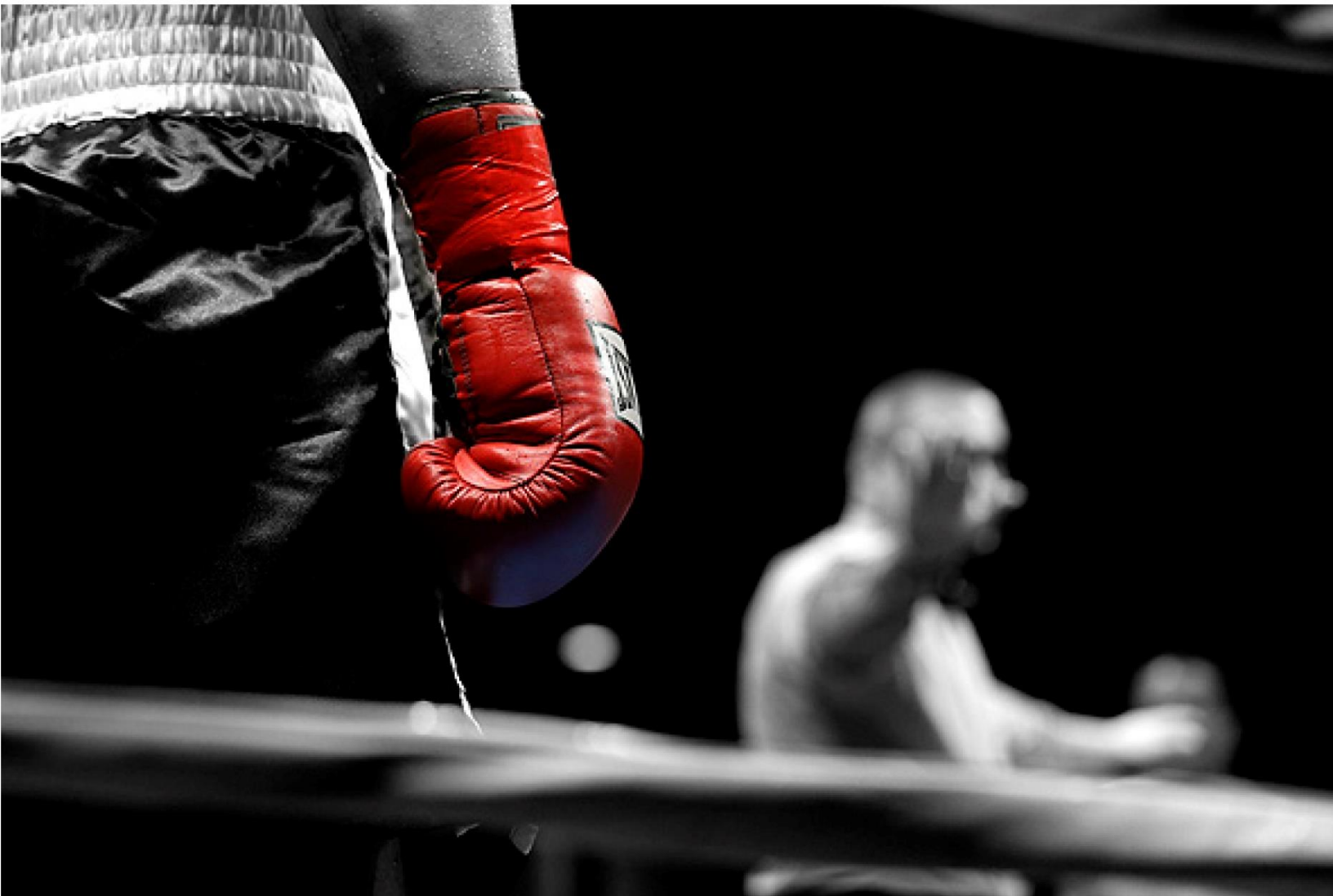


# MANUAL DE CAPACITACIÓN

## Academia Box



# Créditos

**Autores:**

**Lic. Adriana Chamosa Ruiz  
C. Raúl Alejandro Velázquez Galán  
C. Edmundo Núñez Hernández  
Lic. Hector Luna Cid**

**Modelos de las fotos:**

**Tamara Delgadillo Segovia  
María Cristina Paulino Santos  
Karla Monsalvo López  
Martin Zarza Ramón  
Roberto Carlos Bustos Núñez**

**Formación:**

**Verónica Alejandra García Montaña**

# Índice

## PRESENTACIÓN DEL CERCIFI INTRODUCCIÓN AL MANUAL

### 1. Valoración de la condición física y técnica. boxeadores en etapa de iniciación

- 1.1. Puntos a considerar en la valoración de boxeadores de iniciación
  - 1.1.1. Historia del Box
  - 1.1.2. Características de niños (as)
  - 1.1.3. Rol del instructor deportivo
  - 1.1.4. Análisis del resultado de la química sanguínea
- 1.2. Entrevista
- 1.3. Pruebas de cualidades físicas
  - 1.3.1. Estatura
  - 1.3.2. Peso
  - 1.3.3. Análisis postural
- 1.4. Pruebas técnicas
  - 1.4.1. Parada de combate
  - 1.4.2. Ataque
  - 1.4.3. Defensa
  - 1.4.4. Contraataque
- 1.5. Pruebas de capacidades físicas
  - 1.5.1. Mide la agilidad
  - 1.5.2. Mide la flexoelasticidad
  - 1.5.3. Mide la fuerza
  - 1.5.4. Mide la resistencia aeróbica
- 1.6. Reportes de valoración física y técnica

### 2. Preparación de sesiones para boxeadores en etapa de iniciación

- 2.1. Higiene
- 2.2. Hidratación y alimentación
- 2.3. Prevención y atención de lesiones
- 2.4. Plan de acción de emergencia
- 2.5. Planificación y principios del entrenamiento
- 2.6. Reglamento de box
- 2.7. Elementos técnicos del box
- 2.8. Técnicas de enseñanza
- 2.9. Documentos de planificación
  - 2.9.1. Cronograma de actividades
  - 2.9.2. Distribución mensual
  - 2.9.3. Distribución semana
  - 2.9.4. Sesión de practica

### 3. Desarrollo de sesiones parte inicial

- 3.1. Previo a la practica
  - 3.1.1. Material deportivo
  - 3.1.2. Indumentaria
  - 3.1.3. Combate limpio
- 3.2. Calentamiento

### 4. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica

- 4.1. Técnica parada de combate
- 4.2. Técnica de ataque
  - 4.2.1. Recto
  - 4.2.2. Gancho

## Academia Box

### 4.2.3. Uppercut

## 5. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica

### 5.1. Técnica de defensa

#### 5.1.1. Palma de mano

#### 5.1.2. Brazo

#### 5.1.3. Esquivas

#### 5.1.4. Inclinaciones

#### 5.1.5. Desplantes

#### 5.1.6. Desplazamientos

## 6. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica

### 6.1. Técnica de contraataque

#### 6.1.1. Respuesta

#### 6.1.2. Encuentro

## 7. Desarrollo de sesiones parte final

### 7.1. Vuelve a la calma

### 7.2. Competencias

#### 7.2.1. Estructuras de las competencias

## 8. Evaluación de la sesión de la práctica de deportistas en la etapa de iniciación

### 8.1. Platica de retroalimentación

### 8.2. Reporte de la sesión

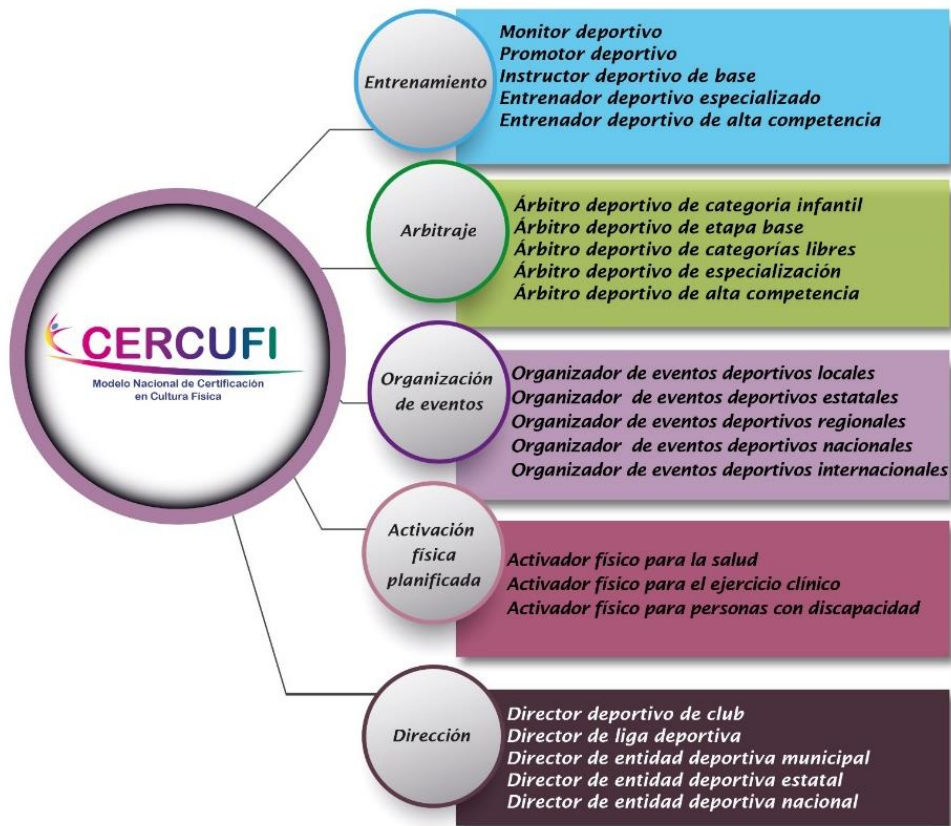
## 9. Bibliografía

# PRESENTACIÓN DEL CERCUFI

## Presentación del CERCUFI

El Modelo Nacional de Certificación en Cultura Física (CERCUFI) es un programa de capacitación y certificación de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos perteneciente a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).

