



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema Nacional y Proyectos
Especiales Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue compilado,
elaborado y revisado por el profesor:

RAFAEL IZNAGA
Director Temático

JULIANA AVELLA VARGAS
Diseño y diagramación

JAIRO HIGUERA
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2009

historia ³

HISTORIA DEL BOXEO UNIVERSAL

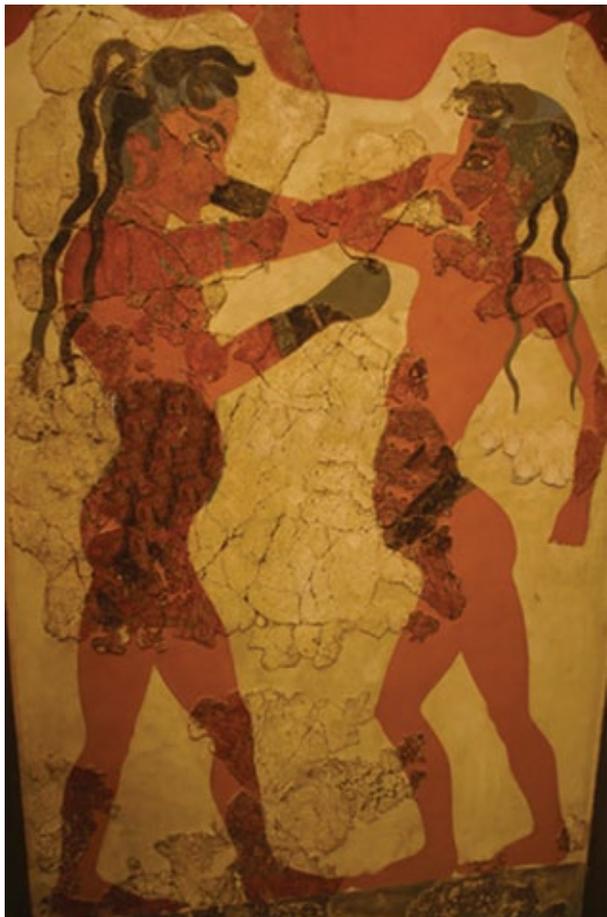
El boxeo es conocido como el deporte de todos los tiempos. Data por lo menos de hace seis mil años. Según su historia comenzó en Egipto y en Mesopotamia. En principio se conoció como el pugilato.

Después este deporte llegó a Grecia.

El pugilato participa por primera vez en la XXIII Olimpiada, en el año 668 antes de nuestra era, y su campeón fue Onomastes de Esmima.

En 1719 aparece en Inglaterra el boxeo. Su pionero fue James Figg. A partir de esta época el pugilato se transforma en boxeo. En ese año se efectúa en Inglaterra el primer campeonato oficial mundial.

Participó James Figg contra Ned Sutton; comenzó con los puños, después tomaron las espadas para darse golpes planos



y por último el bastón; un fuerte bastonazo de Figg a las piernas de su contrario puso fin al combate, coronándolo como el primer campeón del mundo de los puños desnudos.



Los marinos ingleses propagaron este deporte en otras tierras del mundo, pues al llegar a puerto hacían galas de esta nueva modalidad. Por ellos llegó a los Estados Unidos; es en el sur donde tiene mayor acogida. Así Bill Richmond, de raza negra, hijo de esclavos, de Georgia (Estados Unidos), constituyó temporalmente una atracción que demostró cualidades extraordinarias y se dice que “en una taberna de Nueva York tuvo Bill un incidente con tres soldados ingleses y que se desarrolló con gran habilidad, soltura y resistencia,

dejando tendidos en el suelo a los tres ingleses...”. Muere en Londres a los 66 años.

EL BOXEO COLOMBIANO

Por datos fragmentarios que se conocen, se podría señalar que 1898 es una fecha a tomar como punto de partida de la llegada del pugilismo a Colombia.

El boxeo *amateur* en Colombia ha tenido destacadas figuras como Miguel Maturana, campeón de la copa del mundo; tres medallistas olímpicos: Alfonso Pérez, Clemente Rojas y Jorge Eliecer Julio; dos campeones de juegos panamericanos: Likar Ramos y Eleider Álvarez.

Al boxeo lo llaman deporte de todos los tiempos, y es el arte de pegar y no recibir con un estilo de combate que reclame el dominio de todas las técnicas unidas a

las tácticas para lograr ventaja sobre el rival, por lo que se debe pensar y reaccionar rápidamente, además de ser veloces, precisos y ágiles. Es decir, comprender la perfección de la táctica y dominar la técnica del boxeo.

CAMPEONES CENTROAMERICANOS

Eduardo Barragán 1971.

En el 2002 Likar Ramos, Juan Camilo Novoa y Alexander Brand.

En el año 2002 por primera vez en la historia, Colombia fue campeón por equipos en los juegos centroamericanos.

En el profesionalismo, Antonio Cervantes “Kid Pambelé”, según los expertos, es sin duda el más grande boxeador colombiano. Campeón mundial del peso welter junior. Fue el primer campeón mundial de nuestro país.

Entre los más destacados boxeadores profesionales de Colombia están Rodrigo “Rocky” Valdez, Fidel Bassa y Miguel “Happy” Lora.

REGLAMENTO BÁSICO

Dimensiones del ring

El ring de boxeo es un cuadrilátero con dimensiones mínimas de 4,90 m., y máximo 6,90 m dentro de las cuerdas.

La superficie del ring estará a una altura mínima del suelo de 91 cms., y máxima de 1,22 m.

Las cuerdas del ring son tres o cuatro, de tres a cinco centímetros de grosor.



6 Los guantes de boxeo autorizados para competir deben ser rojos o azules, estar en buen estado y pesar diez onzas. La zona de golpeo debe ser de otro color, preferiblemente blanco.


Guantes

Vendaje

Se deberá usar un vendaje elástico en cada mano de no más de 2,50 m. De largo y 5.7 cms. de ancho. Los competidores boxearán con botas u otro calzado ligero, calcetines, pantaloneta que no lleguen más abajo de la rodilla y camiseta que cubra pecho y espalda. Cuando la camiseta y la pantaloneta sean del mismo color, la línea de

Se deberá usar un vendaje elástico en cada mano de no más de 2,50 m. De largo y 5.7 cms. de ancho.

Los competidores boxearán con botas u otro calzado ligero, calcetines, pantaloneta que no lleguen más abajo de la rodilla y camiseta que cubra pecho y espalda. Cuando la camiseta y la pantaloneta sean del mismo color, la línea de


Uniforme

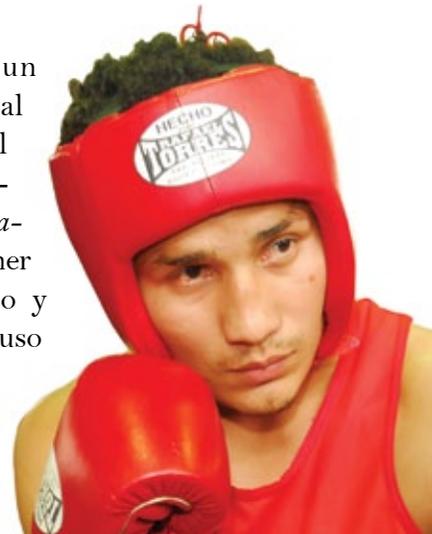
la cintura deberá quedar claramente marcada con una banda elástica de 10 cm de ancho.

Se utilizarán protectores dentales anatómicos y protectores genitales o coquillas; se podrán usar además suspensorios.


Protector dental

Coquilla

El cabezote es un elemento individual y anatómico del equipo del boxeador. El púgil *amateur* deberá disponer de un casco rojo y otro azul para su uso en competiciones oficiales y cualquier competición aprobada.


Cabezote

El programa que proponemos se basa en las experiencias de muchos entrenadores que realizaron una fusión de las tres escuelas de boxeo de mejores resultados a nivel mundial: la escuela cubana, la escuela soviética y la escuela norteamericana.

Por esto recomendamos que se enseñe la técnica del boxeo con este orden metodológico que proponemos a continuación y que desde ya pensemos en la construcción de la escuela colombiana de boxeo.

PRINCIPIANTES Y NIÑOS DE HASTA 12 AÑOS

Etapa I: iniciación

Lo principal en el proceso general de preparación y entrenamiento de los boxeadores es la enseñanza y educación de los principiantes.

Por lo general esta etapa dura de 10 a 12 meses. En este periodo se puede participar en competencias oficiales para novatos.

El primer año de preparación es decisivo para determinar las capacidades del boxeador y revelar el nivel

de su preparación psíquica, aspiraciones, intereses, estados de ánimos, disciplina, laboriosidad y otros.

Todo esto es responsabilidad del entrenador, quien debe manifestar elevadas capacidades profesionales para saber inculcar y mantener en los principiantes el interés por el boxeo, así como determinar y desarrollar en los boxeadores sus habilidades. El que trabaja con principiantes debe ser entrenador y pedagogo de alta calificación, buen conocedor de su modalidad depor-



tiva y erudito en materia de psicología, pedagogía y fisiología, además de ser un especialista de alto nivel cultural.

técnica

En la práctica del boxeo, es importante organizar el grupo de principiantes como si integraran una selección. Así podremos determinar fundamentalmente el nivel alcanzado de las cualidades técnicas y físicas de nuestros deportistas.

Los objetivos fundamentales para esta etapa son los siguientes:

1. Inculcar el interés por el boxeo y educar la laboriosidad deportiva.
2. Fortalecer la salud y mejorar la preparación física multilateral.
3. Desarrollar las cualidades y capacidades necesarias

para el boxeador como son rapidez, fuerza, resistencia, coordinación y otras.

