guantes ofrecen, y sinceramente, de todas las marcas que he probado, que han sido casi todas las del mercado, me quedo con Everlast.	Me quedaría con Leone. Es un guante muy cómodo. Shark también es un guante cómodo. Es un guante acolchado y no aprietan. Cambian muchísimo los guantes entre sí, por ejemplo, con Charlies no me quedaría. Son demasiado blandos para mi gusto.	A mí el que más calidad me ha ofrecido ha sido Cleto Reyes en competición, sencillamente me encantan.	Todas me suelen ir bien, excepto Cleto Reyes, considero que son excesivamente blandos y pueden perjudicar tanto al golpeador como al encajador.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Por supuesto que consideraría positivo un análisis pre-combate y post-combate de mis manos y mis vendajes. Considero que todo lo que se pueda mejorar en la protección para nuestro deporte, lo veo simplemente genial. Ojalá lo saquen.	Sería ideal. El boxeo está anticuado.	Sí, considero que todo análisis que se pueda proporcionar para nuestro deporte es siempre positivo.	Combinado con el trabajo arbitral, creo que puede ser positivo. Un ojo más siempre ayuda.

4.7.3. ELECCIÓN DE GUANTES Y VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN SEGÚN PELEADORES DE KICKBOXING / K-1

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonay Risco	Samvel Babayan	César Córdoba
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	A mí los guantes de boxeo no me valen, son muy pequeños, como los Cleto Reyes. Yo entreno con Fairtex, Twins y ese estilo de marca tailandesa. Son algo más acolchados. Respecto a los que más me gustan son los Venum de 8 onzas que se usan en la Kunlun Fight de China o los Fighter de 10 onzas.	Yo me quedo con Custom Fighters. En la última pelea que hice, me noté muy muy muy cómodo con ellos. Me notaba la mano bien recogida en el guante, nada comprimida. En cambio, con Ray Sugar, no me acabo de notar cómodas las manos.	En 100 combates he peleado con miles de guantes. Para boxeo por ejemplo no me quedaría con Lonsdale. El motivo principal es por la horma de la mano, no me entra el guante. Juanjo tuvo que rectificar vendajes para que me pudiese entrar el guante. Se me enganchaba el dedo gordo. Leone y Top King bajo mi punto de vista es de lo mejor que he probado en mi vida. Leone son buenos guantes, son con los que trabajo. Top King es un guante blando y acolcha bien, y eso a mí personalmente me gusta mucho en el golpeo.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Todo lo que sea para mejorar el confort, la seguridad y la pegada, siempre es bueno, sería un lujo sinceramente.	Con la aplicación considero que se puede ofrecer mucha ayuda a las personas que se dedican a valorar los vendajes.	Sí, creo que estaría muy bien. Sobre todo, a nivel informativo, así la gente se daría cuenta en qué aspectos de su vendaje se debería de incidir

PREGUNTAS / PELEADORES	Antonio Campoy	Adiel Ibáñez	Alberto Tapia	Xavi Flotats
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	La marca con la que me quedo es Leone, aparte de ser mi sponsor, nunca me han dado problemas. Tienen que ser buenos puesto que sudas, se reblandecen, se doblan, etc… Tienen que tener una buena serie de características, y para mí, Leone las cumple. He trabajado con muchos guantes, como Ray Sugar, Fuji Mae, Top King, y todos me han ido bien, Shark también por supuesto. Lo que no te puedo decir es como se sienten los Leone a modo de competición, pero si son igual de buenos que los de entrenamiento, me quedo con ellos. Son muy muy buena marca, quitando de banda que sean mi sponsor. Si tuviera que hacer una clasificación, sería Leone, Shark y Ray Sugar.	Con los primeros con los que me quedaría son con los de la marca que me patrocina, Last Round. Los utilizo a diario para entrenar y creo que son la caña, para mí los guantes perfectos. He peleado con otras marcas y no tengo ningún tipo de reparo, he estado bien con ellos, pero para mí, personalmente, Last Round.	Leone, sin lugar a dudas. Son de lo mejor que he probado.	Me quedaría con muchas marcas, actualmente casi todas son bastante buenas. Calidad a nivel internacional son Cleto Reyes o algunos Everlast. Yo trabajo siempre con guantes de la marca Shark Boxing, una marca española, que fabrica sus mejores guantes en Tailandia. Creo que los que fabrican en Tailandia son de muy buena calidad.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Siempre y cuando sea para ayudar en la valoración, y mejorar lo que ya tenemos, es positivo. Si es para sustituirlo por un revisor, en ese caso no.	Me parece algo realmente efectivo e interesante a su vez, ya que considero que toda aplicación tecnológica que venga nueva a nuestro deporte puede ser de gran provecho para el futuro.	Sí, por supuesto que sí. Es algo muy interesante y novedoso.	Si creo que estaría muy bien.

4.7.4. ELECCIÓN DE GUANTES Y VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN SEGÚN PELEADORES DE MUAY THAI

PREGUNTAS / PELEADORES	Jonathan Fabián	Yohanna Alonso	David Calvo
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	Si tuviera que ordenarlas de alguna forma, creo que serían Top King, Danger y Twins, en ese mismo orden. También es cierto que hay otras grandes marcas, pero sobre ellas no te puedo hablar puesto que no las he usado nunca	Me quedo sin dudarlo con Twins. La horma de dentro está hecha de tal manera que mi meñique llega a agarrarse perfectamente, cosa que me viene genial en el clinch de muay thai, otras marcas no me ofrecen esa ventaja, y es por eso que me decanto por Twins.	Me quedo con Venum de la Kunlun Fight de China y con Shark. No sabría decirte con cual no quedarme, no recuerdo marcas, pero sí que recuerdo que con algún guante no he podido cerrar bien las manos.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Me parece lo normal, incluso creo que ya debería de haber sido inventado este sistema de evaluación, pero sí, es necesario.	Sí, por supuesto.	La verdad es que sí. Lo suyo es que estén bien pendientes del vendaje. Es algo que puede producir mucho daño al rival si no es correcto o si es antirreglamentario. Yo haría como en boxeo, que bajo los nudillos no pudiese haber esparadrapo. Unificaría el vendaje de boxeo para todas las disciplinas.

4.7.5. ELECCIÓN DE GUANTES Y VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN SEGÚN LUCHADORES DE MMA

PREGUNTAS / PELEADORES	Miky Cid	Pablo Peralta	Roger Blanqué	Dani Barez
¿Con qué marca de guantes te quedarías, con cuál no, y por qué?	El guante o guantilla por excelencia para mi gusto personal, es de la marca Henka, aunque actualmente utilizo de la marca Custom Fighters ya que su acabado es realmente bueno.	No me quedaría ninguno que fuera de mala calidad, Marcas hay muchas, no sabría decantarme por alguno. Actualmente tengo Cleto Reyes, Shark y Top King. en 10, 16 y 18 onzas respectivamente.	He utilizado siempre la marca Shark y me han ido bien. Hace poco he empezado a utilizar unos guantes de boxeo de la marca Marcel Cerdán (ex boxeador francés), y son lo mejor que he probado hasta el momento.	Rude Boys no los usaría nunca. Se desgastan realmente rápido, sobre todo en profesional. En cambio, me encantan los Shark. Están hechos de una manera muy correcta, cubren bien y son muy cómodos.
¿Considerarías positivo un sistema visual para valorar que tu vendaje es correcto a nivel anatómico?	Lo considero muy positivo y a la vez muy efectivo	Me es indiferente este aspecto, yo escucho a mis manos después de cada combate. Si no noto ninguna molestia es que el trabajo está bien hecho.	Sí, todo lo que sea bueno para la salud del peleador me parece positivo.	Sería de gran ayuda. Tendría incluso que existir y que fuese parte del protocolo de evaluación.

4.7.6. ELECCIÓN DE GUANTES Y VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN SEGÚN ÁRBITROS

PREGUNTAS / ÁRBITROS	Gregorio Neira	Dani Pérez	Xavi Flotats	Miky Cid
Si tuviese que pelear, ¿con qué marca de guantes se quedaría y por qué? ¿Y con cuál no y por qué?	Yo he probado Charlies, Cleto Reyes y Everlast. De estas tres, me quedo con Cleto Reyes sin dudarlo, y de los de cuerdas.	A mí me gusta más el estilo mexicano como Cleto Reyes. Son de caña más larga, te recogen mejor la zona de muñeca y antebrazo, y por esos motivos a mí personalmente me gustan más, se adaptan mejor a mi mano que otro estilo de guante.	Me quedaría con guantes de marcas conocidas y prestigiosas como Cleyo Reyes, Everlast, Winning o Grant. Y no me quedaría con guantes de empresas que no se dedican especialmente a los deportes de contacto, como es Decathlon o Adidas.	Indudablemente con Everlast. Es el que he comprobado que los luchadores hablan mejor al finalizar sus luchas, aunque también en las últimas ediciones han competido con la marca Leone y todos han salido muy contentos.
¿Considerarías útil un sistema de valoración visual de los vendajes a nivel anatómico?	No, útil no, utilísimo. Espero y deseo que tengas muchísimo apoyo en este proyecto y lo puedas llevar a cabo, ya que es una gran idea.	Estaría bien, sí. Nosotros aparte de utilizar el tacto como base para valorarlos, estaría genial que se pudiera valorar también de forma automática con una aplicación, nos ayudaría mucho.	Sí, lo consideraría muy útil.	El sistema de valoración visual sería fundamental para el correcto desarrollo del combate.