

Lesiones en la práctica del kenpo

Higiene

Material deportivo y equipamiento

LESIONES EN LA PRÁCTICA DEL KENPO

1.- CONCEPTOS ANATÓMICOS BÁSICOS

Los músculos se contraen y movilizan los huesos tras recibir impulsos nerviosos. Cada músculo provoca un movimiento, y precisa de su antagonista para realizar el movimiento opuesto. Estos pares de músculos asociados son por ejemplo, bíceps y tríceps braquial. Se insertan en los huesos por medio de los tendones y el efecto que producen puede ser de flexión, extensión, elevación, abducción, adducción o descenso.

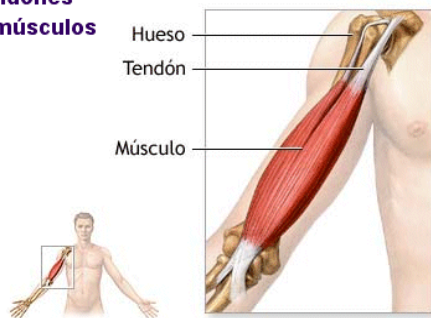
Están formados por fibras, a las que el cerebro envía impulsos de movimiento a través de los nervios. Cada fibra muscular está formada por fibrillas, y cuando recibe el impulso nervioso del cerebro se contraen conjuntamente y acortan la fibra provocando el movimiento del hueso.

Los tendones se asemejan a cuerdas extensibles; son de color blanco y están formados por fibras de colágeno. Cuando el músculo se contrae, tira del hueso por medio del tendón.

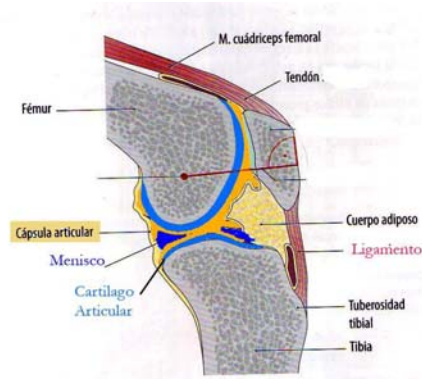
Las articulaciones son la unión normal entre los extremos de dos huesos. El líquido sinovial y el cartílago permiten los movimientos sin dolor que evitan que rocen sus superficies. La estructura de una articulación se compone de:

1. Cápsula articular: es un manguito de tejido fibroso que une ambos huesos y mantiene sus superficies en contacto.
2. Membrana sinovial: recubre la cara interna de la cápsula y produce líquido sinovial.
3. Líquido sinovial: es el líquido que rellena la articulación y nutre al cartílago permitiendo el deslizamiento de las superficies articulares.
4. Ligamento: banda fibrosa que une ambos huesos, puede formar parte de la cápsula, estar dentro o fuera de ella. Su misión es dar estabilidad a la articulación restringiendo ciertos movimientos.
5. Menisco: banda de cartílago que permite que las superficies óseas no rocen.

Tendones y músculos



Los tendones conectan los músculos a sus orígenes e inserciones óseas.



2.- TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN EL KENPO

CONTUSIÓN.

Es la patología más frecuente en las actividades deportivas como el kenpo. Sus consecuencias dependen del sitio del traumatismo y su intensidad, causante de un proceso inflamatorio (dolor, rubor, calor y tumefacción).

El tratamiento inicial consiste en disminuir el dolor mediante la aplicación local de frío (en forma sólida como gel o hielo triturado, líquida como agua fría o gaseosa como el cloruro de etilo).

HERIDAS

Son lesiones por pérdida de la continuidad del tejido, pudiendo ser:

1. Abrasivas: por fricción o frotamiento con una superficie áspera, causando escoriaciones por daño del tejido cutáneo y subcutáneo.
2. Incisas o cortantes: bordes regulares que afrontan perfectamente.
3. Punzantes: provocadas por objetos con punta como clavos ovarillas.
4. Contusas: provocadas por objetos romos con traumatismo directo.