4. Estudiar las acciones técnico-tácticas simples, fundamentalmente los golpes rectos, sus defensas y contraataques.
5. Dominar los hábitos de los ejercicios especiales en los aparatos.
6. Conocer algunas nociones teóricas acerca del boxeo.
7. Adquirir experiencia combativa mediante la participación en competencias internas.

Para el logro de estos objetivos el entrenador debe aplicar métodos y procedimiento organizativos propios del boxeo, como por ejemplo:

- Escuela de boxeo para la enseñanza de la técnica
- Escuela de combate para la enseñanza de la técnica y la táctica
- Trabajo libre con guantes para la preparación técnico-táctica y la preparación física especial.

- Aparatos de desarrollo para la preparación física especial.
- Sombra para el desarrollo de la preparación física especial.
- Cuerda para el desarrollo de la preparación física especial.
- Trabajo con pesas para el desarrollo de la preparación física general.
- Carreras para el desarrollo de la preparación física general.



Cuerda



Pesas

Estos son unos pocos entre muchos más.

Para la enseñanza de los contenidos técnico y táctico que estudiaremos, vamos a utilizar la escuela de boxeo sin guantes y la escuela de combate con guantes.

Las técnicas de boxeo son el conjunto de medios de ataque y defensa que, como resultado de la práctica sistemática, llegan a ser hábitos del boxeador.

En estas técnicas están incluidos los siguientes aspectos:

- Habilidad para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del ring.
- Dominar los ataques que se realizan sorpresiva y rápidamente.
- Dominar los medios de defensa.
- Dominar el contraataque.

La táctica en el boxeo se estudia simultáneamente con la técnica.

En el proceso de entrenamiento se hacen interdependientes a medida que enseñamos y fijamos el golpe. Al mismo tiempo se deben enseñar la defensa y los contraataques.

PARADADECOMBATE

La parada de combate no depende de las características individuales de cada boxeador. Por esa razón adoptamos una que es universal.

Una buena parada de combate permite que el boxeador esté defendido ante los ataques del oponente.

Las piernas se colocan al ancho de los hombros, lo cual es muy importante en la postura del boxeador, pues de esto depende que él se desplace más fácilmente en un futuro. El entrenador debe buscar diferentes métodos para la colocación de las piernas y que éstas queden ubicadas paralelas una con otra y al ancho de los hombros.

Primera forma de colocación de las

piernas: caminando y sobre los pasos normales, realizar la parada de combate y con una cuclilla comprobar si se encuentra al ancho de los hombros aproximadamente. Velar por que los pies no queden en línea uno con el otro.

Segunda forma: juntar el pie derecho con el izquierdo en una línea imaginaria y desplazar el pie trasero hacia atrás y hacia al lado derecho de forma tal que ambos pies queden paralelos y al ancho de los hombros, lo que se comprueba con una



Cuclilla

o semicuclilla; la línea imaginaria pasa por entre las piernas.

Tercera forma: unir ambos pies a la altura de una línea imaginaria, y en cuatro tiempos realizar giros de 90 grados sobre el pie trasero, dos sobre la punta y dos sobre el talón. La línea imaginaria pasa por entre las piernas.



TÉCNICA DE LA PARADA DE COMBATE

Piernas al ancho de los hombros.

La pierna izquierda hacia delante apoyando todo el pie. La pierna derecha se deja atrás, apoyando la parte anterior del pie o metatarso y separando el talón del piso de tres a cinco centímetros.

Los pies deben estar paralelos, el torso ligeramente inclinado hacia la derecha, las piernas semiflexionadas por la rodilla. Los brazos flexionados por la articulación del codo, con ligera flexión de la muñeca hacia la palma de la mano.

El brazo izquierdo se dirige hacia delante, separado del tronco a la altura del codo de 15 a 20 centímetros, y de la barbilla de 30 a 40 centímetros, de forma tal que el puño quede delante del codo. El puño izquierdo se flexiona hacia la mano derecha.



Esta colocación del brazo izquierdo evita que se produzcan golpes sobre el pecho.

El brazo derecho estará rozando el tronco, mientras que el codo descansa

12 sobre la articulación coxofemoral cubriendo la región del hígado. La mano estará abierta o semiabierta, distante de la barbilla de tres a cinco centímetros. La colocación del brazo y la mano derecha tendrán la función de defendernos de los ataques del contrario.

El tronco se ladea hacia la derecha. El hombro izquierdo debe estar por encima del derecho como medio de defensa. El pecho quedará hundido y el abdomen contraído. La cabeza se encontrará levemente inclinada hacia delante, con la barbilla cerca al esternón y la clavícula izquierda.

La vista se dirige por encima de los nudillos de la mano delantera -izquierda para los derechos y derecha para los zurdos-.

El peso del cuerpo estará distribuido entre ambas piernas.

Hemos detallado la posición de combate para boxeadores derechos. En el caso de los boxeadores zurdos, la ubicación de las piernas y las manos es lo contrario.

DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones y son muy importantes para la adquisición de la maestría. Los desplazamientos también sirven como mecanismos de defensa.

Los desplazamientos son muy importantes para perfeccionar la técnica y la táctica en el boxeo.

Es característico en los boxeadores de hoy la movilidad. La ligereza, la rapidez y los cambios inesperados de dirección influyen determinadamente tanto en la defensa como en el ataque.

Las piernas deben situarse de tal manera que los boxeadores puedan ejecutar los movimientos necesarios en cada fase del combate.

Los boxeadores utilizan diferentes tipos de desplazamientos. Todos se ejecutan sobre la parte delantera de los pies.

Los desplazamientos pueden ser:

Pasos planos hacia adelante

Se inicia el desplazamiento con la pierna delantera, el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna trasera en este caso la derecha -en el caso de los boxeadores zurdos la izquierda-, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia adelante rozando ligeramente el piso. Luego con un ligero impulso de la pierna derecha y traslado del peso hacia la pierna

delantera, completa el movimiento con el desplazamiento hacia adelante. Posteriormente, se vuelve a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas, quedando preparado para cualquier otro movimiento.



Paso plano hacia adelante



Paso plano hacia atrás

Pasos planos hacia atrás

Se inicia el desplazamiento con la pierna trasera, el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, -en este caso la izquierda-, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás rozando ligeramente el piso. Luego, con un ligero impulso de la pierna izquierda, traslada el peso hacia la pierna trasera. Completa el movimiento con el desplazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas, preparado para cualquier otro movimiento.

14 Paso plano hacia la derecha

Se inicia con la pierna derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha, quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Paso plano hacia la izquierda

Se inicia con la pierna izquierda, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.



Paso plano hacia la derecha

GIROS

Los giros con desplazamientos hacia la izquierda o hacia la derecha se denominan así tomando como punto de partida el pie delantero del boxeador en la fase inicial del movimiento y no la dirección hacia la cual se traslada el cuerpo. Los giros además de desplazamientos son movimientos defensivos. Se pueden realizar en la preparación de los contraataques. Es recomendable golpear antes o después del giro, es decir, el golpe no debe ir simultáneo con el giro.

Giro a la derecha

Partiendo de la parada de combate, se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera -en este caso la izquierda-, y se realiza un



Giro a la derecha

giro del cuerpo a la izquierda sobre el metatarso de ese pie. Se acompañará de un traslado en círculo del pie trasero hacia la derecha, hasta lograr un ángulo de 90 grados, quedando apoyado en ese metatarso. A la vez se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial. Estos movimientos se realizan frente a los ataques de golpes rectos, con la guardia alta, elevando el hombro delantero como medio defensivo.

Giro a la izquierda

Trasladamos el peso del cuerpo hacia la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. El giro se acompañará del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados. El boxeador quedara momentáneamente apoyado en el metatarso del



pie derecho a la vez que recogerá el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Pasos péndulo

La unión del paso plano hacia delante con el paso plano hacia atrás, conforma el paso péndulo. Se hace a mayor velocidad e imita el péndulo de un reloj, o sea, recorre la misma distancia hacia delante y hacia atrás.

GOLPES FUNDAMENTALES Y SU DEFENSA

Existen tres tipos de golpes según la trayectoria que describen hacia el objetivo:

1. Golpe recto.
2. Golpe de gancho.
3. Golpe cruzado.

Estos son los golpes clásicos en el boxeo.

Se ejecutan con ambas manos hacia la cara y al tronco. En la fase uno o enseñanza, solo enseñaremos los golpes rectos a la cara y al tronco, su defensa y contraataque.

Estos golpes ocupan el primer lugar en la enseñanza, facilitando el aprendizaje de las defensas en su gran mayoría, y el dominio de los desplazamientos.



Los golpes rectos son los de mayor importancia y son los más frecuentes en el combate, preferentemente en la distancia larga.

Golpe recto de izquierda a la cara

El golpe recto de izquierda a la cara tiene una gran utilización en el combate gracias a la corta trayectoria hasta el objetivo, porque la mano se encuentra adelantada. No es un golpe noqueador, pero desestabiliza al contrario, altera su posición táctica y facilita posiciones iniciales cómodas para el contraataque.

Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha o



trasera. La pierna izquierda se eleva ligeramente y se desplaza hacia delante, casi rozando el piso, realizando un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia hasta el objetivo.

El brazo izquierdo se lanza hasta el objetivo. La pierna izquierda, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo al mismo tiempo que la mano llega al objetivo.

El puño, por los nudillos, llega al objetivo. El cuerpo continúa por inercia desplazándose, y su peso se traslada a la pierna izquierda, la cual ha hecho contacto con el suelo.

Se recoge la pierna derecha, ambas piernas quedan al ancho de los hombros y el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas. El boxeador vuelve a la posición de combate.

