

INSISTENCIA PASIVA DINÁMICA Y CONTRACCIÓN MAXIMAL INFLUENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DEL SPLIT EN KARATE

Autores:

- 1) Daniel Nicolas Chamorro Werz*. Email: [dnchamorro1@espe.edu.ec](mailto:dnychamorro1@espe.edu.ec)
- 2) Edgar Jariff Oña Tacan*. Email: ejona3@espe.edu.ec

Director:

- 3) Miguel Enrique Chávez Cevallos*. Email: pmechavez1@espe.edu.ec

Fecha de Publicación: 28/10/2020

Dirección Web:

https://www.researchgate.net/publication/346438590_Insistencia_pasiva_dinamica_y_contraccion_maximal_Influencia_en_la_flexibilidad_del_split_en_karateDynamic_passive_insistence_and_maximal_contraction_Flexibility_influence_on_the_karate_split

RESUMEN

Introducción: La capacidad física de flexibilidad se relaciona con las posibilidades que poseen una articulación y grupo muscular en relación a un rango de un movimiento motriz determinado. La capacidad suele ser determinante en diversos deportes, y de importancia vital en los karatecas. **Objetivo:** Comparar el método de Insistencia Pasiva Dinámica y el de Contracción Maximal, valorando cómo inciden en la flexibilidad de la articulación coxofemoral en karateca, determinando qué método es más efectivo para incrementar la flexibilidad en el Split frontal y lateral. **Métodos:** Investigación experimental de corte correlacional, estudiando a 36 karatecas (14-15 años, Masculino) divididos en 18 sujetos para cada grupo independiente (Experimental y Control). Los sujetos fueron intervenidos con un modelo idéntico de entrenamiento durante 5 mesociclos, cuya diferencia radica en que al grupo control se le aplicó el método de Insistencia Pasiva Dinámica, y al grupo experimental el método de Contracción Maximal. **Resultados:** Para el grupo experimental el test de Split lateral obtuvo finalmente un valor de $\bar{X}6,6\text{cm}$, y el grupo de control $\bar{X}2,72\text{cm}$ (+3.89cm; $p=0.002$), mientras que para el grupo experimental en el test de Split Frontal se obtuvo finalmente el valor de $\bar{X}7,72\text{cm}$, y el grupo control $\bar{X}1,06\text{cm}$ (+6.66cm; $p=0.000$). **Conclusiones:** El método de Insistencia Pasiva Dinámica incrementa el nivel de flexibilidad, pero el método de Contracción Maximal es el idóneo para un óptimo desarrollo de la flexibilidad coxofemoral en Karatecas, obteniéndose mejores progresos en la apertura de las piernas en Split frontal y lateral.

Palabras clave:

- FLEXIBILIDAD
- KARATE
- MÉTODO DE INSISTENCIA PASIVA DINÁMICA
- MÉTODO DE CONTRACCIÓN MAXIMAL
- SPLIT

INSISTENCIA PASIVA DINÁMICA Y CONTRACCIÓN MAXIMAL INFLUENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DEL SPLIT EN KARATE

Autores:

- 1) Daniel Nicolas Chamorro Werz*. Email: [dnchamorro1@espe.edu.ec](mailto:dnychamorro1@espe.edu.ec)
- 2) Edgar Jariff Oña Tacan*. Email: ejona3@espe.edu.ec

Director:

- 3) Miguel Enrique Chávez Cevallos*. Email: pmechavez1@espe.edu.ec

Fecha de Publicación: 28/10/2020

Dirección Web:

https://www.researchgate.net/publication/346438590_Insistencia_pasiva_dinamica_y_contraccion_maximal_Influencia_en_la_flexibilidad_del_split_en_karateDynamic_passive_insistence_and_maximal_contraction_Flexibility_influence_on_the_karate_split

ABSTRACT

Introduction: The flexibility physical capacity of is related to possibilities that a joint and muscle group have in relation to a range of a certain motor movement. Capacity is often decisive in various sports, and of vital importance in karate fighters. **Objective:** To compare the Dynamic Passive Insistence method and the Maximal Contraction method, evaluating how they affect the flexibility of the hip joint in karate, determining which method is more effective to increase flexibility in the frontal and lateral Split. **Methods:** Correlational experimental research, studying 36 karate fighters (14-15 years old, Male) divided into 18 subjects for each independent group (Experimental and Control). The subjects underwent an identical training model during 5 mesocycles, the difference of which is that the Dynamic Passive Insistence method was applied to control group, and the Maximal Contraction method to experimental group. **Results:** For the experimental group the lateral Split test finally obtained a value of \bar{X} 6.6cm, and the control group \bar{X} 2.72cm (+ 3.89cm; p = 0.002), while for the experimental group in the Split Frontal test, the value of \bar{X} 7.72cm was finally obtained, and the control group \bar{X} 1.06cm (+ 6.66cm; p = 0.000). **Conclusions:** The Dynamic Passive Insistence method increases the flexibility level, but the Maximal Contraction method is ideal for optimal development of hip flexion in Karatekas, obtaining better progress in opening the legs in frontal and lateral Split.

Keywords:

- FLEXIBILITY
- KARATE
- DYNAMIC PASSIVE INSISTENCE METHOD
- MAXIMAL CONTRACTION METHOD
- SPLIT