

BOXEO

*Es un libro
de texto destinado
a los institutos
de cultura física.*

© Traducido del ruso por Aurelio Villa y Juan Julio
Redactor científico Fermín Galán
Editorial RÁDUGA
RUBIÑOS - 1860, S.A.
Alcalá, 98 MADRID
I.S.B.N.: 84-8041-000-0
Depósito Legal: AV-100-1992
Imprime: MIJÁN, Artes Gráficas. ÁVILA

AL LECTOR

La Editorial Rubiños 1860 - Ráduga le quedará muy reconocida si le comunica usted su opinión acerca del libro que le ofrecemos, así como de su traducción, presentación e impresión. Le agradeceremos también cualquier otra sugerencia.

Nuestra dirección:
RUBIÑOS, 1860
Alcalá - 98
28009 MADRID

Capítulo I

RESEÑA HISTORICA SOBRE EL DESARROLLO DEL BOXEO

EL BOXEO EN DIFERENTES EPOCAS HISTORICAS

Al boxeo lo llaman deporte de todos los tiempos. La historia de su desarrollo cuenta con cerca de cinco mil años.

La pelea de puños, como combate deportivo, surgió ya en los umbrales del desarrollo de la sociedad, y se propagó de distintas formas por todas las épocas entre muchos pueblos. Los dibujos rupestres, hallados en el sur de Argelia, son testimonio de la existencia del boxeo en los pueblos de Africa (fig. 1). Las escenas de peleas de puños, grabadas en las paredes de los sepulcros de los faraones, corroboran que este tipo de lucha existió en el Egipto Antiguo (fig. 2). Hasta nuestros tiempos han llegado imágenes pugilísticas de la época de la cultura cretense (minoica), que precedió al desarrollo del Estado griego (fig. 3).

Especialmente popular fue la pelea de puños en la Antigua Grecia, hecho corroborado porque a partir de la 23 Olimpiada (año 688 a.n.e) pasara a formar parte del programa de los Juegos Olímpicos.

Los monumentos literarios y dibujos nos ofrecen una información bastante completa acerca de las reglas de la pelea de puños en la Antigua Grecia y los métodos de entrenamiento de los púgiles. Los puños de los contrincantes eran envueltos con cintas de cuero blando, sin



Fig. 1. Dibujos rupestres de la meseta de Tassili-Azzer (Sur de Argelia)



Fig. 2. Relieve del sepulcro de un Faraón de la dinastía XVIII (1600 años a.n.e.)

curtir, que protegían las manos de lesiones, al igual que las vendas que se usan ahora. Los púgiles libraban el combate en guardia erguida, y se les exigía mayormente rapidez y agilidad.

Los griegos componían las parejas por sorteo y no de acuerdo a las categorías de peso. El tiempo del combate no era limitado y éste se desarrollaba hasta tanto uno de los rivales se veía incapaz de conti-

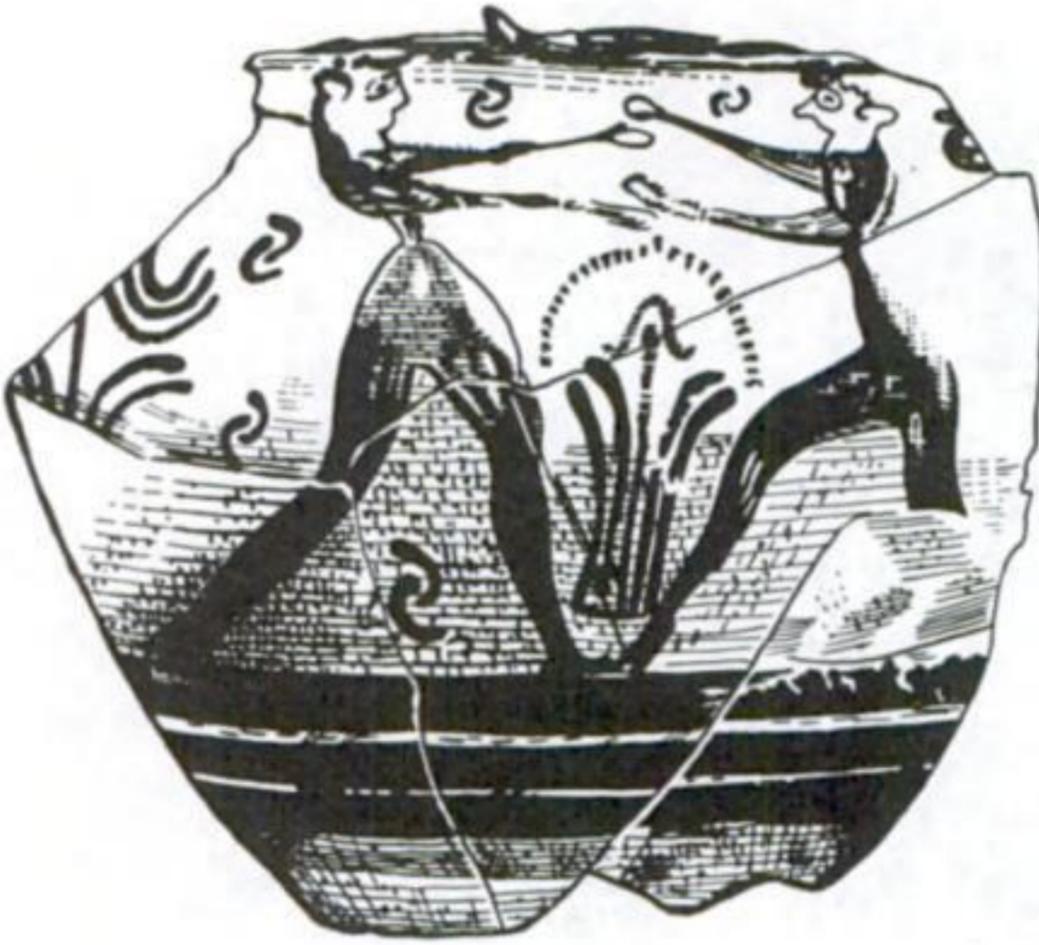


Fig. 3. Jarrón minaico (Chipre 1100 años a.n.e.)

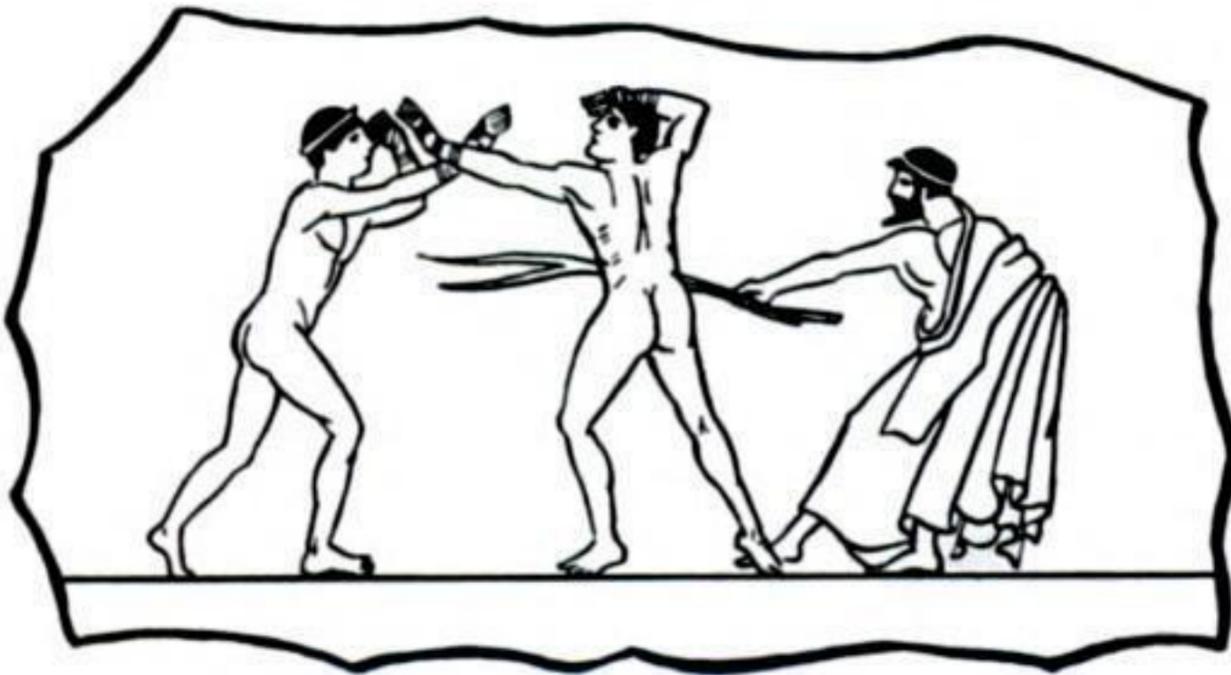


Fig. 4. Jarrón de la Antigua Grecia (Siglo VI a.n.e.)

nuarlo. Los árbitros (hella nodicos) se escogían entre las personas mayores de 40 años y debían conocer bien la técnica del combate y las condiciones del certamen. En todos los dibujos de pelea de puños el árbitro aparece con una varilla de madera flexible, ramificada en uno de sus extremos y tocando con esta a los contrincantes, intervenía en sus acciones (fig. 4).

La preparación y el entrenamiento de los competidores se llevaba a cabo bajo la dirección de especialistas en escuelas especiales, llamadas *palestras*. La *palestra* representaba en sí una plazoleta al aire libre, rodeada de columnas, entre estas se encontraba la cancha para



Fig. 5. Jarrón de la Antigua Grecia (Siglo V a.n.e.)



Fig. 6. Xilografía rusa (fines del siglo XVII)

los ejercicios. El piso de la *palestra* era de tierra. En torno a la cancha se encontraban pequeñas habitaciones techadas para abluciones, descanso, fricciones con aceite y arena, sacrificios religiosos, etc.

En los entrenamientos, los púgiles protegían la cabeza con una máscara con orejeras, confeccionada, al parecer, de cuero blando.

El *coricos*, confeccionado con una piel de oveja, cosida con la lana hacia dentro y relleno de semillas de dátiles, se asemejaba al actual saco de entrenamiento. Se colgaba a la altura de la cabeza y servía a los competidores para ejercitarse en asestar golpes (fig. 5). Un ejercicio muy difundido era cavar y azadonar la tierra.

En la Roma Antigua la pelea de puños devino espectáculo de la plebe y se escenificaba en las arenas de los anfiteatros. Para aumentar la fuerza destructora del puño se utilizaban diversos accesorios (correas de cuero sin curtir con objetos metálicos adicionales, etc.).

Las peleas de puños en Occidente no eran parte de la formación de caballeros durante la época medieval, pero sí fueron muy practicadas por el pueblo.

En Rusia, en los siglos XV–XVII, la pelea de puños se convirtió en uno de los elementos del sistema de educación física, autóctono popular, de aquella época. Generalmente, en el combate participaba mucha gente, y se realizaba en formaciones de “muro” contra “muro”, con una clara diferenciación de los “nuestros” y los “contrarios” (fig. 6). Las reglas de la pelea de puños rusa hallaron su reflejo en muchos proverbios y refranes. Los proverbios “al caído no se le pega” y “el caído ya no pelea”, revelan el carácter noble de los púgiles rusos durante la pelea. El refrán “Vale más maña que fuerza”, evidencia el deseo de presenciar en el combate no solo fuerza, sino también habilidad.

En la primera mitad del siglo XVIII, en Inglaterra surgió el boxeo con premiaciones, mezcla de pelea de puños con lucha en guardia. Este se basaba en los tipos autóctonos de combate cuerpo a cuerpo, existentes por aquella época en Inglaterra. Las competencias se realizaban en áreas especiales, obedecían a reglas primitivas y eran muy brutales. Los puños de los boxeadores no estaban protegidos. Las primeras reglas de boxeo las elaboró en 1743 J. Boughton, dueño de un circo, para evitar disputas entre los espectadores. Las reglas comprendían sólo 7 puntos y casi no limitaban el desarrollo del combate.

Según las reglas mencionadas, el combate se iniciaba en el centro del ring, que tenía forma cuadrada de 1 yarda (91 centímetros) de lado y se denominaba “scratch”. Si el boxeador resultaba derribado por un golpe o perdía el equilibrio, el auxiliar, que se encontraba en el ring, tenía que ayudarlo a levantarse y proseguir el combate antes de que pasara medio minuto. El boxeador se consideraba derrotado si no se ponía a tiempo en el “scratch” o si el auxiliar lo declaraba vencido.

Las reglas de Boughton duraron casi cien años sin sufrir modificaciones. La técnica boxística tenía muy poco de común con la actual.

La aplicación de técnicas de lucha y zancadillas le imprimía carácter recio al combate, limitando la rapidez de movimiento por el cuadrilátero, puesto que los púgiles no sólo trataban de protegerse contra los golpes, sino también evitar agarres y esquivar las zancadillas.

Las nuevas reglas, conocidas con el nombre *Reglas del ring de premios londinense*, fueron adoptadas en 1838 y se componían de 29 cláusulas, que no tanto reglamentaban las acciones de los boxeadores, sino el aspecto jurídico de las competiciones, lo cual importaba mucho a los que hacían las apuestas.

El entrenamiento de los púgiles se diferenciaba considerablemente del actual. Reflejaba las peculiaridades de las reglas del boxeo de premiación y era irracional. Generalmente, los entrenamientos empezaban unos tres meses antes de los combates y consistían en un duro trabajo diario, en el que se daba preferencia a la formación de la resistencia.

El entrenamiento comprendía ejercicios con pesas. Las manos de los púgiles las "curtían" con toda clase de compuestos que contenían vinagre, alcohol, jugo de limón y aceite de eucalipto para hacer la piel dura e insensible.

Con el desarrollo de los espectáculos públicos, el pugilismo inglés de premios cedió su lugar al boxeo profesional, controlado totalmente por empresarios. Pero el boxeo como espectáculo, creado para obtener ganancias, no podía desarrollarse en base a las reglas viejas. La brutalidad del combate con los puños sin proteger no seducía a los competidores, por lo que en 1867 se adoptaron nuevas reglas (reglas de Queensbury) que cambiaron radicalmente el carácter del boxeo y dieron inicio a su desarrollo como modalidad deportiva.

En el combate fueron introducidos una serie de convencionalismos: se dividió este en rounds o asaltos con pausas entre los mismos, lo cual aceleró el ritmo del duelo e intensificó las acciones de los púgiles. La cantidad y duración de los asaltos, establecidos previamente, permitía a los boxeadores distribuir correctamente sus fuerzas y descansar en los intervalos, hecho que hacía posible su actuación más enérgica en el asalto siguiente. La prohibición de los agarres, que convertían el boxeo en lucha, liberó las acciones de los boxeadores de movimientos lentos de fuerza y las hizo más vertiginosas.

Se empezaron a usar guantes blandos que hacían menos peligrosas las pegadas y más variada y segura la técnica de defensa. Esto modificó también el carácter del impacto. Si antes, los boxeadores asataban golpes con muchas precauciones por el temor a lesionar la mano no protegida y procuraban cubrirse de cualquier golpe que les produjera rasguños o contusiones, ahora recibieron la posibilidad de medir la fuerza de sus pegadas y pusieron en práctica todo un arsenal de nuevas técnicas de defensa (paradas del golpe con la palma de la mano, con el hombro, etc.).

El uso de los guantes hizo factible ganar el combate por puntos.

Si antes ganaba el boxeador más fuerte y resistente, ahora ya podía triunfar el más diestro. Y con la división de los deportistas por categorías de peso el boxeo dejó de ser monopolio de los superpesados, cosa que contribuyó a su popularidad.

Las reglas de Queensbury sirven de base para todas las reglas modernas del boxeo profesional y aficionado.

FORMACION Y DESARROLLO DEL BOXEO NACIONAL

El fundador del boxeo nacional fue M. Kíster. Gracias a su labor, en 1895, en Moscú, fue creado el primer círculo atlético, donde entre otros deportes se practicaba el boxeo, modalidad que ganaba gradualmente mayor popularidad. Durante la primavera de 1897, en Moscú se celebraron combates entre los boxeadores de dicho círculo y el profesional inglés F. Harrison, y en 1898 en San Petersburgo, entre Guido Mayer y el inglés Masi. Pero encuentros similares se efectuaban más que esporádicamente.

La verdadera historia de desarrollo del boxeo en el país comienza a partir de 1913, año en que por primera vez se disputó el campeonato de Rusia. Se celebró en San Petersburgo con la participación de sólo 15 boxeadores. En 1914 tuvieron lugar el II y el III campeonatos; en 1915, el cuarto, y en 1916, el quinto. El último campeonato concentró el mayor número de pugilistas, principalmente de San Petersburgo y Moscú.

Los primeros boxeadores rusos dominaban todas las conexiones conocidas en el boxeo de la época y las técnicas de defensa, solían asestar golpes aislados, mientras que la velocidad de la pelea y la maniobrabilidad de los deportistas eran bajas. Sólo algunos de ellos, como I. Grave y P. Nikíforov, se distinguían por su preparación técnica.

Después de la instauración del Poder soviético, el boxeo comenzó a desarrollarse en el país vertiginosamente. Un papel extraordinario en su propagación desempeñaron los clubes de preparación deportiva y militar: Vsevóbuch (Preparación Militar General), donde el boxeo era uno de los elementos de preparación física. Junto con otras disciplinas deportivas fue incluido en los programas de la Escuela Militar Principal de Cultura Física de los Trabajadores, en la que se formaron los primeros boxeadores y entrenadores soviéticos: B. Barnet, K. Gradopólov, A. Iliushin, A. Lébedev, P. Mijáliov, M. Petrov y G. Rozhdéstvenski.

Considerable aporte a la creación de la escuela soviética de boxeo dieron los primeros profesores nacionales P. Nikíforov, V. Samóilov, A. Jarlámpiev, E. Lustalo y V. Osechkin. Gran atención se prestaba al desarrollo del pugilismo en la sociedad deportiva *Dinamo*, fundada en 1923. En su sección de boxeo se formaron los mejores púgiles de la época: Y. Braun, F. Brest, A. Goldshtéin, K. Gradopólov, E. Ezérov, A. Pávlov y otros. Los entrenamientos de los boxeadores se realizaban

conforme a un sistema determinado, en el que, junto con ejercicios especiales, se practicaban otros deportes.

En 1925, en Moscú fue creada la sección de halterofilia, la cual agrupó a los deportistas que practicaban boxeo, lucha y levantamiento de pesas. Dicha sección elaboró y publicó las primeras reglas nacionales de boxeo y contribuyó con toda su labor al progreso de esta modalidad deportiva.

Se desplegó una actividad popularizadora del boxeo en muchas otras ciudades del país.

Se amplió notablemente la producción de equipos deportivos.

En 1925, en Moscú tuvieron lugar las primeras competencias de pugilismo en las que se disputó el título de campeón del Ejército Rojo y, en abril del año siguiente, se celebró el primer campeonato de la URSS.

Los boxeadores soviéticos participaron en eventos internacionales. En la I Espartaquiada del Deporte Obrero, celebrada en febrero de 1928 en Noruega, los competidores soviéticos conquistaron varios primeros y segundos lugares.

En 1930, por resolución del Gobierno soviético fue creado el organismo de dirección estatal del movimiento deportivo: el Consejo Nacional para la Cultura Física cuya sección boxística desplegó su actividad práctica deportiva.

Uno de los eventos deportivos más importantes de aquella época fue el campeonato nacional de boxeo, celebrado en 1933, en la ciudad de Minsk. A partir de entonces, los torneos nacionales de boxeo se realizaron sistemáticamente.

En ese período comenzó a prestarse mucha atención a la creación de un sistema único de formación de boxeadores. Se elaboraba la secuencia racional en la preparación de los noveles, se reordenaba la estructura de los entrenamientos, se perfeccionaba la técnica y táctica del combate en el cuadrilátero. Precisamente entonces fueron elaborados los principios metódicos en los que se basaba la preparación de los púgiles.

En 1936, en el Instituto Central de Cultura Física, fue creada la cátedra de boxeo que procedió a generalizar las experiencias y perfeccionar la escuela soviética de pugilismo.

A elevar la maestría pedagógica y deportiva coadyuvaron los concentrados nacionales de entrenadores y de los mejores boxeadores. Cabe señalar a los destacados boxeadores de los años 30, púgiles tan afamados como V. Mijáilov, N. Koroliov, E. Ogurénkov, I. Ganikin, N. Braun, L. Temurián, A. Gréiner, A. Timoshin y otros.

Durante los años de la Gran Guerra Patria, los boxeadores soviéticos, al igual que otros deportistas, combatieron heroicamente en los campos de batalla y dieron innumerables ejemplos de lealtad ilimitada a la Patria. Al mismo tiempo, no cesaba el trabajo deportivo en la retaguardia. En las secciones se entrenaban adolescentes y jóvenes, mu-

chos de los cuales se convirtieron más tarde en destacados púgiles.

En 1944, después de un receso de tres años, en Moscú se disputó el campeonato de la URSS. Los competidores eran por lo general militares en activo y boxeadores que arribaron de las repúblicas hacia donde fueron evacuadas las empresas de los territorios ocupados temporalmente por el agresor.

Una vez terminada la guerra, tuvo lugar un nuevo auge en el desarrollo del boxeo. Ya en el campeonato nacional, individual y por equipos de 1947, participaron seleccionados de las 16 repúblicas federadas.

Uno de los acontecimientos más importantes en la vida deportiva del país fue la resolución del Comité Central del Partido Comunista (bolchevique) de la Unión Soviética, hecha pública el 27 de diciembre de 1948, *Sobre la marcha del cumplimiento de las indicaciones del Partido y Gobierno acerca del desarrollo del movimiento deportivo masivo en el país y de la elevación de la maestría de los deportistas soviéticos*. La resolución determinó las tareas a cumplir por el movimiento deportivo soviético, alentando a los deportistas hacia la conquista de los records mundiales. Toda la labor realizada en el terreno del desarrollo del boxeo estuvo orientada a solucionar estas tareas.

El seleccionado de la URSS compitió en los campeonatos de Europa en 1953 (Varsovia, 2 lugar por equipos), 1959 (Lucerna, 2 lugar), 1961 (Belgrado, 1 lugar). Un éxito aún mayor fue logrado en el Campeonato de Europa de 1963, celebrado en Moscú, donde los 10 miembros de la selección soviética arribaron a los finales. En los campeonatos europeos de 1967 y 1969, escenificados en Roma y Bucarest, respectivamente, la selección soviética ocupó el 2 lugar por equipos, y en los campeonatos del continente de 1973 (Belgrado), 1975 (Katowice) y 1977 (Halle), los boxeadores de la URSS ocuparon los primeros lugares por equipos.

Los éxitos del seleccionado soviético en los eventos internacionales del Viejo Continente fueron posibles gracias a la brillante maestría de competidores como S. Scherbakov, L. Segalóvich, A. Bulakov, V. Stepánov, A. Shótsikas, A. Abrámov, E. Ferfánov, R. Tamulis, A. Tuminsh, V. Frolov, E. Frolov, Y. Aguéev, O. Izósimov, V. Tregúbov y otros.

Una prueba seria para el equipo soviético fue su actuación en el 1^{er} Campeonato del Mundo de 1974, escenificado en La Habana, donde luchando tenazmente, los deportistas soviéticos ocuparon el segundo lugar por equipos, al perder frente a los cubanos.

LOS BOXEADORES SOVIETICOS EN LOS JUEGOS OLIMPICOS

Un acontecimiento de extraordinaria importancia para los boxeadores soviéticos fue su aparición en el ring olímpico, que tuvo lugar en 1952.



*Foto 1. Campeón de los XVI Juegos Olímpicos V. Safrónov
(izquierda)*

Aunque los púgiles de la URSS no eran noveles en eventos internacionales, sus experiencias de combate con los mejores maestros europeos del guante de cuero eran bastante escasas, mientras que nunca antes habían enfrentado a representantes de otros continentes.

Después de haber librado una lucha tenaz en los Juegos de la XV Olimpiada de Helsinki, el equipo soviético ocupó el segundo lugar, mientras que el de EE.UU., el primero. Por primera vez las medallas olímpicas de plata fueron entregadas a V. Ménov y S. Scherbakov; y de bronce —a A. Bulakov, G. Gárbuzov, B. Tishin y A. Perov.

En los preparativos para la XVI Olimpiada se prestó mucha atención a perfeccionar la maestría de los boxeadores.

Los representantes de nuestro país tuvieron una actuación brillante en Melbourne, donde conquistaron el primer lugar por equipos en la clasificación extraoficial. V. Safrónov, V. Enguibarián y G. Shatkov se coronaron campeones, L. Mujin se convirtió en medallista de plata y R. Murauskas y A. Laguetko ocuparon terceros lugares.