Defensas mas utilizadas contra el recto de izquierda a la cara

I. DEFENSA CON LAS MANOS: PARADA, DESVÍO Y BLOQUEO

Parada con la palma de la mano derecha: es la más utilizada. La enseñanza de la defensa en el boxeo se inicia con este movimiento. El boxeador, partiendo de la parada de combate, desplaza hacia delante la mano 5 cm aproximadamente por delante de la barbilla y encuentra el golpe del contrario.



Parada con la mano derecha

Desvío: esta defensa es recomendable en las distancias media y corta. Este movimiento defensivo se realiza frente a los golpes rectos. Tiene como objetivo desviar el golpe hacia afuera o hacia adentro. En el momento de pasar el puño izquierdo del contrario la línea de la



Desvío

mano derecha del boxeador, este con un movimiento rápido de derecha a izquierda empuja hacia adentro el puño del contrario, desviándolo hacia la izquierda. En el momento de hacer el desvío, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna izquierda o a la derecha. El tronco rota ligeramente hacia la izquierda acompañado de un giro del pie derecho o trasero.

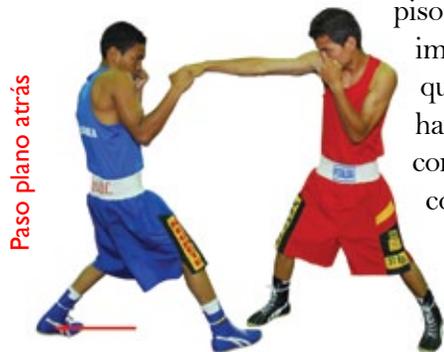


Bloqueo con los antebrazos

Bloqueo con los antebrazos: ante el golpe del contrario, el boxeador eleva ambas manos hacia adelante y protege con los antebrazos su cara.

2. DEFENSA CON LAS PIERNAS: ATRÁS, HACIA LA IZQUIERDA Y HACIA LA DERECHA

Defensa con las piernas, paso plano atrás: se aplica la misma técnica de los pasos planos hacia atrás. Se inicia el desplazamiento con la pierna trasera, el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, en este caso la izquierda, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás rozando ligeramente el



Paso plano atrás

piso. Luego con un ligero impulso de la pierna izquierda traslada el peso hacia la pierna trasera; completa el movimiento con el desplazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas, queda preparado para cualquier otro movimiento.

Defensa con las piernas hacia la izquierda: se aplica la misma técnica de los pasos planos hacia la izquierda. Se inicia con la pierna izquierda, trasladando el peso

Paso plano izquierda



del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Defensa con las piernas hacia la derecha: se aplica la misma técnica de los pasos planos hacia la derecha. Se inicia con la pierna derecha trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.



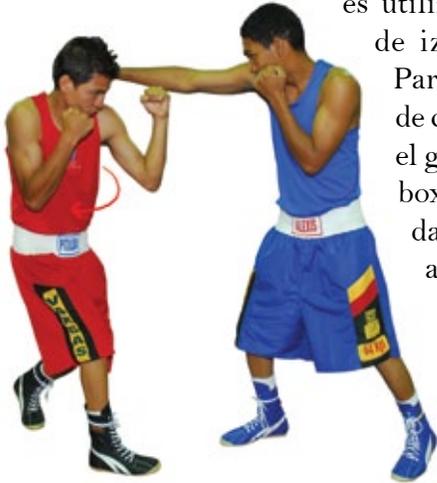
Paso plano derecha

3. DEFENSA CON EL TRONCO: INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA LA DERECHA E INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA LA IZQUIERDA

Estos movimientos permiten que las manos queden libres en las zonas de contacto. Son muy efectivos en la defensa. Lo esencial en estos movimientos es que la cabeza sale de la línea del golpe contrario para que el golpe no encuentre el objetivo. En los contraataques de encuentro, estas acciones son muy efectivas.

Defensa con inclinación del tronco hacia la derecha:

es utilizada frente al recto de izquierda a la cara. Partiendo de la parada de combate, al acercarse el golpe del contrario, el boxeador hace una rápida rotación del tronco a la derecha acompañada de una ligera inclinación, de tal manera que el golpe del oponente pase cerca de la



Inclinación del tronco hacia la derecha

cabeza sin encontrar el objetivo. La cabeza se protege con el hombro izquierdo por un lado y la palma de la mano derecha por el otro.

Defensa con inclinación del tronco a la izquierda:

se puede utilizar frente a los rectos de izquierda a la cara aunque con mucha rapidez y pocas veces, porque al realizarla queda de frente a la



mano fuerte del contrario. A partir de la parada de combate, el boxeador hace una rápida rotación de tronco hacia la izquierda acompañada de una ligera inclinación, de manera que el golpe del oponente pase cerca de la cabeza y no logre el objetivo. La parada de combate se invierte. La cabeza quedará protegida por el hombro y la palma de la mano izquierda. Se puede dar un pequeño paso hacia la izquierda y hacia adelante. El peso del cuerpo se desplaza a la pierna izquierda o se conserva en ambas.

20 Golpe recto de izquierda al tronco

En el golpe recto de izquierda al tronco se realiza una flexión del tronco con rotación a la derecha y una flexión de las piernas por las rodillas.

La técnica es la misma que la del recto de izquierda a la cara. Es decir, el cuerpo se desplaza a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente y a partir de esta posición se hace un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia hasta el objetivo.

El brazo izquierdo se lanza hasta el objetivo. La pierna izquierda, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo.

El puño, por los nudillos, llega al tronco del adversario. El cuerpo continúa por inercia desplazándose, y su peso se traslada a la pierna izquierda, la cual ha hecho contacto con el suelo.

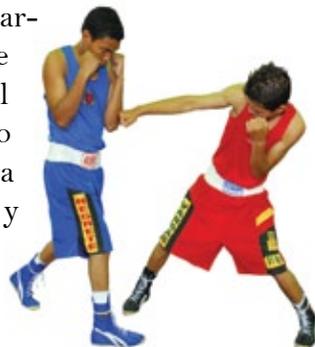


Recto izquierdo al tronco

Se recoge la pierna derecha, el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas y el boxeador en posición de combate.

DEFENSAS MAS UTILIZADAS CONTRA EL RECTO DE IZQUIERDA AL TRONCO

Parada con el codo izquierdo: partiendo de la parada de combate y ante el golpe del contrario, el boxeador bloquea con el codo izquierdo el recto de izquierda al tronco. Se recoge el brazo y el antebrazo hacia el abdomen, de forma tal que el codo de la mano delantera quede protegiendo el abdomen.



Parada con codo izquierdo



Parada con codo derecho

Parada con el codo derecho: partiendo de la parada de combate y ante el recto de izquierda trasera hacia afuera, de tal forma que el codo proteja el abdomen y la otra mano quede lista para el contraataque.

El paso atrás, el paso a la derecha y el paso a la izquierda se realizan aplicando la misma técnica de los pasos planos.

Paso plano hacia atrás: se inicia el desplazamiento con la pierna trasera; el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera -en este caso

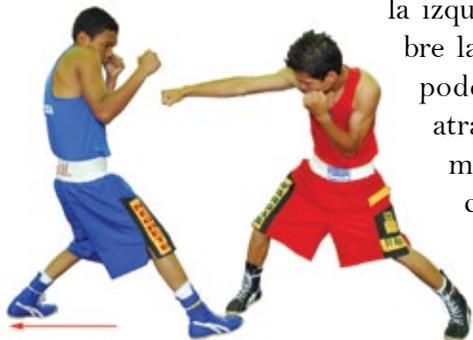
la izquierda- dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás rozando ligeramente el piso. Luego

con impulso de la pierna izquierda, traslada el peso hacia la pierna trasera. Com-

pleta el movimiento con el des-

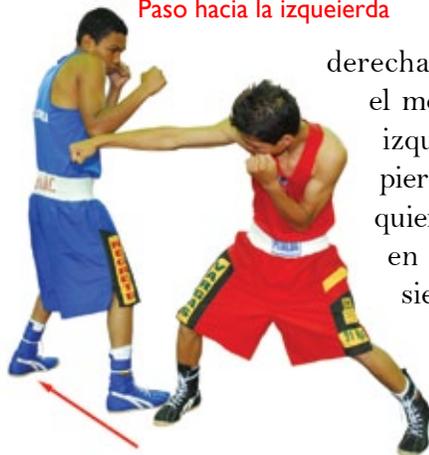
plazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas y quedando preparado para cualquier otro movimiento.

Paso plano hacia la izquierda: se inicia con la pierna izquierda trasladando el peso del cuerpo a la pierna



Paso hacia atrás

Paso hacia la izquierda



derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Paso plano hacia la derecha: se inicia con la pierna derecha trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha,

se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.



Paso hacia la derecha

22 Golpe recto de derecha a la cara

Recto de derecha a la cara



Es un golpe con mucha efectividad con el cual el boxeador puede lograr buenos resultados derribando a sus contrarios.

El boxeador debe originar o crear posiciones iniciales para la ejecución de recto de derecha a la cara. El boxeador escogerá el objetivo y recordará que cualquier cambio o transferencia posterior a la acción programada produce pérdida de energía. Al ejecutar el recto de derecha a la cara se debe prestar atención a la mecánica del golpe y a la posición de la mano izquierda. Al ejecutar éste, el brazo derecho realiza el ataque y el izquierdo la defensa. Este golpe tiene que llevar el máximo de fuerza. Es impulsado por la pierna derecha unida a la rotación del tronco. Desempeñan un papel importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera, el hombro y la pierna trasera.

