

# POSTURAS MÁS USADAS EN LA UFC

## TIPOS DE POSTURAS

ABIERTA

ORTODOXA

ZURDA

MIXTA



POSICIÓN DE DOS LUCHADORES CUANDO ESTÁN FRENTE A FRENTE PERO CON EL PIE ADELANTADO DE CADA UNO EN LADOS OPUESTOS



SE COLOCA EL PIE IZQUIERDO Y SE CONSIDERA NATURAL PARA PERSONAS DIESTRAS, QUE CONDUCE CON SU MANO Y PIE IZQUIERDOS



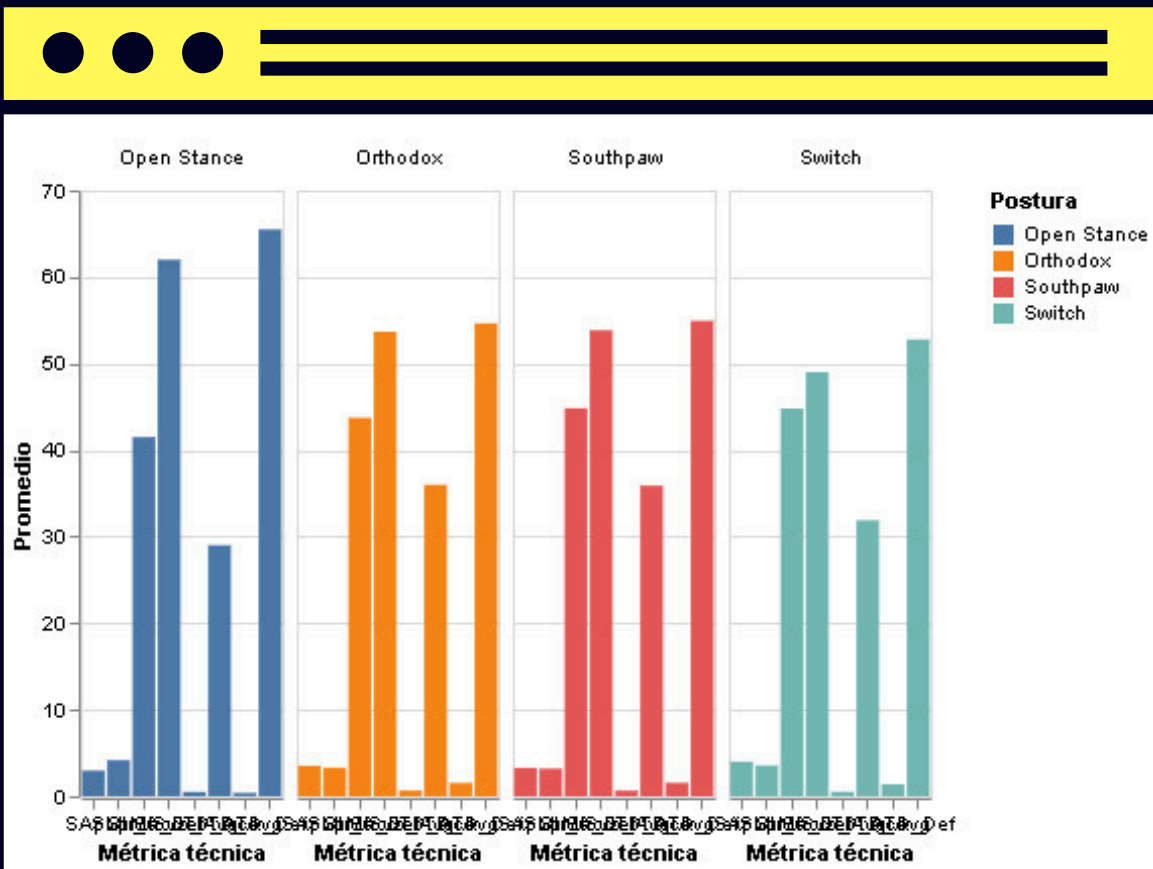
SE MANTIENE LA PIERNA DERECHA ADELANTE Y LA IZQUIERDA, PERMITIENDO A LOS PELEADORES OPTIMIZAR SUS GOLPES DE POTENCIA CON SU LADO FUERTE.



ADOPTADA POR QUIENES CAMBIAN DE GUARDIA DURANTE LA PELEA, REFLEJA UN ESTILO HÍBRIDO, ADAPTABLE, PROPIO DE QUIENES COMBINAN ELEMENTOS DEL GRAPPLING CON STRIKING DINÁMICO.

## PROMEDIO DE MÉTRICAS TÉCNICAS POR POSTURA

LA VISUALIZACIÓN ELABORADA ANALIZA LAS MÉTRICAS TÉCNICAS QUE DEFINEN CÓMO SE PELEA DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN MÁS IMPORTANTE DE LAS ARTES MARCIALES MIXTAS.



UTILIZANDO DATOS DE MÁS DE 1600 PELEADORES, EL GRÁFICO COMPARA OCHO INDICADORES CLAVE AGRUPADOS SEGÚN EL TIPO DE POSTURA QUE UTILIZAN



LOS "SOUTHPAW", EN CAMBIO, EXHIBEN MENOR ABSORCIÓN DE GOLPES, LO QUE SUGIERE UNA DEFENSA MÁS CERRADA O UNA DISTANCIA MEJOR GESTIONADA.



QUIENES UTILIZAN UNA POSTURA "SWITCH" SUELEN MOSTRAR EQUILIBRIO ENTRE OFENSIVA Y DEFENSA, MIENTRAS QUE LOS "ORTHODOX" PRIORIZAN EL VOLUMEN DE GOLPEO.