La gravedad de la lesión depende de la región y estructuras afectadas:

- a) Lavado de la zona con agua y jabón.
- b) Aplicación de un antiséptico local como betadine®.
- c) Aislamiento de la herida del medio ambiente por medio de gasas estériles y un vendaje.



DISTENSIÓN

Lesión muscular al sobrepasar sus límites normales de elasticidad, produciéndose un estiramiento de las fibras sin que exista ruptura de las mismas. Causan dolor intenso y súbito, pero tolerable y puede continuar su actividad. La evolución es rápida y favorable en pocos días.

CONTRACTURA

Son contracciones involuntarias musculares dolorosas, de corta duración e involuntarias, causadas por isquemia (irrigación insuficiente del músculo), contusión o sobrecarga de trabajo muscular. Sus manifestaciones clínicas son: dolor intenso constante y contracción del músculo afectado, y al tacto se le nota endurecido y tenso.

Se producen por sobreesfuerzo del músculo o agotamiento por ejercicio intenso sin suficiente tiempo de recuperación como sucede al entrenar varias horas, intensamente o a diario. Suelen ocurrir en los músculos de la espalda.

El tratamiento consiste en estirar el músculo y al controlar la contracción dar un ligero masaje para incrementar el flujo sanguíneo. A veces al cambiar de posición se calma ligeramente, pero nunca desaparece del todo.

Se debe aplicar calor en el músculo afectado y, a continuación, apretando ligeramente las palmas hacer estiramientos suaves, sin forzar ni rebotar, masajeando la región muscular lesionada ya sea "en seco" con cuidado, o con aceite para masajes.

Se evitan si se respeta el periodo de descanso necesario entre dos sesiones de entrenamiento, evitando incrementos bruscos de intensidad en ejercicios que requieran fuerza muscular y calentando adecuadamente antes de entrenar.

Las contracturas crónicas se deben al escaso periodo de rehabilitación o descanso, debiendo evitar levantar peso en varios días.

DESGARRO

Ruptura parcial de un músculo, con dolor intenso e incapacidad funcional, que presenta frecuentemente un hematoma postraumático cuya magnitud puede palparse como un abultamiento.

ESGUINCE

Los esguinces o torceduras son lesiones que se producen cuando existe un movimiento forzado de la articulación, más allá de sus límites normales, pudiendo llegar a causar su rotura asociando inflamación y hematoma en mayor o menor medida. Se produce por estiramiento del ligamento por encima de su límite de elasticidad ya que se fuerza la articulación a un movimiento que va más allá de su límite normal.

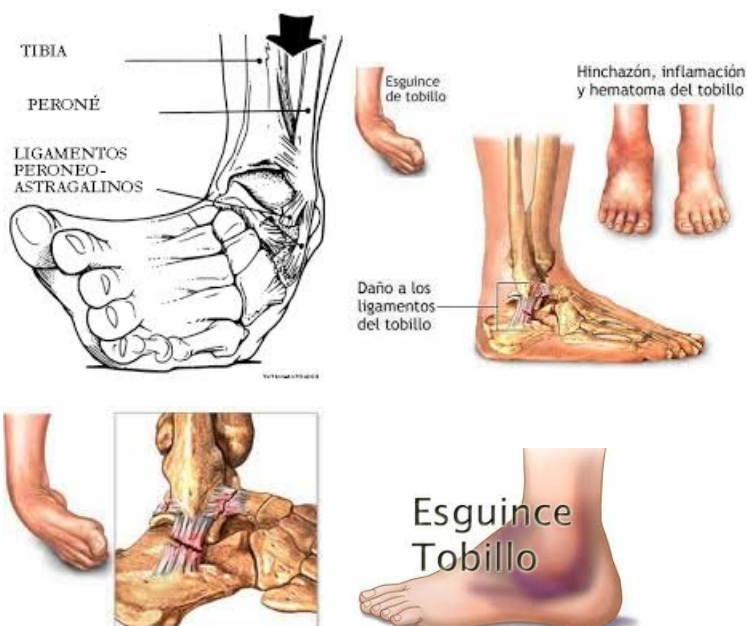
Según la intensidad de la lesión pueden ser:

Grado 1.- Elongación (las fibras solamente se estiran).

Grado 2.- Ruptura parcial (algunas fibras de los ligamentos se rompen).

Grado 3.- Ruptura total (todas las fibras se afectan).

Causan dolor e incapacidad funcional según el grado de lesión. En los esguinces grado 2 y 3 hay que valorar la posibilidad de fractura ósea.



Lesiones en la práctica del kenpo. Higiene. Material deportivo.

Pueden ser como consecuencia de golpes (pulgares de manos y pies) o torsiones (muñecas, rodillas y tobillos).

Los síntomas son dolor intenso en la articulación que impide el movimiento de la misma con inflamación de la zona afectada. Se distingue de una luxación o fractura porque no aparece deformidad en la articulación. Puede aparecer hematoma si se ha roto algún vaso sanguíneo. Practicando kenpo es frecuente un esguince en:

- Dedos de los pies: al dar un golpe con el pie o si recibe el impacto.
- Tobillos y rodillas: en barridos y al lanzar patadas, si la técnica no se ejecuta correctamente. Por ejemplo, una patada circular mal hecha sin girar el pie apoyado en el suelo, en un salto o una caída puede torcerse un tobillo.
- Muñecas: en un puñetazo mal dado o al forzar en exceso una llave.
- Pulgares: en combate cuando en los ataques o defensas no se cierra bien el puño, dejando el pulgar "flojo", en un agarre y el contrario se libera con demasiada fuerza o no le tenemos bien sujeto.

Lo que se debe hacer cuando ocurre es aplicar frío (si se dispone de hielo, mejor) y un vendaje compresivo en la articulación afectada para inmovilizar lo mejor posible (venda elástica).

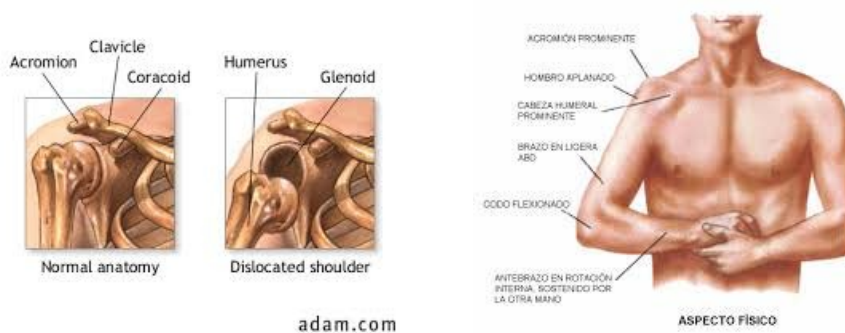
La gran mayoría de las lesiones se pueden evitar calentando bien y ejecutando las técnicas correctamente.

- Calentamiento: de intensidad suficiente al menos 25-30 minutos, de intensidad creciente y adaptado a los alumnos.
- Ejecución correcta de técnicas: es incorrecto dar un puñetazo con la muñeca floja o dar una patada con la punta de los dedos.

LUXACIÓN

Consiste en la pérdida de la relación normal de las caras articulares con desplazamiento de los huesos fuera de la articulación. Se caracteriza por causar dolor, incapacidad funcional, deformación y posición anormal de la extremidad afectada.

Es causada por lesiones importantes de las zonas blandas periarticulares, precisando traslado a un hospital para valoración radiológica y descartar fractura, pudiendo posteriormente realizar la reducción.



En las luxaciones se produce dolor, hinchazón e impotencia funcional (incapacidad para realizar cualquier movimiento de la articulación o limitación de su movimiento).

Las más frecuentes se producen en hombro, codo, rótula, muñeca o dedos.

Una luxación no se debe comprimir ni mover sino inmovilizar lo mejor posible en la posición en que haya quedado y llevar al lesionado al centro de urgencias más cercano.

En la convalecencia, una articulación dislocada es un punto débil y el primer lugar donde se producirá otra luxación. Si repite, los ligamentos se deforman y con un movimiento rápido de menor intensidad puede volver a luxarse.

FRACTURA

Es la pérdida de continuidad ósea, distinguiendo dos tipos principales de fracturas:

1. Fractura cerrada, en la cual la piel permanece intacta.
2. Fractura abierta, existe una herida en la piel que comunica el foco de la fractura con el exterior. Este tipo de fractura es grave por el riesgo de infección.

Cuando la fractura es complicada, es porque hay riesgo de que se haya dañado algún órgano (vasos sanguíneos, nervios, pulmones, médula espinal), pudiendo ocurrir tanto en uno como en otro tipo. Se manifiestan con incapacidad funcional, dolor repentino violento, fijo, localizado, edema, pudiendo existir deformación de la zona lesionada.



Inmediatamente después de la lesión se inflamará la zona, poniéndose roja, caliente y con dolor. La intensidad de la inflamación varía según la lesión y se debe disminuir el proceso con frío, elevación del miembro y reposo.

- 1.-Frío: con agua o un paquete de gel o hielo, envueltas en un trapo para no quemarse disminuye el metabolismo de los tejidos del área afectada.
- 2.-Elevación: es aconsejable mantener la parte lesionada elevada para que los fluidos producidos por la hinchazón y las hemorragias puedan drenar bien.

Lesiones en la práctica del kenpo. Higiene. Material deportivo.

3.-Reposo: debe reposar un mínimo de 24 a 48 horas. Durante este tiempo debe proteger la lesión de posibles daños.

4. Inmovilizar y taponar heridas con hemorragia, trasladando inmediatamente.

Tanto las luxaciones como las fracturas son provocadas por causas similares, una mala caída o un golpe directo, aunque las luxaciones pueden producirse por movimientos bruscos.

Las fracturas no siempre se acompañan de deformidad, pero habitualmente se percibe un crujido y dolor intenso en la zona, tumefacción e impotencia funcional.

En cuanto a las fracturas: el antebrazo y la pierna son los huesos más expuestos a recibir golpes, y los dedos de manos y pies al darlos de forma incorrecta, o por contacto las costillas, la nariz y la mandíbula.

La norma general es inmovilizar lo mejor posible y acudir a un centro de urgencias, aplicando hielo o frío sobre las luxaciones, pero no en las fracturas.

- Si tras una luxación, el hueso vuelve por sí mismo a su lugar, aplicar un vendaje compresivo suave no apretado
- No se debe intentar recolocar una luxación o una fractura.
- No se deben aplicar pomadas o geles (no se debe tocar la zona) ni aplicar sprays en las heridas.

En una fractura, si hay deformación evidente, no aplicar vendajes sino inmovilizar el miembro. Si la fractura es abierta taponarla, inmovilizar, elevar miembro y transportar (061).

En caídas con trauma importante en espalda y cuello no se debe mover a la persona, abrirla y llamar a una ambulancia.

Con las fracturas, tras retirar el yeso, se puede entrenar pero está contraindicado practicar bloqueos o cualquier técnica que golpee directamente sobre la zona fracturada.

Tendinitis y desgarros de Tendón

Es la inflamación de un tendón como consecuencia de haber forzado en exceso tras un calentamiento insuficiente o inadecuado.

Mención aparte requiere el tendón de Aquiles sufre especialmente ante golpes o torceduras del tobillo.

Tanto en la tendinitis como en la rotura de tendón, se nota un dolor fuerte al tocar o mover la zona, pero con la diferencia de que la intensidad del dolor es distinta (fuerte y persistente en la tendinitis, agudo en el desgarro). Además, en la tendinitis, el lesionado puede mover por sí mismo la zona lesionada aunque le duela (si es rotura no puede moverla).

Si es el tendón de Aquiles el afectado, aparece una cojera inmediata y es imposible ponerse de puntillas. Debe acudir a un centro de urgencias.

Para ambas lesiones se recomienda no hacer movimientos que afecten a la zona lesionada.

En la tendinitis, aplicar frío en el momento y cuando el dolor haya disminuido, aplicar calor en la zona. Se ha de acudir al médico para evaluar la lesión y recetar antiinflamatorios.

Para evitar estas lesiones es fundamental calentar adecuadamente.

Desgarros musculares (rotura de fibras musculares)

Son roturas en las fibras de cualquier músculo, aunque en el kenpo es frecuente que en las patadas altas se lesionen los músculos de la cara interna del muslo.

Se produce dolor repentino, agudo e intenso como una puñalada, localizado en un punto muy concreto. Cualquier movimiento con ese músculo es muy doloroso. En roturas pequeñas el dolor es la única señal, pero en casos más graves se produce también un hematoma bastante aparatoso debido a hemorragia interna.

Las causa principal es una contracción violenta del músculo, por estirones súbitos y bruscos. También se puede producir cuando se somete a una carga excesiva cuando está fatigado el músculo o no se ha calentado lo suficiente, así como por golpes o caídas.

En kenpo es importante un buen entrenamiento para conseguir elasticidad, así como conocer las propias limitaciones personales a la hora de dar patadas laterales o circulares.

Lo que se debe hacer es:

- Aplicar hielo 10 o 15 minutos sobre la zona dolorida o frío local para reducir la inflamación.
- Colocar un vendaje compresivo con vendas elásticas
- No se debe aplicar calor porque aumenta la hemorragia.

Si 24 horas después de la lesión continúa la inflamación y dolor fuerte, conviene ir al médico aunque es normal tener molestias durante un par de días.

Los momentos más propensos a lesión son al comienzo de las clases porque no se ha calentado suficiente y al final por cansancio y deshidratación.

Siempre hay que calentar bien y no se deben practicar patadas circulares o laterales justo después de calentar, iniciando con otras técnicas. Sin calentar no se debe intentar lanzar patadas buscando la mayor altura posible.

Es importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio, así como practicar las técnicas correctamente, siendo mejor dar patadas correctas aunque bajas, que no forzar la posición para que suban más alto, y hacerlas mal.

- Agujetas -

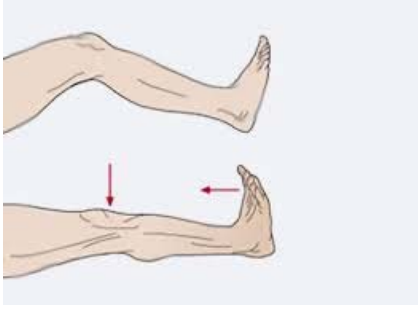
Al ejercitar un músculo por encima del nivel de esfuerzo al que está acostumbrado, los músculos producen ácido láctico y al enfriarse se solidifica mezclado entre los haces de fibras musculares. Esto causa dolor con la movilización muscular y dificultad para realizar recorridos completos de alguna articulación. Suelen desaparecer al cabo de una semana sin tratamiento aunque son beneficiosos los masajes suaves y los baños en agua caliente.

Lo mejor para prevenir las es realizar un entrenamiento de intensidad progresiva, sin aumentos bruscos de intensidad.

- Calambres -

Espasmo muscular involuntario no permanente que sucede con frecuencia en los gemelos y la cara trasera del muslo. Se nota la tensión muscular es perceptible al tacto ("duro como una piedra"), y en muchas ocasiones resulta imposible mover el músculo hasta que el calambre no remite. Se produce con sobreesfuerzos en ejercicios intensos y prolongados.

Se debe masajear para aliviar el dolor, apretarlo y estirar, relajándolo para volver a estirar.



Ejemplos de lesiones frecuentes en kenpo

1.-FRACTURA NASAL.

Son el resultado del aplastamiento de los huesos nasales por un golpe frontal. A la palpación existe crepitación o deformidad. Deben ser derivadas a un centro hospitalario para completar exámenes radiológicos. Su tratamiento es la reducción.



2.-LUXACIÓN DE HOMBRO.