El CERCUFI surge en el año 2018 para dar respuesta a las necesidades de actualización de las personas que laboran en el deporte en alguno de los siguientes perfiles ocupacionales: Entrenamiento, Arbitraje, Organización de eventos deportivos, Activación física planificada y Dirección. A su vez cada perfil se subdivide en puestos ocupacionales como se muestra en la siguiente imagen.



Está basado en el modelo pedagógico cimentado en competencias laborales, entendiéndose por competencia laboral como el conjunto sinérgico de

desempeños, productos, conocimientos, actitudes, hábitos y valores, apoyado en la idoneidad demostrada; se adquieren a través de procesos educativos formales y no formales, así como por la experiencia en el desempeño de esa competencia. Es requerimiento esencial que esas competencias sean observables, medibles y que contribuyan al logro de objetivos laborales.

La definición de los contenidos es a través de la metodología de análisis funcional, “es el proceso de recolección, ordenamiento y valoración de la información relativa a las ocupaciones, tanto en lo que se refiere a las características del trabajo realizado, como a los requerimientos que estas plantean al trabajador para un desempeño satisfactorio” (Irigoin & Vargas, 2002, pág. 81); es decir se identifican las acciones y funciones de un puesto ocupacional a través de un proceso lógico deductivo realizado por un grupo de expertos en el perfil ocupacional en que se esté trabajando.

Las características de esta metodología son: a) se aplica de lo general a lo particular; b) se identifican funciones delimitadas separándolas de un contexto laboral específico; c) las funciones se desglosan con base en la relación causa consecuencia.

6

El grupo de expertos identifican las funciones elementales que están implicadas en la competencia laboral y redacta los criterios de desempeño de cada función elemental; estos criterios de desempeños pueden ser desempeños, productos, conocimientos, actitudes, hábitos y valores, estableciendo las características de calidad.

Es decir definen qué realiza o elabora la persona a evaluar y con qué características debe ser realizada esa acción; de tal forma que no solo se observa que realice el desempeño definido sino que además lo haga con calidad y eficiencia.

Este trabajo de los expertos queda plasmado en un documento oficial que servirá de referencia para la capacitación, la evaluación y la certificación. Este documento es el estándar de competencia laboral, es decir, la especificación de una capacidad laboral, constituye un patrón que permite establecer si una persona es competente o aún no lo es, independientemente de la forma en que la competencia haya sido adquirida.

Una vez elaborado el estándar de competencia laboral se procede al diseño de capacitación, estableciendo los contenidos y estrategias didácticas que faciliten la obtención de la competencia laboral. Se elabora un manual de capacitación y un diseño de curso de capacitación alineada al estándar de competencia laboral,

garantizando con ellos que el curso es teórico práctico y en apego a funciones laborales identificadas por el grupo de expertos.

## Objetivo General

Certificar a las personas que de manera autodidacta, por su experiencia laboral o por estudios sin reconocimiento oficial han adquirido las competencias necesarias para desempeñarse laboralmente en el ámbito de la cultura física (instructores deportivos, árbitros, organizadores de eventos deportivos, activadores físicos y directivos deportivos).

## Objetivos Específicos

- Definir estándares de competencia laboral por puesto ocupacional.
- Elaborar manuales didácticos alineados a estándares de competencia laboral
- Diseñar programas de capacitación alineados a estándares de competencia laboral
- Acreditar capacitadores y evaluadores por puesto ocupacional
- Supervisar los procesos de capacitación y evaluación por puesto ocupacional.
- Expedir constancias y diplomas de acreditación de las personas que aprueben los procesos de evaluación por puesto ocupacional

## Alcance

Instructores deportivos, árbitros, organizadores de eventos deportivos, activadores físicos y directivos deportivos del país en sus distintos puestos ocupacionales.

## Introducción al manual

El presente manual tiene el objetivo de dar los elementos necesarios para obtener la competencia laboral "Preparación de boxeadores en etapa de iniciación". Los contenidos están enfocados a la valoración de la condición física, la planeación de sesiones, el desarrollo de sesiones y a la evaluación de sesiones.

La unidad uno se refiere a la valoración de la condición física y técnica de boxeadores en etapa de iniciación. Para esto se abordan los conocimientos básicos en la historia del box, las características de los niños en etapa de iniciación, el rol del instructor deportivo, el análisis de química sanguínea.

Además se aborda qué preguntar en una entrevista inicial para realizar un diagnóstico de salud y hábitos; se explican pruebas de cualidades físicas como estatura, peso, análisis postural; también se explican pruebas técnicas y pruebas para medir capacidades físicas (velocidad, flexoelasticidad, fuerza y resistencia aeróbica)

La unidad dos permite preparar las sesiones de boxeadores en etapa de iniciación considerando la seguridad en el entrenamiento como son la higiene, la hidratación, la alimentación, la prevención y atención de lesiones, la elaboración del plan de acción de emergencias, la planificación y principios del entrenamiento, el reglamento de box, los elementos técnicos del box, y las técnicas de enseñanza. Y la posterior elaboración de documentos de planificación (cronograma de actividades, distribución mensual, distribución semanal y la sesión de práctica).

La unidad tres enseña cómo desarrollar la parte inicial de las sesiones, mostrando el material deportivo a preparar, la indumentaria necesaria para los boxeadores, el combate limpio que siempre debe estar presente en todo momento del entrenamiento y de la competencia, y por último el calentamiento.

Las unidades cuatro, cinco y seis enseñan cómo preparar técnicamente a los boxeadores de iniciación, preparándolos en la técnica de parada de combate, la técnica de ataque (recto, gancho y uppercut), la técnica de defensa (palma de la mano, brazo, esquivas, inclinaciones, desplantes y desplazamientos), la técnica de contrataque (de respuesta y de encuentro).

La unidad siete muestra cómo se debe finalizar una sesión a través de la vuelta a la calma y algunas cuestiones de la estructura de la competencia.

Por último, la unidad ocho explica la forma de evaluar una sesión de entrenamiento y la importancia de una plática de retroalimentación y la elaboración de un reporte de sesión que permita un ejercicio de meta evaluación por parte del instructor deportivo.



# **1. Valoración de la condición física y técnica. Boxeadores en etapa de iniciación**

- 1.1. Punto a considerar en la valoración de boxeadores de iniciación
  - 1.1.1. Historia del Boxeadores
  - 1.1.2. Características de niños (as)
  - 1.1.3. Rol del instructor deportivo
  - 1.1.4. Análisis del resultado de la química sanguínea
- 1.2. Entrevista
- 1.3. Pruebas de cualidades físicas
  - 1.3.1. Estatura
  - 1.3.2. Peso
  - 1.3.3. Análisis postural
- 1.4. Pruebas técnicas
  - 1.4.1. Ataque
  - 1.4.2. Defensa
  - 1.4.3. contrataque
- 1.5. Pruebas de capacidades físicas
  - 1.5.1. Mide la agilidad
  - 1.5.2. Mide la flexoelasticidad
  - 1.5.3. Mide la fuerza
  - 1.5.4. Mide la resistencia aeróbica
- 1.6. Reportes de valoración física y técnica

## 1. Valoración de la condición física y técnica. Boxeadores en etapa de iniciación

La valoración de la condición física y técnica de boxeadores en etapa de iniciación se requiere:

Tener las nociones básicas de historia del box, características de los niños en etapa de iniciación, el rol del instructor deportivo, el análisis de química sanguínea.

Se necesita realizar una entrevista inicial para realizar un diagnóstico de salud y hábitos.

Se deben aplicar pruebas de cualidades físicas como estatura, peso, análisis postural; pruebas técnicas de ataque, defensa y contraataque, así como pruebas para medir las capacidades físicas (agilidad, flexoelasticidad, fuerza y resistencia aeróbica)

### 1.1 Puntos a considerar en la valoración de boxeadores de iniciación

10

#### 1.1.1 Historia del box

El boxeo aparece en México en 1895 cuando el gobernador hidalguense de nombre Rafael Cravioto permite una contienda de boxeo en Pachuca, esto con la esperanza de que los mexicanos aprendieran a solucionar sus diferencias sin el uso de las armas.

En 1896 en el Heroico Colegio Militar, se impartía el boxeo como una materia obligatoria al igual que la esgrima, ya que se consideraban disciplinas físicas de gran importancia para los cadetes, el profesor Emilio Lobato impartía dicha clase, ahora es considerado como el instructor de la generación pionera del boxeo en México.

El presidente Porfirio Díaz prohíbe la práctica del boxeo, sin embargo este se practica de forma clandestina. Cabe destacar que los aristócratas eran quienes en mayor medida realizaban "lucha de boxeo" como se llamaba a este deporte en aquel tiempo.

---

Esta prohibición propicio que las prácticas y competencias de boxeo no tuvieran una adecuada regulación en cuanto al número de rounds, el peso de los adversarios y la duración de los combates los cuales eran ha vencer.