Técnica de recto de derecha a la cara: el peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso izquierdo adelante. Mientras el puño se lleva hacia el objetivo, la pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede efectuar el golpe sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional. Cuando el metatarso del pie izquierdo hace contacto con el suelo, se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera derecha. La velocidad aumentará también con el impulso del hombro derecho y con un movimiento de rotación del puño hacia la izquierda. El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda que ya se encuentra firme sobre el piso. El brazo izquierdo defiende con la palma de la mano la cabeza y con el codo el tronco. Dentro de la misma acción, la pierna derecha se trae hacia la izquierda, lo que permitirá conservar el equilibrio y volver a la parada de combate.



Recto de derecha a la cara

DEFENSAS MAS UTILIZADAS CONTRA EL RECTO DE DERECHA A LA CARA

En todos los casos estas defensas son idénticas a las utilizadas en los golpes de recto de izquierda a la cara y al tronco.



Parada con la palma de la mano derecha: el boxeador, partiendo de la parada de combate, desplaza hacia delante la mano 5 cm aproximadamente por delante de la barbilla y encuentra el golpe del contrario.

Bloqueo con los antebrazos: ante el golpe del contrario, el boxeador eleva ambas manos hacia adelante y protege con los antebrazos su cara.



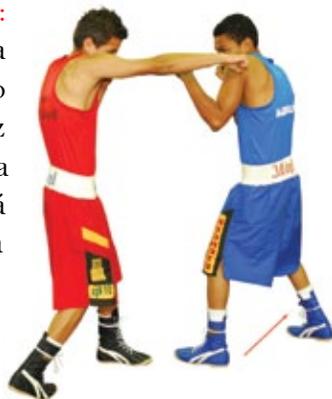
Paso plano hacia atrás: se inicia el desplazamiento con la pierna trasera; el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera -en este caso la izquierda-, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás rozando ligeramente el piso. Luego con impulso de la pierna izquierda, traslada el peso hacia la pierna trasera. Completa el movimiento con el desplazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas y quedando preparado para cualquier otro movimiento.



Paso plano hacia la izquierda: se inicia con la pierna izquierda trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

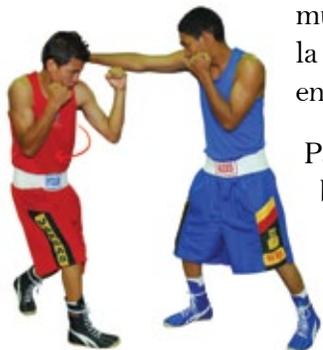


24 **Paso plano hacia la derecha:** se inicia con la pierna derecha trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.



Paso plano a la derecha

Defensa con inclinación del tronco hacia la derecha: es utilizada frente al recto de derecha a la cara, aunque de forma rápida y segura sin abusar de esta porque es muy peligrosa, pues se gira hacia la mano delantera que esta libre y en posición de ataque.



Inclinación a la derecha

Partiendo de la parada de combate, al acercarse el golpe del contrario, el boxeador hace una rápida rotación del tronco a

la derecha acompañada de una ligera inclinación, de tal manera que el golpe del oponente pase cerca de la cabeza sin encontrar el objetivo. La cabeza se protege con el hombro izquierdo por un lado y la palma de la mano derecha por el otro. En esta defensa podemos realizar un pequeño paso con la pierna derecha hacia la derecha y hacia delante. El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna derecha o se conserva en ambas piernas.

Defensa con inclinación del tronco a la izquierda: se utiliza fundamentalmente frente a los rectos de derecha a la cara. A partir de la parada de combate el boxeador hace una rápida rotación de tronco hacia la izquierda acompañada de una ligera inclinación, de manera que el golpe del oponente pase cerca de la cabeza y no logre el objetivo. La parada de combate se invierte. La cabeza quedara protegida por el hombro y la palma



Inclinación a la izquierda

de la mano izquierda. Se puede dar un pequeño paso hacia la izquierda y hacia adelante. El peso del cuerpo se desplaza a la pierna izquierda o se conserva entre ambas.

Recto de derecha al tronco

El recto de derecha al tronco es similar al recto de derecha a la cara aunque exige una ligera inclinación del tronco, giro de la cadera y flexión de las piernas por la articulación de la rodilla. Al ejecutar el recto de derecha al tronco es necesario mantener la defensa con la mano izquierda. El golpe debe prepararse con movimiento de engaño. Para realizar ataques con el recto de derecha al tronco, la pierna derecha se extiende rápidamente. La izquierda se lanza hacia adelante tomando la distancia que permite lanzar el



Recto de derecha al tronco

golpe sin ejecutar un paso. El peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda cuando se produce el golpe. La pierna izquierda estará apoyada completamente en el suelo, después de acercar la pierna izquierda a la pierna derecha para conservar el equilibrio.

DEFENSAS MAS UTILIZADAS CONTRA EL RECTO DE DERECHA AL TRONCO

En todos los casos estos movimientos de defensa se realizan idénticos a los explicados anteriormente.

Parada con el codo izquierdo: partiendo de la parada de combate y ante el golpe del contrario, el boxeador bloquea con el codo izquierdo. Se recoge el brazo y el antebrazo hacia el abdomen de forma tal que el codo de la mano delantera quede protegiendo el abdomen.



Parada con el codo derecho: partiendo de la parada de combate y ante el golpe el boxeador presenta el codo derecho con un giro del tronco a la izquierda y una rotación



26 de la pierna trasera hacia afuera, de tal forma que el codo proteja el abdomen y la otra mano quede lista para el contraataque.

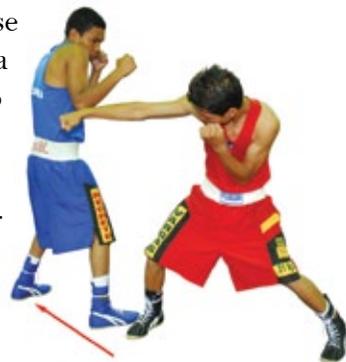


Paso plano hacia atrás

Paso plano hacia atrás: se inicia el desplazamiento con la pierna trasera; el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera –en este caso la izquierda–, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás rozando ligeramente el piso. Luego con impulso de la pierna izquierda, traslada el peso hacia la pierna trasera. Completa el movimiento con

el desplazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas y quedando preparado para cualquier otro movimiento.

Paso plano hacia la izquierda: se inicia con la pierna izquierda trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.



Paso plano a la izquierda

Paso plano hacia la derecha: se inicia con la pierna derecha trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Pasos diagonales

Es recomendable que su enseñanza comience luego del aprendizaje de las combinaciones de dos golpes rectos, por ejemplo el recto de izquierda y recto de derecha a la cara, ya que estos desplazamientos son utilizados para atacar y contraatacar sorpresivamente con combinaciones de golpes que deben ser con mucha energía y muy exactos. Los movimientos lentos expondrían al boxeador frente al contrario, porque quedaría sin balance y muy de frente al adversario. Los pasos se realizan muy cortos y sobre los metatarsos. Estos pueden realizarse hacia atrás, si el boxeador está a la defensiva, o hacia delante, si está a la ofensiva.



Técnica de paso diagonal hacia adelante: cuando nos desplazamos hacia adelante trasladamos el peso del cuerpo a la pierna izquierda y llevamos el pie derecho por delante del izquierdo. Hacemos rotación derecha del tronco y la acompañamos de un giro del pie izquierdo a la derecha.

Este movimiento es repetitivo. Al utilizar los pasos diagonales siempre se golpeará al oponente con el brazo contrario a la pierna adelantada.

Técnica del paso diagonal hacia atrás: cuando nos desplazamos hacia atrás trasladamos el peso del cuerpo a la pierna trasera y llevamos la pierna delantera a la altura de la otra, nunca sobrepasándola. Se lanza la mano izquierda al mismo tiempo que se desplaza la pierna izquierda o delantera a la altura de la otra, luego el peso del cuerpo se pasa a la pierna delantera y se traslada la pierna trasera hacia atrás, al mismo tiempo que se lanza la mano de atrás con rotación izquierda del tronco y un giro del pie derecho hacia fuera; este movimiento es repetitivo. Las piernas terminan a la anchura de los hombros y se realiza la posición inicial o parada de combate.



28 Combinaciones

En situaciones de combate los golpes aislados se utilizan relativamente poco y, en lo común, estos se combinan de un modo determinado, creando, en sentido general, las acciones ofensivas. Las combinaciones pueden ser:

- Dos golpes repetidos con la misma mano.
- Dos golpes sucesivos utilizando ambas manos.
- Tres o cuatro golpes en forma sucesiva, alternando los puños.

La técnica para ejecutar los golpes repetidos y dobles es similar a la descrita anteriormente para los aislados.



Combinaciones de dos o tres golpes rectos.

1. Recto de izquierda a la cara y recto de derecha a la cara.
2. Recto de izquierda al tronco y recto de derecha a la cara.
3. Recto de izquierda al tronco con recto de derecha al tronco.
4. Recto de izquierda a la cara, recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.
5. Recto de izquierda a la cara, recto de derecha al tronco y recto de izquierda a la cara.
6. Recto de izquierda al tronco, recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.
7. Dos rectos de izquierda a la cara.
8. Tres rectos de izquierda a la cara.
9. Un recto de izquierda al tronco y dos rectos de izquierda a la cara.

Fintas y movimientos de engaño

Son golpes y movimientos falsos que distraen la atención del contrincante. Se combinan con maniobras en forma de juego para variar la distancia. Estas siempre preceden un ataque. Las acciones de engaño se ejecutan auxiliándose con fintas. Son imitaciones de golpes y simulación para descubrir los puntos vulnerables del adversario, además de lanzar golpes suaves y falsos. A estas fintas se le denominan fintas con las manos y fintas con los brazos y su objetivo es inducir al oponente a realizar acciones activas para conocer su modo de combatir y provocarlo a desviar sus recursos ofensivos y contra ofensivos.

También hay acciones de maniobra que se efectúan con ayuda de desplazamientos con el fin de elegir una posición inicial cómoda y el momento oportuno para las acciones. A estas fintas se le denominan fintas con las piernas.

La combinación de maniobras avanzando, realizando simulaciones de esquivas con el tronco e inclinaciones o combinándolas con el fin de apartar al rival o para

acortar la distancia o buscar posiciones factibles para que los golpes lanzados sean efectivos, se le llama fintas con el tronco.

También existe una finta poco utilizada por los boxeadores actuales que simula estar mirando hacia un lugar diferente donde se encuentra el rival, aunque nunca lo pierde de vista.

Contragolpes

Es la forma más importante de conducir el combate. El contragolpe depende del dominio hábil de la técnica de los golpes fundamentales y de la capacidad táctica.

Logrando un correcto dominio y aprovechamiento del contragolpe en el combate, el boxeador tendrá grandes posibilidades de obtener la victoria. Los contragolpes se clasifican en contragolpes de riposta y contragolpes de encuentro.

Cuando el boxeador responde al ataque del contrario con un movimiento defensivo al inicio, y a continuación golpea, se le denomina contragolpe de riposta.

30 Cuando el boxeador responde al ataque del contrario al mismo tiempo que le lanzan el golpe, utiliza el contragolpe de encuentro.

Contraataques de riposta contra el recto de izquierda a la cara:

- Parada con la palma de la mano derecha y contraataque con recto de izquierda a la cara y recto de derecha a la cara.
- Paso plano a la izquierda y contraataque con recto de izquierda a la cara y recto de derecha a la cara.
- Inclinción del tronco a la derecha y contraataque con recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.

Contraataque de encuentro contra el recto de izquierda a la cara:

- Encuentro de recto de izquierda al tronco con recto de derecha a la cara.
- Encuentro de recto de derecha al tronco con recto de izquierda a la cara.



Contraataques de riposta contra rectos de izquierda al tronco:

- Parada con el codo izquierdo y contraataque con recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.
- Parada con el codo derecho y contraataque con

recto de izquierda a la cara y recto de derecha al tronco.

- Paso atrás y contraataque con recto de derecha la cara y recto de izquierda a la cara.
- Paso a la derecha y contraataque con recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.

Contraataques de riposta al recto de derecha a la cara:

Los contraataques de encuentro frente a los golpes al tronco son muy poco utilizados.

- Paso plano a la derecha y contraataque con recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.
- Desvío con la palma de las manos hacia la izquierda y contraataque con recto de izquierda a la cara y recto de derecha al tronco.
- Inclinación del tronco hacia la izquierda y contraataque con recto de izquierda la cara y recto de derecha a la cara.



Contraataques de encuentro al recto de derecha a la cara:

- Encuentro de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.
- Encuentro de derecha al tronco y recto de izquierda a la cara.

Contraataques de riposta contra el recto de derecha al tronco:

- Parada con el codo izquierdo y contraataque con recto de izquierda a la cara y recto de derecha al tronco.
- Parada con la palma de la mano derecha y contraataque con recto de izquierda a la cara y recto de derecha al tronco.
- Paso atrás y contraataque con recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.

Los contraataques de encuentro frente a golpes al tronco son poco utilizados.

Categorías de pesos para infantiles De 10 a 12 años

Categoría	Desde	Hasta
Mínimo	-----	30 kgs
1	30 kgs.	32 kgs.
2	32 kgs.	34kgs.
3	34 kgs.	36 kgs.
4	36 kgs.	38 kgs.
5	38 kgs.	40 kgs.
6	40 kgs.	42 kgs
7	42 kgs.	44 kgs.
8	44 kgs.	46 kgs.
9	46 kgs.	48 kgs.
10	48 kgs.	51 kgs.
11	51 kgs.	54 kgs.
12	54 kgs.	57 kgs.
* peso máximo admitido.....54 kgs.		

Aparejado a la enseñanza y a la preparación técnica y táctica se contempla la preparación física general y especial y la preparación teórica y psicológica. Estos aspectos se relacionan entre si, contribuyendo al desarrollo armónico del boxeador.

NIÑOS DE 13 Y 14 AÑOS DE EDAD

Instrucción

Se debe perfeccionar todo el contenido de la etapa anterior.

UPPERCUT O GANCHO A LA CARA Y HOOK O GANCHO AL TRONCO

Como estipulamos en la etapa anterior, los boxeadores aprendieron la técnica de los golpes rectos, sus defensas, combinaciones y contraataques. Al inicio de la segunda etapa recomendamos perfeccionar todos estos elementos.

Solo después de esta ejercitación, en la que comprobamos que los alumnos dominan perfectamente los golpes rectos, es que comenzamos la enseñanza de los

golpes de gancho, con el fin de lograr buena escuela y buen estilo.

Los golpes de gancho no deben ser utilizados en la distancia larga, aunque en algunas excepciones, como cuando el rival se lanza con la cabeza baja y por delante del cuerpo. O sea que en condiciones especiales puede ser utilizado en el ataque y en distancia larga.

Los golpes de gancho se utilizan fundamentalmente en la distancia media y corta.

Los golpes de gancho se realizan con la articulación del codo cerrada, el ángulo de flexión depende de la distancia al objetivo y la fuerza del golpe, de la energía resultante del impulso con la primera derecha, de la velocidad de giro de la cadera, tronco y la elevación rápida del hombro.



Uppercut de izquierda



Hook de derecha

El puño debe apretarse fuertemente en el momento de llegar al objetivo.

Gancho de izquierda a la cara o Uppercut de izquierda

El uppercut de izquierda o gancho de izquierda a la cara es utilizado frecuentemente después de una defensa con inclinación del tronco a la izquierda, luego de que el contrario ataque con derecha recta a la cara o con recto de izquierda a la cara.

Partiendo de la parada de combate, el boxeador comienza con un pequeño desplazamiento del cuerpo hacia la pierna derecha. Hay un giro de la cadera hacia la izquierda y de la pierna de atrás hacia fuera, de tal forma que se invierte la parada de combate.



34 En el momento del golpe se flexiona ligeramente la pierna izquierda. La fuerza del golpe la facilita el giro de la cadera izquierda hacia adelante y hacia arriba, y la rotación del tronco de izquierda a derecha con una rápida rectificación de la parada de combate. El boxeador, elevando el hombro izquierdo hacia adelante, tendrá en supinación el puño izquierdo con los dedos hacia su pecho y dirigiendo el puño de abajo hacia arriba, lo aprieta al momento de tocar el objetivo. Se trae la pierna derecha hacia la izquierda para conservar el equilibrio. Con la palma de la mano derecha se cubre la barbilla, y con el codo, el hígado.



Defensa al Uppercut de izquierda o Gancho de izquierda a la cara:

- Parada con el antebrazo: ante el gancho de izquierda a la cara el boxeador presenta el antebrazo izquierdo o derecho de tal forma que proteja la barbilla.

- Parada con la palma de la mano derecha: partiendo de la parada de combate, el boxeador desplaza la mano derecha semiabierta por debajo de la barbilla con una separación de 3 a 5 cm aproximadamente; en el momento de recibir el golpe, se coloca la mano firmemente.
- Parada con la palma de la mano izquierda: partiendo de la parada de combate el boxeador desplaza su mano izquierda por debajo de la barbilla con una separación de 3 a 5 cm aproximadamente, en el momento de recibir el golpe se abre la mano colocándola fuertemente a la hora de recibir el impacto.



- Con paso plano atrás: partiendo de la parada de combate el boxeador realiza un paso plano atrás cuando le lanzan el golpe.

Hook de izquierda o gancho de izquierda al tronco

El hook de izquierda o gancho de izquierda al tronco es uno de los golpes más efectivos en el boxeo. Produce en el rival falta de aire y circulación. Es necesario que se sepa utilizar en contraataque sobre el ataque del contrario con golpes rectos.

Partiendo de la parada de combate, se realiza un paso deslizante hacia delante y previamente el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna delantera. Se realiza una rotación de la cadera hacia la izquierda acompañada de una flexión de las piernas y una rotación del pie derecho hacia afuera, de tal forma que la parada de combate queda invertida. En el momento del golpe, la pierna izquierda se



extiende rápidamente. La cadera izquierda hace una brusca rotación hacia adelante y hacia arriba. Simultáneamente el tronco gira de izquierda a derecha llevando hacia adelante el hombro izquierdo.

Se tendrá en supinación el puño con los dedos hacia el pecho, tocando el objetivo con los nudillos. Cuando el puño alcanza el objetivo, se recoge la pierna derecha para garantizar el equilibrio del cuerpo. El brazo derecho protege con la palma de la mano la mandíbula y con el codo la zona del hígado.

Defensa contra el hook de izquierda o gancho de izquierda al tronco:

- Parada con el codo derecho: ante el hook de izquierda el boxeador presenta el codo derecho. Para evitar el golpe del contrario, el boxeador desplaza el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda y realiza una rotación de la



cadere hacia la izquierda y del pie de atrás hacia afuera, quedándose en una posición cómoda para el golpe de contraataque de riposta con la mano izquierda.

- Parada con el codo izquierdo: ante el ataque del contrario, el boxeador recoge su mano izquierda hacia su cuerpo para que el codo quede ligeramente pegado al tronco. Para debilitar el golpe del contrario, el boxeador debe pasar el peso del cuerpo hacia la pierna derecha rotando ligeramente el tronco a la derecha y girando el pie delantero hacia afuera.
- Con paso atrás: partiendo de la parada de combate, el boxeador realiza un paso plano atrás cuando le lanzan el golpe.



Uppercut de derecha

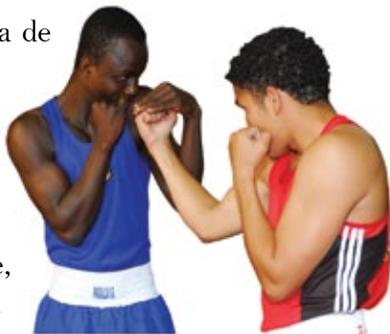
Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo con un paso de izquierda hacia adelante se desplaza hacia este mismo lado.

Se apoyara firmemente la pierna izquierda en el piso sirviendo de punto de apoyo, la cadera y el tronco hacen un giro hacia la derecha. Este golpe se ejecuta muy similar al recto de derecha a la cara. Varía únicamente en la ubicación del brazo y del antebrazo. La fuerza del golpe esta condicionada a la rotación de cadera hacia adelante. El boxeador tendrá supinación del puño derecho con los dedos hacia el pecho dirigiéndolo de abajo hacia arriba, apretándolo en el momento del contacto con el objetivo. Luego traemos la pierna derecha hacia la izquierda para mantener el equilibrio.



Defensa contra el uppercut de derecha o gancho de derecha a la cara.

- Parada con la palma de la mano derecha: es la más utilizada. Se usa exitosamente frente a este golpe. Partiendo de la parada de combate, el boxeador desplaza hacia adelante y hacia debajo de la barbilla la mano derecha separada cinco centímetros de la barbilla.



- Parada con la palma de la mano izquierda: partiendo de la parada de combate, el boxeador desplaza hacia adelante y hacia debajo de la barbilla la mano izquierda separada cinco centímetros de la barbilla.

- Con paso plano atrás: partiendo de la parada de combate, el boxeador realiza un paso plano atrás en el momento que le lanzan el golpe.



Hook de derecha o gancho de derecha al tronco

Es la misma técnica que se utiliza en el uppercut de derecha, aunque las piernas y el tronco deben ir mucho más flexionados y el ángulo del brazo y el antebrazo quedan más abiertos, entre 75 y 90 grados aproximadamente. En el combate su acción resulta muy limitada porque el boxeador queda de frente al contrario, viéndose en una situación vulnerable.



Defensa contra el hook de derecha:

- Parada con el codo izquierdo: ante el ataque del contrario con su golpe de hook, el boxeador presenta su brazo izquierdo, el cual se tocará ligeramente con el tronco.

- Parada con el codo derecho: ante el ataque del contrario con su golpe de hook, el boxeador presenta

el codo derecho con una ligera rotación del tronco a la izquierda y del pie trasero hacia fuera.

COMBINACIONES

En situaciones de combate, los ganchos aislados se utilizan relativamente poco. Después de un ataque del contrario con golpes rectos, el boxeador puede contraatacar con uno o más ganchos combinados con otros golpes. Estos se combinan de un modo determinado, creando las acciones ofensivas y defensivas. Las combinaciones pueden ser:

- Dos ganchos repetidos con la misma mano.
- Dos ganchos sucesivos utilizando ambas manos.
- Los mas utilizados, cuando se combinan con golpes rectos.
- Tres o cuatro ganchos en forma sucesiva, alternando los puños.

La técnica para ejecutar los ganchos repetidos y dobles es similar a la descrita anteriormente para los ganchos aislados.



CONTRAATAQUE AL UPPERCUT DE IZQUIERDA O GANCHO DE IZQUIERDA A LA CARA

- Defensa con el antebrazo derecho y contraataque con recto de izquierda a la cara, recto de derecha a la cara y uppercut de izquierda.
- Defensa con la palma de la mano derecha y contraataque con uppercut de izquierda, recto de derecha a la cara y hook de izquierda.
- Defensa con paso plano atrás y contraataque con recto de derecha la cara, hook de izquierda y uppercut de derecha.



CONTRAATAQUE AL HOOK DE IZQUIERDA O GANCHO DE IZQUIERDA AL TRONCO

- Parada con el codo derecho y contraataque con uppercut de izquierda, uppercut de derecha y hook de izquierda.
- Parada con el codo izquierdo y contraataque con uppercut de derecha, hook de izquierda y recto de derecha a la cara.
- Paso atrás y contraataque con recto de derecho a la cara, hook de izquierda y hook de derecha.



CONTRAATAQUE AL UPPERCUT DE DERECHA O GANCHO DE DERECHA A LA CARA

- Parada con la palma de la mano derecha y contraataque con recto de izquierda a la cara, recto de derecha a la cara y hook de izquierda.
- Parada con la palma de la mano izquierda y contraataque con recto de derecha a la cara, hook de izquierda y hook de derecha.
- Paso plano atrás y contraataque con recto de derecha a la cara, uppercut de izquierda y uppercut de derecha.

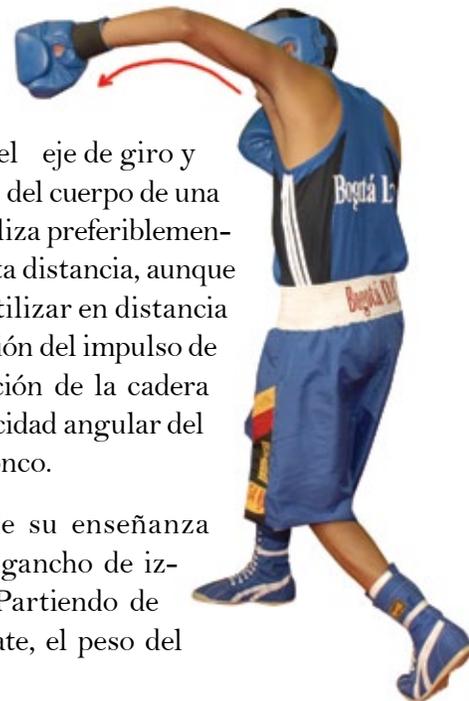
CONTRAATAQUE AL HOOK DE DERECHA O GANCHO DE DERECHA AL TRONCO

- Parada con el codo izquierdo y contraataque con recto de derecha a la cara, uppercut de izquierda y uppercut de derecha
- Parada con el codo derecho y contraataque con recto de izquierda a la cara, uppercut de derecha y uppercut de izquierda.

Golpes cruzados o de swing

El golpe de swing o cruzado es muy utilizado en las escuelas americanas de este deporte, teniendo una gran importancia en el boxeo moderno. El golpe se realiza con los nudillos, y cuando no se ejecuta correctamente, se presentan lesiones. El movimiento que realizan las piernas es muy importante, así como el eje de giro y los desplazamientos del cuerpo de una pierna a otra. Se utiliza preferiblemente en la media y corta distancia, aunque también se puede utilizar en distancia larga. La coordinación del impulso de la pierna y la rotación de la cadera dependen de la velocidad angular del movimiento del tronco.

La metodología de su enseñanza es similar a la del gancho de izquierda a la cara. Partiendo de la parada de combate, el peso del





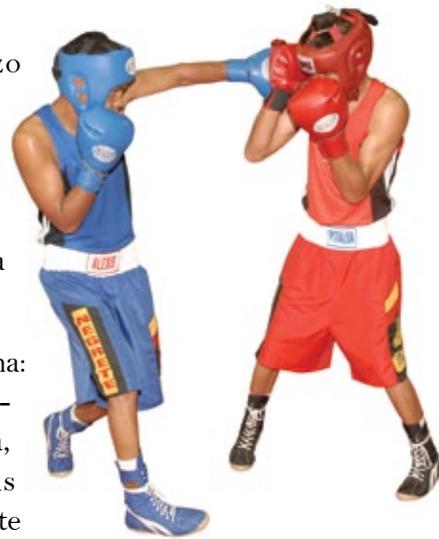
cuerpo se desplaza ligeramente a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente sobre el piso y con un impulso de la pierna derecha alcanzamos la distancia desde la cual se puede lanzar el golpe.

Cuando no damos paso, la parte delantera del pie toca el piso, se aumenta la rotación del tronco con el giro de la cadera izquierda. La mano izquierda se mueve sin amago en una línea horizontal. El golpe se lanza con la pierna derecha apoyada sobre el piso para conservar el equilibrio del cuerpo y la pierna izquierda que

esta apoyada sobre el metatarso realiza un giro hacia afuera coordinada con el tronco. La pierna derecha se trae hacia la pierna izquierda. La mano derecha protege con su dorso la cara y el antebrazo protege el tronco.

DEFENSA AL SWING O CRUZADO DE IZQUIERDA A LA CARA

- Parada con el antebrazo derecho: ante el cruzado de izquierda a la cara realizamos defensa con el antebrazo derecho que protege toda la zona de la cabeza.
- Esquiva circular a la derecha: frente al ataque con cruzado de izquierda a la cara, el boxeador flexiona las piernas y simultáneamente con un movimiento rápido se anticipa a la mano izquierda del contrario e inicia una rotación de tronco a la derecha para evitar el golpe. Después rota rápidamente de derecha a izquierda continuando el movimiento ascendente. Hace extensión de la pierna para prepararse al contraataque. El peso del cuerpo pasa primero a la pierna derecha y luego a la pierna izquierda, hasta



repartirse en ambas extremidades inferiores el peso del cuerpo, logrando una posición cómoda.

- Paso atrás: frente al ataque de un cruzado de izquierda, el boxeador realiza un paso plano atrás saliendo del alcance del golpe.

Swing o cruzado de izquierda al tronco

Su técnica es idéntica a la del cruzado a la cara. En este caso hay una inclinación del tronco a la derecha y una flexión pronunciada de ambas piernas.

Defensa ante el swing o cruzado de izquierda al tronco:

- Parada con el codo derecho: ante el golpe de cruzado al tronco el boxeador se defiende con el codo. Se puede realizar una ligera rotación del tronco a la izquierda.



- Paso atrás: frente al golpe del cruzado al tronco el boxeador realiza un paso atrás y se sale del alcance del golpe.

Swing o cruzado de derecha a la cara

Este es uno de los golpes más fuertes del boxeo, pero jamás debe comenzarse un ataque con este golpe, ya que se queda indefenso totalmente.

El movimiento de piernas es similar al utilizado con el recto de derecha a la cara. El peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha y con un impulso de este se logra la distancia necesaria para dar el golpe sin paso. Cuando la parte delantera del pie izquierdo toca el piso, el tronco comienza a girar de derecha a izquierda



con una inclinación y un eje de giro que pasa a través del pie izquierdo y el hombro izquierdo. Se logra la rotación con la ayuda del giro de la cadera y el pie derecho. La cadera se acerca al hombro derecho, la mano izquierda protege la parte izquierda de la cara y con el antebrazo se protege el tronco. La mano derecha se mueve sin amagos.

DEFENSA DEL CRUZADO DE DERECHA A LA CARA

- Parada con el hombro izquierdo: ante el ataque del cruzado de derecha a la cara se sube rápida y firmemente el hombro izquierdo para proteger la barbilla.
- Parada con el antebrazo izquierdo: ante el ataque del



cruzado de derecha a la cara se desplaza el antebrazo izquierdo a la altura de la cara.

- Esquiva circular a la izquierda: frente al ataque con cruzado de derecha a la cara, el boxeador flexiona las piernas y simultáneamente con un movimiento rápido se anticipa a la mano derecha del contrario. Se inclina con rotación del tronco a la izquierda. Una vez evitado el golpe, rota rápidamente de izquierda a derecha continuando el movimiento ascendente y hace extensión de la pierna para prepararse al contraataque. El peso del cuerpo pasa primero a la pierna izquierda y después a la derecha. Luego se reparte entre ambas, logrando una posición cómoda.

44 Cruzado de derecha al tronco

Se utiliza la misma técnica del cruzado de derecha a la cara pero con una inclinación de tronco a la izquierda y una flexión pronunciada de ambas piernas.

DEFENSA AL CRUZADO DE DERECHA AL TRONCO

- Parada con el codo izquierdo: ante el ataque con cruzado de derecha al tronco, el boxeador recoge la mano izquierda uniéndola al tronco.
- Con paso atrás: frente el ataque con cruzado de derecha al tronco el boxeador realiza un paso atrás para alejarse del alcance del golpe.

COMBINACIONES DE GOLPES CRUZADOS

- Dos cruzados de izquierda a la cara.

- Cruzado de izquierda y cruzado de derecha a la cara.
- Cruzado de izquierda a la cara y cruzado de derecha al tronco.
- Cruzado de izquierda al tronco y cruzado de izquierda a la cara.

- Cruzado de izquierda al tronco y cruzado de derecha al tronco.
- Cruzado de derecha al tronco y cruzado de derecha a la cara.

Contraataques a los golpes cruzados de izquierda a la cara.

- Parada con el antebrazo derecho y contraataque con cruzado de izquierda a la cara, recto de derecha a la cara y hook de izquierda.

- Parada con la palma de la mano izquierda y contraataque con recto



de derecha a la cara, hook de izquierda y hook de derecha.

- Esquiva circular a la derecha y contraataque con swing de derecha a la cara, hook de izquierda y uppercut de derecha.
- Paso atrás y contraataque con recto de derecha a la cara, swing de izquierda a la cara y uppercut de derecha.

CONTRAATAQUE AL SWING O CRUZADO DE IZQUIERDA AL TRONCO

- Parada con el codo derecho y contraataque con

swing de izquierda a la cara, uppercut de derecha y hook de izquierda.

- Paso atrás y contraataque con recto de izquierda a la cara, swing de derecha a la cara y hook de izquierda.

CONTRAATAQUE AL SWING O CRUZADO DE DERECHA A LA CARA

- Parada con el hombro izquierdo y contraataque con recto de derecha la cara, swing de izquierda a la cara y hook de derecha.
- Parada con el antebrazo izquierdo y contraataque



con uppercut de derecha, hook de izquierda y swing de derecha a la cara.

- Esquiva circular a la izquierda y contraataque con swing de izquierda al tronco, uppercut de derecha y swing de izquierda a la cara.

Contraataque al cruzado de derecha al tronco

- Parada con el codo izquierdo y contraataque con recto de derecha a la cara, hook de izquierda y swing de derecha a la cara.
- Paso atrás y contraataque con opercut de derecha, hook de izquierda y recto de derecha a la cara.



Categorías de pesos para colegiales

13 y 14 años

Categoría:	Desde:	Hasta:
Mínimo	-----	36 kgs
1	36 kgs.	38 kgs.
2	38 kgs.	40 kgs.
3	40 kgs.	42 kgs.
4	42 kgs.	44 kgs.
5	44 kgs.	46 kgs.
6	46 kgs.	48 kgs.
7	48 kgs.	51 kgs.
8	51 kgs.	54 kgs.
9	54 kgs.	57 kgs.
10	57 kgs.	60 kgs.
11	60 kgs.	63.5 kgs.
12	63.5 kgs.	kgs.
* peso máximo admitido.....63.5 kgs.		

CADETES

Boxeadores que vienen de las dos etapas anteriores y que sus edades oscilan entre 15 y 16 años. A esta edad las categorías de peso oscilan entre los 46 y los 86 kilogramos.

Esta categoría de edad es reconocida mundialmente con el nombre de cadetes. La Asociación Internacional de Boxeo *Amateur* –AIBA–, celebra campeonatos mundiales oficiales cada dos años. Es por eso que los boxeadores de estas edades tienen que dominar muy bien los fundamentos técnicos y tácticos del boxeo.

En esta tercera etapa se perfeccionan los elementos técnicos y tácticos aprendidos en las dos anteriores y además se deben aprender algunos elementos tácticos propios de esta. En esta etapa culmina el aprendizaje de todos los elementos técnicos del boxeo.

TÁCTICA

Combate en el boxeo

En el boxeo moderno la táctica ocupa el primer lugar en los equipos de alto rendimiento. La táctica es la aplicación de la teoría de la lucha deportiva contra los obstáculos que encuentre, en este caso, el boxeador en su oponente.

La acción táctica comprende:

- La organización de la preparación del atleta.
- La organización correcta del combate.

Las acciones tácticas se organizan bajo la base del desarrollo físico, estado de las cualidades volitivas, reacción psicomotora y los hábitos técnicos de los conocimientos básicos.

TÁCTICA DE ACCIÓN O DE COMBATE EN LAS DIFERENTES DISTANCIAS

El motivo primordial para la elección de cual distancia utilizar es el tiempo requerido para realizar la acción de combate y sus defensas. Por ejemplo, el boxeador que tiene buenas reacciones en defensa debe elegir las distancias media y corta, mientras los lentos en la reacción deben combatir en distancia corta. En el caso del boxeador de alta estatura, debe elegir combatir en distancia larga para aprovechar su alcance.

Es importante que cada boxeador conozca y domine las tres distancias y su entrenador lo mueva en las tres, eso sí, atendiendo a las características que cada uno tiene como deportista.

Distancia larga

En la distancia larga es fundamental el ataque inesperado, llamado sorpresa. La eficacia depende de la rapidez con la que se realiza el paso adelante, por lo que se requiere perfeccionar el trabajo de desplazamiento en el ring. Debemos perfeccionar los pasos laterales,

los pasos de péndulo y el retroceso rápido. El éxito de esta distancia está en la habilidad del boxeador para desplazarse dentro del cuadrilátero.

La parada de combate en la distancia larga ofrece una defensa frente al ataque del contrario. Cuando comencemos a enseñarla, debemos comenzar con la parada de combate básica.

Distancia media

La habilidad del boxeador de distancia media resulta de su velocidad de reacción para realizar las defensas de los movimientos rotacionales del tronco y de los desplazamientos laterales. En esta distancia se utilizan principalmente las combinaciones de golpes de abajo a arriba y viceversa.

Distancia corta

Se denomina así por la proximidad de los boxeadores. Los objetivos del combate en esta distancia son cansar al oponente, mermarlo con golpes explosivos y el descanso del boxeador recargándose al rival. Es básico utilizar la posición de combate, y dentro de esta, la

posición de las piernas, la posición de los brazos y los hombros, lo mismo que la ubicación en el cuadrilátero. En esta distancia encontramos ausente la percepción visual de los golpes y es mediante la percepción muscular, dada la cercanía de los boxeadores, que se logran sentir los desplazamientos del adversario.

TÁCTICA A SEGUIR CUANDO EL CONTRARIO TIENE FUERTE PEGADA

Partiendo de la referencia que tengamos de nuestro rival, el boxeador tratará por todos los medios de mantener una cierta distancia del adversario y llevar siempre la ofensiva en el combate, evitando de esta forma que el rival adopte posiciones adecuadas desde las que pueda realizar sus ataques y contraataques. Así se logrará neutralizar la fuerte pegada del contrario.



Cuando no tenemos información, será necesario utilizar los elementos preparatorios del ataque para detectar esta y otras de sus cualidades.

TÁCTICA A SEGUIR FRENTE A UN BOXEADOR ZURDO

Los boxeadores zurdos poseen generalmente un golpe de izquierda fuerte y rápido que reclama una defensa efectiva con el brazo izquierdo pegado al tronco. Los desplazamientos frente al boxeador zurdo se dirigirán hacia la derecha y se utilizarán acciones de ataque y contraataque constantes con golpes de derecha que pueden ser rectos, ganchos o cruzados a la cara o al tronco.



TÁCTICA A SEGUIR CUANDO HA PROPINADO AL RIVAL UN GOLPE EFECTIVO

Después de haber propinado un golpe efectivo sobre el contrario, las acciones ofensivas deben incrementarse sin resultar descontroladas mediante los

50 elementos esenciales del ataque y con la respectiva acción defensiva.

TÁCTICA A SEGUIR CUANDO SE RECIBE UN GOLPE EFECTIVO

Nuestro boxeador afectado por la acción del golpe debe buscar la distancia corta, cumpliendo con todos los movimientos defensivos adecuados en su entrada para descansar sobre el contrario. Evitará que esta acción constituya una falta técnica. También podrá adoptar posiciones defensivas sin ir a buscar el combate cuerpo a cuerpo. Ambas acciones bien preparadas permitirán al boxeador salir bien librado de este momento desagradable.

TÁCTICA PARA SALIR DE LAS CUERDAS Y DE LAS ESQUINAS

El boxeador debe saber en que momento utilizar y como dominar la cuerdas y las esquinas. Esto porque cuando se encuentra de espaldas y pegado a la soga, tendrá pocas posibilidades de desplazamiento. Debe salir con giro hacia la izquierda o hacia la derecha según la posición del adversario. También puede rea-

lizar fintas de engaño como por ejemplo dar un paso a la izquierda amagando que se va por este sentido y realizar tres a la derecha saliendo por este lado.

TÁCTICA A SEGUIR CUANDO UN BOXEADOR DE LARGAS EXTREMIDADES NOS COMBATE EN LA DISTANCIA LARGA

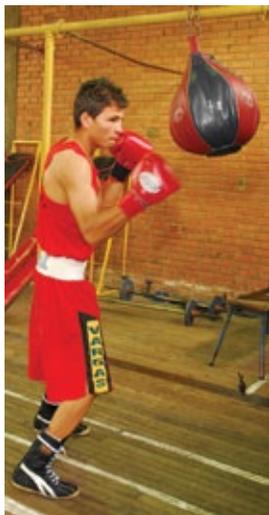
El boxeador debe realizar esquivas y movimientos rotacionales e inclinaciones del tronco y con pasos laterales hacia la derecha y hacia la izquierda, procurar mantener al boxeador de distancia larga con la espalda pegada a las cuerdas, o sea, debe organizar los ataques con pasos laterales y por ningún motivo hacerlo en línea recta.

Aparatos utilizados en el boxeo

Son medios auxiliares que se pueden utilizar en las sesiones de entrenamiento desde la etapa general hasta la etapa de competencia. Los sacos colgantes, peras de aire, peras de arena, pa-



ragolpes, cuerdas y mascotas, entre otros, son medios que contribuyen a mejorar y elevar la preparación física, técnica y táctica especial, y eleva considerablemente la capacidad de trabajo en los boxeadores. La sombra, aunque no es un aparato, también la utilizamos con esta misma finalidad.



Con estos medios se puede controlar el trabajo individual de los boxeadores y poner en práctica el arsenal técnico táctico aprendido.

Técnica para el golpeo en los aparatos

Entre las exigencias que podemos plantear en el golpeo de los aparatos, está el que los boxeadores golpeen desde posiciones correctas fundamentales para el golpe; también que los movimientos sean activos, evitando las manifestaciones estáticas dentro del movimiento.

En los aparatos se trabaja con tareas determinadas sobre algún elemento de la técnica o la táctica, o libremente; esos trabajos deben diferenciarse en el momento de su ejecución.

Desde que los boxeadores aprenden el primer golpe, es recomendable que lo ejecuten en los aparatos.

Técnica de golpeo en las mascotas

Las mascotas son medios que usa el entrenador para que el alumno estudie y perfeccione las técnicas de boxeo, la táctica de combate, mejore la preparación física especial y desarrolle los reflejos, la velocidad de reacción y la coordinación, la distancia, la exactitud y corrija los errores.



52 Trabajo con la cuerda



Es muy utilizada en los entrenamientos de boxeo desde la preparación general hasta la competencia; con este implemento se puede trabajar la coordinación de piernas y brazos y la velocidad en ambas extremidades del cuerpo.

Trabajo con la sombra

Es utilizado durante toda la preparación del boxeador; desde que este aprende su primer golpe debe perfeccionarlo, entre otros ejercicios, con la sombra. Preferentemente se realiza frente a un espejo. El boxeador debe imitar la técnica aprendida y ponerla en práctica.

Aparte de manejar unas bases sólidas en los aspectos técnicos y tácticos, el boxeador debe tener una preparación física adecuada que implique fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y agilidad como aspectos principales.



Categorías de pesos para cadetes

15-16 años

Categoría:	Desde:	Hasta:
Mínimo	-----	46 kgs.
Mosca-lig.	46 kgs.	48 kgs.
Mosca	48 kgs.	50 kgs.
Gallo	50 kgs.	52 kgs.
Pluma	52 kgs.	54 kgs.
Ligero	54 kgs.	57 kgs.
Super-lig.	57 kgs.	60 kgs.
Welter	60 kgs.	63 kgs.
Super-welt	63 kgs.	66 kgs.
Medio	66 kgs.	70 kgs.
Semi-pesado	70 kgs.	75 kgs.
Pesado	75 kgs.	80 kgs.
Super-pes.	80 kgs.	86 kgs.
* peso máximo admitido.....86 kgs.		

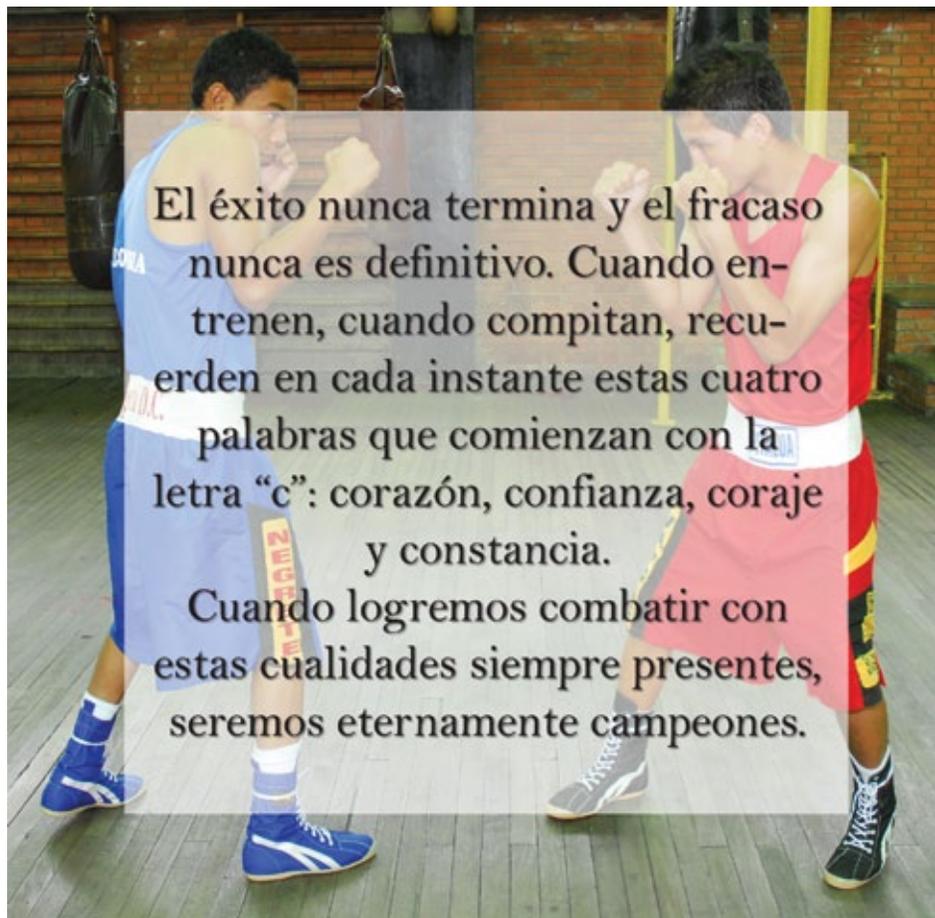
Después de transitar por estas etapas, el boxeador pasa a integrar las categorías juveniles, 17 y 18 años, que además pueden participar en los campeonatos mayores nacionales e internacionales.

En estas categorías se continua trabajando con la gran mayoría de los métodos y procedimientos aplicados en las etapas anteriores, haciendo énfasis principalmente en el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas hasta alcanzar la maestría, y enfatizando también en las capacidades físicas generales y especiales que contribuirán a obtener grandes resultados.

Además debe tener una preparación física especial que corresponde a las necesidades específicas del boxeo. Esta se desarrolla durante el entrenamiento de gimnasio con los medios y métodos específicos de este deporte, como aparatos especiales de entrenamiento y *sparring*. Con estos últimos se pone en práctica todo lo aprendido en la teoría antes de entrar a la competencia.

Juveniles y mayores (juniors y seniors)

Categoría:	Desde:	Hasta:
Mosca - ligero	-----	48 kgs.
Mosca	48 kgs.	51 kgs.
Gallo	51 kgs.	54 kgs.
Pluma	54 kgs.	57 kgs.
Ligero	57 kgs.	60 kgs.
Super - ligero	60 kgs.	64 kgs.
Welter	64 kgs.	69 kgs.
Medio	69 kgs.	75 kgs.
Semi - pesado	75 kgs.	81 kgs.
Pesado	81 kgs.	91 kgs.
Super - pesado	+ de 91 kgs.	



El éxito nunca termina y el fracaso nunca es definitivo. Cuando entrenen, cuando compitan, recuerden en cada instante estas cuatro palabras que comienzan con la letra “c”: corazón, confianza, coraje y constancia.

Cuando logremos combatir con estas cualidades siempre presentes, seremos eternamente campeones.