Es el desencajamiento total de la articulación formada entre la cabeza del húmero y la cavidad glenoidea. Se produce la salida de la cabeza humeral de la articulación, a nivel de la cavidad glenoidea. Puede ser anterior, cuando el húmero se desplaza hacia adelante posterior, si lo hace hacia atrás.

Se produce con un movimiento de giro forzado del brazo y a la vez un esfuerzo muscular o una compresión, siendo típica de caídas sobre la mano. Causa dolor inmediato que impide movilización, y el paciente se sostiene con la mano sana el antebrazo lesionado, ya que es la postura menos dolorosa. La luxación posterior suele ser menos dolorosa y puede pasar desapercibida salvo por la limitación de la movilidad.

3.-FRACTURA DEL QUINTO METACARPIANO.

Se produce al golpear frontalmente con el puño cerrado. Como el ángulo en que se produce el golpeo no es completamente recto, y la disposición de los nudillos no es completamente paralela, el impacto más severo se centra sobre la cabeza del quinto metacarpiano el cual se fractura.



4.-ESGUINCE DE LIGAMENTOS DE LA MUÑECA.

Como consecuencia de una caída en posición hiperextendida, o bien por flexión o torsión violenta. Este mismo mecanismo, si el impacto es más violento, puede conducir a una luxación de muñeca. Los síntomas son dolor al realizar movimientos, hinchazón y ligera impotencia funcional.

El tratamiento incluye reposo, hielo e incluso inmovilización de antebrazo por un período variable. Debe garantizarse una buena curación para evitar cronicación del problema.

5.-ESGUINCE DE LIGAMENTOS LATERALES DE LA RODILLA.

Se producen por el giro del cuerpo con el pie fijo en el suelo o bien por recibir golpe en la parte de fuera de la rodilla, que la hacen actuar de bisagra estirando la parte de dentro, que contiene el ligamento lateral interno. El ligamento lateral externo es más raro que se lesione.

Los síntomas básicos son dolor en la rodilla al apoyar el pie en el suelo o al moverla. Requieren exploraciones complementarias para descartar lesiones asociadas de menisco y ligamentos cruzados.

6.-ESGUINCE DE TOBILLO.

El más frecuente es el esguince del ligamento externo, producido por inversión con rotación interna del pie. Los síntomas más comunes son dolor, hinchazón, hematoma y disminución del movimiento de la articulación. Cuando el impacto es severo y se acompaña de un movimiento de rotación, puede llegar a producirse una fractura-luxación de tobillo que precisa de tratamiento quirúrgico urgente.

3.- LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas pueden aparecer por accidentes o sobrecarga (presión excesiva sobre un hueso o articulación, etc.), y no difieren de las lesiones que se producen por causas ajenas al ejercicio físico. La prevención de lesiones en el deporte depende de unos factores:

- Adecuada preparación física.
- Utilización del equipo apropiado, incluyendo los protectores.
- Cumplimiento de las reglas o normas del deporte que se practique.
- Seguir una correcta alimentación e hidratación.
- Dar el reposo necesario a zonas que se sobrecargan con el esfuerzo físico.

Una buena forma física es fundamental para evitar lesiones. Quienes están por debajo de este nivel tienen más probabilidades de padecer lesiones. La intensidad y la carga del entrenamiento debe adaptarse de forma individual en función del nivel técnico y la condición física de cada uno, debiendo iniciarse de manera progresiva.

Los ejercicios físicos durante el calentamiento están pensados para preparar el organismo para la actividad física, intentando evitar lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. La actividad física incrementa la producción de energía y la temperatura de los músculos, mejorando la coordinación y disminuyendo la probabilidad de lesiones.

El calentamiento debe iniciarse moviendo grandes grupos musculares y posteriormente grupos musculares más específicos. También es preciso realizar estiramiento de los distintos grupos musculares. La última fase del calentamiento está dirigida al gesto técnico específico de la disciplina concreta, en nuestro caso del kenpo.

Los ejercicios de calentamiento deben realizarse antes del entrenamiento o de la competición, siendo fundamentales para la prevención de lesiones y el rendimiento deportivo. Después de realizar la clase o la competición, se deben hacer ejercicios de enfriamiento para volver a la situación de reposo de forma paulatina, y relajar los músculos.

La flexibilidad articular es la combinación de la movilidad articular, la fuerza, la coordinación y la propiocepción (apreciación de la posición y el equilibrio). Cuando se va a realizar ejercicio físico es muy importante mantener una adecuada movilidad (rango de movimiento articular) y flexibilidad articular. Para esto hay que tener en cuenta varios factores: la temperatura de los tejidos obtenida durante el calentamiento, el grado de activación neuromuscular, la elasticidad de los músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares, la edad, las características psicológicas. La flexibilidad articular no es igual en todas las articulaciones y disminuye con la edad, siendo mejor en las mujeres.

Los ejercicios de flexibilidad deben estar incluidos tanto en la fase de calentamiento como en la de enfriamiento y sobre todo en los periodos de entrenamiento intenso.

Los huesos se ejercitan con el entrenamiento regular y se van adaptando al aumento de las cargas, haciéndose más fuertes y robustos. El cartílago recubre las superficies articulares de los huesos y permite el deslizamiento entre los huesos durante el movimiento. El ejercicio físico mantiene al cartílago fuerte, mientras que la inactividad lo debilita. La mejor forma de

mantener un cartílago en buenas condiciones es por medio del ejercicio suave y mantenido.

El ejercicio regular preserva la fortaleza del tejido conjuntivo y retrasa la degeneración propia de la edad.

La inactividad hace más rígidos a los tendones y ligamentos facilitando sus lesiones.

El músculo está formado por numerosas fibras contráctiles que con el ejercicio se hipertrofian. Con la edad se pierde la fuerza, y parte del volumen disminuye, al ser reemplazado por grasa. La inactividad afecta al músculo de varias maneras: disminuye la fuerza, y se altera la coordinación y la propiocepción, por lo que aumenta el riesgo de lesión. Por otra parte un músculo fuerte y activo protege a las articulaciones de las lesiones porque absorbe y disipa las fuerzas externas que impactan desde el exterior.

La preparación física y la psicológica antes del entrenamiento y de la competición están dirigidas a un mejor rendimiento y a reducir la incidencia de lesiones.

Cuando se practica kenpo uno se expone a golpes durante los combates, sobre todo al competir, precisando sistemas de protección: guantillas o guantes acolchados, protectores bucales, protectores genitales, espinilleras,....

Lesiones en la práctica del kenpo. Higiene. Material deportivo.

El calentamiento físico potencia el desarrollo de la flexibilidad, elasticidad y elongación articular, así como un control de la capacidad cardiovascular y de la coordinación de los movimientos. A medida que continúan las sesiones de entrenamiento, el cuerpo responde con mas agilidad, soltura y velocidad y el alumno responde con mayor rapidez y precisión. El desarrollo físico sin uso de aparatos mecánicos, sino recurriendo solamente a los potenciales innatos de cada individuo, permitirá desarrollar un mayor aprecio por si mismo.

A nivel mental permite la concentración en la respiración y en la actividad, siendo muy positivo para una correcta actividad.



Los Dojo de meditación en Japón son salones de entrenamiento de artes marciales o de meditación (budismo Zen). Son dirigidos por un sensei que ayuda en la búsqueda de la perfección física, moral, mental y espiritual, ya sea para las artes marciales como kenpo, judo, aikido, etc., o para algunas prácticas religiosas como en el budismo la práctica del zazen estado de contemplación.

A nivel social se transmite la importancia que tiene ser respetuoso con uno mismo y con los demás.

4.- HIGIENE EN LA PRÁCTICA DEL KENPO

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas para el control de los factores que pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud con el objetivo de mejorarla, conservarla y prevenir enfermedades o infecciones. No sólo se refiere a la limpieza personal y de los lugares de práctica del deporte, sino también a hábitos saludables. El sentido común y las normas cívicas de convivencia marcan la higiene necesaria en cualquier deporte.



El baño, Mary Cassatt.

Limpieza e higiene básicas

.- Cortar uñas de manos y pies

Hay unas normas básicas de higiene que en la práctica del kenpo se deben observar:

.- Presentarse a las clases con un mínimo de limpieza y pulcritud es esencial, por lo que se debe acudir a clases de kenpo limpio, aseado y bien peinado. El uniforme también debe estar limpio.

Lesiones en la práctica del kenpo. Higiene. Material deportivo.

- Las uñas de pies y manos deben estar bien recortadas para evitar causar heridas.
- No deben llevarse anillos, cadenas o pendientes por motivos evidentes de lesiones.
- Si se tiene alguna herida o rasguño en la piel, debe tratarse y cubrirse ya que no se debe acudir a clase con una herida abierta que no esté cubierta.

Las normas básicas de higiene no permiten fumar en los centros donde se practica kenpo. Además existen unas normas básicas de disciplina y conducta que implican respeto hacia el profesor y los demás compañeros, algunas de las cuales son:

- Los horarios se respetaran con exactitud al comienzo y al final de la clase. Si hubiera que entrar o salir del tatami una vez comenzada la clase se pedirá permiso al profesor o sensei.
- Se saludará a la entrada y salida del tatami.
- El silencio es una condición fundamental para concentrarse y por tanto para aprender y realizar bien las técnicas. Debemos practicar sin hablar, sin hacer comentarios, pidiendo explicaciones únicamente cuando sea verdaderamente necesario. En todo caso se debe evitar hacer ruido excesivo.
- Si hay que realizar alguna pregunta al sensei; es cortesía del Kenpo el preceptivo saludo antes y después de dirigirnos a un sensei. También, se saluda al compañero al comienzo y final de cualquier ejercicio.
- Con el fin de evitar lesiones y entrenar óptimamente, se prestará especial atención a los ejercicios de calentamiento.
- Los cinturones negros merecen especial consideración por su antigüedad y experiencia por lo que debe reinar un mínimo de cortesía y respeto en la clase.
- Todos debemos contribuir a que en la clase exista un ambiente agradable y distendido en el cual reine la armonía y el respeto.

5.- MATERIAL DEPORTIVO Y EQUIPAMIENTO

Lo más importante de las instalaciones deportivas en las que se practica el kenpo son los materiales de los que se compone el tatami, sobre el que apoyamos los pies, y el material de protección en combate.

Se considera que la seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones, así como la accesibilidad deben cumplir la normativa de seguridad e inspección vigentes, y por su especificidad técnica no se consideran en este módulo.

Colchonetas, tapices y tatamis

Hay multitud de colchonetas, tapices y tatamis para equipar un centro deportivo de la manera más profesional. El tatami puzzle o tatami de kenpo es ideal para equipar salas polivalentes donde se precisa cambiar de actividad rápidamente. Este está fabricado en porex de alta densidad y presenta un acabado de "paja de arroz", tal y como originariamente eran los tatamis en Japón. Los tatamis de kenpo son muy higiénicos y se limpian fácilmente con un paño húmedo y jabón neutro. Además, confieren firmeza al posar el pie y evitan resbalones que pueden originar lesiones sobretodo en rodillas y tobillos a nivel articular, pero también a nivel muscular. Tampoco deben ser lo suficientemente duros al tacto como para favorecer fascitis plantares por lesión repetida de golpeo sobre la planta del pie.

Lesiones en la práctica del kenpo. Higiene. Material deportivo.



Medidas: 100 x 100 cm.Grosor: 2 cm.

Protectores a nivel corporal: nasal, bucal, tobilleras, espinilleras,...

Los protectores son fundamentales en combate y protegen ante posibles golpes involuntarios del adversario.

A continuación se exponen los distintos protectores que se suelen emplear.



Guantillas



Peto



Espinilleras y protectores de pie



Coquilla



Protector de pecho



Protector bucal



Máscara facial



Casco



Protector de antebrazos

Vestimenta

La vestimenta oficial para la práctica de kenpo es el keikogi o karategi y el correspondiente cinturón según el grado de habilidad alcanzado por el alumno.