Foto 2. Campeón de los XVI Juegos Olímpicos V. Enguibarián (izquierda)

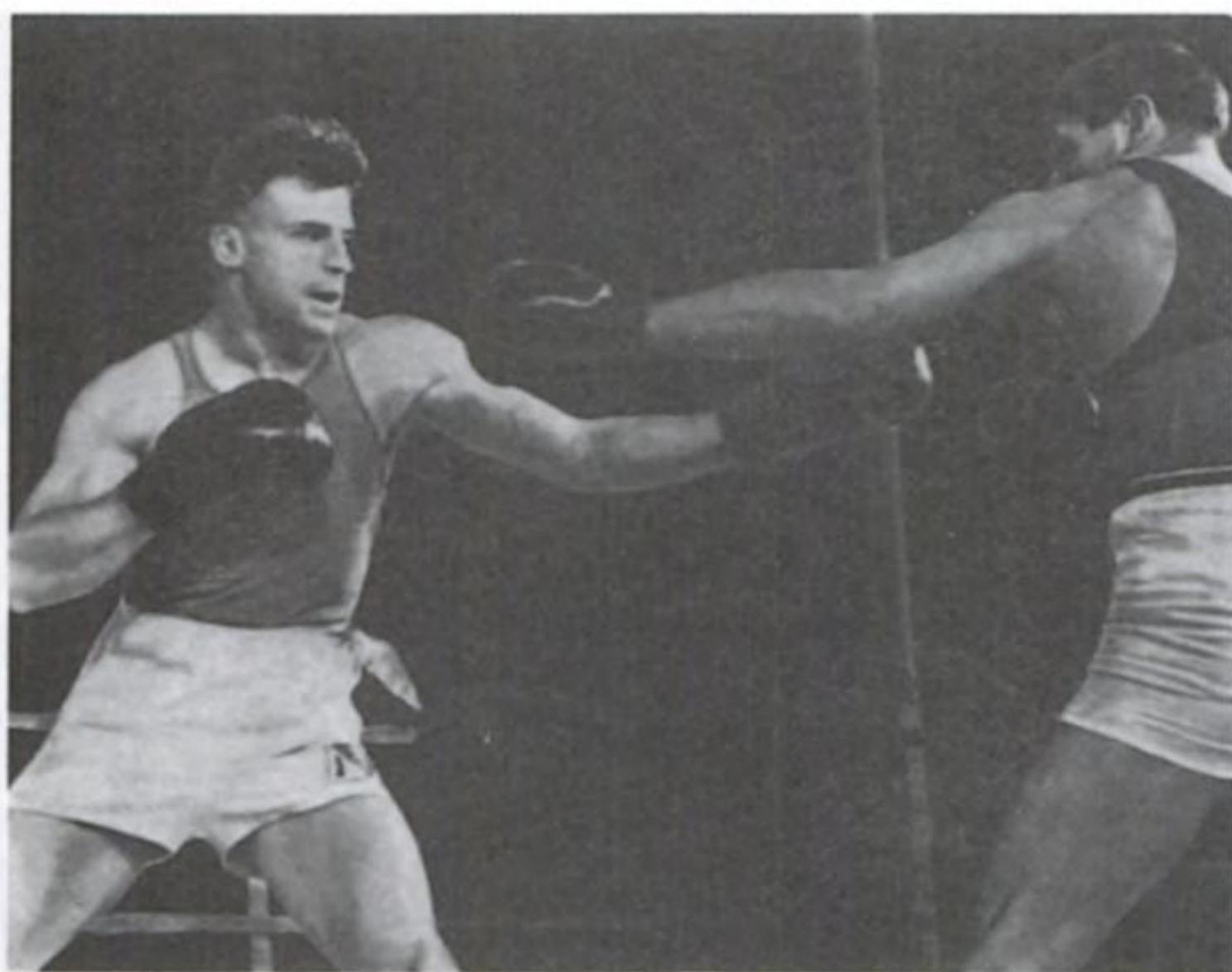


Foto 3. Campeón de los XVI Juegos Olímpicos G. Shatkov (izquierda)



Foto 4. Campeón de los XVII Juegos Olímpicos O. Grigóriev (izquierda)

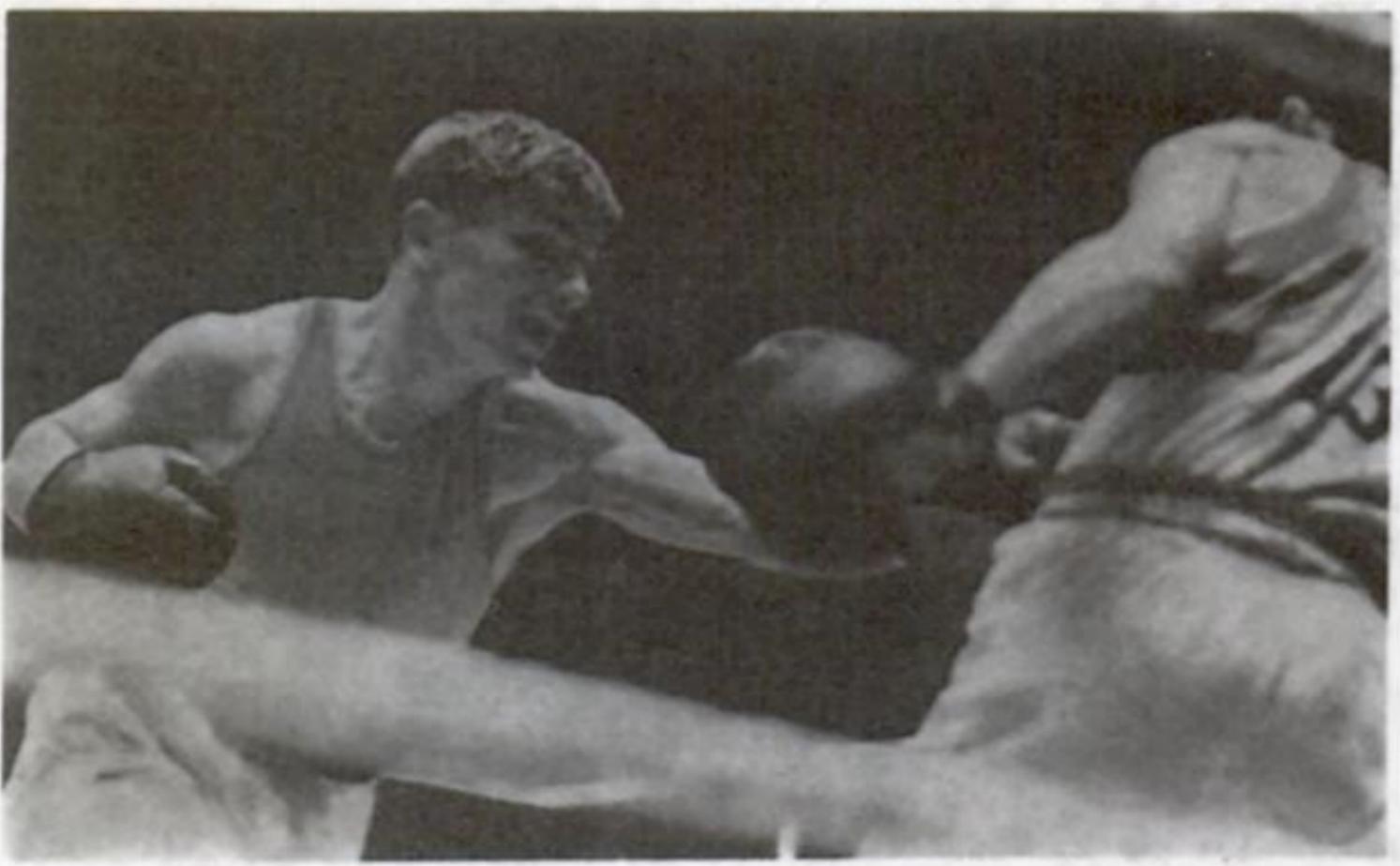


Foto 5. Campeón de los XVIII Juegos Olímpicos S. Stepashkin (izquierda)



Foto 6. Campeón de los XVIII y XIX Juegos Olímpicos B. Lagutin (izquierda)

El torneo boxístico de Roma en los XVII Juegos Olímpicos fue uno de los más duros para los pugilistas soviéticos, estos llegaron sin derrotas a los semifinales donde perdieron repentinamente siete púgiles. Los participantes en este torneo fueron extraordinariamente fuertes. Así, por ejemplo, el contrincante de G. Shatkov fue Cassius Clay (Mohammed Alí), y el de Y. Radoniak, Nino Benvenuti, futuros campeones mundiales entre profesionales. El único que logró conquistar en Roma una medalla de oro fue O. Grigóriev. S. Sivkó y Y. Radoniak tuvieron que contentarse con las de plata, mientras que B. Lagutin y E. Feofánov lograban las de bronce. En la clasificación extraoficial el equipo soviético quedó en cuarto lugar, por debajo de los conjuntos de Italia, Polonia y Estados Unidos.

La razón principal del revés sufrido consistió en que los boxeadores soviéticos no soportaron la tensión del torneo y cedieron ante el empuje de contrincantes más agresivos. En gran parte fue consecuencia de la subvaloración de la importancia del entrenamiento durante todo el año y, en particular, en el período preparatorio.

Después de la Olimpiada de Roma nuestra selección se renovó notablemente. A los Juegos de la XVIII Olimpiada de Tokio los entrenadores soviéticos trajeron un equipo bien preparado que venció triunfalmente todas las dificultades del torneo. El título de campeones olímpicos se lo adjudicaron S. Stepashkin, B. Lagutin y V. Popénchenko, a este último, además, le fue conferida la Copa Wael Barker, como el mejor boxeador del torneo.

La XIX edición de los Juegos Olímpicos se escenificó en México, ciudad que se encuentra a 2.265 metros sobre el nivel del mar. Este factor obligó a los especialistas a enfocar con particular seriedad el proceso de preparación de los deportistas. El equipo soviético de boxeo realizó una serie de entrenamientos en campamentos situados en montañas de media altura y para los inicios de los Juegos alcanzó una excelente forma deportiva.

Después de una lucha muy aguda los púgiles soviéticos conquistaron nuevamente el primer lugar por equipos en la clasificación extraoficial. Tres de ellos –V. Sokolov, B. Lagutin y D. Pozniak– se coronaron campeones.

En los Juegos de la XX Olimpiada de Munich, al igual que en la



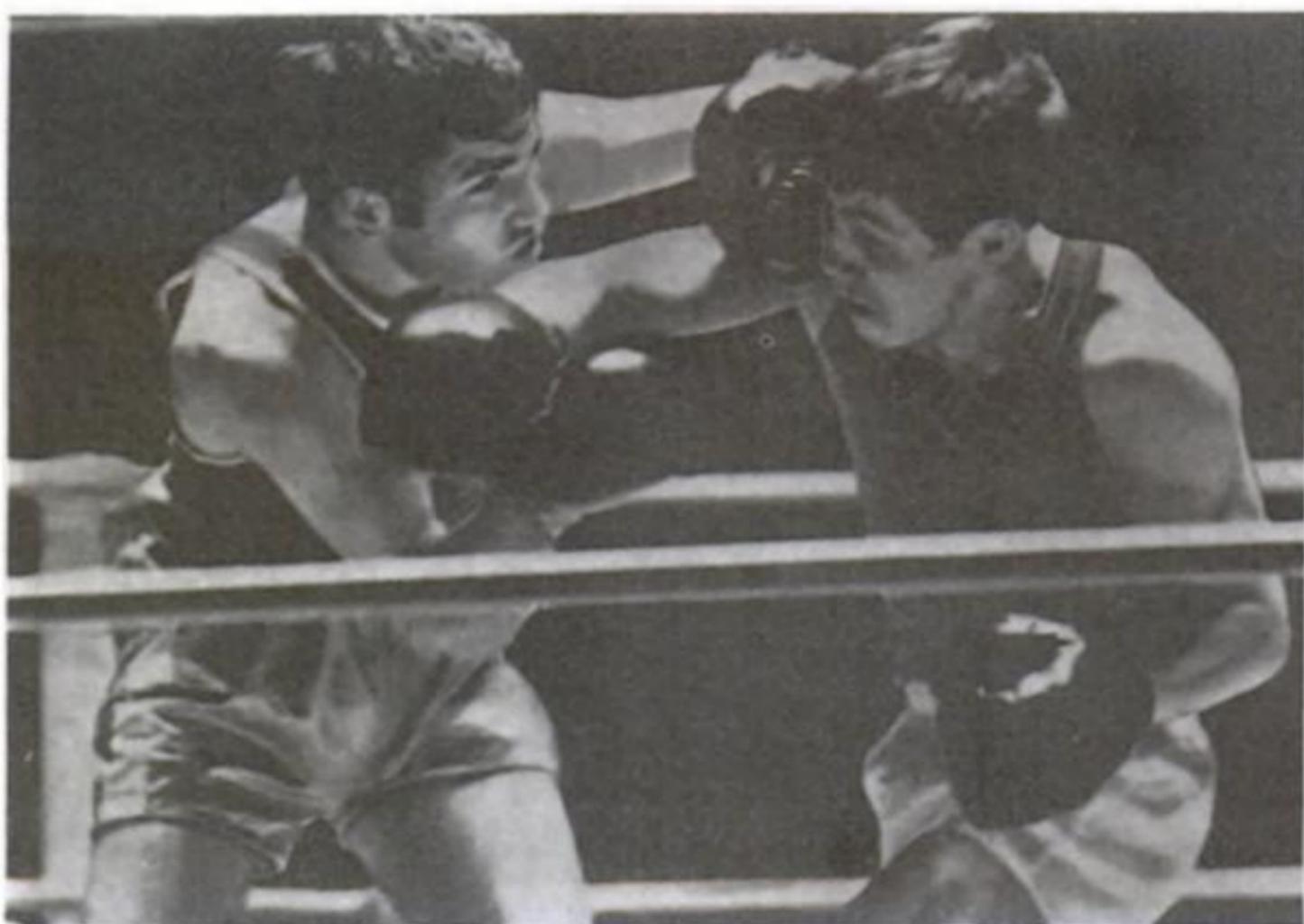
Foto 7. Campeón de los XVIII Juegos Olímpicos V. Popénchenko (izquierda)



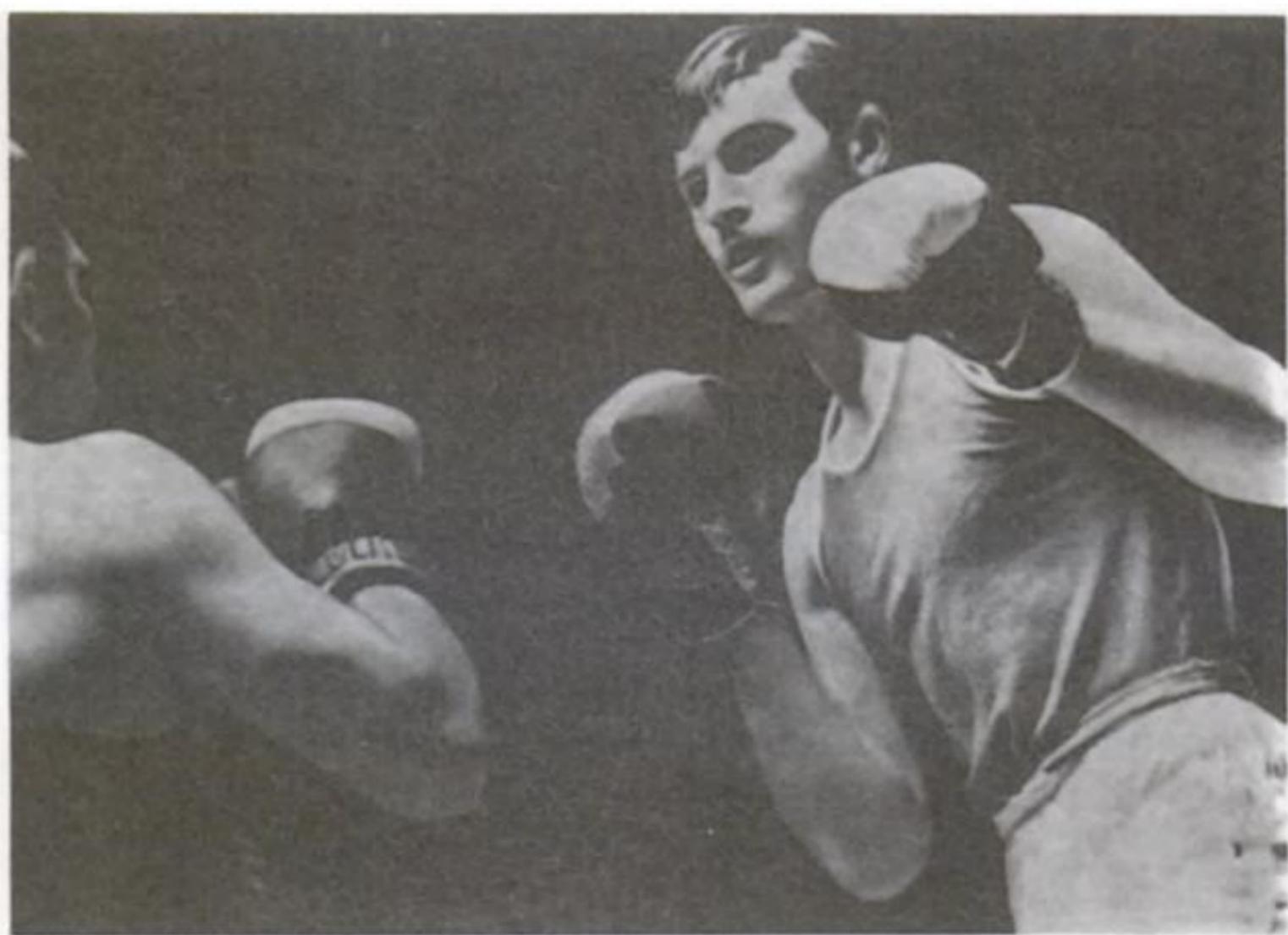
*Foto 8. Campeón de los XIX Juegos Olímpicos V. Sokolov
(izquierda)*



*Foto 9. Campeón de los XIX Juegos Olímpicos D. Pozniak
(izquierda)*



*Foto 10. Campeón de los XX Juegos Olímpicos N. Kuznetsov
(derecha)*



*Foto 11. Campeón de los XX Juegos Olímpicos V. Lémeshev
(derecha)*

XVII de Roma, nuestros boxeadores sufrieron un revés en la clasificación extraoficial por equipos y quedaron en quinto lugar, dejando por delante a los seleccionados de Cuba, Hungría, Polonia y EE.UU. Y aunque las dos medallas de oro conquistadas por N. Kuznetsov y V. Lémeshév no era un resultado malo, hay que reconocer como insatisfactoria la actuación de los púgiles soviéticos, ya que sólo la victoria por equipos es la que se acepta como indicador del nivel general de la calidad competitiva de los boxeadores.

En los Juegos de la XXI Olimpiada de Montreal, al igual que en la de Munich, los boxeadores soviéticos quedaron en quinto lugar, después de los de EE.UU., Cuba, Polonia y Rumanía, y sin lograr medallas de oro.

Las actuaciones desafortunadas en las olimpiadas de Munich y Montreal se debieron, ante todo, a la ausencia de entrenamientos sistemáticos, y no se elevó la calidad de los deportistas. Incorrectamente se programó el calendario de actividades para el año Olímpico. Pues, apenas tres meses antes del comienzo de los Juegos se celebraron los campeonatos nacionales, esto representó una prueba agotadora para los boxeadores en vísperas del torneo olímpico.

Las experiencias de los reveses sufridos por los púgiles soviéticos en las Olimpiadas de Munich y Montreal fueron consideradas en gran medida a la hora de preparar al seleccionado de la URSS para la XXII Olimpiada de Moscú, hecho que permitió al equipo lograr determinados éxitos y ascender del quinto al segundo lugar en la clasificación extraoficial por equipos, perdiendo en los combates finales frente a los boxeadores de la República de Cuba.

Según lo demuestran las experiencias de las últimas Olimpiadas, el púgil olímpico actual, es un deportista físicamente fuerte, diestro en sus acciones, capaz de combatir agresiva y enérgicamente, a gran velocidad, que aspira a conseguir un triunfo decisivo, pero que, al mismo tiempo, domina con firmeza los hábitos de defensa y no pierde la iniciativa en la acumulación de puntos. En otras palabras, es un boxeador diestro y que domina todas las técnicas.

El pugilismo inteligente comprende un estilo de combate que reclama el dominio de todas las técnicas tácticas para lograr ventaja sobre el rival. Para resolver esta tarea, los competidores han de pensar y reaccionar rápidamente y ser veloces y precisos en sus movimientos y ser ágiles: deben comprender a la perfección la táctica y dominar la técnica del boxeo. Si los boxeadores son invulnerables en el combate, esquivan con pericia los golpes del adversario y su táctica es confluyente y flexible, se puede afirmar que el desarrollo de su maestría va por un camino cierto. El pugilismo inteligente no niega la táctica de la victoria por la vía rápida cuando ésta se logra con el concurso de una elevada técnica. Esta concepción del boxeo deja revelar las capacidades del propio atleta, lo dota de diversos medios técnicos y acentúa sus cualidades de competidor.

Claro, el boxeo inteligente exige también del deportista ciertas aptitudes, que deben descansar sobre una sólida base de cualidades físicas y volitivas.

Capítulo II

TECNICA DE BOXEO

GENERALIDADES

La técnica de boxeo comprende todo un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. Aquella le ofrece al púgil la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones del encuentro.

Durante el duelo, en el cuadrilátero se producen constantes cambios de situaciones, el combate se caracteriza por la variedad de acciones deportivas en condiciones cambiantes de una pelea. Para alcanzar los resultados que busca el boxeador ha de dominar éste un número considerable de recursos y maneras técnicas de conducir el encuentro.

El desarrollo de la técnica de boxeo, que se expresa en la configuración de nuevas variantes, recursos y maneras para ejecutarlos, en el cambio de su número total y frecuencia de aplicación en el combate, depende de una serie de causas:

1) de las diferencias de la velocidad con que se desarrollan las técnicas de ataque y defensa (por lo general, las de ataque se desenvuelven más intensamente que las de defensa);

2) de los cambios en las reglas de la pelea (éstos pueden estimular el desarrollo de las técnicas ofensiva o defensiva para establecer cierto equilibrio entre ellas, lo cual determina a su vez el contenido y la espectacularidad de los duelos boxísticos);

3) del perfeccionamiento de la táctica del combate, determinado de la técnica. Así, la intensificación del ritmo de la pelea y el desarrollo de la variedad de combinaciones conduce a la formación de veloces recursos técnicos;

4) de la elevación del desarrollo del estado físico.

La variedad de recursos técnicos y sus variantes es característico del boxeo. Las técnicas se diferencian por los objetivos motrices, características cinéticas y dinámicas y resultados del movimiento. Sin embargo, existen algunos principios generales de su organización y aplicación y, por consiguiente, es posible un enfoque común para la comprensión y descripción de la técnica. Para el estudio y análisis consecuentes de toda la variedad de recursos técnicos, ha sido elaborada su clasificación, es decir, la *diferenciación de los recursos y maneras de*

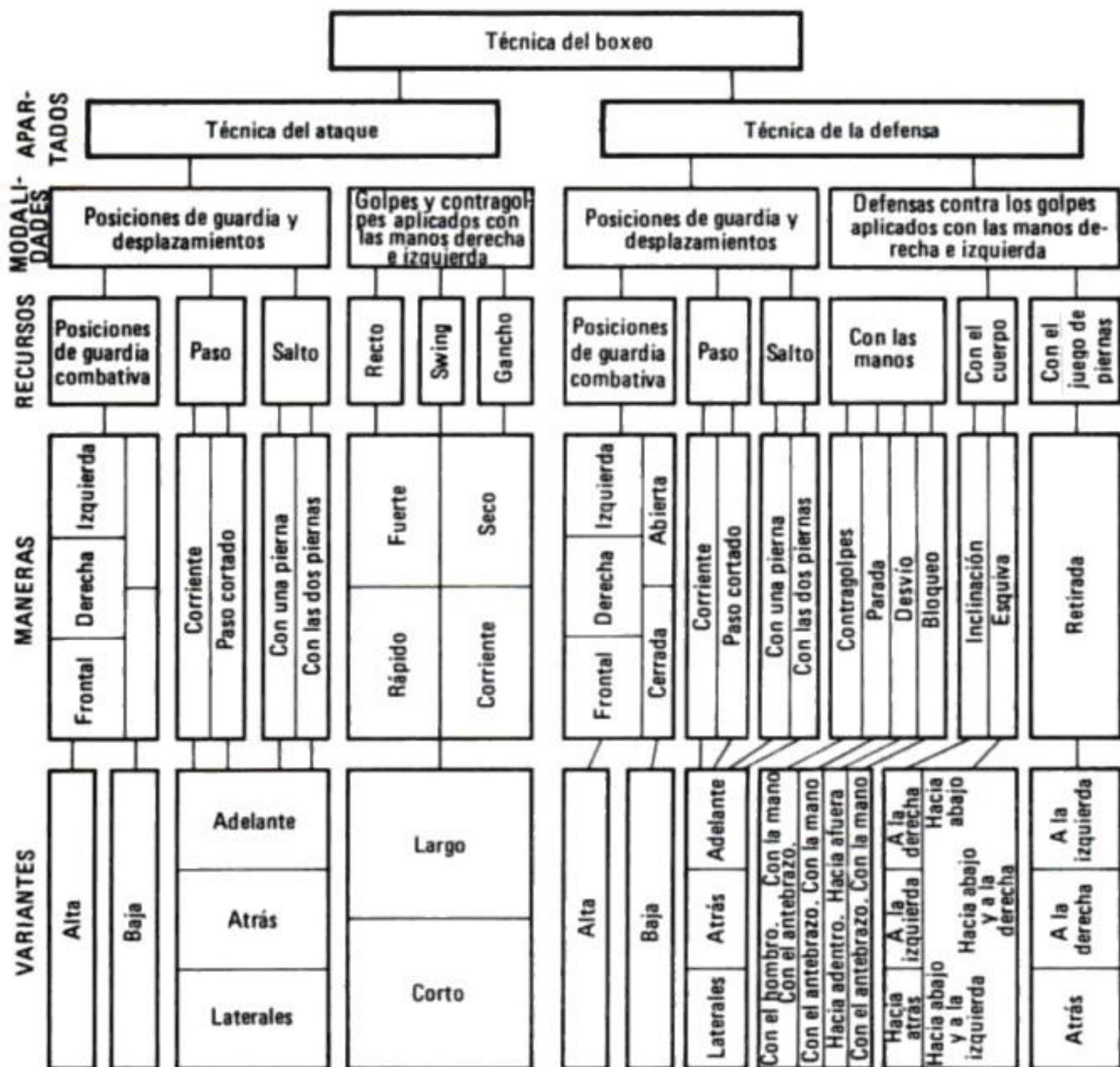


Tabla 1
Clasificación de la técnica de boxeo

actuar homogéneos por clases y modalidades en base a rasgos similares (Tabla 1).

La organización de las acciones técnicas, por la finalidad que persiguen, se dividen en dos clases: en técnica de ataque y de defensa, que comprenden, a su vez, dos modalidades: las técnicas de los desplazamientos y las de interacciones.

En cada modalidad se destacan las técnicas que comprenden un sistema de acciones racionales, similares por su estructura, y tendentes a solucionar tareas homogéneas.

El recurso técnico puede ejecutarse de diferentes maneras, que se diferencian entre sí por detalles del procedimiento.

Las variantes de la técnica constituyen el nivel inferior de la clasificación, en el que se describen los rasgos específicos del cumplimiento de cada una en función de las condiciones externas, esto es, el

sistema en este nivel se describe tomando en cuenta su realización táctica.

Aplicando el método de selección formal de las posibilidades admisibles de acuerdo a los rasgos específicos de cada nivel de clasificación, se puede obtener un listado completo de variantes de todas las variantes técnicas, lo cual tiene un significado substancial para el proceso docente y de entrenamientos.

TECNICA DEL ATAQUE

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS

Las posiciones de combate en el ataque tienen por objetivo crearle al boxeador una máxima disposición para efectuar las siguientes acciones:

- 1) desplazarse de cualquier manera y en cualquier dirección;
- 2) efectuar los golpes en el momento preciso.

El desplazamiento en el ataque sirve para acercarse rápidamente al rival y ocupar una posición de ataque. Al desplazarse por el cuadrilátero es preciso evitar balanceo vertical del centro general de gravedad (CGG) y moverse exclusivamente con las piernas ligeramente flexionadas.

Las posiciones de guardia

La posición de guardia es la ubicación óptima de todas las partes del cuerpo para favorecer la mejor solución de los objetivos motrices.

La parada de guardia constituye una posición inicial universal para toda acción en el ring. Esta le ofrece al boxeador la posibilidad de utilizar mejor su brazo preferido al organizar la defensa contra los golpes del rival y, al mismo tiempo, le proporciona mejores condiciones para ejecutar los golpes, ya que el brazo fuerte se encuentra en una posición inicial más cómoda.

En dependencia del grado de desarrollo de la asimetría funcional y cualidades físicas del boxeador, se diferencian tres tipos de posiciones: *d e r e c h a*, propia de los púgiles derechos, *i z q u i e r d a*, aplicada generalmente por los boxeadores zurdos y *f r o n t a l*, para solucionar tareas tácticas en el combate cuerpo a cuerpo. Además, las guardias se diferencian en abierta y cerrada, por el grado en que el boxeador mantiene compactados el cuerpo y miembros, y por el grado de elevación del CGG (alto y bajo).

La selección formal, es decir, el cálculo puramente aritmético de los signos para la clasificación ofrece 12 variantes de guardias (Tabla 2).

En la posición de guardia izquierda el boxeador gira su hemicuerpo izquierdo hacia el adversario. Coloca el pie izquier-

Tabla 2

MANERAS		VARIANTES	NUMERO DE VARIANTES
Posición	Grado de apertura		
Izquierda	Abierta	Alta	1
		Baja	2
	Cerrada	Alta	3
		Baja	4
Derecha	Abierta	Alta	5
		Baja	6
	Cerrada	Alta	7
		Baja	8
Frontal	Abierta	Alta	9
		Baja	10
	Cerrada	Alta	11
		Baja	12

do delante, en el suelo apoyándolo por completo. El pie derecho queda un paso atrás y medio hacia la derecha apoyándose en el suelo sólo con la punta. Los pies deben estar paralelos. El peso del cuerpo repartido de manera equitativa sobre las piernas ligeramente flexionadas. El CGG se proyecta hacia el centro de la superficie de apoyo. El tronco está ligeramente inclinado hacia adelante. El brazo izquierdo, flexionado por el codo, se encuentra delante del tronco del boxeador, con el codo hacia abajo y el puño izquierdo aproximadamente a la altura de la articulación del hombro. La parte exterior del puño está dirigida hacia arriba y afuera. El brazo derecho flexionado se encuentra ante el pecho del boxeador, con el codo hacia abajo y el puño a la derecha del mentón y rotado hacia adentro.