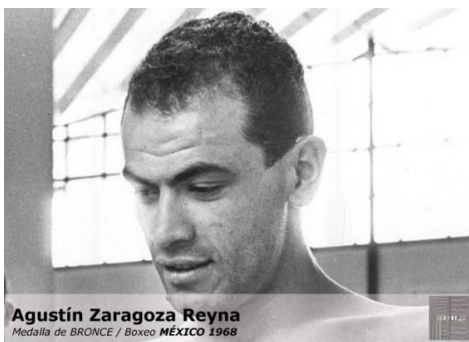
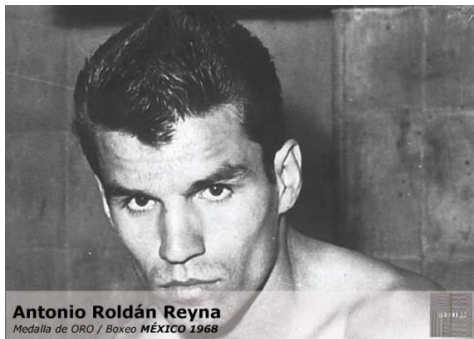
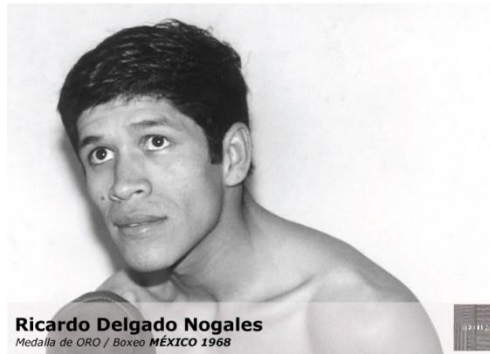
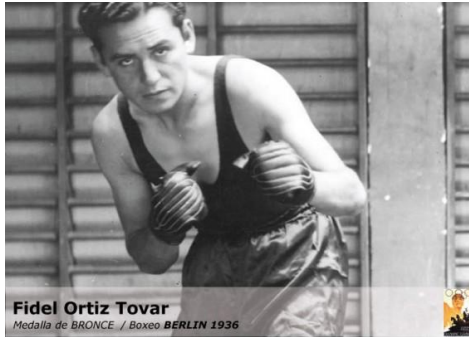
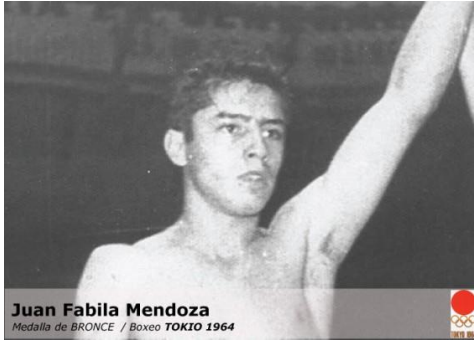
A pesar de que en México el gobierno se empeñaba en erradicar la práctica del boxeo, el Barón Pierre de Coubertain incluye en 1904 el boxeo como deporte oficial de los Juegos Olímpicos; de esta forma se levanta la prohibición del boxeo y se realizan las primeras peleas en carpas, teatros y frontones.

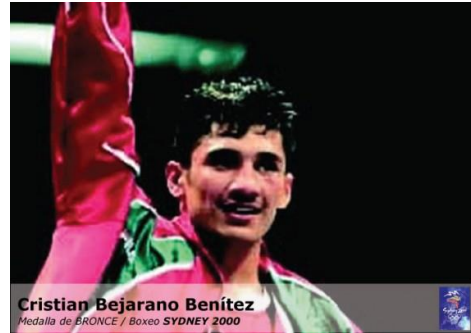
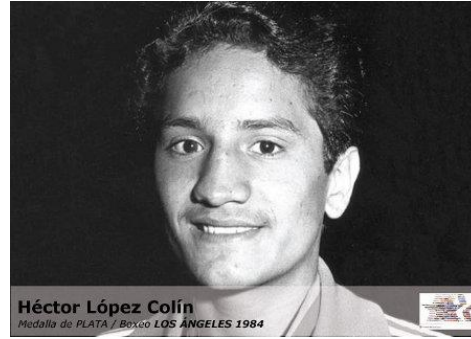
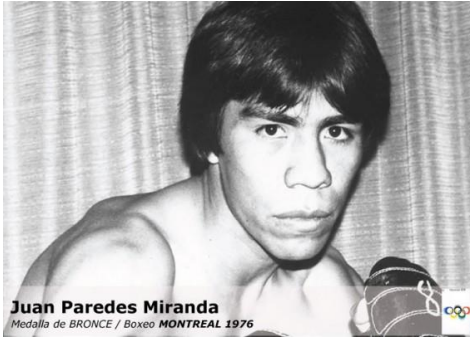
El boxeo vuelve a revivir gracias a la clase aristocrática ya que los maestros de esgrima conocían técnicas de boxeo y la impartían.

En 1946 se formó la Asociación Internacional de Boxeo Amateur (AIBA), organismo que rige esta división a nivel mundial.

Los primeros combatientes del boxeo nacional fueron Fernando Colín, Carlos de la Tijera, Pedro Mendizábal, Enrique Méndez, Cuauhtémoc Aguilar, Hornato Castro, Patricio Martínez, Luis Ordaz, Fernando Aragón y Policarpio Santa María quien es considerado el primer boxeador profesional en México.

Algunos de los boxeadores que han logrado los honores olímpicos son: Francisco Cabañas Pardo, medalla de plata en París 1924; Fidel Ortiz Tovar, medalla de bronce en Berlín 1936; Juan Fabela Mendoza, bronce en Tokio 1964; Ricardo Delgado Nogales, oro en México 1968; Antonio Roldán Reyna, oro en México 1968; Joaquín Rocha Herrera, bronce en México 1968; Agustín Zaragoza Reyna, bronce en México 1968; Alfonso Zamora Quiroz, plata en Múnich 1972; Juan Paredes Miranda, bronce en Montreal 1976; Héctor López Colín, plata en Los Ángeles 1984; Mario González Lugo, bronce en Seúl 1988; Cristian Bejarano Benítez, en Sydney 2000.





Misael Uziel Rodríguez, Rio 2016, bronce

## 1.1.2. Características de niños(as)

Características fisiológicas de niños y niñas

El crecimiento y desarrollo de un niño(a) se es más fácil de entender si reconocemos los siguientes términos.

**Crecimiento:** Es el aumento en el tamaño físico, de las dimensiones de la totalidad o cualquiera de sus partes o tejidos, que ocurre como un paso de la transformación hacia la madurez.

**Desarrollo:** Es un incremento en la habilidad y complejidad de la función que ocurre como parte del progreso hacia la madurez.

**Desarrollo cognoscitivo:** El desarrollo de la habilidad para interpretar y procesar la información.

**Desarrollo emocional:** Es el desarrollo del concepto de sí mismo.

**Desarrollo físico:** Es el crecimiento y desarrollo de los músculos y huesos.

**Desarrollo social:** Facilidad para generar relaciones con compañeros y gente adulta.

**Edad cronológica:** Es la edad medida en años.

**Edad ósea:** Es la medida de la maduración física del esqueleto determinada por el grado de osificación. La edad ósea se evalúa normalmente mediante una radiografía de la mano y la muñeca.

**Edad de desarrollo:** Edad medida desde el punto de vista de la capacidad para realizar tareas específicas.

14

**Fase participativa-instruccional:** Periodo comprendido entre aproximadamente los 6 y los 11 años de edad, durante el cual el individuo inicia su participación en diversos deportes y actividades y aprende a actuar recíprocamente con sus compañeros.

**Fase de transición:** Periodo comprendido entre los 11 y los 15 años de edad, en el cual un individuo sufre una transición del mundo del niño al mundo del adulto. Durante este periodo el individuo experimenta cambios importantes: biológicos, sociales, emocionales y cognoscitivos que afectan todos los aspectos de su vida, incluyendo su participación en el deporte.

**Maduración:** Obtención del crecimiento estructural del cuerpo, características de comportamiento y capacidad intelectual.

**Fase participativa-competitiva:** Es el periodo a partir de los 15 años de edad durante el cual los individuos progresan dentro del mundo de los deportes de los adultos, en el que además la habilidad se desarrolla en su totalidad y la competencia y el desafío son más frecuentes que en las fases más tempranas.

---

## Academia Box

### Características fisiológicas

De los seis a los doce años se dan diferentes cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales.

Físicos:

- Crecen entre 5 y 7 centímetros y medio. Los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niño.
- Casi duplican su peso.
- El crecimiento es más lento y estable después de los 9 años en niñas y después de los once en los niños.
- La longitud de los huesos aumenta y sufren dolores durante la noche
- Tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían
- La fuerza y las habilidades atléticas mejoran. A los nueve o diez años las niñas aumentan en fuerza y pierden flexibilidad.
- Las habilidades motoras finas para la escritura se adquieren entre los seis o siete años.
- Pueden realizar una mayor cantidad de actividades que los niños de preescolar
- Desde los siete a los once años el juego rudo tiende a desaparecer a medida en que participan en juegos con reglas.
- Las diferencias en las capacidades físicas entre niñas y niños aumentan a medida que se acercan a la pubertad.
- Las niñas a los once años suelen ser más altas y pesadas que los niños, pero posteriormente esto se empareja cuando los niños cumplen doce o trece años.
- Necesitan consumir en promedio 2400 calorías cada día
  
- Cambios físicos en niñas:

7 a 12 años	Crecimiento de mamas
9 a 12 años	Crecimiento de vello púbico
9 a 12 años	Crecimiento de vello en las axilas
10 a 12 años	Primera menstruación
12 años	Punto máximo del crecimiento



12 años Cambio en la forma corporal

- Cambios físicos en niños:

7 a 12 años Crecimiento de testículos y escroto

8 a 12 años Punto máximo del crecimiento

10 a 12 años Crecimiento del pene

11 a 12 años Crecimiento de vello púbico

11 a 12 años Cambio de voz

12 años Crecimiento del vello facial

Cognitivos:

- Aprenden a planificar con antelación y a evaluar lo que hace.
- Reconocen símbolos para resolver problemas.
- Muestran interés en leer novelas, revistas y libros con instrucciones
- Desarrollan interés en coleccionar objetos o pasatiempos.
- Se orientan hacia proyectos y metas
- Tienden a gustarles juegos con reglas complejas
- Las cosas tienden a ser más extremas: blanco o negro, correcto o incorrecto, maravilloso o espantoso, divertido o aburrido.
- Tal vez digan con frecuencia "eso no es justo" y no acepta reglas si no ha ayudado a establecerlas
- Aprende a no exteriorizar todo, inicia la interiorización
- Son muy imitativos
- Se vuelven más objetivos y analizan la realidad
- Psico-social
- El juego es fundamental a esta edad.
- Crece la importancia de la amistad. Los niños desarrollan relaciones más profundas con sus amigos, que en la etapa preescolar.
- Se general valores como respeto, tolerancia, amistad, amor, compañerismo
- El vínculo familiar tiene como responsabilidad cuidar todos los espacios en que interactúa el niño
- Adquieren un comportamiento más firme sobre sus realidades emocionales
- Alrededor de los 7 u 8 años alcanzan la tercera etapa de auto concepto



## Academia Box

- Los juicios acerca del yo se vuelven más conscientes, realistas, equilibrados y generales
- A los diez años se hacen más independientes
- A los 7 u 8 años temen a seres sobrenaturales, a la oscuridad, a permanecer solos
- De los 8 a los 12 años temen los exámenes escolares, lesiones del cuerpo, el aspecto físico, la muerte, la oscuridad.
- De actividad física y deportiva
- Adquirirán las habilidades físicas, cognoscitivas y sociales necesarias para un buen desempeño en los juegos.
- Comenzarán a comprender la idea, el funcionamiento y la naturaleza de las reglas en el juego.
- Mejorarán sus habilidades motoras de percepción, tales como la coordinación óculo-manual.
- Aprenderán a interactuar con sus compañeros.
- Desarrollarán un sistema de conciencia, moralidad y juicios de valor.

Recomendaciones generales para el entrenamiento de participantes de 6 – 11 años

Fase participativa/instruccional

Habilidades Estrategia/Tácticas Modificaciones de Juego/Actividad Grado de Competencia Otras Actividades

Presente habilidades que sean simples (no complejas), habilidades motoras no nocivas para el cuerpo en crecimiento. Implemente estrategias simples que fomenten a los participantes a tomar parte en las actividades y practicar sus habilidades.

Practique versiones simples modificadas de la actividad (por ejemplo mini juegos) Balance el grado de competencia. Desarrollo habilidades que sí puedan realizar toda la vida fuera del deporte (ejemplo la música, salidas al campo etcétera).

Presente actividades que les desarrollen la aptitud aeróbica. Enfatique el aprendizaje de habilidades, no el de estrategias y tácticas (ganar no es un factor crítico). Use el equipo modificado a escala.

Emplee competencias moderadas. Participe en deportes que si puedan realizar toda la vida (futbol, voleibol y demás).

Practique habilidades de flexibilidad. Utilice música suave de fondo en su entrenamiento (presente un ambiente positivo para que los participantes aprendan habilidades nuevas) Fundamente el éxito en incentivos múltiples, no solamente en el triunfo. No promocióne las competencias fuera de la ciudad, la ubicación en la tabla de posiciones ni juegos de liguilla. Participe en otros deportes que complementen la actividad del mismo.

Enfatice el desarrollo en los modelos de movimiento y conciencia corporal. Evite la especialización en una posición o evento

Permita que los niños y niñas compitan juntos. Desarrolle hábitos alimenticios saludables

Enseñe técnicas de relajación.

Enfatice el desarrollo de la confianza, la personalidad, la autoestima, la interacción con compañeros.

Enfatice que encuentren diversión, pero que tengan en perspectiva ganar o perder, y dar siempre el 100% de su esfuerzo.

18

Durante esta fase los participantes:

Adquieren habilidades físicas, sociales y cognoscitivas necesarias para tener manejo del combate.

Comienzan a entender la idea, función y naturaleza de las reglas del combate.

Mejoran sus habilidades motoras de percepción tales como coordinar la mano con el ojo.

Aprenden a interactuar con sus compañeros.

Comienzan a estructurar la autoimagen.

Desarrollan un sistema de conciencia, moralidad y valores.

Diferencias entre los patrones de crecimiento de hombres y mujeres.

Los patrones de crecimiento de hombres y mujeres son similares durante la infancia y la niñez, pero muy diferentes durante la adolescencia. Por ejemplo, las mujeres menores de 12 años son ligeramente más pequeñas que los hombres de la misma edad, las mujeres de 12 a 14 años son normalmente más altas que los hombres de la misma edad. Un patrón similar es el del peso, no hay gran diferencia entre el peso de hombres y mujeres durante la niñez, pero las mujeres de 11 a 15

---

## Academia Box

años frecuentemente pesan más que los hombres de la misma edad y los hombres de 15 a 18 comúnmente pesan más que las mujeres de la misma edad.

Diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo.

En las personas jóvenes la edad de desarrollo puede diferir significativamente de la edad cronológica, es decir, un individuo de una edad cronológica de 10 años podría estar en una etapa de desarrollo de entre 8 y 12 años.

En el siguiente cuadro se presentan algunos ejemplos de las diferencias entre la edad cronológica y la edad de desarrollo:

Edad Cronológica vs Edad de Desarrollo (Rango)

	Niñas	Niños
5	3.6 a 6.5 años.	3.6 a 6.5 años
8	6.5 a 9.3 años.	6.1 a 9.7 años.
10	7.9 a 12 años.	8 a 11.9 años.

### 1.1.3. Rol del instructor deportivo

La carrera de un boxeador, suele presentar una duración de entre diez y veinte años en la mayoría de los casos, teniendo en cuenta en dicho cómputo el período transitorio de formación, en el que la niñez va dando paso a la madurez y la práctica competitiva del deporte.

En este amplio período temporal, casi un cuarto de la vida de una persona, una figura fundamental se mantiene presente en todas las etapas evolutivas del deportista: su instructor, o mejor dicho sus instructores, por ello la importancia de conocer las características que deben reunir los técnicos deportivos, las funciones que deben dominar para lograr optimizar el rendimiento y el aprendizaje de los deportistas y el impacto que sus acciones y enseñanzas tienen en las vidas de los deportistas, a los que entrenan y dirigen.



## Características del entrenador deportivo

- Capacidad para motivar: El deporte es un estado de ánimo continuo. Los deportistas pueden entrenar y entrenar durante horas, repasar vídeos y alimentarse de maravilla... pero si su estado anímico es deficiente, su rendimiento permanecerá por debajo de sus posibilidades óptimas de manera evidente.
- Es por ello que el instructor debe ser un gran psicólogo que conozca hasta el último rincón emocional de sus deportistas. Este dominio de la personalidad de sus deportistas, debe complementarse con una amplia formación en técnicas de motivación y reactivación del espíritu competitivo y de aprendizaje. Cada situación y cada deportista, son únicos e irrepetibles, y el instructor debe saber aplicar la receta perfecta para que los resultados sean los planificados.
- Si se aspira a ser un instructor de éxito, debemos tener bien presente que nuestro acierto a la hora de motivar, será la piedra angular sobre la que giren todas las demás decisiones vinculadas a esta profesión.
- Disciplina: Es una faceta complicada de controlar, pues es muy fácil confundirla con el autoritarismo. El buen instructor debe lograr el acatamiento de unas normas de conducta y entrenamiento, a partir de la comprensión lógica de su utilidad por parte de los deportistas.
- Imponer reglas porque si, sin pararse a argumentar su significado y relevancia en la obtención de los éxitos futuros, se terminaría revelando

## Academia Box

como uno intento baldío de poner vallas al campo. No se puede controlar a las personas que entrenamos a partir de imposiciones, es mucho más sencillo lograr su lealtad y confianza partiendo del establecimiento de códigos de comportamiento bien explicados y de los que se deriven unas consecuencias positivas fácilmente observables por los deportistas.

- Dominar la estrategia: Cuando llega el momento de enfrentar a nuestro deportista con un rival, la habilidad para anticipar los movimientos del oponente y desequilibrar el combate a nuestro favor, es un don que reporta enormes dosis de categoría y reconocimiento a quien lo posee. Ser un buen estratega no consiste solamente en conocerse la teoría competitiva de memoria, va más allá, se traduce en pequeños detalles como ser capaz de detectar los temores del adversario y hacérselos revivir en el momento oportuno, o en saber equilibrar adecuadamente las pautas de ataque, defensa y contrataque que deben aplicarse en cada disputa competitiva.
- Controlar, evaluar y mejorar continuamente: Se busca que se evite el estancamiento de los métodos y deportistas. Una vez realizada la planificación, al igual que se realiza el presupuesto de una compañía, hay que tener claro que dichos planes siempre sufrirán desviaciones en la aplicación práctica.
- Al poder medir, objetiva y cuantitativamente, los resultados obtenidos, y además se está preparado para evaluar e interpretar adecuadamente el significado de esos datos, se está ya listo para adoptar las medidas correctoras oportunas que nos permitan evolucionar el método de entrenamiento empleado, adaptándolo a las nuevas exigencias impuestas por cada tipo de competición o rival.

21

### Funciones principales del instructor

Las tareas del instructor es la preparación físico-técnica-táctica de sus deportistas, la deriva del deporte actual hace imprescindible que estas se complementen con una adecuada preparación psicológica, para enfrentar los momentos de desgaste anímico y emocional, con garantías de éxito, y también con la transmisión eficaz de unos buenos conocimientos sobre estrategia de competición.

---

Si tenemos éxito en la enseñanza conjunta y equilibrada de estas áreas a nuestros deportistas, estaremos en la senda correcta que nos permitirá maximizar el rendimiento y las virtudes del equipo o del competidor individual, paliar la influencia de sus debilidades y carencias en el resultado final, y ayudar a contrarrestar de modo eficaz las acciones del oponente.



22

### Impacto del instructor en la vida del deportista

Hay un aspecto sobre el cual un instructor jamás debe perder la perspectiva: la influencia que sus acciones y enseñanzas pueden llegar a tener en el desarrollo personal y profesional de los deportistas a su cargo.

- El instructor de base es aquel que ayuda, a través del deporte, a formar la personalidad de los niños y adolescentes.
- El instructor de adultos se centrará en conseguir resultados a nivel competitivo o personal.

A lo largo de su vida, suelen ser múltiples y muy diferentes los instructores de base que interactúan en el aprendizaje de los niños y adolescentes. Aunque es imposible que todos se pongan de acuerdo en los métodos y objetivos específicos a conseguir en este período fundamental de la educación personal, se debería tener siempre presente la siguiente máxima: "nunca realizar un comentario o actuación de carácter formativo sin antes haberla analizado y sopesado

---

adecuadamente"; Ósea, cuando un instructor castiga, reprende a un adulto o le transmite comentarios de carácter controvertido, el receptor de dichos mensajes es un individuo con una personalidad ya desarrollada y con la capacidad suficiente como para evaluar y filtrar lo que recibe de sus superiores en términos de aprobación y rechazo; sin embargo, los menores carecen de esos filtros cognitivos, ellos son esponjas que acatan e interiorizan las enseñanzas de sus entrenadores, por el simple hecho de que ven en ellos el escudo protector que les resguarda en ese ámbito social específico que es el campo de entrenamiento y de competición. Los niños asocian con facilidad determinadas acciones de los instructores que han tenido, esto es el rastro educativo que han dejado en ellos.

El instructor deben ser consciente de este impacto en la futura percepción de la vida por parte de los deportistas, por lo que es importante desarrollen en ellos y los proyecten a sus deportistas valores como: el respeto, combate limpio, el éxito a través del esfuerzo y el afán de superación.

### 1.1.4. Análisis del resultado de la química sanguínea

23

La química sanguínea está conformada por un grupo de exámenes de sangre que suministran información del metabolismo del cuerpo. El examen se denomina comúnmente análisis metabólico básico. En la siguiente tabla se muestran las normativas generales de cada uno de los componentes de este análisis:

Tabla. Componentes de la química sanguínea y valores.

Componente	Descripción	Valores de referencia
<b>Glucosa</b>	Es una forma de azúcar con rendimiento energético.	65.0 – 110.0 mg/dl
<b>Creatinina</b>	Producto de desecho de la creatina, se filtra por los riñones y se excreta por la orina.	0.50 – 1.20 mg/dl
<b>Urea</b>	Producto terminal del metabolismo de las proteínas.	13.0 – 43.0 mg/dl

<b>Ácido úrico</b>	Producto de desecho del metabolismo del nitrógeno en el cuerpo humano.	2.40 – 6.0 mg/dl
<b>Colesterol</b>	Es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales.	130.0 – 176.0 mg/dl
<b>Triglicéridos</b>	Forman parte de las grasas sobre todo de origen animal.	82.0 – 115.0 mg/dl

## Aspectos a tener en consideración de los resultados de la química sanguínea

Los siguientes aspectos se presentan como una herramienta que oriente de manera general las posibles causas de cada uno de los valores de la química sanguínea. Lo anterior debe tomarse en cuenta al momento de prescribir el cronograma de actividades.

Nota: La interpretación completa de los valores de la química sanguínea corresponde al médico.

### Glucosa

- Altos niveles
- Diabetes mellitus.
- Pancreatitis.
- Desórdenes endocrinos.
- Insuficiencia renal (uso de esteroides).
- Bajos niveles
- Insuficiencia adrenocortical.
- Insulinoma.
- Enfermedad hepática severa.

### Urea

- Altos niveles
- Insuficiencia renal (uso de esteroides).
- Dieta alta en proteínas.
- Insuficiencia cardiaca congestiva.
- Bajos niveles
- Embarazo.
- Insuficiencia hepática severa.



## Academia Box

- Sobrehidratación.
- Desnutrición.
- Nefrosis lípida.

### Creatinina

- Altos niveles
- Insuficiencia renal (uso de esteroides).
- Insuficiencia circulatoria.
- Obstrucciones urinarias.

### Ácido úrico

- Altos niveles
- Gota.
- Enfermedad renal crónica.
- Trastornos hematológicos.
- Necrosis tisular.
- Dieta alta en proteínas.
- Bajos niveles
- Enfermedad hepática por alcoholismo.
- Defectos del túbulo renal.

25

### Colesterol

- Altos niveles
- aterosclerosis.
- Síndrome nefrótico.
- Alcoholismo crónico.
- Diabetes.
- Bajos niveles
- Insuficiencia hepática.
- Hipertiroidismo.

### Triglicéridos

- Altos niveles
  - Síndrome nefrótico.
  - Hipertrigliceridemia.
-

## Academia Box

- Diabetes mellitus.
- Pancreatitis.
- Alcoholismo.

### 1.2 Entrevista

La entrevista inicial es el proceso por el cual el instructor de boxeo obtiene información relacionada a la salud e intereses particulares del participante y es utilizada para diseñar un programa de entrenamiento personalizado.

Los objetivos de la entrevista inicial son:

- a) Obtener información relacionada con la salud del participante (pasada y reciente) e identificar aquellos participantes que por alguna condición o sintomatología puedan necesitar referirlos con un médico especialista.
- b) Establecer metas adecuadas con las necesidades del participante (corto y mediano plazo)
- c) Diseñar un programa de entrenamiento de acuerdo con las necesidades del participante (personalizado)
- d) Crear un compromiso entre el participante y el especialista en la instrucción de baloncesto para motivar y estimular al participante en adoptar un estilo de vida saludable.
- e) Educar al participante sobre los beneficios del entrenamiento para su rendimiento deportivo.

26

Usted como instructor de boxeo al aplicar la entrevista inicial deberá cumplir con los siguientes pasos.

1. Recibir al participante y al padre o tutor en el lugar donde se realizará la valoración, con una actitud cordial y amable.
  2. Usted se presenta con el participante y su padre o tutor, les dará la mano, los mirará a los ojos y les dará la bienvenida. Presentarse de forma cordial y amigable.
  3. Solicitar al participante y a su padre o tutor que se sienten frente a usted para el inicio de la entrevista.
  4. Explicar el proceso de valoración de condición física y habilidades técnicas al participante, el cual es el siguiente:
-

- a. Entrevista inicial
  - b. Análisis del examen médico
  - c. Análisis del resultado de la química sanguínea
  - d. Análisis postural
  - e. Medición del peso corporal
  - f. Medición de la estatura
  
  - g. Medición del índice de agilidad
  - h. Medición de los índices de fuerza
  - i. Medición de la resistencia aeróbica
  - j. Medición del índice de flexoelasticidad.
- 
5. Recibir el examen médico previamente solicitado y analiza las indicaciones médicas.
  6. Recibir el resultado de química sanguínea previamente solicitado y analiza los niveles de cada uno de los componentes.
  7. Emplear un volumen y una modulación de voz de acuerdo a la edad del participante.
  8. Utilizar la guía de entrevista inicial que se encuentra en este manual.
  9. Realizar todas las preguntas de la guía sin falta.
  10. Registrar adecuadamente las respuestas, y solicitar que el participante se prepare para el inicio de las sesiones de pruebas.

## Guía de Entrevista Inicial

Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha de Nacimiento \_\_\_\_\_ Teléfono padre o tutor: \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Domicilio \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

1. Fecha de última revisión médica \_\_\_\_\_
2. Alérgico a medicamentos, alimentos u otras sustancias \_\_\_\_\_
3. Enfermedades crónicas o graves \_\_\_\_\_
4. En caso de emergencia llamar (Nombre, parentesco y teléfono)  
\_\_\_\_\_

## Academia Box

Situación previa, durante los últimos 12 meses, usted...

Preguntas SI NO

1. ¿Se le ha recetado algún medicamento?
2. ¿Ha bajado y subido de peso sin razón aparente?
4. ¿Tiene problemas para dormir?
5. ¿Ha sufrido mareos, desmayos o amnesia temporal?
6. ¿Ha tenido vista borrosa en alguna ocasión?
7. ¿Ha tenido dolores de cabeza agudos?
8. ¿Experimenta tos crónica por la mañana?
9. ¿Ha experimentado algún cambio en su modo de hablar? (Mala pronunciación, pérdida del habla)
10. ¿Se ha sentido nervioso o ansioso sin razón aparente?
11. ¿Ha experimentado latidos del corazón anormales? (Palpitaciones, taquicardias)

Observaciones:

### Estilo De Vida

28

1. ¿Se ejercita de forma regular?
  2. ¿Qué actividad física practica?
  3. ¿Cómo controla la actividad física que desarrolla?
  4. ¿Cuántas sesiones por semana realiza como promedio?
  5. ¿Qué tipo de ingesta realiza durante el día? (Subraye)
- |          |                              |
|----------|------------------------------|
| Desayuno | Bocadillo a media tarde      |
| Almuerzo | Cena                         |
| Comida   | Bocadillo después de la cena |
6. ¿Con qué frecuencia semanal come usted en establecimientos fuera de casa?
  7. Describa las raciones de comida que ingiere
  8. ¿Con qué frecuencia repite los platillos de comida?
  9. ¿En cuánto tiempo come?
  10. ¿Hace alguna actividad mientras come?
  11. ¿Cuántas veces por semana consume los siguientes alimentos?
- |                                 |                |                 |
|---------------------------------|----------------|-----------------|
| Dulces, tartas o pasteles _____ | Bombones _____ | Refrescos _____ |
| Bebidas sin alcohol _____       | Buñuelos _____ | Fruta _____     |
-

Leche o bebidas lácteas \_\_\_\_\_ Papas fritas, galletas \_\_\_\_\_  
Cacahuates \_\_\_\_\_ Helados \_\_\_\_\_

12. ¿Con qué frecuencia pide usted postre? Al día \_\_\_\_\_ A la semana \_\_\_\_\_  
13. ¿Cuál es su postre favorito?  
14. ¿Con qué frecuencia ingiere alimentos fritos (quesadillas, tacos dorados, tortas)?  
15. ¿Le pone sal a usted su comida? Sí No  
Antes de probarla Después de probarla

## Historia de Ejercicio

1. ¿Ha competido alguna vez?

Sí No Nivel \_\_\_\_\_

2. ¿Tiene algún sentimiento negativo o ha tenido alguna mala experiencia con algún programa de entrenamiento?

Sí No

3. ¿Ha tenido alguna mala experiencia cuando han evaluado su nivel de aptitud física?

Sí No

4. Encierre en un círculo el nivel de cada aspecto que usted considere (tomando en cuenta que 5 es la más alta calificación)

Característica de su actual capacidad atlética:

1 2 3 4 5

¿Con que frecuencia hace ejercicio?

1 2 3 4 5

¿Cómo considera que está su actual condición física?

1 2 3 4 5

¿Cómo considera que se encuentra actualmente su fuerza muscular?

1                  2                  3                  4                  5

¿En qué nivel considera que se ubica su flexibilidad?

1                  2                  3                  4                  5

4. Cuándo inicia un programa de ejercicio, pasado un tiempo ¿se siente incapaz de continuarlo?

Sí    No

5. ¿Qué tanto le dedica al entrenamiento?

Minutos/Día \_\_\_\_\_

Días/Semana \_\_\_\_\_

30

7. Si lleva un programa de entrenamiento actualmente ¿Cómo considera el nivel de intensidad?

Ligero                          Poco ligero                          Algo duro                          Duro

8. ¿Cuánto tiempo ha durado bajo un programa de entrenamiento de forma continua?

Meses \_\_\_\_\_    Años \_\_\_\_\_

9. ¿En qué otro deporte, ejercicio o actividades recreativas ha participado en los pasados 6 meses?

1. Especifique \_\_\_\_\_

## Academia Box

10. Establezca sus metas en el programa de ejercicio; qué tanto quiere avanzar. En función de la escala (1 mínimo y 10 máximo) señale sus prioridades en el entrenamiento.

2. Algunos conceptos tendrán que ser explicados al entrevistado para que pueda contestar la tabla.

Meta      Valoración

Mejorar las capacidades físicas para el boxeo en específico

Mejorar la técnica de ataque

Mejorar la técnica de defensa

Mejorar la técnica de contrataque

Mejorar la flexibilidad

Mejorar la fuerza máxima y fuerza resistencia

Incrementa la energía

Sentirme mejor

Otro

Si va a comenzar un programa de entrenamiento, ¿Qué tanto está comprometido?

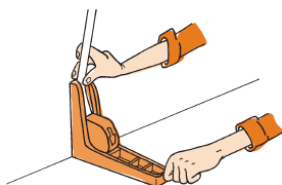
31

## 1.3 Pruebas de cualidades físicas

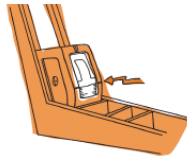
### 1.3.1. Estatura

Colocación del estadímetro:

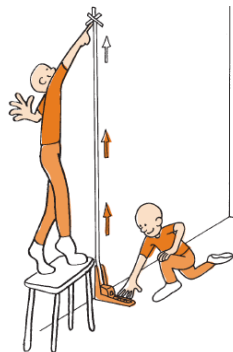
1. Busque una superficie firme y plana perpendicular al piso (pared, puerta).
2. Coloque el estadímetro en el piso con la ventanilla hacia delante, en el ángulo que forman la pared y el piso.



3. Verifique que la primera raya de la cinta (correspondiente a 0.0 cm) coincida con la marca de la ventanilla.



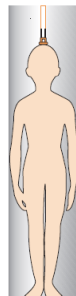
4. Sostenga el estadiómetro en el piso, en el ángulo que forma la pared y el piso, jalando la cinta métrica hacia arriba hasta una altura de dos metros.



5. Fije firmemente la cinta métrica a la pared con tela adhesiva y deslice la escuadra hacia arriba, cerciorándose de que la cinta métrica se encuentre recta (emplomada perpendicular al horizonte).

Antes de medir, vigile que el participante se quite los zapatos, para que no puedan falsear la estatura. La estatura se mide con el participante de pie y sin zapatos ni adornos en la cabeza que dificulten o modifiquen la medición.

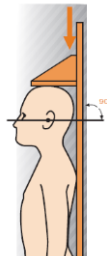
1. Coloque al participante para realizar la medición. La cabeza, hombros, caderas y talones juntos deberán estar pegados a la pared bajo la línea de la cinta del





estadímetro. Los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados del cuerpo.

2. Mantenga la cabeza del participante firme y con la vista al frente en un punto fijo. Solicite que contraiga los glúteos, y estando frente a él coloque ambas manos en el borde inferior del maxilar inferior del explorado, ejerciendo una mínima tracción hacia arriba, como si deseara estirarle el cuello.

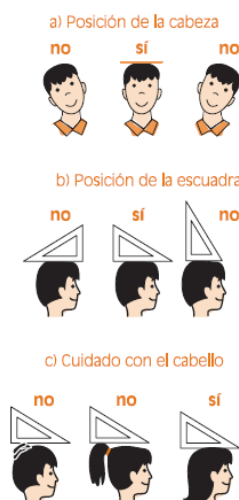


3. Vigile que el sujeto no se ponga de puntillas colocando su mano en las rodillas, las piernas rectas, talones juntos y puntas separadas, procurando que los pies formen un ángulo de 45°.

33

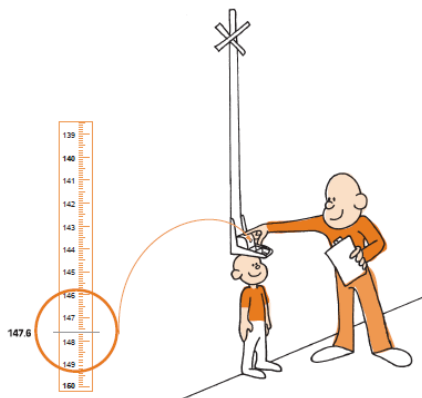
4. Deslice la escuadra del estadímetro de arriba hacia abajo hasta toparse con la cabeza del sujeto, presionando suavemente contra la cabeza para comprimir el cabello.

5. Verifique nuevamente que la posición del sujeto sea la adecuada



## Academia Box

6. Cuide que la escuadra del estadímetro se encuentre pegada a la pared y horizontal al plano de medición.
7. Realice la lectura con los ojos en el mismo plano horizontal que la marca de la ventana del estadímetro y registre la medición con exactitud de un milímetro (mm)

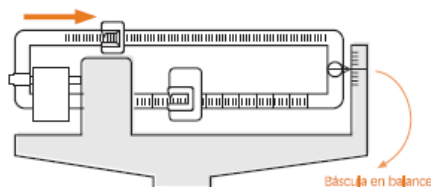


34

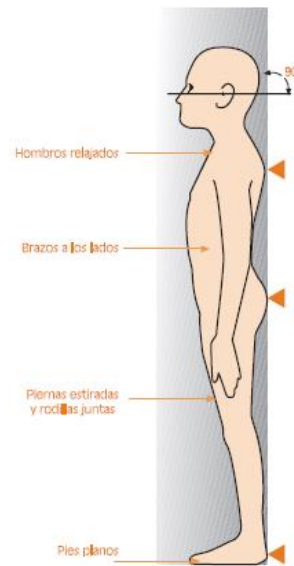
### 1.3.2. Peso

Para la toma del peso, la báscula se debe encontrar en una superficie plana, horizontal y firme. Antes de iniciar, compruebe el adecuado funcionamiento de la báscula y su exactitud.

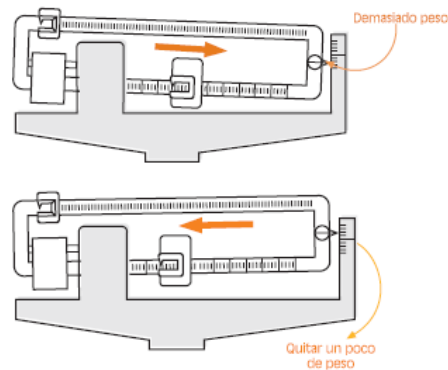
1. Verifique que ambas vigas de la palanca se encuentren en cero y la báscula esté bien balanceada.



2. Coloque al participante en el centro de la plataforma. El participante debe pararse de frente al medidor, erguido con hombros abajo, los talones juntos y con las puntas separadas.



3. Verifique que los brazos del participante estén hacia los costados y holgados, sin ejercer presión.
4. Revise que la cabeza esté firme y mantenga la vista al frente en un punto fijo.
5. Evite que el participante se mueva para evitar oscilaciones en la lectura del peso.
6. Deslice la viga de abajo (graduaciones de 20 kg), hacia la derecha aproximando el peso del participante. Si la flecha de la palanca se va hacia abajo, avanza la viga al número inmediato inferior.
7. Deslice la viga de arriba (graduaciones en kg y 100 gramos) hacia la derecha hasta que la flecha de la palanca quede en cero y no esté oscilando. A veces es necesario realizar varios movimientos hasta que quede la flecha fija en el cero.



8. Realice la lectura de la medición en kg y g y de frente. Otra opción es bajar al participante y hacer la lectura. Registre el dato inmediatamente en el formato de datos (anexo)

### 1.3.3. Análisis postural

36

El análisis postural es el reconocimiento de un desbalance postural o un desequilibrio entre los diferentes grupos musculares, estos desbalances pueden ser adquiridos durante la vida por los hábitos posturales o congénitos. La columna vertebral tiene curvaturas fisiológicas, sin embargo cuando existe un desbalance o patología se antepone el prefijo “híper” para señalar el desbalance. En este sentido usted reconocerá para el presente estándar, los siguientes desbalances en el nivel de la columna vertebral.

- a) HiperCIFOSIS. Donde la columna vertebral en el nivel dorsal se curva más allá del nivel fisiológico hacia afuera. Esto causa una inclinación en la espalda, vista como una deficiente postura. Los síntomas de la hiperCIFOSIS, que pueden presentarse o no dependiendo del tipo y extensión de la deformidad, incluyen dolor de espalda, fatiga, apariencia de una espalda curvada y dificultades para respirar
- b) HiperLORDOSIS. Donde la columna vertebral en el nivel lumbar se curva más allá del nivel fisiológico hacia adentro, lo que causa un aumento anómalo de la curvatura lumbar. La columna vertebral se encorva hacia dentro, hace más prominente los glúteos y ocasiona dolor de espalda

## Academia Box

c) Escoliosis. Es una desviación lateral de la columna vertebral, que resulta curvada en forma de "S" o de "C"

En el nivel de tren inferior (rodillas) se encuentran los siguientes desbalances:

- a) Genu Varo. También llamado piernas arqueadas y tibia vara, es un desbalance marcado por una inclinación hacia afuera de la pierna en relación con el muslo, dando la apariencia de un arco.
- b) Genu Valgo. Es un desbalance caracterizado porque el muslo y la pierna se encuentran desviados de tal manera que cuando el individuo está de pie, las rodillas se aproximan hacia la línea media, es decir, los talones de los pies están separados y las rodillas juntas.

## Formato de análisis postural.

	Bien (10)	Regular (5)	Mal (0)	Resultado
<b>HOMBROS</b> Der / Izq	 Nivel de los hombros (horizontalmente)	 Un hombro está ligeramente más-elevado que el otro	 Un hombro está mucho más elevado que el otro	
<b>COLUMNA VERTEBRAL</b> Izq / Der	 Columna vertebral recta	 Columna vertebral levemente curvada lateralmente	 Columna vertebral marcadamente curvada lateralmente	
<b>CADERA</b> Izq / Der	 Caderas niveladas (horizontalmente)	 Una cadera está algo más elevada	 Una cadera está claramente más elevada	
<b>TOBILLOS</b>	 Ambos pies apuntan hacia el frente	 Los pies apuntan hacia afuera.	 Los pies apuntan marcadamente hacia afuera, los tobillos se arquean hacia adentro (pronación)	
<b>DORSAL ESPALDA</b>	 Parte superior de la espalda con curvatura normal	 Parte superior de la espalda algo más curvada de lo habitual	 Parte superior de la espalda muy curvada	
<b>LUMBAR ESPALDA</b>	 Zona lumbar con una curvatura normal	 Zona lumbar levemente hundida	 Zona lumbar muy hundida	

Puntuación Total

### Observaciones

---



---



---



---

Formato basado en Howley, Edward, & Franks, Don (1995)

## 1.4 Pruebas técnicas

### 1.4.1. Parada de combate

Organización: Realización individual, boxeo de sombra

- 1- Posición de parada de combate.
- 2- Recorrido de 3 metros con combinación de golpes.
- 3- Primera combinación 3 rectos con desplazamiento y parada de combate.
- 4- Segunda combinación 2 rectos y 1 uppercut con parada de combate.
- 5- Combinación secuencial de primera y segunda combinación.

NOMBRE						
<b>PARADA DE COMBATE</b>						
Conserva la vista al frente en todo momento viendo al oponente						
Mantiene el mentón pegado al pecho						
Sostiene los codos pegados al tronco						
Posición de los pies en cuatro líneas						
Mantiene la guardia conservando los puños a la altura de los pómulos						
Persiste en posición básica o atlética						
<b>TOTAL</b>						

Resultados

- Puntaje sobre control de:

### 1.4.2. Ataque

Organización: Realización en parejas, combate.

- 1- Combate de dos asaltos (rounds), duración de round 60 segundo por 60 segundos de descanso.

2- Se les solicita ejecuten los elementos que integran el ataque durante los asaltos.

Resultados

- Puntaje sobre control de:

NOMBRE						
<b>ATAQUE</b>						
Persiste en posición básica o atlética						
Trayectoria del golpe conservando la técnica						
Sin anunciar el golpea						
Enlaza con golpe simultáneo						
Recupera guardia						
Realiza desplante sin brinco						
Realiza desplazamiento sin cruce						
<b>TOTAL</b>						

40

## 1.4.3. Defensa

Organización: Realización en parejas, combate.

- 1- Combate de dos asaltos (rounds), duración de round 60 segundo por 60 segundos de descanso.
- 2- Se les solicita ejecuten los elementos que integran el defensa durante los asaltos.

Resultados

- Puntaje sobre control de:



<b>NOMBRE</b>						
<b>DEFENSA</b>						
Persiste en posición básica o atlética						
Palma de la mano						
Esquiva						
Inclinación						
Desplante						
Desplazamiento						
Recupera guardia						
<b>TOTAL</b>						

## 1.4.4. Contraataque

Organización: Realización en parejas, combate.

1- Combate de dos asaltos (rounds), duración de round 60 segundo por 60 segundos de descanso.

2- Se les solicita ejecuten los elementos que integran el contraataque durante los asaltos.

Resultados

- Puntaje sobre control de:

<b>NOMBRE</b>						
<b>CONTRAATAQUE</b>						
Persiste en posición básica o atlética						
Reacciona con respuesta						
Va al encuentro						
Rehúye al contraataque						
Recupera guardia						
<b>TOTAL</b>						

La escala de ponderación para cuantificación será de la siguiente manera; 5 excelente, 4 muy bien, 3 bueno, 2 regular y 1 deficiente.

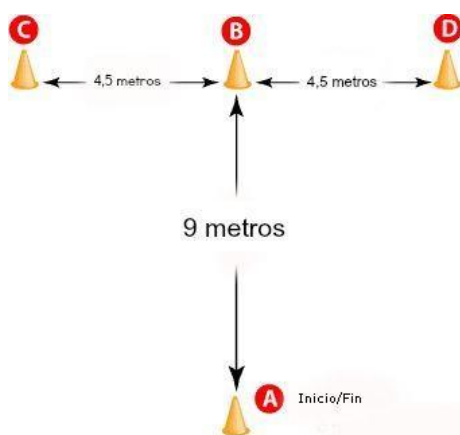
## 1.5 Pruebas de capacidades físicas

### 1.5.1. Mide la agilidad

#### Prueba "T"

El test T, recibe ese nombre porque debemos colocar 4 conos en forma de T, del punto A al B, hay una distancia de 9 metros, del punto B al C 4,5 metros e igual distancia del B al D.

Al aviso de inicio del test, hay que correr del punta A hacia el punto B (tocar con mano derecha el cono), después correr al punto C (tirando golpes rectos alternando manos, tocar con mano izquierda el cono), de ahí correr al punto D (tirando golpes rectos alternando manos, tocar mano derecha), regresar al punto B y terminar de regreso al punto A. Se realizan tres intentos y se registra el mejor tiempo. Y del punto B al A se debe regresar de espalda y del C, B y D, el desplazamiento será lateral pero no se podrán cruzar los pies, y se deberán tocar los conos con las manos al realizarlo, de lo contrario no sería válido.



### 1.5.2. Mide la flexoelasticidad

Se compone de la flexibilidad articular con una relación al rango de movimiento y la elasticidad muscular como capacidad del músculo de elongarse y regresar a su estado inicial. Es importante evaluar el nivel de flexoelasticidad del participante por la relación existente con los beneficios en la postura del cuerpo y la prevención de lesiones.

Test del Banco (Protocolo de Wells) (NSCA, 2010)

Mide la flexoelasticidad de la musculatura femoral y de la articulación coxofemoral. Se requiere cajón con una regla sobre un costado. La posición inicial es pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regla.

Ejecución de la prueba:

1. Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos, con manos paralelas.
2. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
3. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el evaluador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.
4. El participante mantendrá la posición hasta que el evaluador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Anotación: Se anotarán los centímetros que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo positivo o negativo. Puesto que el valor de cero se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los centímetros conseguidos tendrán signo positivo. Si el participante no consiguiera llegar hasta sus pies, los centímetros conseguidos tendrán signo negativo.



## Test de Wells

Test de flexoelasticidad de cintura escapular

Mide la flexoelasticidad de la cintura escapular, la posición inicial es que el participante se coloque boca abajo en el suelo con los brazos totalmente extendidos sosteniendo una cuerda o bastón.



Se le pide al participante que levante los brazos tan altos como sea posible, mantener la nariz en el suelo, medir la distancia vertical, la barra se levanta desde el suelo, se mide la distancia desde el suelo a la parte media de la cuerda o bastón, repita la prueba tres veces y anote la mejor distancia

44

Tabla. Flexoelasticidad Test de Wells

Clasificación	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
Excelente	+ 17 o más	+21 o más
Bueno	+6 a +16	+11 a +20
Promedio	+5 a 0	+10 a +1
Regular	-1 a -8	0 a -7
Pobre	-9 o menos	-8 o menos

Tabla. Flexoelasticidad de cintura escapular

Clasificación	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
Excelente	> 31.75	> 29.84
Bueno	29.21 -31.75	27.31 a 29.84
Promedio	20.96 a 29.20	19.05 a 27.30
Regular	15.24 a 20.95	13.97 a 19.04
Pobre	<15.24	<13.97

## 1.5.3. Mide la fuerza

Por fuerza se entiende la tensión que pueden desarrollar los músculos durante su contracción. Capacidad de superar u oponerse a la resistencia externa por medio de los esfuerzos musculares.

La magnitud de la fuerza de los distintos grupos musculares del hombre se puede caracterizar por el peso de cualquier objeto que los músculos de un grupo determinado pueden levantar al contraerse.

Para educar la fuerza es necesario aumentar la masa de los objetos desplazados (ejercitarse con unas pesas más pesadas) o trasmitirle mayor aceleración.

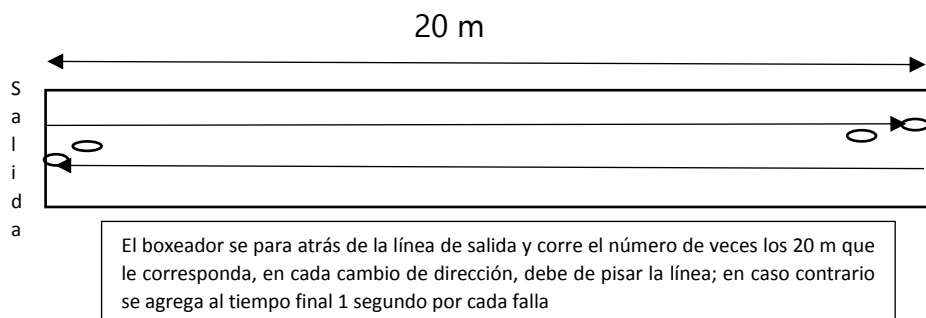
El peso de los aparatos que se utilizan para la educación de la fuerza y el carácter para realizar los ejercicios con estos aparatos, se determinan precisamente sobre la base de las regularidades bioquímicas y fisiológicas del desarrollo de la fuerza, y no sobre la base de las fórmulas de la mecánica. Por lo que el producto de la masa del aparato de entrenamiento por la aceleración que se imprime, es sólo un testimonio de con qué magnitud ha sido aplicada la fuerza al aparato.

Ejercicio	Tiempo	Repeticiones
Sentadillas	1 minuto	X....
Lagartijas	1 minuto	X....
abdominales	1 minuto	X....

## 1.5.4. Mide la resistencia aeróbica

Se realiza una carrera por una distancia determinada, se toma como modelo el test Course Navette, el cual en su protocolo se realizan recorridos de 20 metros por un tiempo determinado con cambios de ritmos, en nuestro caso, se realizarán un número de recorridos de 20 metros, sin cambio de ritmo en una distancia determinada a un ritmo sostenido de tal forma que pueda concluir la prueba, las distancias a recorrer están determinadas en dependencia de la edad del boxeador:

- De 8 a 10 años; 20 recorridos (distancia total 400 metros)
- De 10 a 12 años; 35 recorridos (distancia total 700 metros)
- De 13 años en adelante; 50 recorridos (distancia 1000 metro)



## 1.6 Reportes de valoración física y técnica

El reporte de la evaluación física

El reporte de la evaluación física deberá mostrar los resultados de las diferentes pruebas que se aplicaron, de tal manera que debe incluir los siguientes puntos:

- Contiene los datos generales (nombre, edad, domicilio, teléfonos de contactos),
- Contiene las características físicas (peso, estatura, circunferencias, diámetros, masa corporal y frecuencia cardiaca),
- Contiene los resultados de las pruebas físicas,
- Contiene los resultados de la entrevista inicial,
- Contiene anexo química sanguínea de seis elementos,

- Describe el estado físico general,

### Consideraciones generales

Cuando usted aplique las pruebas es fundamental apegarse estrictamente al procedimiento de las mismas, en la comunidad científica existen variantes de protocolos de cada una de las pruebas presentadas e incluso entre países presentan enfoques diferentes.

nombre		edad		Teléfono de contacto	
Domicilio					
Peso	estatura	circunferencias		Diámetros	
Masa corporal		Frecuencia cardiaca			
Nombre del Test	Descripción	Resultado	Valoración		
Test X					
Test X					
Test X					
Test X					
Test X					
Descripción del estado físico general					

## 2 Preparación de sesiones para boxeadores de iniciación

- 2.1 Higiene
- 2.2 Hidratación y alimentación
- 2.3 Prevención y atención de lesiones
- 2.4 Plan de acción de emergencia
- 2.5 Planificación y principios del entrenamiento
- 2.6 Elementos técnicos del baloncesto
- 2.7 Reglamento del box
- 2.8 Técnicas de enseñanza
- 2.9 Documentos de planificación
  - 2.9.1 Cronograma de actividades
  - 2.9.2 Distribución mensual
  - 2.9.3 Distribución semana
  - 2.9.4 Sesión de practica



## 2 Preparación de sesiones para boxeadores de iniciación

La preparación de las sesiones de boxeadores en etapa de iniciación requiere que el instructor deportivo:

Considerando la seguridad en el entrenamiento como son la higiene, la hidratación, la alimentación, la prevención y atención de lesiones, y la elaboración del plan de acción de emergencias. Y la posterior elaboración de documentos de planificación (cronograma de actividades, distribución mensual, distribución semanal y la sesión de práctica).

### 2.1 Higiene



La práctica del ejercicio nos ayuda a tener un buen estado físico así como también a gozar de buena salud. Es importante tener una buena higiene Deportiva, para realizar deporte en las mejores condiciones, sacar el máximo rendimiento y protegernos de posibles lesiones. Uno de los puntos más importantes a la hora de tener en cuenta una buena higiene deportiva hace referencia a la

higiene corporal, ya que, hay que mantener siempre una correcta limpieza del cuerpo.

La higiene corporal incluye todo un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo. Te dejamos una serie de consejos a tener en cuenta:

Bañarse o ducharse diariamente y después de realizar una actividad física.

## Academia Box

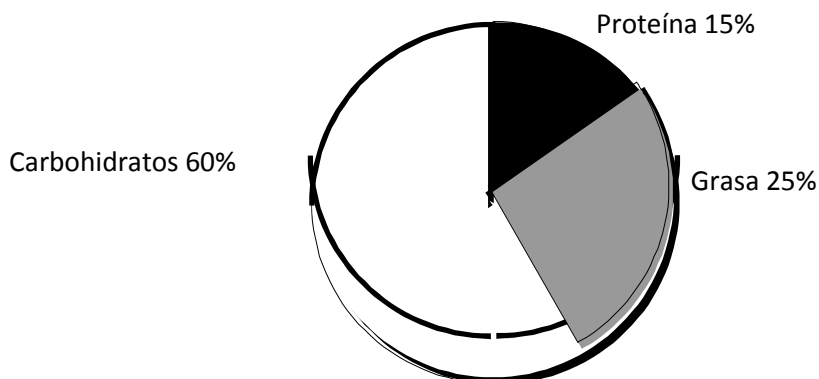
Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones. Además, existen los productos 2 en 1 respetuosos con la piel y el cuero cabelludo que resultan ideales para llevarlos al gimnasio.

Secarse los pies correctamente después de cada ducha y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva. La humedad favorece las infecciones por hongos, bacterias o virus, por lo que es importante secarse bien la piel tras la ducha, especialmente entre los dedos, con una toalla y sin friccionar la piel para evitar lesiones. Si ha habido sudoración excesiva en los pies, se puede poner polvos de talco una vez secos.

Los complementos deportivos son personales y no se deben compartir, para así evitar la transmisión de enfermedades entre los deportistas

## 2.2 Hidratación y alimentación

Basándose en las últimas investigaciones médico-deportivas, las cuales han podido establecer cuál es la relación óptima entre las sustancias alimenticias que proporcionan energía tomando en cuenta la duración del ejercicio, la intensidad y tipo de esfuerzo, han condicionado para deportistas que en la dieta diaria del total de calorías consumidas, debe haber una proporción aproximada de carbohidratos en un 60%, de las grasas en un 25% y de las proteínas en un 15% del consumo calórico diario, y en forma complementaria, se debe ingerir líquidos, las vitaminas y minerales, con estos seis componentes principales en la dieta y como nutrientes esenciales en cantidades equilibradas soportarán el gasto de energía durante el entrenamiento y la competencia.



## Academia Box

Si la dieta del deportista es deficiente en cualquiera de los seis elementos nutritivos señalados anteriormente los resultados deportivos serán menores en su rendimiento. Por el contrario, el consumo en cantidades en demasía en comparación con las necesarias no producirá beneficios mayores sino por lo contrario su rendimiento se verá mermado.

En los siguientes apartados nos referiremos a los aspectos esenciales de los seis alimentos, se mencionarán cinco como básicos en la dieta del deportista.

### Los carbohidratos

Los carbohidratos se les conoce como "glúcidos" o azúcares y están formados por moléculas de carbono, hidrógeno y oxígeno, se clasifican de acuerdo con la cantidad de moléculas y ésta depende de la fuente de energía que proporciona para las funciones del cuerpo humano, tanto en actividades corporales e intelectuales y también colaboran en la digestión y asimilación de otros alimentos. La actividad muscular normal y la producida por un entrenamiento vigoroso depende principalmente de la energía proporcionada por los hidratos de carbono dentro de sus características en su molécula incluye oxígeno, que le aprovecha en la oxidación con la cual el requerimiento de oxígeno procede del exterior siendo mucho menor que en el curso de la combustión de las grasas y las proteínas. Esta es la base de la ventaja que presentan los hidratos de carbono como suministradores económicos de energía.

### Las grasas

No cabe duda de que los alimentos con grasa son apetitosos, satisfacen pronto y tienen poco volumen, pero también es evidente que disminuyen la capacidad de rendimiento del deportista, sobre todo la de entrenamiento en resistencia, dado que existe en la dieta habitual una gran proporción de grasas, la asimilación de hidratos de carbono y proteínas disminuye, las grasas o lípidos se clasifican en ácidos grasos saturados, no saturados y polisaturados. El deportista en su régimen alimentario debe comer sólo el 25% de las calorías diarias en forma de grasas, sean de las que provienen del animal o del vegetal.

Alimentos recomendables por su contenido en grasas:

No-saturados y poli-saturados	Saturados	
Aceite de maíz	Tocino	Salsas
Margarina	Mantequilla	Jamón
Nueces	Quesos	Hot dogs
Aceite de oliva	Salchichas	Cordero
Aceites de grano	Huevo	Tortas
	Papas fritas	Cerdo
	Leche integral	
	Crema batida	

Las grasas siendo fuente de energía y produciendo el doble de calorías por gramo que los carbohidratos o las proteínas (9.0 calorías por gramo), deben proporcionar al deportista sólo el 25% del total de calorías ingeridas al día por la siguiente razón:

52

- 1) Los hidratos de carbono pueden ser consumidos aeróbicamente cuatro veces más de prisa y anaeróbicamente con el doble de rapidez que las grasas. Por lo tanto, proporcionan una energía rápida.
- 2) La combustión (oxidación) de los hidratos de carbono, proporciona por cada litro de oxígeno utilizado, una media de 8.6% más de energía de la que se obtiene en la oxidación de los ácidos grasos libres.

### