



PONENTE

**DIEGO
SALAS NIÑO**

**INSTRUCTOR EN WCA
(WORLD OUTMAN
ASSOCIATION)**



EXPERIENCIA

- ✓ CEO. ESCUELA DE BOXEO ROUND ZERO.
- ✓ LIC. EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN.
- ✓ ENTRENADOR EN JEFE DEL ESTADO DE MÉXICO.
- ✓ MIEMBRO Y ENCARGADO DE LA WCA EN MÉXICO.
- ✓ ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE BOXEO.
- ✓ CUTMAN CERTIFICADO IBA.
- ✓ MIEMBRO DEL CIE-DC.
- ✓ PRESIDENTE TEAM CUTMAN MÉXICO.

IMPORTANCIA DEL VENDAJE PROFESIONAL



El objetivo principal del vendaje es la protección.



Debe ser cómodo en todo momento.



La estética da un plus psicológico al atleta.



El dominio del vendaje se logra con la práctica sistemática.



En competencia se recomienda hacerlo en un ambiente tranquilo y sin prisas.



La comunicación entre el peleador y la persona que lo venda es esencial.



Reduce significativamente el riesgo de lesiones.



Tipos de Vendaje:

1. Vendaje de entrenamiento
2. Vendaje amateur
3. Vendaje profesional: *Double stacking* y *convencional*.



El vendaje puede variar según el reglamento de la comisión que sanciona el combate

El colchón o tope es para proteger los nudillos y se puede ajustar según la preferencia del peleador, siempre dentro de las normas.

Existen distintos tipos de colchón: Normal o de cartera
Materiales: rollo de vendas de gasa o gasas

Función y Beneficios del Vendaje:



Sujetar la muñeca, evitando que supere su movimiento natural y reduciendo el riesgo de lesiones.



Refuerza los ligamentos de los dedos y muñeca ante los impactos de baja frecuencia.



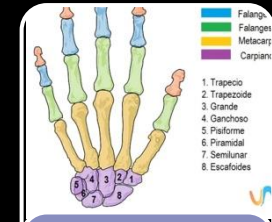
La malla del vendaje absorbe las bajas frecuencias mediante la tensión al apretar la mano y permite que no exista espacio muerto entre los dedos. (con riesgo de luxación en nudillos).



El esparadrapo actúa por compresión, manteniendo juntos los metacarpos y afianzando los nudillos.



Un vendaje bien aplicado permite que la fuerza del golpe se transfiera eficientemente desde la muñeca hasta el hombro, evitando lesiones.



Protege la mano, acolchonando los nudillos y ajustando la estructura ósea.

PROCESO PARA UN VENDAJE PROFESIONAL

- ✓ Masaje previo en antebrazo y mano para mejorar el flujo sanguíneo y simular el volumen de la mano en combate.



- ✓ Asegurar la tensión adecuada para evitar que el vendaje limite la circulación sanguínea. Si el vendaje queda demasiado apretado, puede cortarse y ajustarse sin necesidad de rehacerlo por completo.

EL VENDAJE COMO RITUAL

“Tanto en los entrenamientos como en la pelea, el vendaje no solo es un método de protección, sino también un rito que ayuda al púgil a concentrarse en el esfuerzo que va a realizar. El solo hecho de vendarse permite una introspección, un orden individual ante el caos que se avecina.”— Menéndez Campa (2001)























Conclusión



Un vendaje adecuado no solo protege las manos del boxeador, sino que también optimiza el rendimiento y minimiza riesgos. Distribuye el impacto del golpe y mantiene alineadas las articulaciones y tendones.