En la posición de guardia derecha el boxeador tiene dirigido el lado derecho de su cuerpo hacia el rival, con la pierna derecha delante y la izquierda detrás.

En la posición de guardia frontal el boxeador rota ligeramente su cuerpo a la derecha o la izquierda. Esta posición ofrece mayor comodidad para desplazarse en cualquier dirección y pasar rápidamente a la posición derecha o izquierda sobre la marcha del combate.

En dependencia de las características morfológicas, funcionales y psicológicas del boxeador, la guardia puede ser individualizada, pero su principio general no varía (fig. 7).

En dependencia de la distancia que lo separa del adversario, el boxeador puede cambiar las maneras de guardia. Para el combate a larga distancia se usa con mayor frecuencia la guardia alta, en la que las piernas se flexionan muy poco en las rodillas (el ángulo entre el muslo y la pierna es de $150-175^{\circ}$), se crea una posición relativamente inestable (cuanto más alto se encuentra el CGG tanto menor es el ángulo de estabilidad) y, por consiguiente, aumenta la posibilidad del despla-

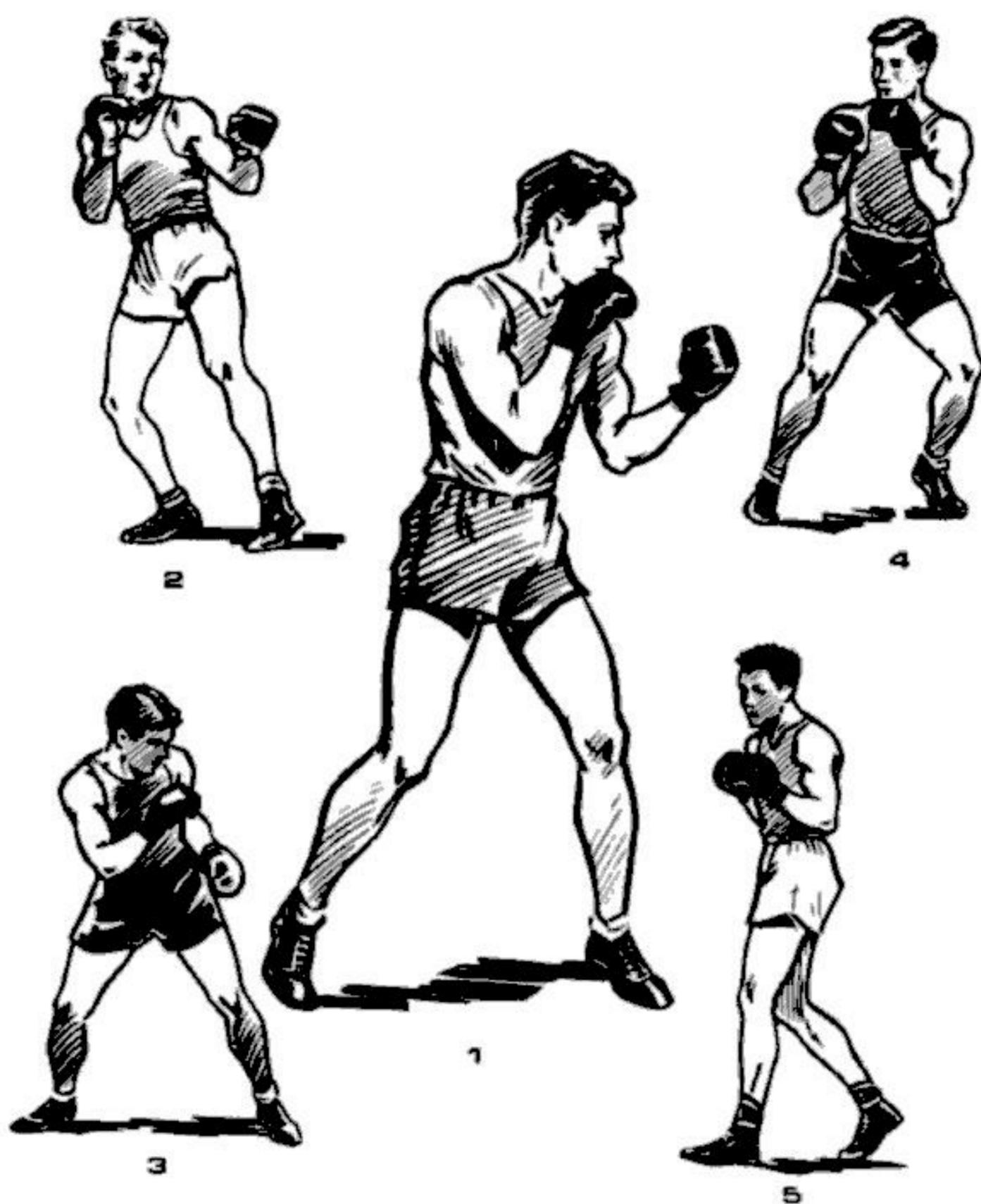


Fig. 7. Posición en guardia combativa (1) y su manifestación personal: B. Lagutin (2), S. Scherbakov (3), A. Shótsikas (4), B. Nikanórov (5)

zamiento. En distancias media y corta se emplea más a menudo la guardia baja (el ángulo entre el muslo y la pierna es de 120 a 150°), proporcionando una posición estable (cuanto más baja está el CGG mayor es el ángulo de estabilidad) y, por ende, una mejor posibilidad para efectuar los golpes.

Desplazamiento caminando

Existen dos maneras de desplazamiento a pasos: ordinaria y juntando un pie al otro (suplementaria). El paso ordinario es algo más rápido (un 10-15%) que el suplementario. La selección formal de los criterios de clasificación ofrece cinco variantes de estos desplazamientos (Tabla 3).

TABLA 3

MANERA	VARIANTE	NUMERO DE VARIANTE
Paso corriente	Adelante	1
	Atrás	2
Paso contado	Adelante	3
	Atrás	4
	Laterales	5

El paso ordinario (con el pie derecho e izquierdo) se emplea cuando la distancia que separa a los boxeadores no es menor de tres metros. La manera fundamental de desplazarse y maniobrar en el cuadrilátero es con el paso suplementario (fig.8).

En este caso, antes de dar el paso de avance el peso del cuerpo no se traslada a la pierna que se encuentra detrás, el CGG sigue donde estaba (hecho que no permite evidenciar las intenciones al rival). Luego, el pie que quedó atrás va al lado del otro, de manera que se conserva la posición de guardia. El traslado de las piernas se realiza elevándolas muy poco del piso y el desplazamiento parece como si el boxeador se estuviera deslizando.

Al desplazarse hacia adelante el paso se da con el pie izquierdo y el derecho lo sigue posteriormente; al retroceder, con el derecho y luego se le une el izquierdo. Al desplazarse lateralmente, el paso lo inicia el pie que está en el sentido del movimiento (hacia la derecha, el derecho; hacia la izquierda, el izquierdo). El boxeador se mueve caminando también durante los giros.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

LOS GOLPES

Generalidades

Los golpes en el boxeo constituyen el medio fundamental de ataque, el medio más importante del armamento técnico del boxeador. El nivel de maestría del atleta se determina por la amplitud de variantes de golpes y por su ejecución perfecta y segura. A pesar de algunas peculiaridades individuales del boxeador, sus acciones atacantes se apoyan en la técnica básica de los golpes. Esta constituye el fundamento de la preparación técnica del púgil y partiendo de la misma se puede elaborar una diversidad de pegadas teniendo en cuenta las características individuales del boxeador.

Al ejecutar el golpe es necesario:

1. acertar al blanco en el cuerpo del contrario.
2. lograr determinada fuerza del golpe para influir negativamente en la capacidad combativa del adversario.

La exactitud de la maniobra del golpe es el resultado de influencias reguladoras y depende:

1) de la velocidad del movimiento del golpe. Cuanto mayor es la velocidad, más difícil se hacen las influencias reguladoras. En el proceso del entrenamiento hay que elevar la exactitud del movimiento unido a las altas velocidades de su ejecución.

2) de la duración del movimiento impactante. Cuanto más corta es, más difícil resulta gobernarlo. Por eso hay que perfeccionar su precisión en movimientos vertiginosos.

La fuerza del golpe puede determinarse, valiéndose de la segunda ley de la dinámica:

$$F \text{ golpe} = \frac{m V_0}{1}$$

donde m es la masa (masa del golpe); V_g , la velocidad de esa masa en el momento del impacto y 1 , el tiempo de interacción de los cuerpos en choque. De este modo, en la fuerza del golpe (F golpe) influyen:

1) la magnitud de la masa golpeante. Según muestran las investigaciones, esta masa constituyen aproximadamente el 3,2% de la del cuerpo del boxeador e incluye la masa de la mano (= 1% de la masa corporal), antebrazo (=2% de la masa corporal) y el hombro (=0,2% de la masa corporal). Por consiguiente, cuanto mayor es la categoría del peso del púgil tanto mayor es la masa impactante y, por ende, la fuerza del golpe:

2) la velocidad del movimiento de la masa del golpe. La fuerza del impacto está en proporción directa a la velocidad. La velocidad promedio del movimiento de la mano de un maestro del deporte al golpear es de 4.5m/seg. En el momento del choque el puño posee la velocidad máxima (para los maestros del deporte de 8-10 m/seg.)

La masa importante es inversamente proporcional a la velocidad, pues con el aumento de la masa de choque disminuye la velocidad de

su desplazamiento, y viceversa. Esto explica velocidades inferiores de los movimientos impactantes en los boxeadores de las categorías pesadas. No se puede aumentar simultáneamente la masa de choque y la velocidad de su desplazamiento para lograr la fuerza máxima del golpe, por lo que es preciso hallar su correlación óptima. Un golpe de fuerza considerable puede producirse con velocidades bajas de su desplazamiento del puño, empero la fuerza máxima del golpe depende mayormente de la velocidad de desplazamiento de la masa del golpe;

3) la categoría (división) de peso. Por un lado, con el aumento de la categoría de peso aumenta la masa de choque, por el otro, las posibilidades físicas de evidenciar la fuerza muscular;

4) la calificación del boxeador. Así, si cada kilogramo de peso de un pugilista novel corresponden, 2,25 kilogramos de fuerza de golpe, y a cada uno de los maestros del deporte, 4,00 kg., y a cada uno de los miembros del equipo nacional de la URSS, 8,20 kg.;

En esto se manifiesta la capacidad del boxeador de coordinar sus esfuerzos y aprovechar al máximo sus posibilidades físicas (fuerza muscular);

5) la asimetría funcional se expresa por la imposibilidad del boxeador de tirar los golpes con igual calidad con la mano derecha e izquierda. Así, según las investigaciones, en un boxeador derecho la mano izquierda es 40% más débil que la derecha;

6) rigidez de la cadena cinética. Cuanto mayor es la rigidez de los cuerpos que chocan, tanto mayor es la fuerza del golpe. Con este objeto, en la cadena cinética "mano" es preciso crear durante el golpe la máxima dureza, bloqueando todo movimiento en las articulaciones de la muñeca, codo y hombro; el movimiento se realiza a cuenta de la movilidad del homóplato;

7) la forma del movimiento impactante. La mecánica clásica parte del hecho de que durante el golpe la energía cinética de la masa de golpe para por completo al cuerpo receptor del impacto. Esta transmisión se mejora cuando el centro de las masas de la muñeca, antebrazo y hombro en el momento de la pegada se encuentran en la línea de ese golpe. Los ángulos en las articulaciones de la muñeca y del codo empeoran esa transmisión de energía;

8) el tiempo del choque que es inversamente proporcional a la fuerza de golpe. Dicho intervalo no depende de la velocidad final de la masa impactante; crece con el aumento de las masas de los cuerpos en choque y con la disminución de la rigidez de las articulaciones.

El tiempo de contacto del puño con el blanco es de 14-18 m/seg.; aumentando este hasta 30 m/seg., el golpe se convierte en empujón.

Los golpes son asestados encontrándose el púgil en una guardia estable (con una superficie relativamente o grande de apoyo), puesto que de no ser así, al ejecutar el movimiento, la redistribución de la masa del cuerpo y las fuerzas reactivas que surgen en ese momento

originarían una fuerza de rotación y el boxeador perdería el equilibrio, cayendo al suelo o perdiendo por breve tiempo la capacidad de combatir. En la posición en guardia se conserva la parada amenazante del cuerpo (el atleta se encuentra de lado hacia su rival y el brazo está en flexión). Otro amago adicional por lo general, no es necesario, puesto que aumenta el tiempo de preparación del golpe y la trayectoria del movimiento impactante, hecho que crea condiciones favorables al contrincante para organizar la defensa.

Es preciso saber relajar los principales grupos de músculos en la posición en guardia. Ello crea condiciones óptimas para los desplazamientos y la ejecución del movimiento del golpe.

En éste último intervienen algunos eslabones del cuerpo, que entran en acción siguiendo un orden determinado:

1. El tronco gira en torno al eje vertical, impulsándose simultáneamente del punto de apoyo con el pie delantero o posterior. Además: a) la rotación del torso le imprime una velocidad inicial a la mano en acción; b) el impulso con el pie origina un movimiento giratorio adicional al cuerpo y contribuye a mejorar la rotación.

2. Mientras el tronco va girando (prosigue el impulso con el pie), la mano concluye el movimiento del golpe hacia el blanco. A la vez: a) el giro del torso asegura adelantar el hombro de la mano que pega, factor que cumple la función de apoyo en su movimiento de avance; b) al impulsarse con el pie del punto de apoyo se aprovecha la fuerza reactiva del apoyo para incrementar la velocidad de desplazamiento de la mano. Esta fuerza lleva todo el cuerpo hacia adelante, el CGG se desplaza al límite anterior del apoyo (se dice que "el peso del cuerpo se traslada al pie delantero"); c) la extensión del brazo en el codo durante el movimiento del cuerpo hacia adelante, aumenta la velocidad del puño en desplazamiento acelerándose hasta llegar el momento del golpe.

La dirección del movimiento del torso y el brazo deberán coincidir porque, de lo contrario, en virtud de las leyes de la mecánica, se produciría una descomposición de fuerzas y empezaría a disminuir la velocidad de desplazamiento del puño.

La sucesión determinada de entrada en acción de los eslabones del cuerpo (de los próximos a los distantes), permite sumar mejor la velocidad de sus movimientos y lograr una mayor velocidad final. Inmediatamente antes del golpe se observa un cuadro inverso, denominado "frenado de pregolpe" de los eslabones del cuerpo. En este caso se produce el frenado consecutivo, comenzando por los eslabones próximos (el pie) y terminando por los distantes (la mano), cuyo carácter depende de la calificación del boxeador.

La altura del blanco del golpe (cabeza o tronco) no juega un papel determinante en la estructura de los movimientos impactantes. Esta se regula flexionando las piernas antes del golpe. Al efectuar el golpe con inclinación del cuerpo se puede mantener la estabilidad colocando los



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

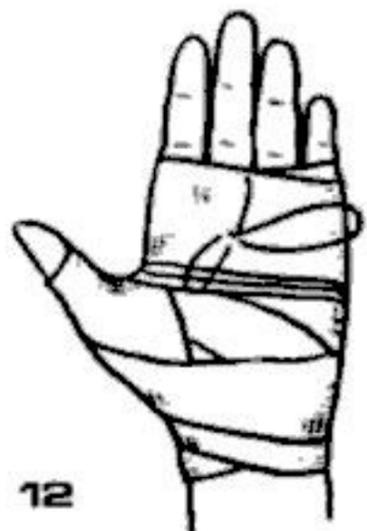
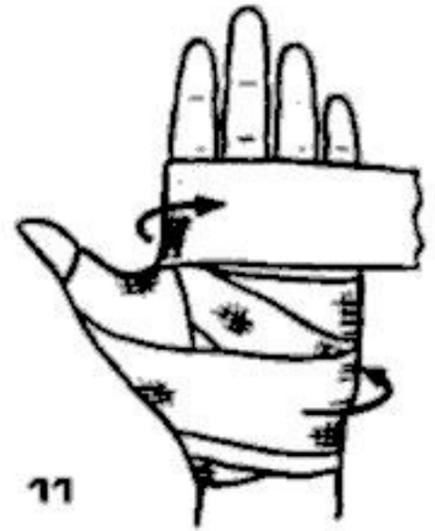
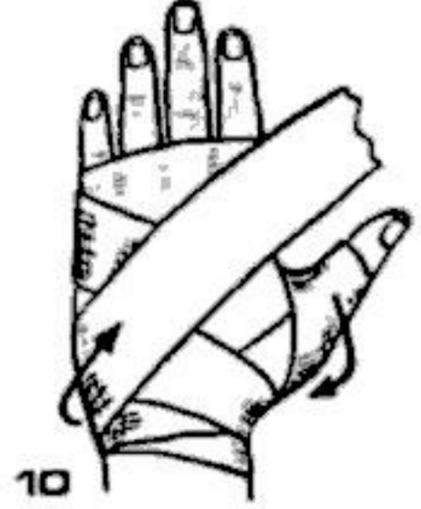
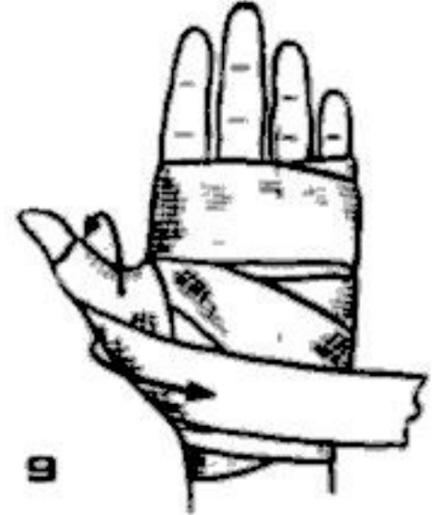
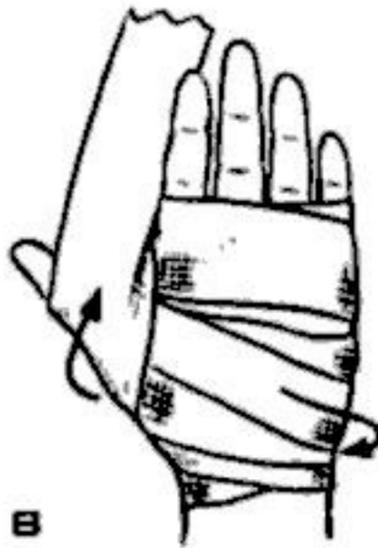
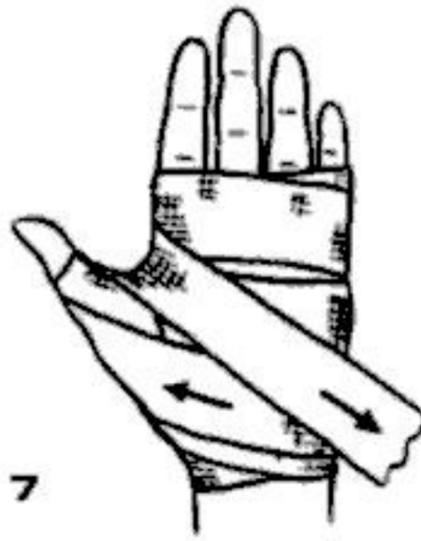
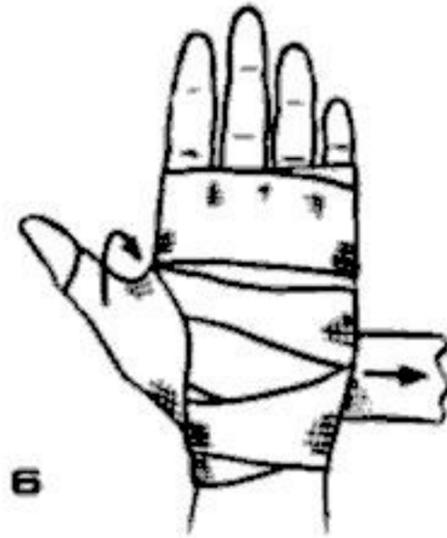
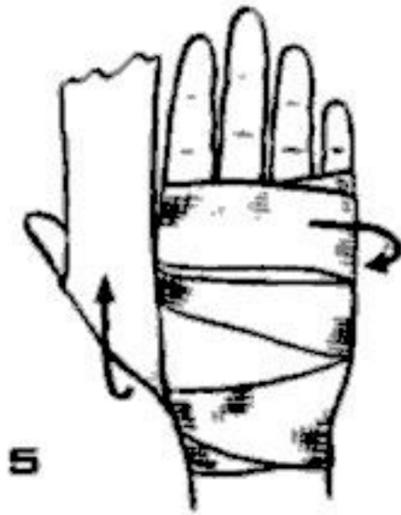
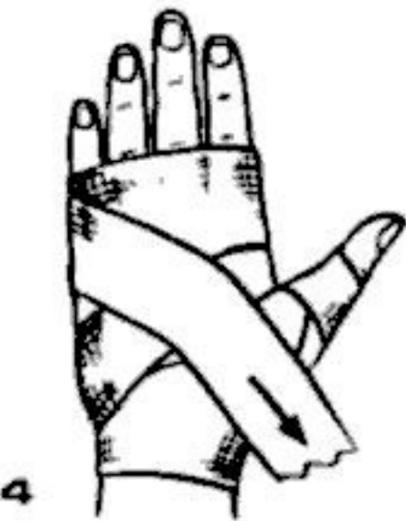
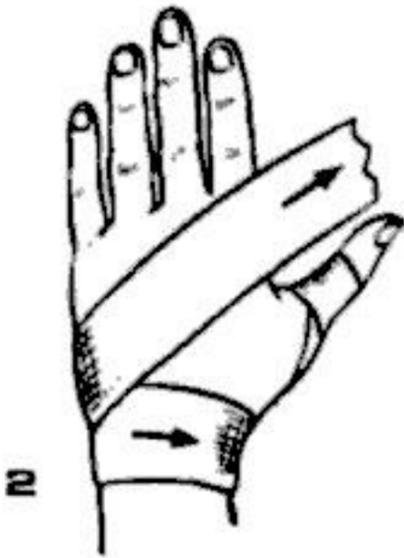
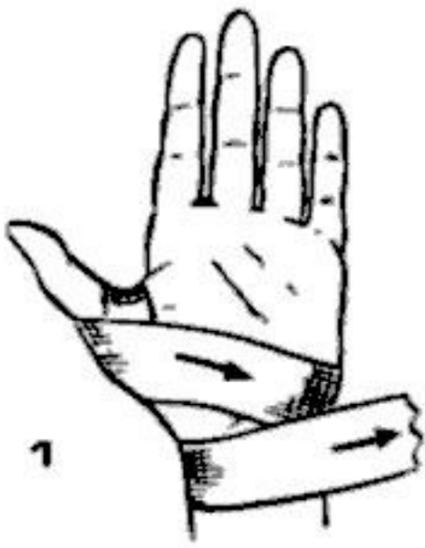


Fig. 10. Vendaje de la mano



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Al ejecutar un golpe buscando "fuerza" el boxeador gira el cuerpo hacia la izquierda en torno a su eje vertical, impulsándose al mismo tiempo de su punto de apoyo con el pie derecho. Seguidamente, el brazo se extiende en el codo, y el puño se desplaza con velocidad creciente hacia el objetivo. Simultáneamente el cuerpo sigue girando y continúa el impulso del pie de apoyo, mientras el hombro derecho se saca hacia adelante. Además, el CGG, que antes se proyectaba sobre el centro de la superficie de apoyo, ahora se desplaza hacia su límite anterior, proyectándose al centro del pie de la pierna izquierda adelantada. Al final del movimiento impactante, el boxeador se apoya en la pierna izquierda, y la mitad derecha del tronco queda rotada ligeramente hacia el rival, el hombro derecho echado hacia delante al nivel del límite anterior del área de apoyo, y el brazo en extensión en el codo, haciendo diana con el puño. Al mismo tiempo, se protege con el brazo izquierdo de los golpes contrarios, cubriendo el cuerpo y cabeza. A corta distancia, el golpe se aplica de modo similar, pero el brazo no logra la extensión completa, sino conserva cierto ángulo de flexión del codo. Un elemento importante lo constituye el bloqueo de los movimientos de los músculos antagonistas (flexores y extensores del antebrazo) en el codo, lo cual crea cierta rigidez a la palanca impactante: el brazo.

Cuando la distancia hasta el blanco supera el largo del brazo extendido, y es preciso lanzar un directo sin dar ningún paso, el boxeador se inclina ligeramente hacia adelante y abajo para poder adelantar bien el hombro. Ese movimiento adicional permite alcanzar el objetivo.

Al efectuar el golpe buscando "rapidez", la fase inicial del movimiento se conserva por completo: el boxeador gira el tronco en torno a su eje vertical impulsándose, al mismo tiempo, con el pie derecho de su punto de apoyo, luego ejecuta el movimiento impactante con el brazo hacia el objetivo. Pero desde el momento en que el brazo comienza a desplazarse cesa casi por completo el giro del tronco, y el golpe se asesta exclusivamente a costa del movimiento del brazo. En este caso, el golpe resulta más rápido por la velocidad del movimiento del puño, pero menos fuerte.

Golpe recto de izquierda

El golpe se aplica desde la posición en guardia combativa, y el puño izquierdo se encuentra más cerca del objetivo. Debido a que el recorrido del puño es más corto, los rectos de izquierda se emplean, con mayor frecuencia, por ser rápidos y son bastante precisos (figs. 13, 14).

Al ejecutar la pegada buscando "fuerza" se necesita primero el gesto amenazante. Para asestar el golpe, el boxeador gira el tronco hacia la izquierda en torno a su eje vertical, y el puño izquierdo se



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

El golpe largo buscando "fuerza" se efectúa similar al recto. Al principio el torso gira alrededor de su eje vertical hacia la izquierda, impulsándose simultáneamente con el pie derecho de su punto de apoyo. Luego entra en movimiento la mano derecha, ejecutando un arco de pequeña curvatura. El puño se vira con los dedos hacia dentro. A la vez con la extensión del brazo el boxeador sigue su rotación e impulso con el pie de su punto de apoyo, adelantando su hombro derecho. El CGG se desplaza hacia el límite anterior del apoyo, y el peso del cuerpo cae sobre la pierna izquierda, sobre ésta se apoya el atleta al terminar el movimiento. Al final de la rotación el torso se mueve hacia adelante y un tanto hacia abajo, el hombro izquierdo se desplaza hacia atrás. Cabe destacar que el brazo no se extiende del todo, manteniendo cierto ángulo abierto en el codo. Al concluir el movimiento del impacto el púgil se apoya en la pierna delantera, el hemicuerpo derecho queda hacia el rival; el hombro izquierdo hacia atrás; el derecho marcadamente adelante, al nivel del límite anterior del punto de apoyo; el torso un tanto inclinado también hacia adelante; y el brazo flexionado ligeramente en el codo, alcanzando el blanco con el puño. Además, el brazo izquierdo protege al cuerpo y el mentón de los "contragolpes" del oponente.

En distancia corta el golpe se ejecuta en forma análoga, pero ahora el brazo está considerablemente flexionado en el codo.

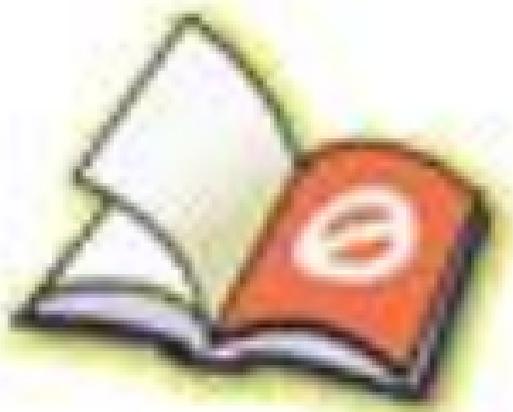
Al efectuar un golpe en busca "de rapidez" se conserva la fase inicial del movimiento: la rotación del torso y el impulso con la pierna de apoyo. Ambos cesan casi completamente desde el instante en que la mano inicia su recorrido hacia el blanco, efectuando el golpe exclusivamente con el movimiento del brazo. El golpe en este caso será rápido, pero no fuerte. En el movimiento impactante podemos destacar las siguientes leyes generales que rigen la ejecución de los swings de derecha:

1) bloqueando los movimientos en el codo al efectuar el golpe, con la actividad de los músculos antagonistas flexores y extensos se crea una palanca rígida;

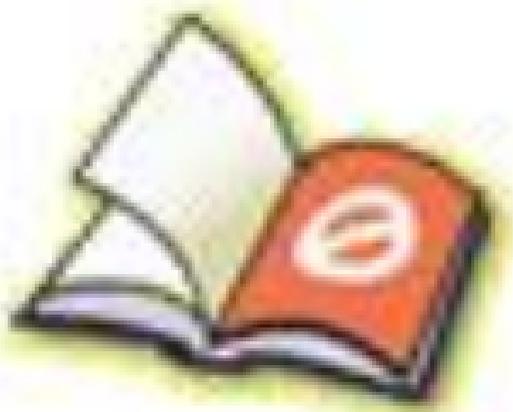
2) al ejecutar el golpe se produce una redistribución considerable del peso del cuerpo hacia la izquierda. Además, surgen fuerzas reactivas que desplazan aún más hacia la izquierda el CGG. Para lograr en estas circunstancias una posición de guardia combativa estable, es necesario aumentar la superficie de apoyo por el eje frontal. Para esto las piernas se abren algo más que al ejecutar un golpe recto.

Swing de izquierda

Este golpe se usa con éxito por los boxeadores que dominan bien la izquierda. En posición de guardia combativa el puño izquierdo está más cerca del rival y en el desplazamiento para propinar el golpe recorre un camino más corto, lo cual permite asestar golpes rápidos y precisos (figs. 17 y 18).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

A continuación sigue la rotación del cuerpo hacia la izquierda y el impulso de la pierna derecha del punto de apoyo, sacando el hombro derecho hacia delante. Simultáneamente el brazo flexionado en el codo (los movimientos en éste están bloqueados) se desplaza hacia el frente y la mano cerrada, a velocidad creciente, describe un arco ascendente hacia adelante. El puño gira los dedos hacia afuera, buscando el blanco. Los movimientos, bloqueados en las articulaciones del codo y el hombro crean, al pegar, una palanca impactante rígida. En ese mismo instante, cuando el puño toca el blanco, un movimiento complementario, cierta extensión del cuerpo en la cintura (más exactamente, en las articulaciones coxofemorales), refuerza el golpe.

Este golpe puede asestarse con una salida previa del pie izquierdo. Con esto, al golpear, el CGG se corre hacia la pierna izquierda, lo que refuerza la intensidad del choque del puño con el blanco. El golpe de gancho largo se usa con mayor frecuencia para obligar al rival a erguirse y crear condiciones para un ataque. En general, la estructura del golpe es análoga a la descrita anteriormente, pero ahora el brazo forma un ángulo de flexión menor entre el hombro y el antebrazo.

Al ejecutar un gancho buscando "rapidez", durante la fase inicial del movimiento impactante, la estructura en general no cambia: se efectúa el giro, impulsándose desde el punto de apoyo con la pierna, y se desplaza el puño, describiendo un arco descendente hacia atrás. Desde el instante en que se inicia la marcha ascendente de la mano, trazando un arco hacia el frente y arriba, cesa casi la rotación del cuerpo. Posteriormente el movimiento del golpe continúa sólo a cuenta del esfuerzo del brazo, de esta manera el golpe será rápido, aunque no fuerte.

Golpe de gancho de izquierda

Los golpes cortos son empleados con mayor frecuencia cuando el brazo derecho del contrincante no protege el torso.

En la práctica casi siempre se usan como golpes fuertes (figs. 21 y 22).

El golpe corto buscando "fuerza" tiene que precederse de movimientos preparatorios: el peso del cuerpo se traslada rápidamente sobre la pierna delantera (el CGG se desplaza al límite izquierdo del apoyo); el torso gira ligeramente a la izquierda, alrededor del eje vertical, y el brazo izquierdo retrocede con un movimiento del codo; en este caso el puño se desplaza descendiendo hacia atrás. Se crea la posición de amago de golpe. El cuerpo gira a la derecha con un impulso simultáneo del punto de apoyo de la pierna izquierda; además, se lleva rápidamente el hombro izquierdo hacia adelante. El brazo rota en su articulación del hombro; el puño describe un arco ascendente hacia adelante y con velocidad creciente se mueve hacia el blanco. En el instante del golpe, el cuerpo rápidamente se extiende en las articulaciones coxofemorales y se logra un refuerzo complementario al



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

zamiento se produce el movimiento impactante del brazo. En este caso, el recorrido del puño se logra por la rotación del cuerpo alrededor del eje vertical e impulsándose con el pie en posición de punto de apoyo; tras de poner el pie en su posición de apoyo se asesta el golpe de tal modo que, al contar "uno", coincidan el paso del pie izquierdo y la pegada; enseguida se acerca el otro pie (contando "dos") y el boxeador toma la posición de guardia.

La cuarta variante contempla la combinación de una traslación saltando con ambas piernas (salto corto), y golpe; en este caso al principio se efectúa el acercamiento (al contar "uno") y después se conecta el golpe (al contar "dos").

Cabe destacar que después de cada desplazamiento, no importa la manera como fue efectuado, el púgil tendrá que adoptar la posición inicial de guardia combativa. Una de sus principales características es que la proyección del CGG se halla dentro de la superficie de apoyo manteniendo el equilibrio estable (repartición del peso del cuerpo por el área de apoyo). De este modo, antes de ejecutar el golpe el boxeador puede tomar una posición de guardia combativa distribuyendo el peso del cuerpo sobre las dos piernas y, además, con el CGG proyectándose al centro del área de apoyo. En otro caso, dicho peso recaería, fundamentalmente, sobre una sola pierna (la misma o contraria a la mano impactante). Entonces, el CGG se proyectaría más próximo al límite anterior o posterior del punto de apoyo. Esta posición inicial determina en mucho el tipo del golpe futuro (rápido o fuerte, corto o largo) y también su estructura motriz en relación al desplazamiento del CGG al efectuar el impacto.

Si en posición de guardia combativa el peso del cuerpo se halla repartido entre las dos piernas, el púgil, desplazando el CGG hacia el límite anterior del punto de apoyo, puede aplicar un golpe fuerte con la derecha (recto, swing y gancho); sin desplazar el CGG, uno rápido con la derecha o izquierda. Cuando el peso del cuerpo en posición de guardia de combate recae predominantemente sobre la pierna homóloga al brazo que castiga, se pueden aplicar golpes fuertes, pero si el peso del cuerpo descansa más sobre la pierna contraria, pueden efectuarse golpes rápidos, tanto con la izquierda como con la derecha.

De este modo, la posición inicial de guardia combativa es un elemento estructural rector de los movimientos impactantes y, en considerable medida, determina la riqueza y diversidad de golpes que supone la pericia técnica del boxeador.

La combinación del desplazamiento y el golpe se basa en los siguientes principios:

1) en la primera y cuarta variantes los objetivos del acercamiento (la traslación) y el ataque (el golpe) se cumplen en forma sucesiva, en este caso el púgil, al final del desplazamiento, debe ocupar la posición inicial que le permita efectuar el golpe planeado;

2) en la segunda y tercera variantes los objetivos de la ofensiva se



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

2) elegir el momento oportuno y organizar sus acciones para pasar de la defensa al contraataque y ataque.

Los siguientes factores constituyen la base de las acciones defensivas y deben tenerse en cuenta en el proceso docente y de entrenamiento, que son los siguientes:

1. Saber pronosticar las acciones ofensivas del rival, su desarrollo, así como los recursos con los cuales puede efectuar su propio ataque;

2. Saber determinar las acciones del contrario tomando contramedidas con diversos recursos defensivos:

a) con las manos, dirigidos a neutralizar las interacciones impactantes. Para ello se emplean contragolpes, paradas, desvíos y bloqueos.

b) con la ayuda del tronco, encaminada a liquidar las interacciones con el rival. Aquí se usan las esquivas y las inclinaciones;

c) con la ayuda de las piernas, cuyo objetivo es eliminar el contacto con el adversario empleando retiradas y aumentando la distancia.

Las posibles variantes defensivas contra los principales golpes aislados del rival se ofrecen en la Tabla 9.

Tabla 9

RECURSOS, MANERAS Y VARIANTES DEFENSIVAS	CON LAS MANOS								CON EL CUERPO						CON LA AYUDA DE LAS PIERNAS			
	Parada			Desvío				Bloqueo		Inclinación			Esquive			Retirada		
	Contragolpes de mano	de hombro	de antebrazo	con la mano hacia afuera	con la mano hacia adentro	con el antebrazo hacia afuera	con el antebrazo hacia adentro	con la mano	con el antebrazo	a la izquierda	a la derecha	hacia atrás	hacia abajo y a la izquierda	hacia abajo y a la derecha	hacia abajo	a la izquierda	a la derecha	hacia atrás
Recto de derecha	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Recto de izquierda	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Swing de derecha	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+
Swing de izquierda	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	+
Gancho de derecha	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+	+	+
Gancho de izquierda	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+

Los recursos defensivos se ejecutan en posición de guardia, en esta se exige, como condición indispensable, mantener el equilibrio estable y disposición combativa para ejecutar contragolpes y réplicas.

Conviene señalar que en todos los tipos de defensa rige un principio general de movimientos:

1. Juego activo de piernas para desplazar el cuerpo y conservar la estabilidad.

2. Trabajo activo del torso con el fin de esquivar los golpes del contrario.

3. Juego activo de manos encaminado a parar los golpes del rival y preparar las condiciones para los contragolpes y réplicas.

En las acciones de defensa la distancia juega un papel importante.

La protección con las manos se emplea con amplitud en las acciones defensivas. Conviene destacar que su uso, para contrarrestar los golpes, limita en cierta medida las acciones de contraataque del boxeador. Pero esta protección es al extremo segura y eficaz, sobre todo en un combate rápido y a corta distancia.

El golpe del contrario se puede neutralizar:

- 1) en sus inicios, contragolpeando o con bloqueo;
- 2) a mediado del golpe empleando el desvío;
- 3) al final del golpe. Es más racional usar la parada.

Un recurso activo de la defensa es el contragolpe. El contragolpe de respuesta al golpe del rival detiene el desarrollo de su ataque. En este caso se emplean todas las variantes de golpes conocidas en la técnica del boxeo. Una de las mejores variantes de contragolpes debe considerarse el recto de izquierda (eficaz en cualquier posición del combate; al conectarlo el boxeador adquiere cierta seguridad contra los golpes del contrario) y el de derecha, siendo éste fuerte y capaz de detener la ofensiva del adversario.

Al ejecutar el contragolpe es indispensable observar la siguiente condición: debe anticiparse al golpe del rival para llegar primero al blanco.

El bloqueo son acciones defensivas con el antebrazo o mano que reducen el golpe del contrario no permitiendo al puño del rival ejecutar el movimiento con amplitud y rapidez óptimas.

La parada es detener el golpe del contrario presentándole las partes invulnerables del cuerpo (antebrazo, hombro y mano).

El desvío es el movimiento que hace la mano al encuentro del golpe del rival para modificar la dirección del golpe y evitar que haga diana en un punto vulnerable. Hay otros recursos auxiliares, además de estos fundamentales, en que se usan las manos, a saber: los apliques, llamados así porque cuando el púgil trata de estorbar el ataque de su opositor le aplica las palmas de sus manos abiertas en el antebrazo; y también el agarre, cuando las dos manos de ambos peleadores pasan a la espalda respectiva del rival en un gesto de abrazo.

La defensa con el torso se emplea mucho en un combate moderno. Su ventaja consiste en dejar libres las manos del púgil para poder responder a los golpes del contrario, dando la posibilidad de contraatacar con rapidez. Esta defensa se realiza de dos maneras: con inclinación y esquivas.

La inclinación es la evitación del golpe con un movimiento del cuerpo, sin cambiar de lugar. Además, la cabeza del boxeador en defensa se halla o al mismo nivel o superior de la mano impactante del rival. La huida hacia atrás para evitar un golpe se denomina esquivas hacia atrás.

La esquivas es una evitación del golpe con un movimiento hacia abajo (abajo y lateral) de la mano atacante del rival sin cambiar

de lugar. En este caso la cabeza del boxeador en defensa se sitúa por debajo del brazo atacante.

La defensa con ayuda de las piernas también se emplea con amplitud en el boxeo moderno. Este recurso aumenta la seguridad de las acciones defensivas; la maniobrabilidad en el cuadrilátero formando un tipo de boxeo "estilista". Una manera defensiva es la retirada con un paso o un salto, cuyo objetivo es aumentar la distancia y separarse del rival.

COMBINACION DE RECURSOS DEFENSIVOS

En la situación combativa los recursos defensivos aislados, al igual que los golpes aislados, se emplean relativamente poco. Como norma, las diversas maneras defensivas se unen de un determinado modo una con la otra, constituyendo una acción general, cuyos objetivos son:

a) defenderse de varios golpes;

b) aumentar el grado de seguridad de la defensa contra golpes aislados, dobles y en serie, incrementando la cantidad de maneras defensivas. Además, la última manera defensiva asegura contra una posible y previsible continuación del ataque del opositor. Estas acciones pueden definirse como **defensa combinada**, en la que diversas maneras defensivas combinadas (por ejemplo, una inclinación y un bloqueo, etc.) se ejecutan simultáneamente. A la vez es imprescindible mantener las siguientes condiciones:

1) como norma, la combinación deberá estar constituida por dos maneras defensivas;

2) la defensa combinada, formada de distintos recursos, por ejemplo, mediante las manos y el cuerpo;

3) en caso de que la combinación la constituyan maneras defensivas de un mismo recurso, éstas deben ser similares por su estructura, forma y orientación de los movimientos;

4) la combinación deberá ejecutarse ininterrumpidamente, como un todo único, sin pausas;

5) al final del movimiento el boxeador toma la posición inicial (de guardia combativa), que le garantice: a) seguridad ante una posible continuación del ataque del rival; b) paso a la ofensiva.

Ante una **defensa complicada** las diversas maneras combinadas se ejecutan de forma sucesiva (por ejemplo, la esquiva le sigue a la inclinación, etc.). Además:

1. La combinación puede incluir dos maneras defensivas (defensa doble); tres, cuatro y más (defensa en cadena).

2. Las maneras defensivas que integran una defensa compleja (doble, en cadena) pueden ser tomadas tanto de un recurso (por ejemplo, esquiva o inclinación—inclinación, etc.) como de distintos (por ejemplo, parada-retirada).

3. Una defensa compleja impone al terminar el procedimiento



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

y en serie. Lo más importante en este caso es el golpe inicial combinado con la defensa. Tiene que asestarse con rapidez tras la acción defensiva con pérdida mínima de tiempo.

4. Cuando se pasa a la ofensiva, con el primer golpe y todos los que le siguen, después de la defensa, al ejecutarlos es indispensable estar asegurado contra los contragolpes del contrario. La combinación de una defensa simple con golpes aislados, al pasar de la defensa a la ofensiva —un contraataque, se expone en la Tabla 11. En ésta se exponen las posibles combinaciones del procedimiento defensivo final empleado en una defensa combinada o compleja, con un golpe (repetido, doble o en su iteración en serie) inicial de ataque. A su vez en la tabla se determinan las posibles combinaciones del procedimiento que concluye la ofensiva (en forma de ataque repetido, doble o en serie) con la manera defensiva inicial en su forma combinada o compleja, es decir, las eventuales combinaciones de golpes y defensa durante la transición de un ataque a la defensa.

Capítulo III

TACTICA DE BOXEO

GENERALIDADES

La táctica es un apartado de la teoría del boxeo que estudia las formas, modalidades, maneras y medios de combate frente a diferentes tipos de pelea del rival. La maestría táctica del boxeador es determinada por la correcta planificación y dirección del combate.

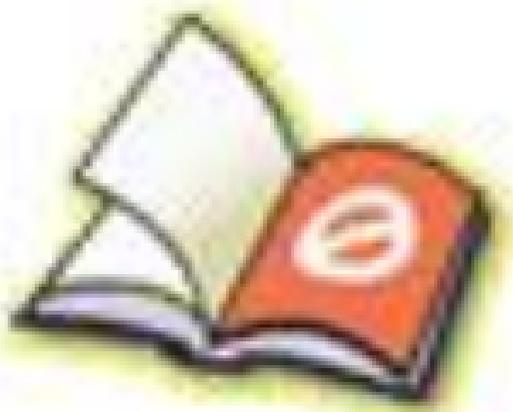
La maestría táctica del púgil se manifiesta por su capacidad de neutralizar los aspectos fuertes del adversario, aprovechándose de los débiles, empleando al mismo tiempo una manera personal de pelear.

La dirección del combate y el arte de su conducción consisten en lograr en acciones el plan de combate, precisándolo, e incluso modificarlo durante la marcha, si fuera necesario. La capacidad de conducir el combate depende de la flexibilidad y rapidez del pensamiento combativo del boxeador, su voluntad.

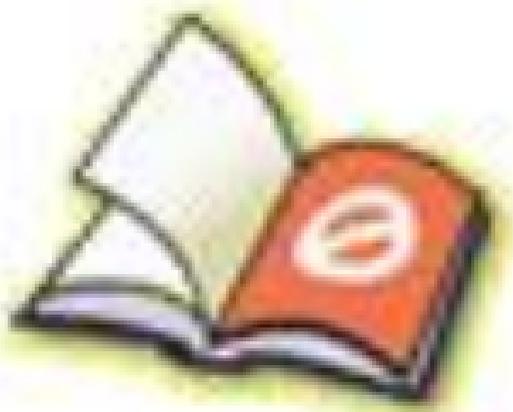
La formación del plan de combate depende de la profundidad del pensamiento del púgil; su capacidad analítica y sintetizadora de las acciones del contrincante; y también, del grado en que domine los recursos técnico-tácticos. Cuanto más diversos sean tanto mayor será la cantidad de variantes con que se planifique un combate.

La planificación del duelo y su dirección están en estrecha dependencia de la medida en que domina el boxeador las diversas maneras de pelear. Existen tres formas de combate: la exploradora o de sondeo, la ofensiva y la defensiva.

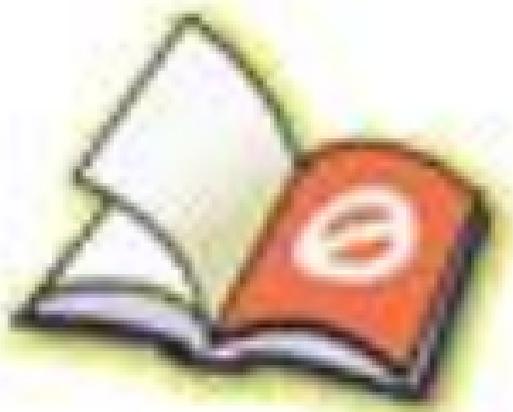
La forma *e x p l o r a d o r a* de combate es algo individual y se



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ACCIONES TACTICAS

Las acciones tácticas se dividen en preparatorias, ofensivas y defensivas.

Las acciones preparatorias son las que preceden directamente el ataque y la defensa. Estas son las acciones exploratorias, simuladas y de maniobra.

Las acciones exploratorias son necesarias para descubrir las combinaciones preferidas del contrario, la distancia de su golpe fuerte, las particularidades de su manera personal de pelear, la preparación física, etc., y se realizan durante el combate con gestos de engaño y exploración en el combate.

Las acciones de engaño o falsas se ejecutan auxiliándose con fintas (imitación de golpes y simulación de descubrir los puntos vulnerables) y golpes leves falsos. Su objeto es: a) inducir al opositor a realizar acciones activas para poder ver su modo de pelear; b) provocarlo y hacer que se desvíe de sus recursos ofensivos y contraofensivos.

Las acciones de maniobra se efectúan con ayuda de desplazamiento y defensas a fin de elegir una posición inicial cómoda y momento oportuno para las acciones.

En función de los objetivos tácticos se emplean maniobras alejadas (posicional), frontales y laterales o de flanco.

Maniobra posicional es aquella que tiene lugar en distancias defensivas e impactantes largas, con retiradas (atrás o de lado) y defensas (con pasos hacia los laterales, rotando hacia atrás, izquierda y derecha) para mantener la larga distancia.

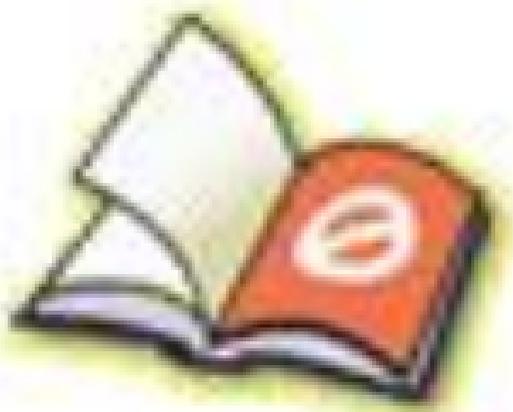
Maniobra frontal es la combinación de maniobras (avanzando) y defensas (haciendo paradas, esquivas e inclinaciones o combinados) a fin de apartar al rival activo en el ataque o para acortar la distancia.

Maniobra lateral o de flanco es la acción de llevar al adversario activo contra las cuerdas y a un rincón del ring para limitar su libertad de acción (dando pasos adelante y laterales, combinados con amenazas de golpes).

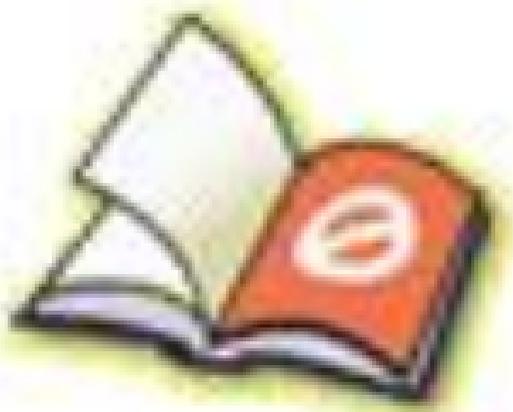
Las acciones ofensivas están constituidas por acciones preliminares y de ataque directo. Ellas incluyen múltiples preparativos ofensivos y contraofensivos, defensas incidentales, golpes de ataque, réplicas y contragolpes a distintas distancias. La secuencia de cómo habrán de ir utilizándose todos estos elementos tácticos es diversa y está en función de las exigencias del momento y de las acciones del rival.

Las acciones ofensivas en media y corta distancias se desarrollan con una serie de golpes que pueden alternar con defensas, maniobras, salida breve del combate y múltiples cambios de distancia.

El ataque es uno de los recursos fundamentales de combate



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Desde el punto de vista bioquímico, la fuerza muscular depende de la cantidad y propiedad de las proteínas retráctiles: de la miosina, actina, actomiosina y mistromina. Con el aumento de la fuerza de los músculos, en éstos se incrementa el contenido de glicógeno.

Ejercen influencia además, a nivel de la energía manifestada, las particularidades biomecánicas del organismo: la longitud de los brazos de las palancas, la posibilidad de ejecutar el movimiento a cuenta de los músculos mayores, etc.

Además, sobre la magnitud de la fuerza demostrada influye, sustancialmente, la capacidad del boxeador de una alta coordinación intermuscular, concordante con la estructura del movimiento ejecutado, es decir, el gran dominio de la técnica motora.

Por **r a p i d e z** se entiende la capacidad de efectuar un movimiento (asestar un golpe) empleando el tiempo mínimo.

La rapidez se manifiesta en el tiempo latente de la reacción motora, velocidad del movimiento aislado, frecuencia de movimientos independientes uno de otro. El tiempo latente de dicha reacción motora (el intervalo que media entre la aparición de la señal y el inicio de la reacción de respuesta) está formado por varios momentos integradores y depende de la velocidad de los procesos nerviosos que transcurren en cada uno de ellos: la aparición de una excitación en el receptor (su transmisión a través de los nervios centrípetos hacia el sistema nervioso central), la "comprensión", por el sistema nervioso central, de la señal recibida (su transmisión al músculo por las vías de nervios centrífrugos) y la excitación de este músculo.

Por sus características fisiológicas los movimientos aislados más rápidos del púgil se distinguen de los más lentos, dado que, ejecutándolos a velocidad máxima, dificultamos hacer las correcciones sensoras. Esto se debe a que al arco reflejo responsable del impulso no le da tiempo a "funcionar". Por eso, en el boxeador disminuye la precisión de los golpes ejecutados con extrema celeridad.

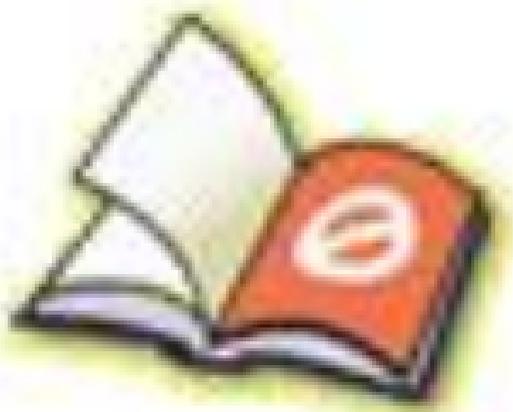
La rapidez, particularmente si se expresa en la máxima frecuencia con que se asestan las series de golpes, depende de la velocidad con que los centros nerviosos motores pasan del estado de excitación al de inhibición y viceversa, es decir, de la movilidad de los procesos nerviosos.

El nivel de rapidez de los movimientos depende de las características y estados funcionales del sistema nervioso central y el aparato neuromuscular, la fuerza y rapidez de la retracción de los músculos, su elasticidad, coordinación de los movimientos, maestría técnica del deportista y, también, de una serie de otros factores.

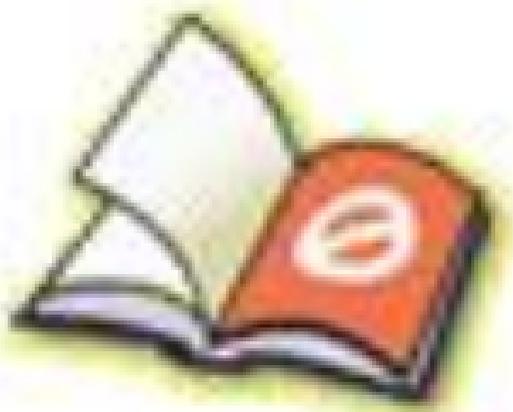
Por **r e s i s t e n c i a** del púgil se entiende la capacidad que tiene éste de cumplir durante un tiempo prolongado la actividad específica, sin disminuir su efectividad en condiciones del inicio del cansancio. Se distinguen la resistencia general y especial. La formación de la tenacidad del boxeador, con un entrenamiento consciente y dirigido a ese



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

les determina el resultado del movimiento ejecutado: la precisión y fuerza de los golpes y defensas. El alto grado de movilidad de los procesos nerviosos, que tienen lugar en los centros corticales y otros, determina la rápida alternancia de la excitación e inhibición creando condiciones favorables para la contracción y relajación de los músculos y acelerando las reacciones del período latente de reacción, transcurre en forma paralela al mejoramiento de la coordinación de los movimientos. Se debe señalar que a veces el púgil, como respuesta a una acción inesperada del adversario, efectúa automáticamente actos motores muy complejos.

Un factor importante de las acciones exitosas del boxeador en el ring es la velocidad con que procesa la información. Esta, corriendo muy fluida por los canales de comunicación, llega al cerebro. Aquí es procesada expidiéndose una orden a los órganos ejecutores. Los boxeadores de alta clase se distinguen de los menos calificados ante todo por los índices de la reacción compleja. Esto se determina principalmente por una actividad de mayor perfección del cerebro. La velocidad de procesamiento de la información en los primeros se eleva, ante todo, a cuenta de las funciones intelectuales, en las que entran elementos de valoración, selección, generalización de las actuaciones, etc. La rapidez de las acciones atacantes suele ser grande, tanto, que las reacciones motoras defensivas, subordinadas a las reacciones visomotoras, ceden a las acciones ofensivas, ya que las defensas son consecuencia de las posibles acciones ofensivas del rival.

Uno de los índices indirectos de preparación del sistema nervioso central para realizar una considerable labor, y que en diferentes estados emocionales refleja la disponibilidad de todos los sistemas del organismo, es el temblor de los dedos de las manos. Este, en los pugilistas de experiencia, por haber intervenido en grandes competiciones nacionales e internacionales, ante un encuentro importante, es considerablemente menor que en boxeadores carentes de dicha experiencia.

Bajo la influencia de las prácticas de boxeo se producen cambios positivos en la esfera neuropsíquica: serenidad, seguridad en sus fuerzas, laboriosidad, constancia, valor, etc.

Los analizadores. La actividad analítica sintetizadora del sistema nervioso central provee la concordancia de los movimientos con las situaciones cambiantes del combate, donde sobre los deportistas actúan numerosos y diversos estímulos.

Con el crecimiento del estado de entrenamiento, en los boxeadores aumenta la influencia de los movimientos y golpes pugilísticos específicos ("esquivas", inclinaciones laterales y hacia atrás y otros) sobre el aparato vestibular y disminuye la de los no específicos. Durante el proceso de adaptación a las condiciones de la actividad aumenta la reactividad funcional vinculada con los movimientos específicos a cuenta de la reactividad de las funciones no específicas que disminuyen, por una razón de economía. Se detectó una vinculación



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



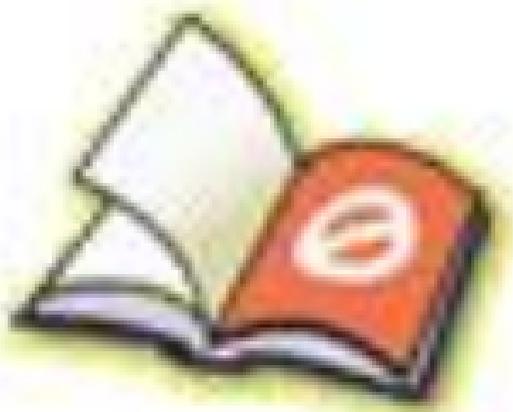
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



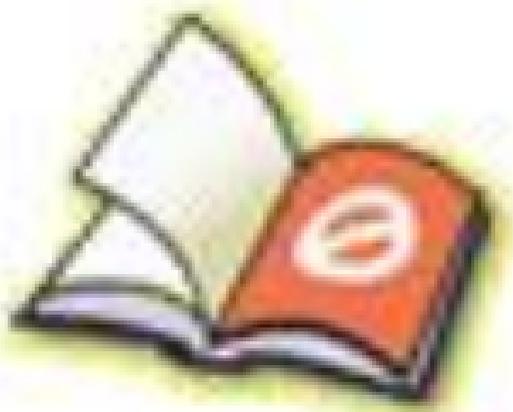
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



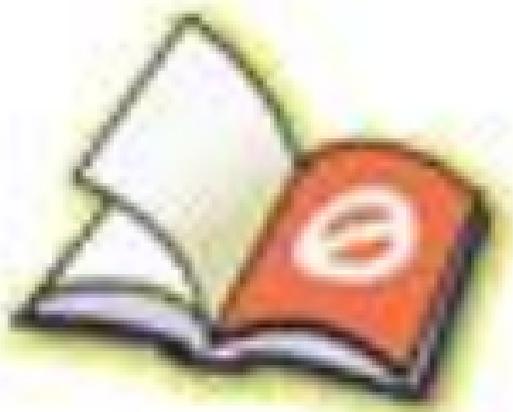
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

nes de fuerza y "presión" física, es propia del "batallador". Los esfuerzos suelen diferenciarse poco en sus golpes: asestados éstos con igual vigor y poca velocidad, y son carentes del acento "explosivo". El insuficiente nivel de rapidez unido a una buena preparación física conduce a que este boxeador forme un estilo de combate de fuerza, orientado a alcanzar la victoria por medio del "aplastamiento" físico del opositor.

El estilista se pone en posición defensiva antes y después de asestar los golpes y por eso tiene menos posibilidad para efectuar un golpe de máxima fuerza. En las acciones impactantes alcanza el efecto con golpes rápidos y precisos, desarrollando el impulso "explosivo" al comienzo de la conexión.

Dado que en el boxeo el carácter con que se manifiesta la fuerza (explosiva, rápida y lenta) es diverso, el entrenador en la práctica se ve obligado a utilizar los medios y métodos indicados para educar cada tipo de fuerza, prestando fundamental atención a aquél que concuerda con el estilo de cada pugilista concreto.

Además, debe recordarse que la magnitud de la fuerza manifiesta depende del grado de entrenamiento del deportista: un alto estado de entrenamiento aumenta la cantidad de fibras musculares incorporadas a la labor muscular. Y mejora la sincronización de la actividad muscular.

La educación de la fuerza en el boxeador deberá seguir en dos direcciones:

1. Aplicar ampliamente los ejercicios de desarrollo general con y sin aparatos gimnásticos, prácticas de sobrecargas, en resistencia con su pareja, etc.

2. Educar la fuerza mediante ejercicios específicos de preparación y especiales. Los primeros deberán seleccionarse de tal modo que conserven el carácter de los esfuerzos neuromusculares y la semejanza estructural con los ejercicios especiales del púgil. Estos incluyen prácticas consistentes en superar directamente la resistencia del contrario que se opone a empujones (lucha "push-push"), elementos de retención por la fuerza del rival, de lucha, etc; la superación de la inercia del propio cuerpo durante las defensas y el paso de la defensa a la ofensiva y a la inversa; la educación de la fuerza del golpe en sacos, guantes de entrenamiento acolchonados, en pareja, etc.

Para educar en los músculos principales del boxeador la capacidad de desarrollar con rapidez (en forma súbita) los esfuerzos, incluso al máximo, desconectarse con presteza y pasar reiteradamente de un tipo de fuerza a otro, desde la mínima a la máxima y, al revés, producir muchas veces la denominada "explosión muscular", relajando instantáneamente los músculos, pueden ser empleados el lanzamiento de piedras, balas, balones rellenos de distinto peso, ejercicios con pesas gimnásticas, extensores, trabajo con el hacha, pala, pico o guataca, ejercicios con la haltera y otros.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

y defensivas. Todos los aparatos existentes (peras, sacos de arena, punkball —rebote de pelota contra el suelo con la palma de la mano—, almohadas de pared, etc.) están destinados a perfeccionar la rapidez de los golpes, mientras que aparatos e instalaciones de entrenamiento, dirigidos a la educación de la rapidez de acciones defensivas y también de velocidad de traslación, en realidad, no existen. De ahí que las formas fundamentales de presteza no se desarrollen proporcionalmente.

El sistema instituido de distribución del tiempo en las clases complica el proceso de educación de todas las formas de velocidad especial, incluso también porque en media distancia el tiempo con que se aplica un golpe es menor que el necesario para adoptar una defensa. Por eso, para entrenar racionalmente las cualidades de alta velocidad del púgil, lo más efectivo es el denominado método circular, muy difundido en la práctica deportiva (véase el capítulo VII).

La metodología del entrenamiento circular se basa en la observación de una serie de normas organizativo-metodológicas. Después del calentamiento en grupo o individual con obligada orientación a la elevada velocidad, los deportistas se dividen en cuatro subgrupos, siendo deseable que los integrantes de estos participen formando números pares. Cada subgrupo ocupa un determinado "lugar" (equipado debidamente en la sala o patio) conforme a la tarea encomendada por el entrenador. Cada uno de estos "lugares" tiene como finalidad el perfeccionamiento de una cualidad concreta de la celeridad elevada.

Generalmente, los boxeadores del 1^{er} "lugar" perfeccionan la velocidad de los golpes aislados; en el 2^o, la rapidez de las reacciones defensivas; en el 3^o, la rapidez de traslación, y en el 4^o, la celeridad de los impactos en serie, ejecutados con la mayor frecuencia posible.

Para conservar homogéneos los intervalos de tiempo, característicos en un combate competitivo, el tiempo que se dedica a los ejercicios en los "lugares", deberá ser de un asalto, es decir, de 3 min.

A la orden del entrenador, los boxeadores comienzan simultáneamente el cumplimiento de la labor en los "lugares" durante 3 min. Después de un intervalo de 30 segundos, necesario para que los deportistas recobren en parte sus fuerzas y pasar al siguiente "lugar", cada subgrupo comienza a ejecutar la tarea de turno. Habiéndose cumplido un círculo completo, o sea, todo lo encomendado, los boxeadores descansan 3 min. Durante este tiempo, por medio de ejercicios los novatos deberán relajar máximamente aquellos grupos musculares que estuvieron en tensión. Después de descansar, los subgrupos repiten la práctica por el método circular. De esta manera, el tiempo total destinado al entrenamiento es de unos 27 minutos.

El carácter de la ejecución de los ejercicios en cada "lugar" está condicionado por una serie de particularidades. En el 1^{er} "lugar" los púgiles se distribuyen frente a los sacos pesados suspendidos y, a la orden del entrenador, empiezan a asestar con la máxima rapidez golpes aislados: directos, ganchos y swing con la derecha e izquierda.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



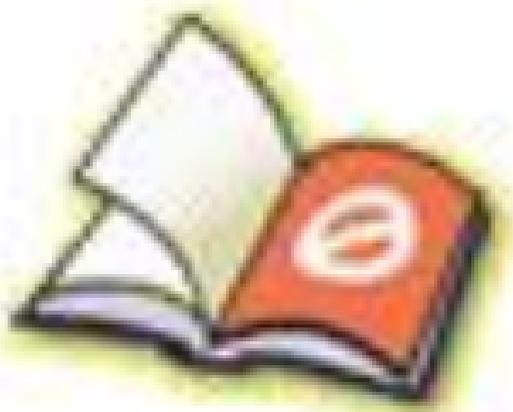
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



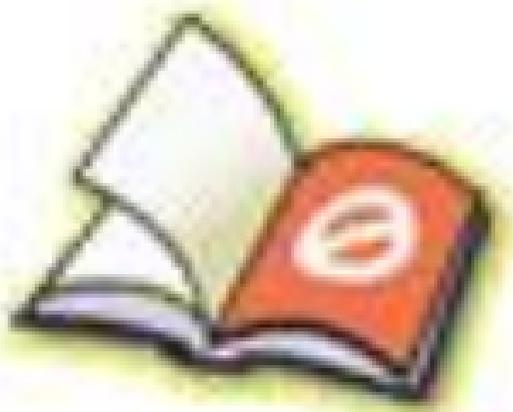
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



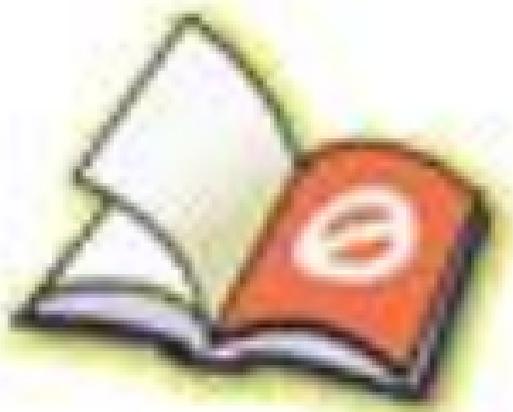
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



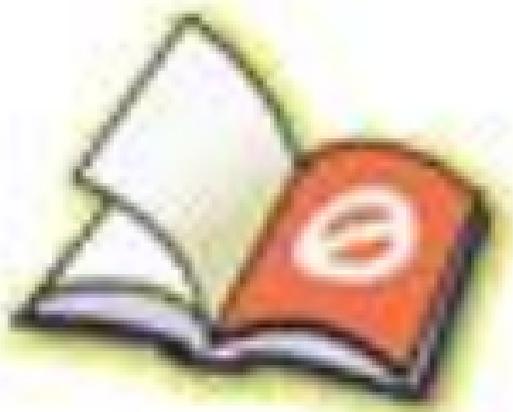
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



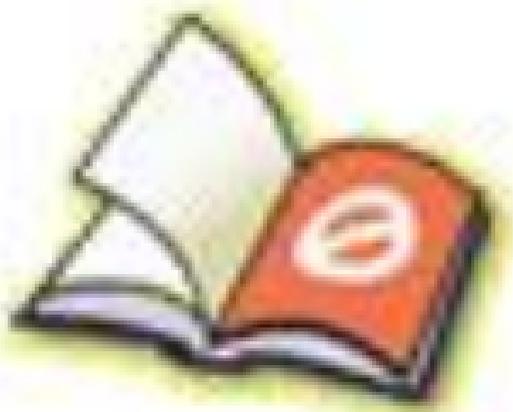
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



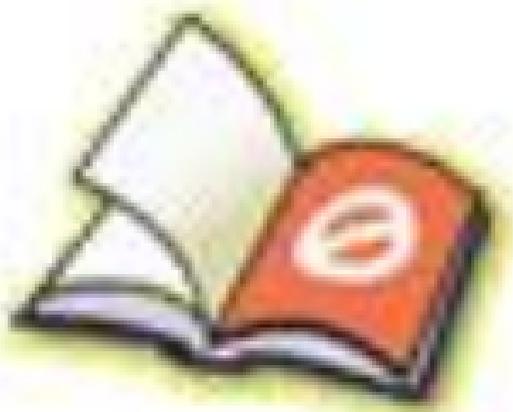
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



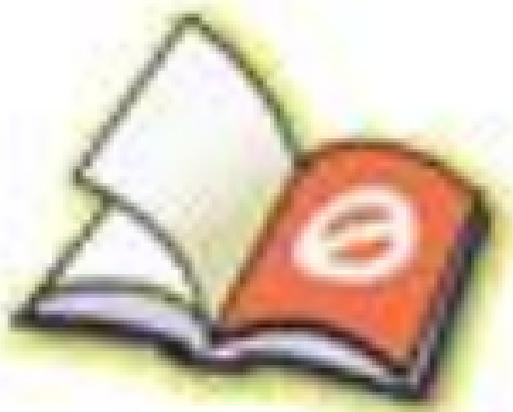
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



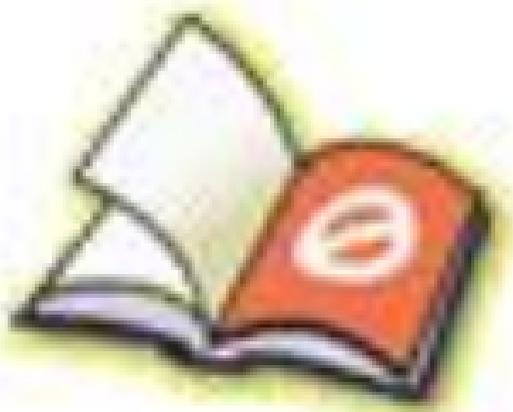
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



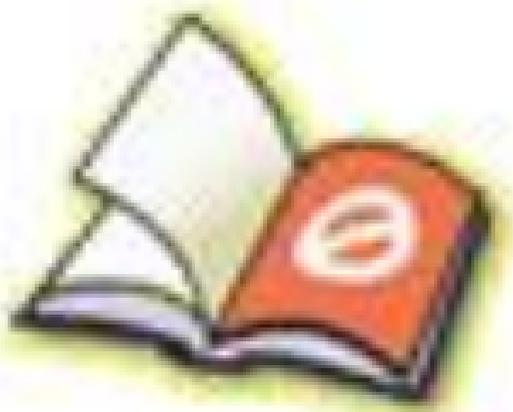
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



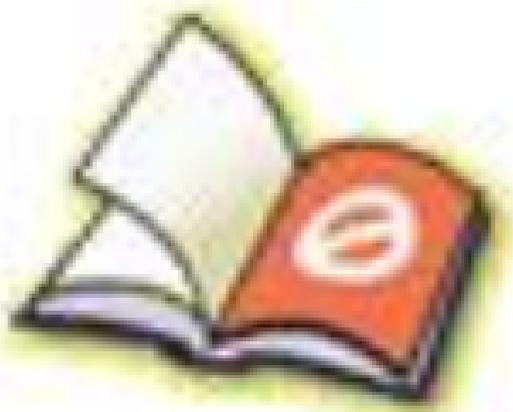
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



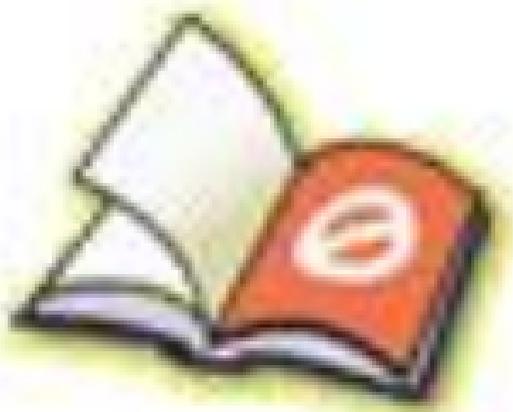
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

cial es característica la considerable semejanza que hay entre las peculiaridades que desarrollan los esfuerzos neuromusculares y las acciones específicas de golpe, defensa y otras del boxeador. Pertenecen a este grupo los ejercicios con sobrecargas (extensores mecánicos y elásticos, bloques con peso, balones rellenos), bastones metálicos, martillo, maza, corte y aserrado de leña, etc. Además, en ellos entra asimismo un conjunto de prácticas gimnásticas análogas por su estructura y carácter a los esfuerzos neuromusculares, pero que se realizan sin sobrecargas.

Son ejercicios de preparación especial también aquellos que por la estructura y carácter de su cumplimiento se asemejan a los movimientos combativos del boxeador, por ejemplo, los ejercicios simples y complejos de maniobrabilidad, el "combate con la sombra", los adiestramientos con aparatos boxísticos: manoplas, sacos, peras, espaldera y otros. Contribuyen al perfeccionamiento de los movimientos especiales y al desarrollo de las cualidades físicas, específicas para el boxeo.

Pertenecen al grupo de ejercicios de preparación general (de desarrollo general) los que influyen multilateralmente sobre el organismo del boxeador, coadyuvando a la formación de un amplio círculo de hábitos motores: ejercicios gimnásticos y de otras modalidades deportivas, como las carreras, saltos, juegos deportivos, halterofilia, natación, etc.

Capítulo VIII

PLANIFICACION DE LA PREPARACION DEL BOXEADOR

La planificación del trabajo deportivo es la base de todo el sistema de dirección del proceso de entrenamiento.

Existen planes prospectivos, periódicos, corrientes y operativos para preparar a los boxeadores.

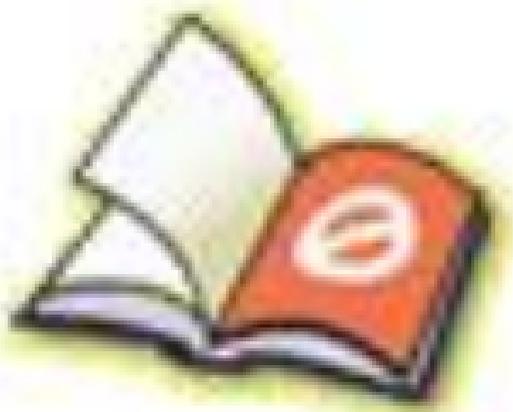
El plan prospectivo se confecciona para 4 años; por ejemplo, de una Espartaquiada de los pueblos de la URSS a otra, de unos Juegos Olímpicos a otros, etc. En él se determinan la dirección principal en la actividad del colectivo y el deportista, el objetivo y tareas fundamentales de la preparación planificada para varios años; se fijan los medios, métodos y formas de las prácticas por períodos y etapas de preparación y la dinámica de las cargas; se ofrece una breve característica del deportista; se indican las principales competiciones en cada ciclo, se establece el número total de combates, se pronostican los resultados deportivos, se señala la recepción de las normas de control en la preparación física general, la especial y el conjunto de Listo para el Trabajo y Defensa; se planifican las principales medidas educativas y el control pedagógico y médico.



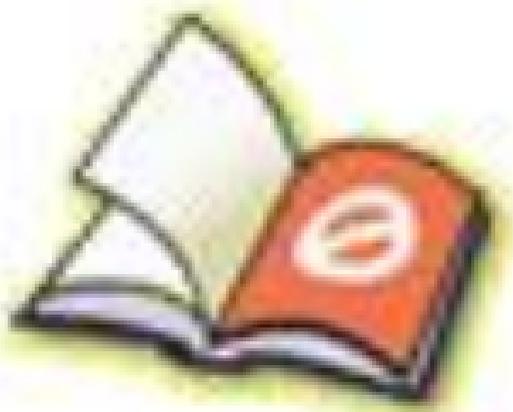
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



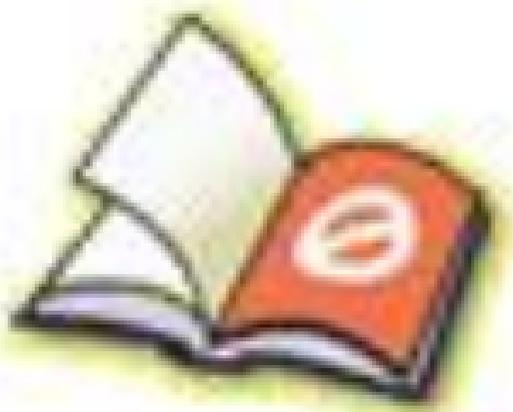
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



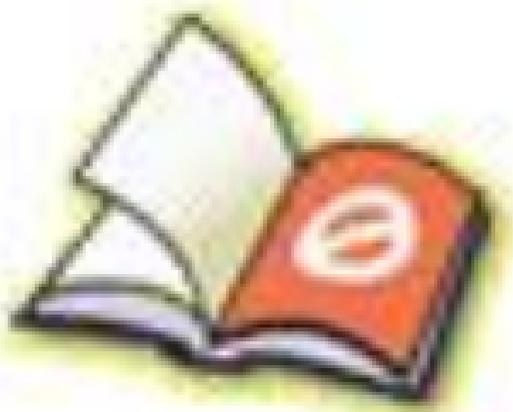
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



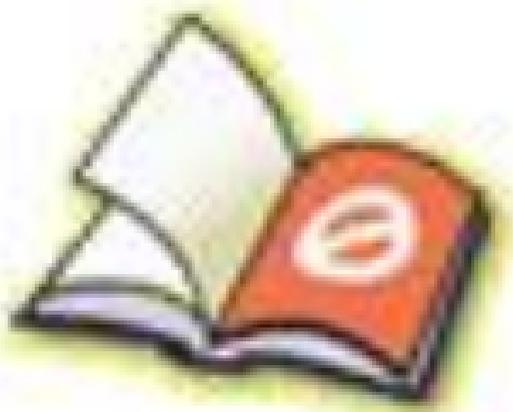
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



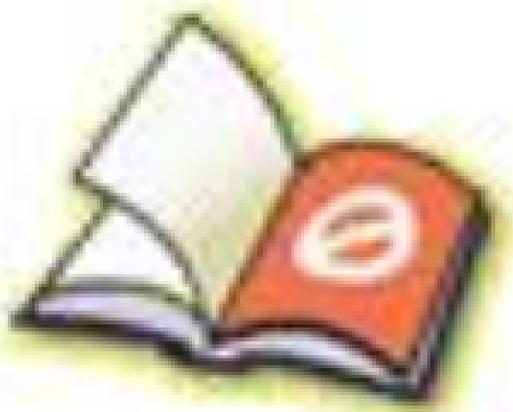
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

deportistas una elevada atención no sólo durante el proceso de entrenamiento-docente, sino, fundamentalmente, durante las competencias. La mínima distracción, pérdida de la vigilancia traen consigo el peligro de recibir un golpe. Los púgiles no solo deben concentrarse en una de sus acciones, sino también observar la actividad del contrincante. En los entrenamientos, a los jóvenes les es imposible concentrar por mucho tiempo su atención en una tarea, con frecuencia se distraen y hacen lo que les parece más interesante. Por eso el entrenador debe cambiar a menudo las tareas, creando, de ese modo, mayor interés en los que están practicando. Además, no debe ser excesivamente largo el cumplimiento de la tarea.

Para desarrollar la atención de los boxeadores, el entrenador tiene que exigir, ante todo, disciplina en el cumplimiento de las tareas, realizar las prácticas de manera interesante, explicar cada elemento —ya sea fácil o difícil— en una forma atractiva, despertando en los deportistas una atención estable. Es importante también que sea correcta la selección de las parejas para efectuar entrenamientos conjuntos, que la sala esté bien preparada y que las prácticas sean emocionantes, interesantes y creadoras.

Debido a que la tarea fundamental en la edad juvenil es el desarrollo físico multilateral, base del exitoso dominio de los hábitos boxísticos, las prácticas deben organizarse de modo que los ejercicios solucionen en gran medida esa tarea. En ellas deben prevalecer los juegos deportivos y móviles, los ejercicios gimnásticos de coordinación, rapidez, las carreras, saltos y revelos combinados. Debe prestarse gran atención a los ejercicios en y con aparatos deportivos (balones rellenos, pelotas de tenis, aros, palos de gimnasia, combas y aparatos de boxeo).

La técnica boxística se estudia en habitual sucesión, pero los recursos metodológicos deben contribuir a la creación del interés en los educandos.

Capítulo X

ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE LOS BOXEADORES DE CATEGORIAS DEPORTIVAS INFERIORES

El boxeador que obtuvo la III categoría comienza a participar regularmente en las competencias, adquiriendo en ellas experiencia de combate. En esta etapa de perfeccionamiento deportivo, sincroniza la labor de entrenamiento-docente con las competiciones, planifica la actividad deportiva de modo que esté siempre listo para participar en aquellas, elevando consecuentemente su maestría deportiva.

El entrenador tiene la obligación de formar a sus alumnos como



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

y la parte delantera del cuerpo. La impenetrabilidad del boxeador aumenta con pequeños y suaves movimientos laterales del cuerpo, con los que como si amortiguara y suavizara los golpes y el empuje del contrincante.

El siguiente hábito defensivo del boxeador es la capacidad de bloquear los golpes cortos del rival, es decir, superponiendo sobre las manos de éste las palmas y antebrazos de aquél.

Para solucionar con mayor éxito la tarea de crear la habilidad de mantenerse impenetrable en la esfera de acción de los golpes cortos del rival, a los dos tipos anteriores de defensa debe añadirse la *defensa con inclinaciones*. Ahora, en los ejercicios en pareja para aprender el combate cuerpo a cuerpo se utilizarán las defensas con paradas, bloqueos e inclinaciones. El boxeador debe aprender a conjugar estos tres tipos fundamentales de protección en el combate cuerpo a cuerpo, pasando con agilidad de una defensa a otra.

En el combate condicional de entrenamiento con rival, éste debe actuar libremente con sus golpes, pero asestándolos en forma suave, solo señalando los impactos. De este modo se excluye totalmente el peligro de recibir golpes fuertes. Semejante ambiente condicionado en los ejercicios permite aprender con mayor atención y precisión la técnica del combate cuerpo a cuerpo y enseña al boxeador a mantenerse relajado.

Después de aprender el púgil a defenderse de modo impenetrable y sin tensión en el combate cuerpo a cuerpo, debe pasar a los ejercicios de conectar golpes, que al comienzo tienen que ser débiles. En este caso se utiliza el siguiente procedimiento metodológico, como: el combate condicional unilateral, durante el cual un rival asesta golpes débiles y el otro no hace más que defenderse. Esto permite a ambos boxeadores concentrar la atención en el desarrollo de la rapidez y precisión de la reacción en acciones defensivas y ofensivas.

El perfeccionamiento ulterior del combate cuerpo a cuerpo se alcanza en la pelea condicional bilateral, en la que ambos deportistas se defienden y se golpean simultáneamente. El ejercicio de combate adquiere el parecido de esgrima con los puños.

El proceso de aprendizaje del combate cuerpo a cuerpo está basado en la formación de sensaciones táctiles. Si en la distancia larga, el boxeador se guía fundamentalmente por la vista al apreciar las situaciones que surgen en la lucha en el combate cuerpo a cuerpo prevé las intenciones del contrincante por la sensación de sus movimientos. Al contactar en forma directa con el adversario, al boxeador se le transmiten sus tensiones musculares, consecuentes a los intentos de golpear o defenderse.

El proceso de sensaciones cutáneo-musculares se realiza por el analizador táctil, al que pertenecen tres tipos de sensaciones: el contacto con la piel, la sensibilidad de los filamentos pilosos y la presión.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



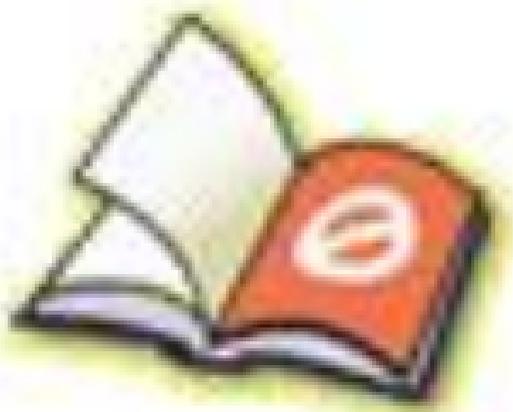
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



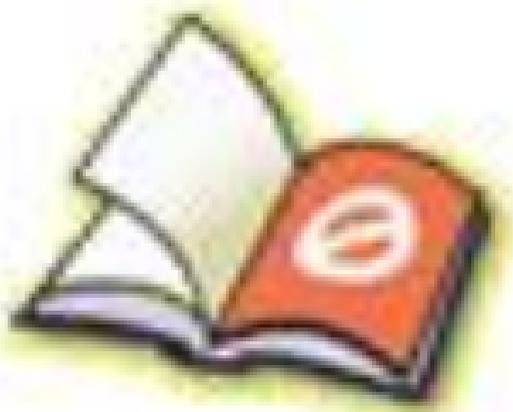
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



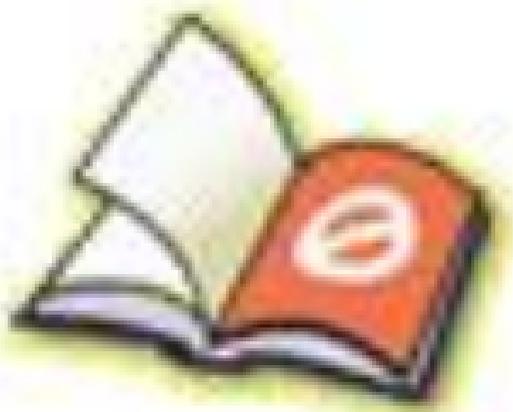
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



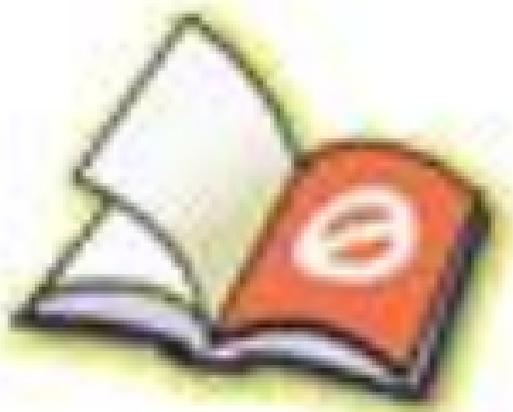
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



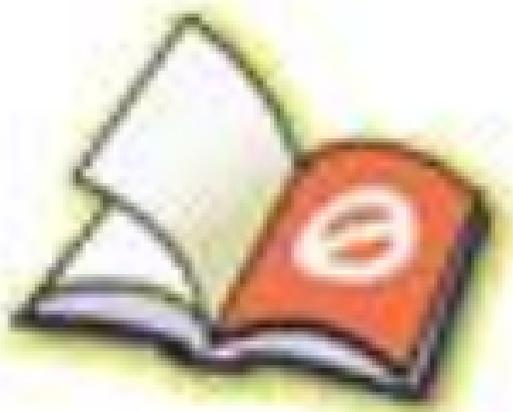
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



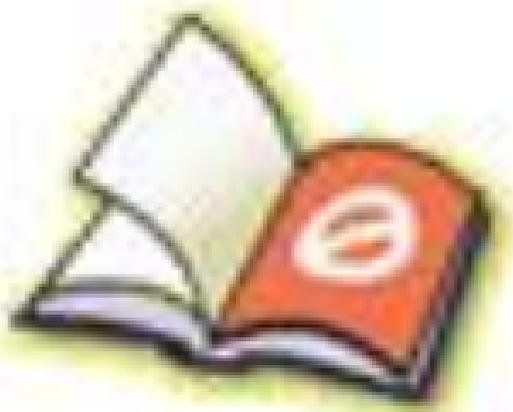
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



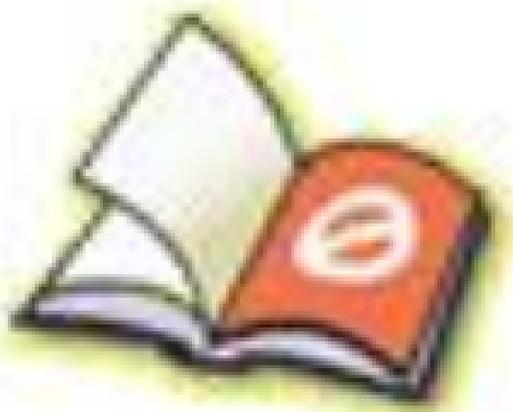
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



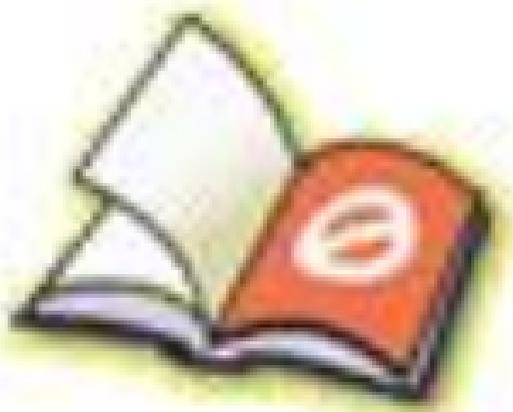
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ción, en un cuadrilátero defectuoso; las peleas de adiestramiento se realizan al comenzar las prácticas; apenas terminado el calentamiento de combate; se utilizan entrenamientos del tipo "práctica de combate" en las horas que concuerdan con el tiempo de celebración de las próximas competencias (éstos pueden efectuarse varios días seguidos, de acuerdo con los días de combate en el torneo).

Al modelarse las condiciones de los combates competitivos se recurre al cambio frecuente de rivales "frescos" con manera distinta de pelear y diferentes datos físicos (al cabo de 1-1,5 min.), que boxean por turno con un púgil; se crean condiciones desiguales, en que un deportista puede valerse de todos los medios de la técnica a todas las distancias, mientras que su rival se ve obligado a limitarse a un mínimo determinado, por ejemplo, boxear con una mano, como si hubiera sufrido una lesión, asestar golpes sólo a distancia larga, realizar el combate únicamente en las retiradas (en el ángulo del cuadrilátero, en las cuerdas, etc.). Durante las prácticas es frecuente que se realicen encuentros arbitrados por boxeadores que desempeñan el papel de árbitros, mientras que los entrenadores crean intencionadamente el "barrullo" de los espectadores, con exageración apoyan a uno de los boxeadores.

Todos estos ejercicios se programan estrictamente en concordancia con el contenido de los ciclos semanales de entrenamiento y planes individuales de adiestramiento de los deportistas.

Es una importante tarea de los entrenamientos precompetitivos la de crear y consolidar en el boxeador la seguridad en sus fuerzas.

Para eso se recomienda:

a. demostrar al púgil que ha hecho avances en la técnica, táctica y preparación física y que llega a los campeonatos en buena forma deportiva;

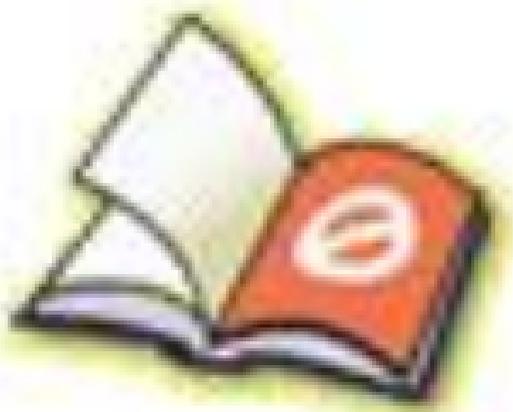
b. convencer al boxeador de que si él lo desea y logra prepararse bien, podrá vencer a cualquier participante en las peleas, pues todos los contrincantes, incluso los más fuertes, tienen siempre "lagunas" que deben aprovecharse con habilidad para derrotarlos;

c. evidenciar que el sistema de entrenamiento precompetitivo propuesto, las cargas aplicadas y la selección de rivales darán un buen efecto y el boxeador se encontrará en magnífica forma deportiva;

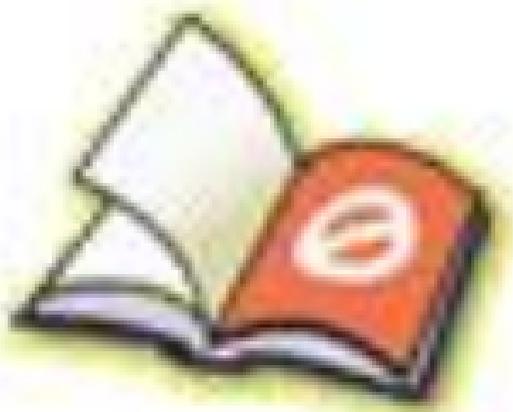
ch. realizar un análisis preciso de la manera en que efectuarán los combates los futuros contrincantes, apreciar en su conjunto el próximo torneo, dar indicaciones de cómo hay que seguir el régimen en el período precompetitivo, cómo estabilizar el peso, distribuir las fuerzas en el encuentro, a qué línea táctica atenerse, etc., afianzando todo el tiempo la seguridad del boxeador de que sus cualidades combativas y dotes técnicas le permiten realizar exitosamente los combates;

d. no exagerar las cualidades de los contrincantes en las próximas competencias;

e. alentar por todos los medios y elogiar al boxeador por las accio-



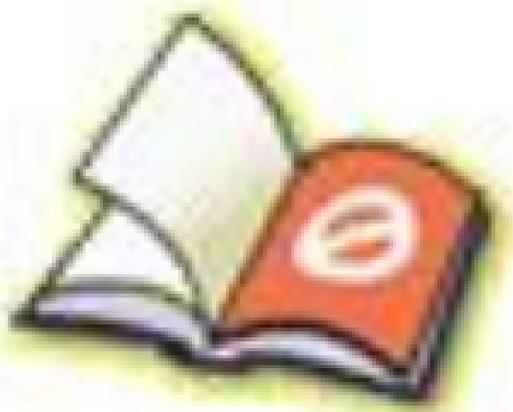
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



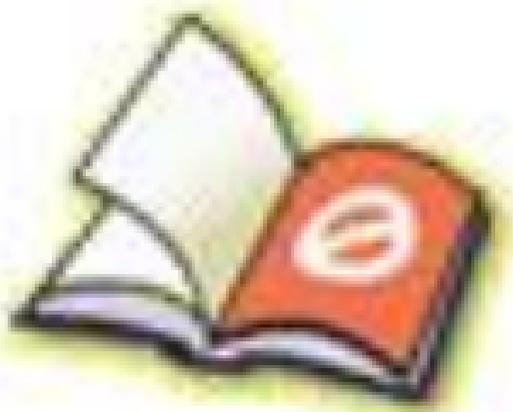
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

organismo. A lo largo de las 24 horas, la capacidad del hombre varía. Elevándose rítmicamente, alcanza el nivel superior a las 10.00–13.00 y, generalmente, se reduce hacia las 14.00. A continuación comienza la segunda ola de elevación de la capacidad, que después de las 20.00 va mermando paulatinamente. El nivel más alto de las funciones psicofisiológicas, importantes para los boxeadores y vinculadas con la rapidez, la precisión y la elevada coordinación de los movimientos, se observa de las 10.00 a las 13.00, así como de las 16.00 a las 20.00.

Las diversas condiciones de la actividad profesional, vida y de entrenamiento no permiten proponer un régimen diario único para todos los boxeadores, sin embargo, sus reglas fundamentales tienen que observarse en todo caso.

El deportista debe levantarse siempre a la misma hora, no más tarde de las 07.00. Después se realiza la gimnasia higiénica matutina, que es mejor efectuarla al aire libre durante 15–25 minutos. En ella se incluyen diversos ejercicios de desarrollo general y algunos especiales. Es conveniente practicar con la suiza, balones, pesas livianas y extensores. No se recomienda utilizar los ejercicios estáticos ni con pesos considerables. Después de la gimnasia se cumplen obligatoriamente prácticas para fortalecer el organismo.

Es conveniente realizar las acciones principales de entrenamiento en el tiempo de mayor capacidad de trabajo (a las 10.00–13.00 y a las 16.00–20.00). En el régimen diario es necesario prever también los plazos óptimos y la duración del descanso activo y pasivo. Las distintas formas de reposo deben utilizarse en determinado tiempo, lo que contribuye a la recuperación más rápida de la capacidad. Cuando se realizan dos entrenamientos al día, los intervalos entre ellos deben durar el mayor tiempo posible. En este es conveniente utilizar diversos medios de restablecimiento (hidrotratamientos, masajes, etc.). Los entrenamientos realizados por la tarde deben terminarse 2–3 horas antes de acostarse a dormir.

Durante la preparación para las competencias de mayor responsabilidad, el régimen del día debe planificarse sin perder de vista los plazos en que deberán celebrarse éstas (día de la semana, horas de participación, diferencia en el tiempo). En este caso es importante organizar el proceso de entrenamiento y el régimen diario de modo que el mayor auge de la capacidad coincida precisamente con esos días y horas en las que deberán actuar los boxeadores, es decir, no tomar en consideración el tiempo general cuando comienzan las competencias, sino la hora en que deberá combatir el púgil en el cuadrilátero. Así, la práctica muestra que si ellas comienzan a las 18.00, el combate de los pesados se efectúa, por lo general, a las 21.00–22.00. Naturalmente, al prepararse para las competencias se reestructura todo el régimen del día, es decir, la hora de levantarse y acostarse a dormir, el tiempo de las prácticas de entrenamiento, las horas de comer, etc.

La reestructuración del régimen diario, cuando son habituales las

Durante el descanso ante los combates, es necesario reconcentrarse en otros aspectos de la actividad: dedicarse a algo interesante y predilecto, ir a algún concierto, teatro o cine, permanecer más al aire libre, siempre que haya posibilidades, pensar y hablar menos de la próximas peleas. Debe cuidarse el sistema nervioso para la lucha deportiva.

ALIMENTACION DEL BOXEADOR

La alimentación racional del boxeador es uno de los factores más importantes para conservar la salud, elevar la capacidad y lograr altos resultados deportivos. La ración alimenticia del deportista debe cubrir totalmente las pérdidas energéticas del organismo. En el período de entrenamientos intensivos, el púgil necesita recibir diariamente, con la comida, 65–70 calorías grandes por kg. de peso. Por ejemplo, si el peso del boxeador es de 75 kg., entonces éste debe recibir con los alimentos 4.825–5.520 calorías grandes.

Al controlarse el valor cuantitativo de la alimentación se comparan dos medidas: los datos de la pérdida diaria de energía (se determinan con ayuda del método de cronometraje y tabla de información) y el valor calórico del alimento (se calcula con ayuda de la composición del menú). Por la dinámica del peso del boxeador se puede juzgar también acerca del valor energético de los alimentos. Si su valor calórico es suficiente, el peso del deportista oscilará dentro de estrechos límites. Si el peso aumenta a costa de excesiva adiposidad y la musculatura no se desarrolla, esto indica que la alimentación es excesiva. La reducción del peso es una muestra de alimentación insuficiente.

El valor cualitativo de la ración alimenticia del púgil asegura el necesario y balanceado contenido en ésta de distintas sustancias nutritivas (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales) y agua. Por su peso, las proteínas, grasas y carbohidratos deben correlacionarse en 1:0,8:4.

Para el boxeador, la norma de proteínas en 24 horas es de 2,4–2,5 g. por kg. de peso. Más de la mitad de todas las proteínas consumidas deben ser de origen animal, que son la carne, pescado, huevos, leche, requesón y queso. Los productos de origen vegetal que más proteínas contienen son la soya, frijoles, avena pelada, alforfón, patata, arroz y el pan de centeno. El consumo excesivo de proteínas (más de 3 g. por kg. de peso) es irracional y puede perjudicar el organismo. Se recomienda distribuir del siguiente modo los productos que las contienen: carne, derivados, y queso, para el desayuno y almuerzo; pescado, requesón y papillas con leche, para la comida.

La norma diaria de grasas para los boxeadores es de 2,0–2,1 g. por kg. de peso. En la ración, las grasas de origen animal deben componer el 80–85%. Además, los deportistas necesitan ingerir un 15–20% de grasas de origen vegetal en forma de aceites vegetales, etc.

La norma diaria de carbohidratos alcanza 9,0–10,0 g. por kg. de peso. En la ración del boxeador, los hidratos de carbono complejos deben alcanzar el 64%; los simples, el 36%. No se recomienda consumir mucha azúcar.

Un valioso producto que contiene carbohidratos de fácil asimilación es la miel. La fructosa que contiene es un magnífico medio para nutrir el miocardio. Por eso a los boxeadores en especial se les recomienda consumir miel después de intensos entrenamientos y competencias. Esta debe ingerirse al acostarse. El contenido de azúcar en la ración se reduce correspondientemente.

La necesidad diaria de las más importantes vitaminas se caracteriza por las siguientes cifras (Tabla 12):

Tabla 12

PERIODOS DE ACTIVIDAD DEL BOXEADOR	VITAMINAS (mgr)			
	A	B ₁	PP	C
Descanso activo	2,0	2,5	20	75
Entrenamientos básicos	3,0	5,0	20	150
Competencias	2,0	5,0	25	250
3-4 días después de las competencias	2,0	5,0	20	250

La necesidad de vitaminas se debe satisfacer, en primer lugar, mediante la ingestión de alimentos naturales, que las contengan en forma de complejos indispensables y se asimilen bien. En caso de escasear alimentos ricos en vitaminas, se recomienda consumir concentrados vitamínicos especiales, preparados de productos alimenticios.

Cuando no se puede asegurar la cantidad necesaria de vitaminas por medio de productos naturales y de concentrados, se utilizan preparados vitamínicos sintéticos (exclusivamente por prescripción facultativa).

Debe prestarse particular atención a la vitaminización durante los concentrados de entrenamiento-docentes y torneos prolongados, cuando en los deportistas comienza, por lo general, el déficit vitamínico.

La vitaminización complementaria es conveniente realizarla con ayuda de complejos polivitamínicos, que contienen distintas vitaminas en proporciones óptimas: productos polivitamínicos "Undevit" y "Dekamevit". Junto con ellos deben tomarse diariamente hasta 100 mg. de vitamina C, pues para los boxeadores son insuficientes las que hay en esos productos. El consumo descontrolado y arbitrario de productos vitamínicos sintéticos no contribuye al aumento de la capa-

cidad deportiva y puede provocar diversos trastornos en el organismo.

Las sales minerales desempeñan un gran papel en la alimentación de los boxeadores. La cantidad suficiente de sales de calcio en la ración ayudan al sistema nervioso y al aparato neuromuscular a excitarse normalmente y también previene las sensaciones dolorosas en los músculos (contracciones), que surgen con frecuencia en los deportistas. La norma diaria de sales de calcio son 1–1,75 g. Los productos más ricos en calcio son el queso, requesón, leche, caviar, conservas de pescado y los frijoles. Las sales de fósforo tienen también gran significado para la conservación de la capacidad deportiva. La norma diaria de fósforo son 1,5–2,5 g. Los productos más ricos en fósforo son el queso, hígado, carne, pescado, frijoles, guisantes, papillas de avena pelada y de alforfón.

Por lo general, la ración debe contener unos 15–20 g. de sal común. Cuando se altera el régimen de alimentación, con frecuencia se sala demasiado la comida para mejorar el apetito. De este modo se desarrolla el mal hábito de comer los alimentos más salados de lo necesario. Como resultado, al organismo ingresa una excesiva cantidad de sal que retiene el agua, dificultando el trabajo del corazón y riñones.

Tienen gran importancia las sustancias no digeribles, entre éstas, la llamada celulosa-polisacárida que forma parte de las membranas de las células vegetales y que no se desintegra en el organismo. Empero, al irritar la mucosa del tubo digestivo, la celulosa acrecienta el peristaltismo del intestino y la secreción de las glándulas digestivas. Cuando son insuficientes las sustancias no digeribles contenidas en los alimentos, en los boxeadores pueden surgir alteraciones de la digestión y estreñimientos. Tienen gran cantidad de celulosa el pan de soma, leguminosas, remolacha, nabo, zanahoria, rábano, ciruelas pasas y otras legumbres y frutas.

El alimento de los deportistas debe ser mixto y variado: leche y productos lácteos, carne, pescado, huevos, etc. Es menester dar particular preferencia a los productos ricos en proteínas, fósforo y vitamina B₁. El púgil necesita muchas hortalizas y frutas, que nutren al organismo de carbohidratos, vitaminas y sales minerales y que contribuyen también a la más rápida normalización del equilibrio ácido-alcalino, el cual se altera después de las intensivas cargas de entrenamiento.

Por su volumen, la ración diaria no ha de ser grande ni debe sobrecargar al aparato digestivo. El peso total de la ración es de 3–3,5 kg. En los días de competencia y también al comer antes del entrenamiento, en la ración se incluyen productos de altos valores nutritivos y calórico, así como reducido volumen de alimentos (platos de carne y pescado, caldos, huevos, mantequilla, papillas de avena pelada y de alforfón, queso, requesón, etc.).

El régimen de alimentación debe concordar con el régimen general del deportista. Se debe comer a una misma hora, pues en este caso los alimentos se asimilan y digieren mejor. El deportista no puede entrenarse en ayunas. Hay que comer 2 ó 2,5 horas antes del entrenamiento y 30–40 minutos después de terminarlo. Es necesario comer 3–4 veces al día. La distribución aproximada y el valor calórico de la ración alimenticia diaria del boxeador, al ser distinto el tiempo en que se efectúan los entrenamientos, se caracterizan con las siguientes cifras (%):

	El principal entrenamiento es en la primera mitad del día	El principal entrenamiento es en la segunda mitad del día
Desayuno	25	35
Almuerzo	40	30
Merienda	10	5
Comida	25	30

Para el desayuno se recomienda picadillo de carne o carne estofada, pollo, queso, crema de leche, papillas de avena pelada, patatas, hortalizas, frutas, café, cacao, té. Para el almuerzo, entremeses (pescado salado, ensalada, vegetales hervidos fríos en forma de ensalada, etc.), diferentes sopas, plato fuerte y postre. En el almuerzo se incluye la masa fundamental de productos de digestión difícil: carne frita, carne de puerco, col y leguminosas. Para la comida, platos de pescado, requesón, distintas papillas, legumbres, frutas, yogurt.

Al efectuar dos entrenamientos diarios, el valor calórico total de la ración se aumenta un tanto, hecho que está vinculado con el aumento del consumo de energía.

Durante las competencias no se puede variar bruscamente el régimen habitual de alimentación. Deben elegirse platos con reducido volumen y peso, pero de gran valor calórico y de fácil digestión y asimilación. Después de la competencia se recomienda reducir la cantidad de grasas e incluir en la ración leche, requesón, queso y legumbres.

A los boxeadores se les recomienda utilizar productos de elevado valor biológico elaborados por científicos soviéticos: “Bebida deportiva”, galletas albuminosas “Olimpia”, agua mineral que contiene carbohidratos, etc. Estos productos influyen directamente en el metabolismo del organismo y contribuyen a la recuperación más rápida después de soportar considerables cargas.

El régimen correcto de ingestión de líquidos es la garantía del alto

rendimiento del deportista. Beber demasiado y desordenadamente no sólo no calma la sed, sino que desarrolla la costumbre de beber mucho y eso influye desfavorablemente en el organismo. Por eso es necesario atenerse estrictamente a la "disciplina de líquidos".

En el calor es necesario consumir la mayor cantidad posible de hortalizas y frutas. El agua que contienen se absorbe lentamente, por lo que mejora el funcionamiento de las glándulas sudoríferas; además, las hortalizas y frutas aportan gran cantidad de vitaminas y sales minerales. Se recomienda beber también leche y productos lácteos ácidos (diversas variedades de yogurt), que calman bien la sed y contienen gran cantidad de sales minerales y vitaminas.

Con el sudor, el organismo pierde no sólo agua, sino también sales minerales, preferentemente sal común, lo que se manifiesta negativamente en el estado general del organismo y en su rendimiento. Por eso en el calor es necesario compensar no sólo las pérdidas de agua, sino también las de sal común, para lo que deben incluirse distintos platos salados en la ración alimenticia.

HIGIENE PERSONAL DEL BOXEADOR

El cumplimiento de las reglas de higiene personal tiene gran significado para el fortalecimiento de la salud y la elevación del rendimiento del boxeador.

Después de los entrenamientos es necesario tomar una ducha tibia, que limpia bien la piel, actúa como sedante nervioso y cardiovascular, aumenta el metabolismo y mejora los procesos recuperativos. Después de ducharse se recomienda frotar bien el cuerpo y hacer un masaje suave de los principales grupos musculares.

Se debe prestar particular atención a las manos: el boxeador tiene la obligación de cuidarlas. No se puede hacer ejercicios en los aparatos boxísticos sin vendas y guantes. Deben curarse las manos al producirse magulladuras y excoriaciones. Cuando es grande la carga de impacto, se recomienda utilizar en los entrenamientos esponjas y otras almohadillas blandas de materiales sintéticos.

Las malas costumbres (fumar, ingerir bebidas alcohólicas) y los excesos sexuales ejercen influencias perniciosas sobre la salud y el rendimiento. Para los boxeadores son, prácticamente, destructoras del grado de entrenamiento y por eso son incompatibles con el régimen deportivo.

En la higiene personal del boxeador desempeña un importante papel el baño turco. El debido empleo de éste asegura un buen cuidado del cuerpo, contribuye a la elevación de las posibilidades funcionales del sistema cardiovascular, procesos termorreguladores, sistema nervioso central y el aparato locomotriz y acelera los procesos recuperativos después de efectuarse el trabajo muscular. El baño ejerce también determinado efecto en el fortalecimiento del organismo.

En la actualidad se usan ampliamente dos tipos de baño: el de vapor (baño turco) y el de calor seco y vapor (del tipo finlandés: sauna). En ellos, la alta temperatura se conjuga con la humedad elevada o baja. En los baños de vapor, la temperatura alcanza, por lo general, 40–60° y la humedad relativa, el 80–100%. Esto dificulta los procesos de pérdida de calor, y el organismo se recalienta rápidamente. En los baños de calor seco y vapor, la temperatura del aire suele oscilar entre los 70 y 110°, pero, en cambio, la humedad relativa alcanza únicamente el 5–15%, lo que contribuye a una evaporación más rápida del sudor y retarda el inicio del recalentamiento. Por eso es mejor utilizar la sauna.

REGULACION DEL PESO DEL BOXEADOR

Algunos boxeadores tratan de reducir su peso para quedarse con el anterior o pasar a una categoría más ligera. Se equivocan al pensar que en ella, después de reducir el peso, actuarán con mayor éxito. Al disminuir considerablemente el peso, junto con la molesta sensación de sed y hambre se alteran los procesos metabólicos, y esto conduce al descenso de las cualidades combativas del púgil y puede afectar grandemente su salud. Esto se confirma con numerosos ejemplos. De ningún modo puede admitirse que el peso sea reducido o detenido con medidas artificiales por los boxeadores jóvenes, propensos a pasar a la siguiente categoría a medida que van creciendo y aumentando su peso natural.

Según las peculiaridades individuales del desarrollo físico y de la edad, cada deportista —en las distintas etapas de preparación— debe determinar su peso de combate con el que se sentirá bien, gran movilidad y alta capacidad de trabajo. El mantenimiento del peso combativo del púgil se regula, en lo fundamental, seleccionando los debidos regímenes de alimentación e ingestión de líquidos. Todo exceso en la alimentación y consumo de líquidos pueden suscitar el aumento del peso a costa del aumento de tejidos adiposos y retención de líquidos en el organismo.

En los casos necesarios, antes de las competencias el peso del boxeador puede reducirse hasta los límites que son establecidos junto con el médico y el entrenador. Desde el punto de vista higiénico, el modo de disminuir el peso que más resultado ha dado y adquirido buena reputación en la práctica es el siguiente. A lo largo de 2–3 semanas previas a las competencias, en la ración del púgil se reduce la cantidad de productos que contengan carbohidratos (pan, patatas, pastas, etc.) y se disminuye también, en cierta medida, el consumo de sal común y de líquidos. En este caso, la ración debe contener la suficiente cantidad de productos que contengan proteínas, vitaminas y sustancias minerales (carne, pescado, requesón, huevos, legumbres,

frutas y jugos de fruta). Es particularmente útil el requesón desgrasado, que contiene muchas proteínas y sustancias minerales, mientras que casi no tiene carbohidratos y grasas. Al mismo tiempo, posee algunas capacidades diuréticas.

Para aumentar la sudoración, durante las prácticas de entrenamiento, es bueno ponerse ropa de abrigo.

En caso de necesidad y si hasta las competencias faltan 3 ó 4 días y se reducen las cargas de los entrenamientos, para bajar el peso puede utilizarse el baño (de vapor o de calor seco y vapor) o los baños de luz y calor. El baño para reducir el peso tiene que utilizarse con moderación y no debe usarse para esos fines 1-2 días antes de empezar los combates. En el organismo ejerce buen efecto y favorable influencia el baño de luz y calor, cuya acción puede aumentarse bebiendo un vaso de infusión de frambuesa (50 gramos de frambuesa por 200 gramos de agua); frotando el cuerpo con una solución de alcohol de 70%; tomando una ducha caliente.

Durante los torneos, el peso de combate se regula con ingestión de alimentos y líquidos. Cada boxeador debe señalar en su diario de autocontrol los datos respecto a la reducción y el mantenimiento del peso de combate, que ayudan a encontrar la mejor variante. Todas las medidas para disminuir el peso deben efectuarse bajo control médico.

El aumento del peso del boxeador debe transcurrir, fundamentalmente, a expensas del crecimiento de la masa muscular, razón por la cual es necesario aumentar en la ración alimenticia la cantidad de productos que contienen proteínas (carne, pescado, requesón, queso, huevos, leche, pan y papillas).

MEDIDAS HIGIENICAS AUXILIARES QUE ELEVAN LA CAPACIDAD DEL BOXEADOR

Son medidas higiénicas auxiliares, orientadas a mejorar la capacidad del boxeador y a recuperarse lo más pronto posible, los hidrotratamientos, diversos masajes y las irradiaciones ultravioletas. Al utilizarlos se deben tener en cuenta los rasgos individuales del deportista, el carácter que tienen las cargas de los entrenamientos y las condiciones en que se realizan éstos, así como consultar constantemente con el médico. Entre el gran número de diversos hidrotratamientos, en primer lugar pueden mencionarse la ducha, baño turco y los baños de contraste.

La influencia que ejerce la ducha en el organismo depende de la fuerza del influjo mecánico y la desviación de la temperatura del agua de la temperatura corpórea normal (34-36°C). Las diversas combinaciones de estos factores proporcionan diferente efecto. Las duchas calientes y prolongadas reducen la excitabilidad de los nervios re-

ceptores y motores, aumentan la intensidad de los procesos metabólicos. Las duchas templadas actúan en el organismo como tranquilizadoras. Las duchas frías y calientes de corta duración aumentan el tono muscular y del sistema cardiovascular.

Para elevar la capacidad de trabajo y recuperarse rápidamente se recomienda emplear la sauna (baño de aire seco); la permanencia en ella está estrictamente regulada de acuerdo con el estado de salud, edad y capacidades individuales para adaptarse a sus condiciones. Cuando es alta la temperatura en el baño, no se aconseja permanecer allí mucho tiempo, pues puede mermar la capacidad deportiva.

Después de la sauna es necesario un descanso, cuya duración depende del tiempo que se haya permanecido en ella. Así, siendo máximos los plazos de permanencia en ella, es necesario descansar 45–60 minutos.

Los baños de contraste se toman en dos bañeras (piscinas): caliente (con temperatura del agua de 38–40°C) y fría (18–24°C). Primero, el boxeador permanece 2 ó 3 minutos en la bañera caliente, después 1–1,5 minutos en la fría, y así hasta 7 veces. Este tratamiento termina en la bañera de agua fría y a continuación el púgil se frota enérgicamente con una toalla seca. Los baños de contraste se toman diariamente o días alternos.

El automasaje y los distintos tipos de masaje son un medio eficaz contra el cansancio y para elevar la capacidad de trabajo.

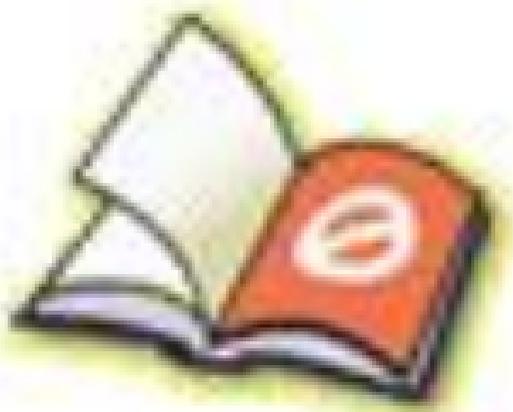
Como regla, el masaje deportivo debe efectuarlo un especialista, pero algunas técnicas del masaje puede utilizarlas el propio boxeador, aprendiéndolas del masajista.

Una de las medidas específicas para la mayoría de las regiones de la Unión Soviética, que elevan la capacidad del deportista, son las irradiaciones ultravioletas con ayuda de lámparas de cuarzo y mercurio en locales especialmente equipados o mediante el empleo de lámparas luminiscentes de eritema en el sistema de alumbrado artificial de las salas deportivas. Este último procedimiento tiene una serie de ventajas, pues permite que los deportistas se sometan a la irradiación ultravioleta directamente durante los entrenamientos.

EXIGENCIAS HIGIENICAS A LOS LOCALES DE PRACTICAS DE BOXEO

El local de boxeo debe tener vestíbulo con guardarropas, vestuarios y sala deportiva. Las paredes y puertas tienen que ser lisas, pintadas con tonos claros, los cuales permitan que la limpieza se efectúe con el método húmedo.

La temperatura del aire en la sala de boxeo es de +16°C; la humedad relativa del aire, 35–60%; la velocidad del aire, 0,5 m./seg. El intercambio normal del aire se asegura con la ventilación afluente y



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



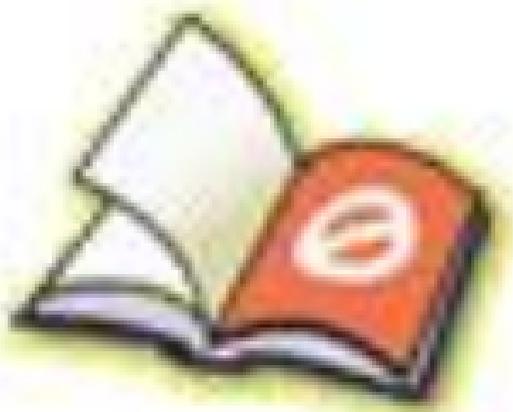
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

esfigmomanómetro; b) radioscopia del tórax; c) investigación electrocardiográfica; d) análisis bioquímico de sangre y orina.

La base de la investigación profunda de los boxeadores es la metodología integral de la investigación clínica, la cual se complementa con toda una serie de métodos funcional-diagnósticos: radiografía, fonocardiografía, balistocardiografía, oscilografía arterial, capilaroscopia, etc. En ella se utilizan ampliamente las consultas de especialistas: neurólogo, cirujano, otorrinolaringólogo y otros.

Para determinar el nivel de entrenamiento especial de los boxeadores pueden utilizarse distintos métodos de investigación. Uno de ellos se basa en el estudio de las modificaciones funcionales en el organismo, suscitadas directamente por las prácticas de entrenamiento o las competencias.

En las investigaciones se incluyen la determinación de la influencia directa que ejercen las prácticas con el empleo de carga complementaria (prueba funcional combinada o específica: "combate contra la sombra", ejercicios con el saco o la pera neumática durante 3 minutos).

La investigación de la influencia que ejerce la intensidad de las prácticas se complementa con la determinación del grado de entrenamiento, valiéndose del examen de los boxeadores en el período tardío de reposición. La comprobación de las modificaciones tardías "poslaborales" en el estado del organismo es conveniente efectuarla 18—20 horas después de haber realizado un entrenamiento.

Otra metodología para determinar el grado de entrenamiento especial se basa en el empleo de repetidas cargas de máxima intensidad en condiciones del entrenamiento habitual, realizado después del correspondiente calentamiento. En el entrenamiento del boxeador, esto puede ser el "combate contra la sombra", los ejercicios con aparatos deportivos, el combate condicional (3 asaltos de 3 minutos cada uno con intervalos de 2 minutos). La adaptación a la intensidad es determinada por el médico de acuerdo con el cambio operado en el pulso, la presión arterial y la respiración.

Los exámenes médicos de los boxeadores se efectúan al mismo tiempo que las observaciones pedagógicas, psicológicas y fisiológicas. Todos estos métodos se complementan mutuamente.

Capítulo XV

EQUIPOS, MATERIALES Y APARATOS DE ENTRENAMIENTO EN EL BOXEO

En este capítulo, los materiales, equipos, diversas instalaciones, adaptaciones y aparatos especiales de entrenamiento se estudian en relación directa con las tareas de la enseñanza de la técnica y táctica y la educación multilateral de las cualidades físicas del boxeador.

A continuación se exponen los índices de los planos y documentación técnica de los aparatos boxísticos, instalaciones de entrenamiento y distintos equipos confeccionados por el Instituto Nacional de Proyección Tecnológica y Construcción Experimental de Artículos Deportivos y Turísticos.

EQUIPAMIENTO DE LA SALA ESPECIALIZADA Y LA CANCHA ESTIVAL DE BOXEO

En las escuelas deportivas de niños y jóvenes, secciones de boxeo y colectivos de cultura física donde se entrenan los boxeadores principiantes y los de categorías inferiores y medianas, las salas especializadas de boxeo deben tener 24x12 metros, y las de las escuelas de maestría deportiva superior, donde se preparan púgiles de elevada categoría, 30x18 metros, altura del techo no menor de 6 metros, piso de madera, ventilación afluente y por aspiración (triple intercambio del aire por hora) e iluminación no menor de 1.000 luxes/m². El cuadrilátero tiene que iluminarse desde arriba.

A lo largo de las paredes de la sala se establecen espejos y se sitúan los aparatos boxísticos, equipos, aparatos de entrenamiento, distintas adaptaciones e instalaciones, de modo que no impidan realizar prácticas en grupo. En los locales auxiliares tiene que haber dos habitaciones espaciosas para los vestuarios, con taquillas individuales, un local para entrenadores y otro para masajes, gabinete médico con equipos fijos y almacén para material deportivo.

En los baños deben haber duchas "en abanico" y "circular", el baño para efectuar masajes subacuáticos, la ducha de Charcot, instalaciones para el masaje mecánico vibratorio y manual. Estos equipos permiten reponer con mayor rapidez el organismo del púgil.

La cancha estival de boxeo se construye cerca de un depósito de agua o de otras canchas deportivas o estadios. Esto permite diversificar el proceso de instrucción y entrenamiento. La cancha debe estar rodeada de áreas verdes y el cuadrilátero y otros equipos tienen que situarse a la sombra de árboles. Es necesario también hacer gradas para los espectadores.

En la sala y la cancha de verano se instalan, por lo general, 1 ó 2 cuadriláteros.

Todas las competencias de boxeo se celebran en el cuadrilátero, cada uno de cuyos costados puede tener 5-6 metros. Si el cuadrilátero está sobre una plataforma, la superficie de ésta debe tener no menos de 8x8 metros (fig. 23).

La superficie del cuadrilátero está limitada por 3 hileras de cuerdas de 3-4 cm. de grosor, bien estiradas entre 4 postes metálicos.

La distancia entre el poste angular y las cuerdas del cuadrilátero no tiene que ser menor de 50 cm. Todos los tirantes metálicos se fo-

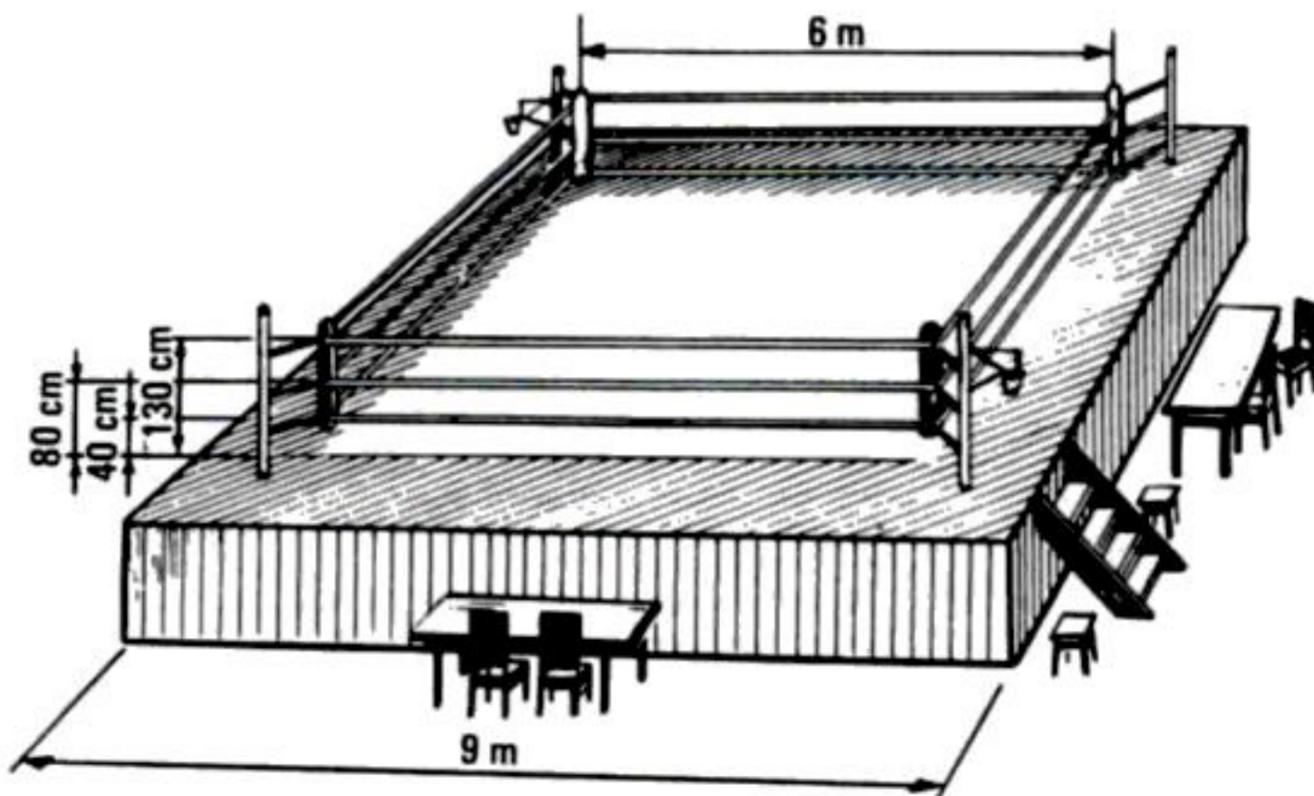


Fig. 23

rran con material blando. La primera cuerda se estira a 40 cm. del piso; la segunda, a 80 cm.; la tercera, a 130 cm.

El piso del cuadrilátero se cubre con fieltro prensado de no menos de 4 cm. de grosor o con esteras especiales de migajas prensadas de poliuretano. El fieltro se cubre con una lona. El fieltro y la lona deben salir más allá de las cuerdas a no menos de 50 cm. En la fig. 24 se muestra el aspecto general que tiene el ángulo del cuadrilátero.

Durante los entrenamientos y competencias, en la sala de boxeo debe utilizarse el reloj electrónico del tipo PTU 62 3793, que se compone del tablero de mando de la pizarra de información, las cajas de distribución y los cables de conexión. El tiempo general que cuenta

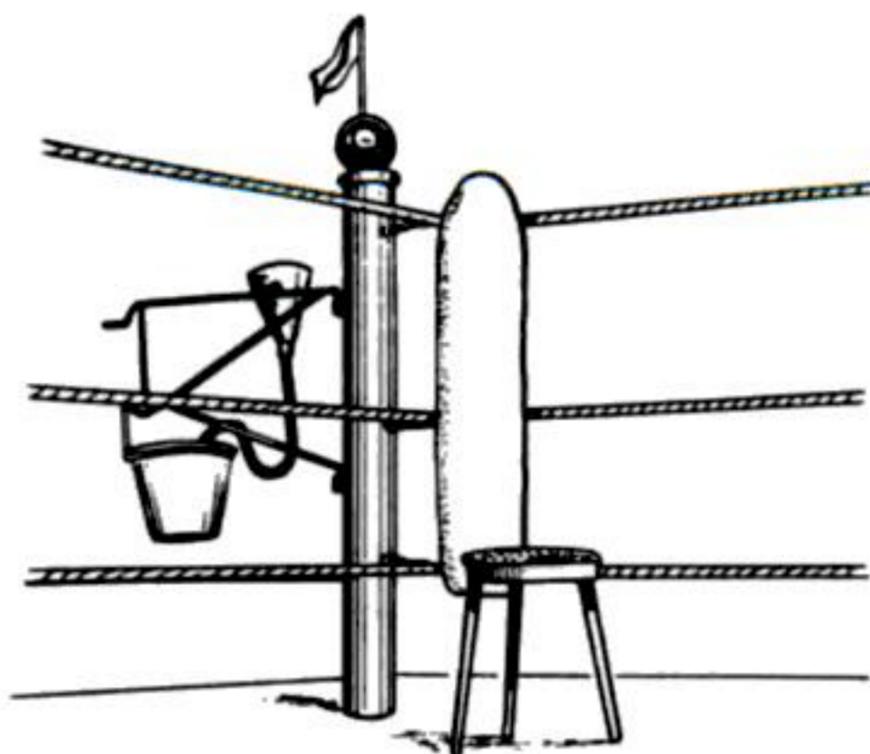


Fig. 24



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

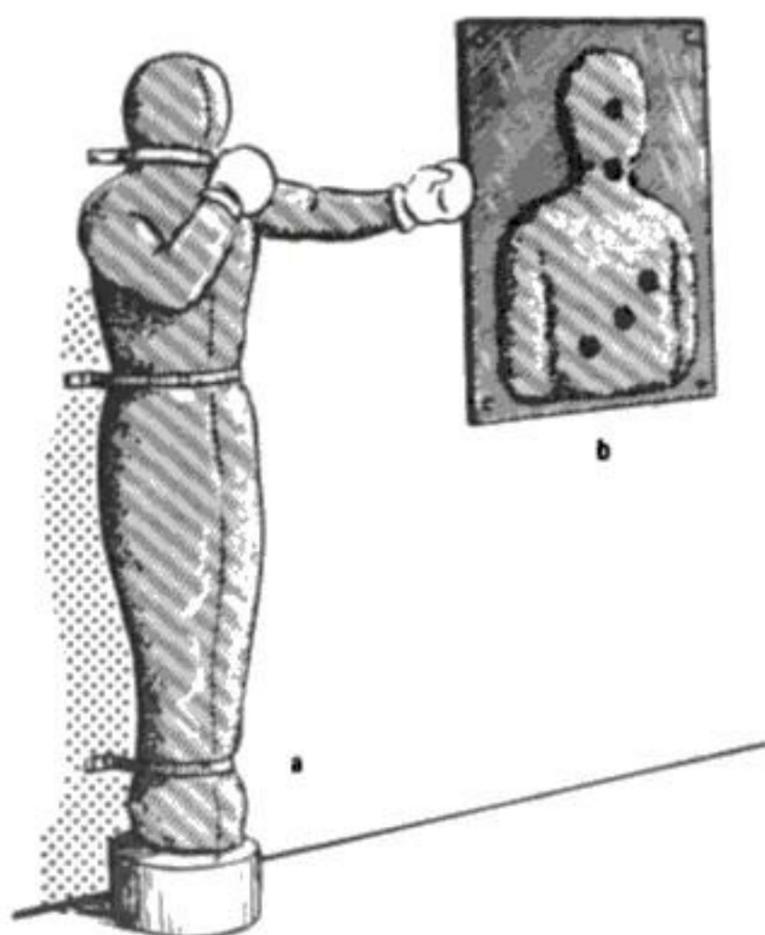


Fig. 26

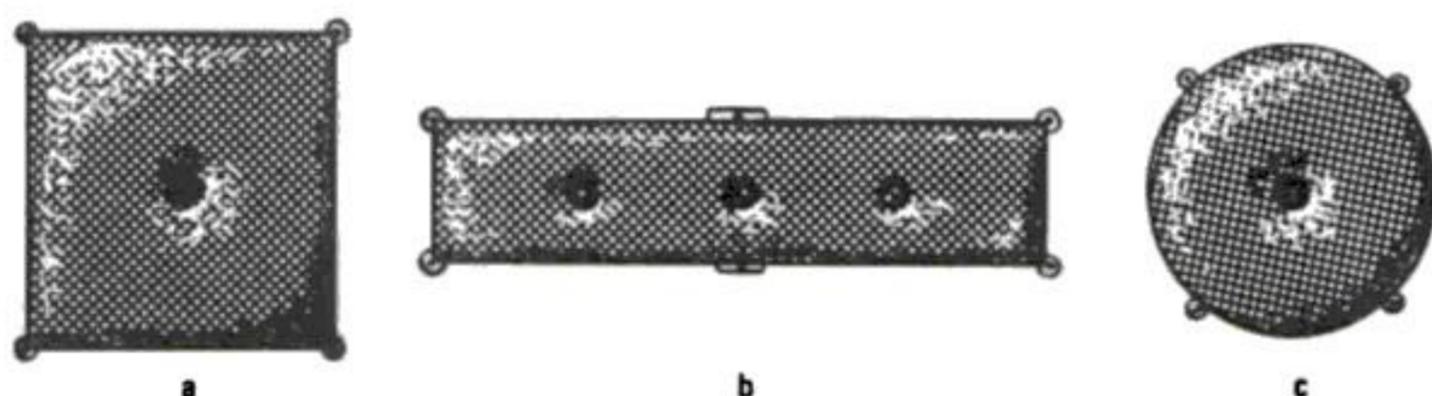


Fig. 27

tos boxísticos. Por lo general, se cuelgan del techo o se fijan en construcciones especiales. Se han fabricado dispositivos que permiten a los aparatos boxísticos moverse adelante y atrás, así como girar alrededor del pugilista como si se imitara el desplazamiento del contrinicante en círculo, de derecha a izquierda.

En la fig. 28 se muestra un "tiovivo" cuya parte superior se fija al techo o a cables. Si el techo es alto, se instala a 2,5–3 metros del piso.

El "tiovivo" se compone de 2, 3, ó 4 soportes. 2, 3 ó 4 aparatos cuelgan de los bordes de los soportes, y el saco o la pera, que son más pesados, pueden fijarse en el centro del "tiovivo". En los extremos de los soportes están montadas muñecas especiales que aseguran el libre movimiento de los aparatos.

Si a lo largo de la sala o en uno de los rincones se estiran dos ca-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

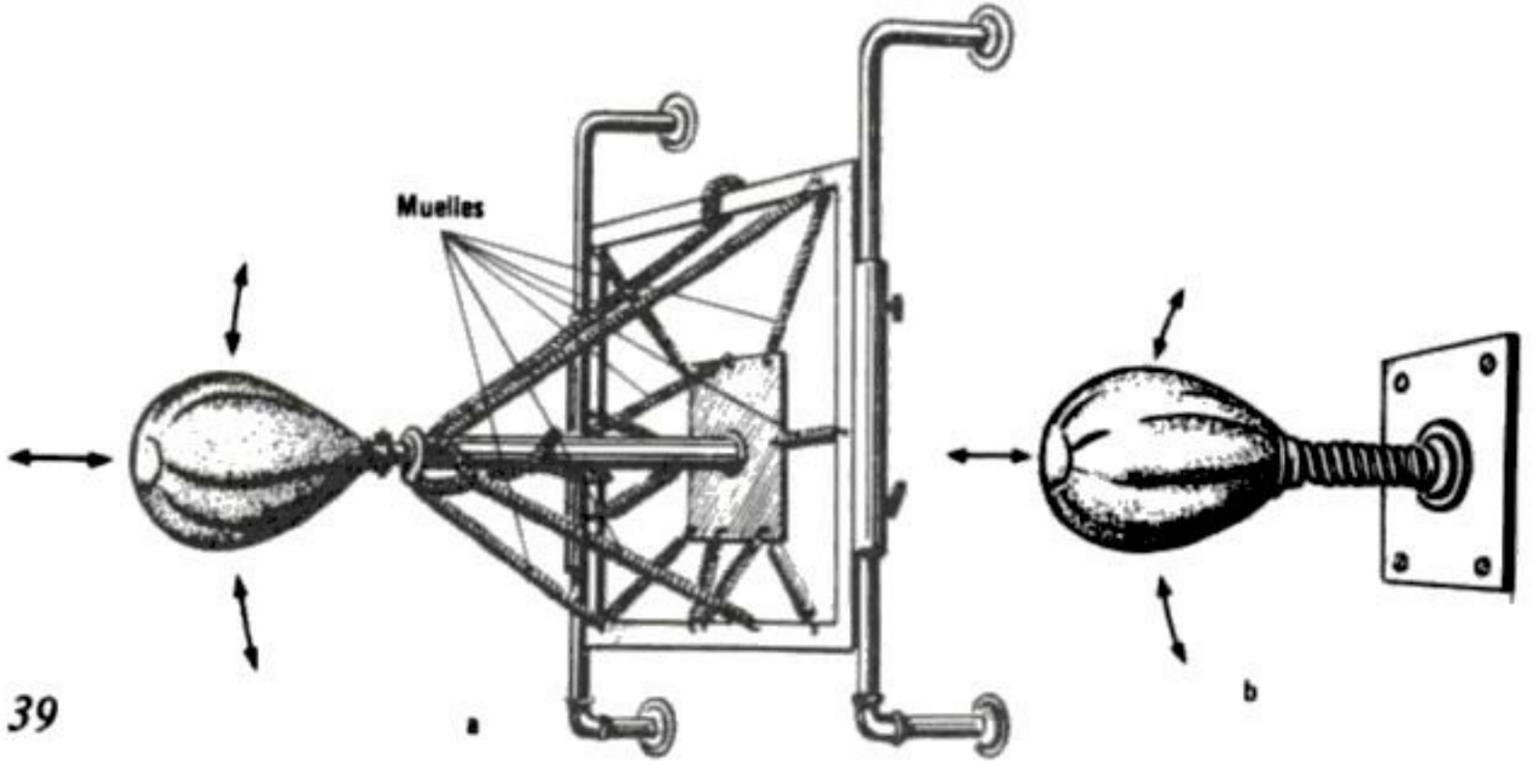


Fig. 39



Fig. 38

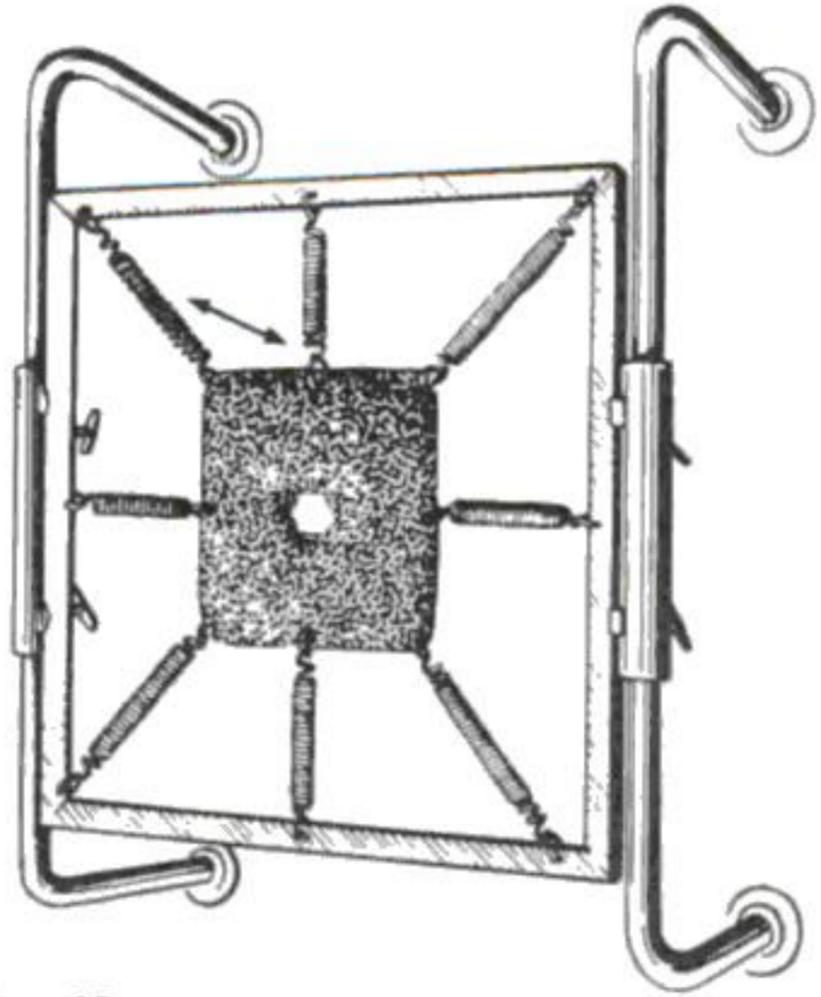


Fig. 40

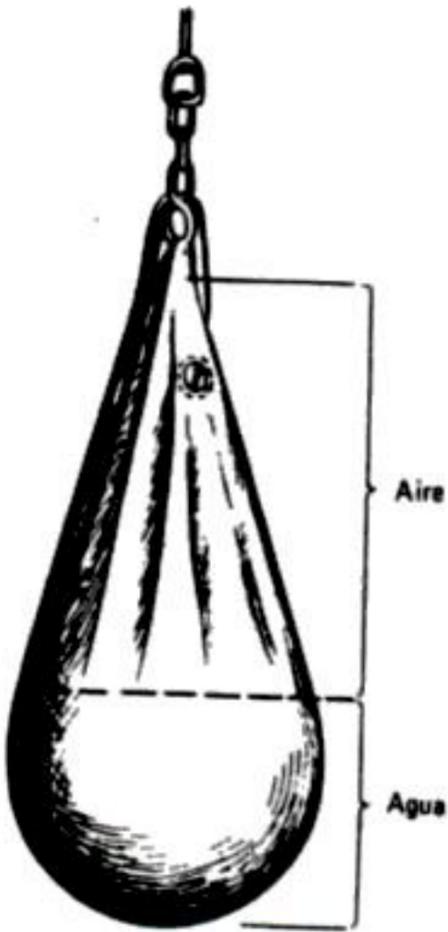


Fig. 41

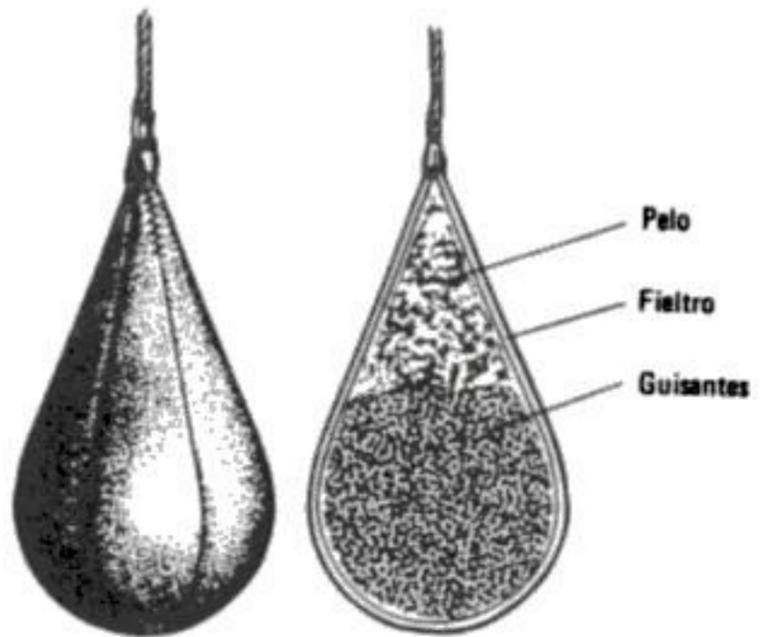


Fig. 42

El cojín móvil sobre muelles se fija en un bastidor metálico rígido y muelles especiales (fig. 40). Al cojín pueden asestar-se exitosamente golpes rectos con pequeño viraje del cuerpo y swing, así como perfeccionar los golpes rápidos, pero no fuertes, con el desplazamiento simultáneo hacia adelante y atrás y con pasos laterales a la izquierda y derecha.

La pera de agua (fig. 41) consta de una funda de goma que en un tercio se rellena con agua y se infla con aire. Sobre ella es cómodo asestar ganchos. Es muy elástica y amortigua los golpes.

Peras rellenas (fig. 42) se llenan de guisantes no desgranados o goma desmenuzada y crin, cubriéndolos con fieltro y una funda de cuero. Suelen tener distintas dimensiones y peso. Se les asestan golpes rectos ligeros, swing y, sobre todo, ganchos.

En una típica sala de boxeo tiene que haber 5 ó 6 sacos de distinta forma y peso. Así, al saco "gigante" pueden descargar golpes 3 ó 4 boxeadores a la vez. Ese saco no tiene que ser duro, con 1,5 metros de diámetro y hasta 1,8 metros de altura.

En el eje interno metálico de los sacos cónico y cilíndrico TU 6233-63 se ponen arandelas elásticas blandas (fig. 43a, ch).

En los entrenamientos se utiliza también el saco neumohidráulico TU 3040-65, compuesto de una fuerte cámara cilíndrica de goma, funda y envoltura de la misma forma, que se llena de agua (fig. 43b). Es cómodo para lanzar golpes fuertes en todos los períodos de preparación, sobre todo antes de las competencias. Se utiliza también el saco esférico (fig. 43c).

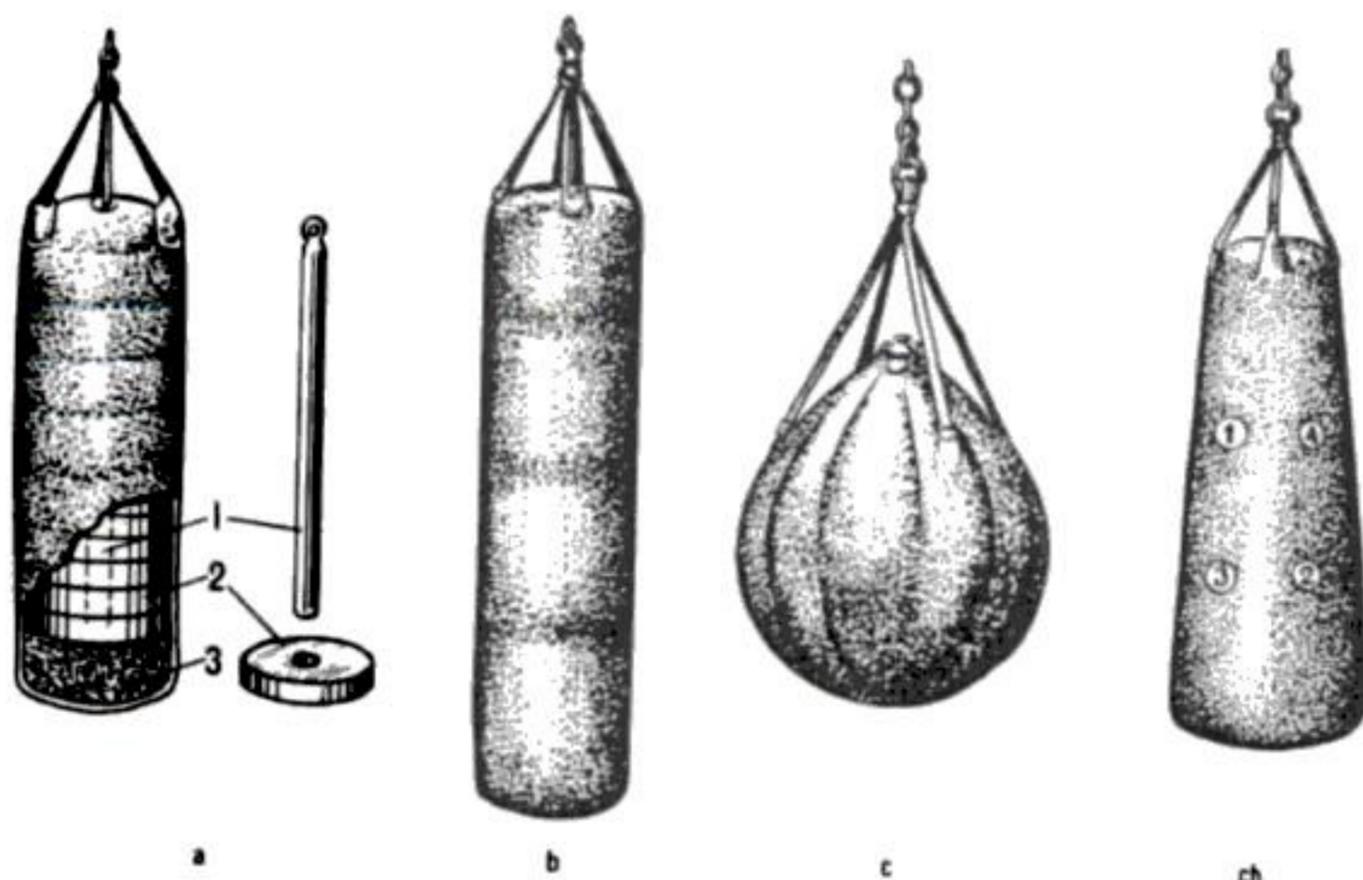
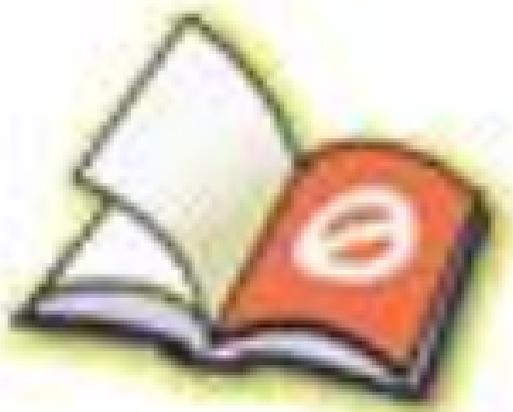


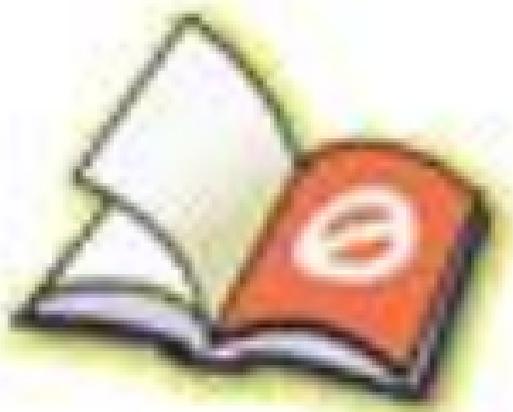
Fig. 43



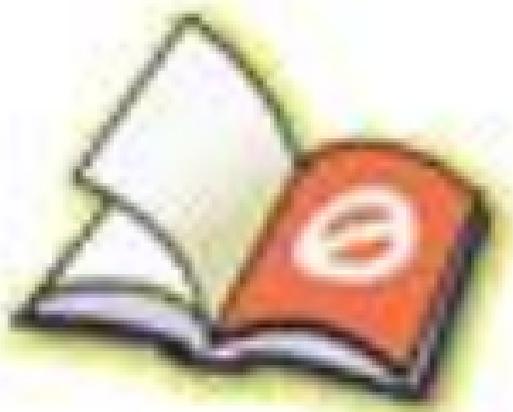
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



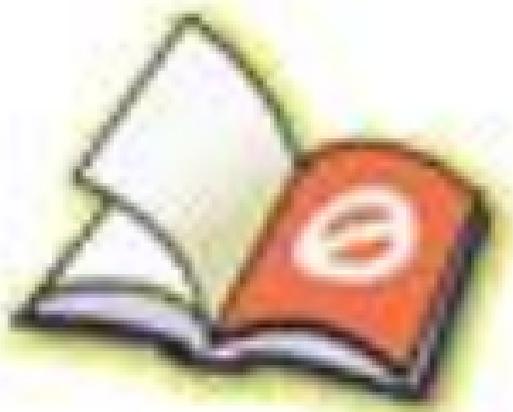
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



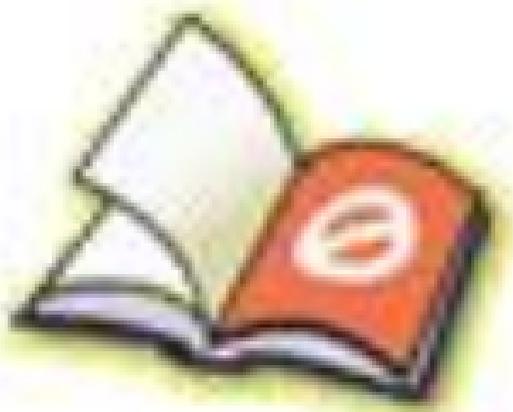
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



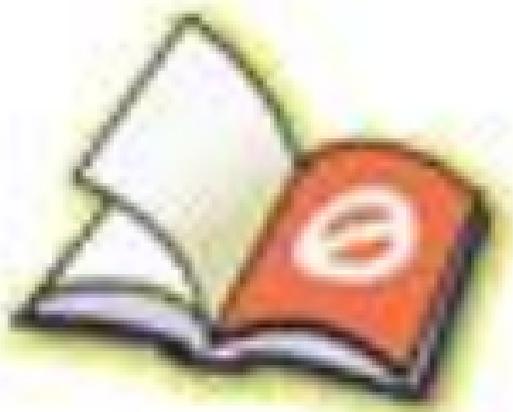
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



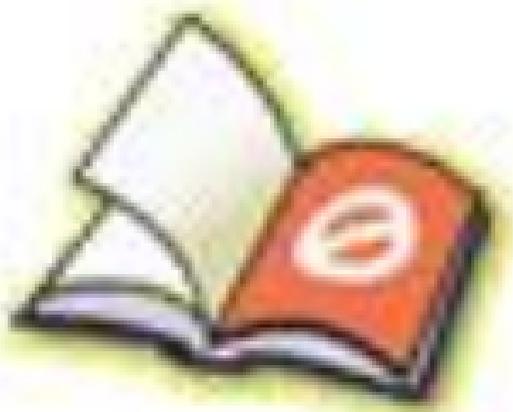
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



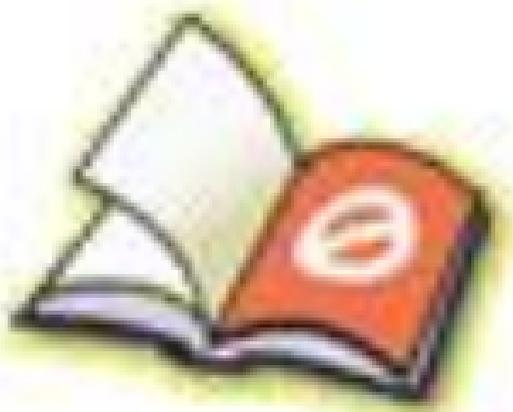
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



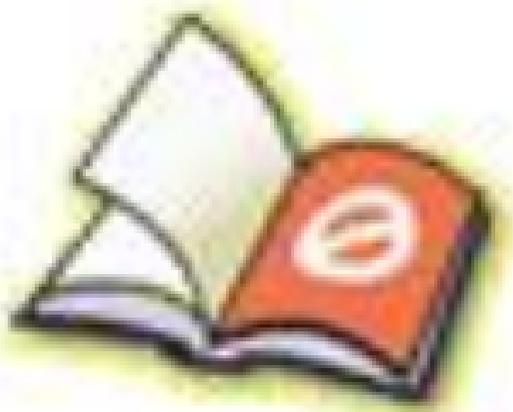
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

árbitros y poner en iguales condiciones a los participantes. Tienen carácter oficial y son obligatorios para todos los participantes.

En los conceptos fundamentales, los reglamentos soviéticos son idénticos a los internacionales. Sirven de base para la organización idónea de las competencias, en concordancia con los objetivos educativos y de fortalecimiento de la salud del deporte.

En ellos se determinan los tipos de competencias, los modos de celebrar los campeonatos y determinar los ganadores en los torneos individuales y por equipos.

Para nivelar las fuerzas de los participantes, a éstos se les clasifica por grupos de edad, categorías de peso y categorías deportivas. Los reglamentos determinan las condiciones por las que se admite la participación en los certámenes, de acuerdo con las exigencias del control médico-pedagógico de la salud y la preparación deportiva.

Con el fin de proteger la salud de los participantes y reducir las lesiones, los reglamentos del boxeo limitan las acciones de los púgiles en el cuadrilátero, prohíben el empleo de técnicas que puedan ser perjudiciales para la salud, regulan la duración del combate en concordancia con la edad de los participantes y su preparación deportiva.

Los reglamentos prevén también la organización del arbitraje en las competencias, determinando exactamente las funciones de árbitros y jueces y personal auxiliar.

FORMAS, CARACTER Y MODOS DE REALIZAR LAS COMPETENCIAS

Según las tareas planteadas, las competencias se celebran de distinta manera.

En los **campeonatos** de las secciones deportivas, colectivos de cultura física, distritos, ciudades, regiones, territorios, repúblicas de la URSS, asociaciones deportivas voluntarias y departamentos se hace un resumen del trabajo de entrenamiento-docente y se revelan los boxeadores, equipos y organizaciones más fuertes. Al ganador del campeonato se le concede el título de campeón. A los deportistas que hayan ocupado los tres primeros puestos en los torneos nacionales se les confieren, respectivamente, las medallas de oro, plata y bronce.

Los **torneos conmemorativos** celebrados por organizaciones deportivas o sociales, redacciones de periódicos, ministerios o departamentos están dedicados a fechas festivas, eminentes personalidades o deportistas. En los torneos conmemorativos nacionales pueden participar boxeadores que tengan clasificación no menor de candidato a maestro del deporte.

Los **encuentros deportivos** entre grupos de deportistas, secciones de colectivos de cultura física, sociedades deportivas, ciudades y repúblicas federadas contribuyen al intercambio de expe-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

cerse mesas para el árbitro, el secretario y el médico.

En lo fundamental, el jurado se completa con árbitros y jueces locales. La federación correspondiente de boxeo designa el número necesario de jueces y árbitros, ayudantes del secretario, locutor principal y médico-jefe de las competencias.

Los documentos necesarios para desarrollar los certámenes son las actas del evento, las tarjetas de los participantes, las anotaciones de los jueces, las gráficas, etc.

Es necesario también preparar e imprimir los anuncios, programas, pases de los participantes, etc., en concordancia con las necesidades y condiciones locales.

La divulgación previa consiste en transmitir a través de la prensa, radio y televisión la información respecto a los certámenes, fecha y lugar donde se llevarán a cabo, así como los que intervienen. Debe establecerse contacto con los representantes de la prensa para informar en los periódicos locales el desarrollo de los combates. Es deseable organizar la salida de un boletín en los días de torneo.

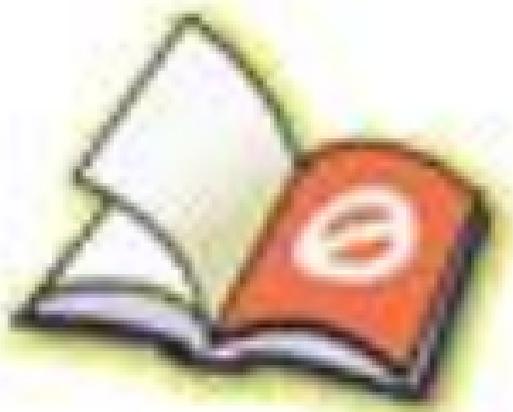
Para los participantes, entrenadores, representantes, jueces y árbitros se confecciona una guía, en la que se indican:

1. lugar y horas de trabajo de las comisiones médica y de actas;
2. lugar y horas de convocarse los consejos con los representantes y árbitros;
3. hora y orden de inauguración y cierre solemnes de las competencias;
4. la dirección del comedor y organización de la alimentación de los participantes;
5. lugar y horas de pesaje de los participantes;
6. las direcciones y horas de trabajo de los lugares de entrenamiento y gabinetes médicos;
7. la dirección y el teléfono del comité local de cultura física y deporte;
8. las direcciones, días y horas de trabajo de los museos y exposiciones locales;
9. la dirección y teléfono del alojamiento de los participantes;
10. las direcciones y teléfonos de la estación de ferrocarril y el aeropuerto y los horarios de trenes y vuelos.

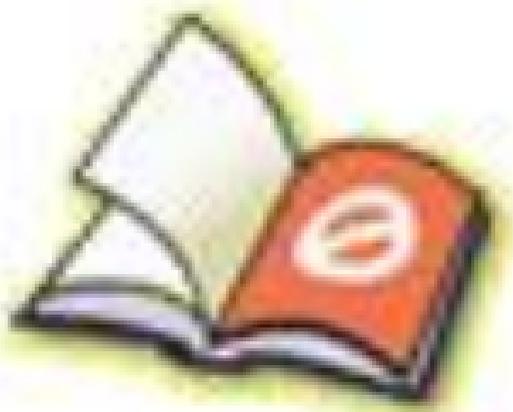
En la tercera etapa de preparación para las competencias se realiza:

- a. la recepción y alojamiento de los participantes;
- b. el trabajo de la comisión de actas para conceder el permiso de intervenir en los certámenes;
- c. la asamblea general de los participantes para darles a conocer las condiciones de las competencias;
- ch. la reunión del jurado.

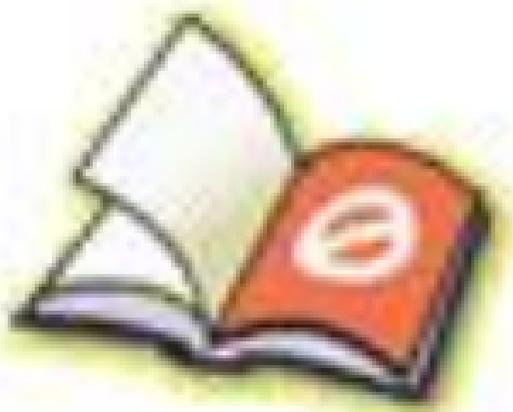
La recepción y alojamiento de los participantes, jueces y árbitros forasteros corren a cargo de los representantes del comité organizador,



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

INDICE

Capítulo I

Reseña histórica sobre el desarrollo del boxeo	9
El boxeo en diferentes épocas históricas	9
Formación y desarrollo del boxeo nacional	15
Los boxeadores soviéticos en los Juegos Olímpicos	17

Capítulo II

Técnica del boxeo	26
Generalidades	26
Técnica del ataque	28
Técnica defensiva	55

Capítulo III

Táctica de boxeo	62
Generalidades	62
Acciones tácticas	66
Formas personales de conducir el combate y maneras de contrarrestarlas	68
Perfeccionamiento de la táctica	73

Capítulo IV

Fundamentos fisiológicos y psicológicos del boxeo	80
Características fisiológicas de la actividad del pugilista	80
Características psicológicas de la actividad del boxeador	88

Capítulo V

La educación de las cualidades físicas del boxeador	101
Preparación física	101
Educación de la fuerza	101
Educación de la rapidez	105
Educación de la resistencia	110
Educación de la habilidad	112
Equilibrio y la metódica de su educación	114
Educación de la flexibilidad	116



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*Al boxeo lo llaman el deporte
de todos los tiempos.*



*Su historia cuenta alrededor
de 6 mil años.*

*Este manual está dedicado
a los problemas técnicos
de la enseñanza y el entrenamiento
de los deportistas -boxeadores
de diversa calificación-.*

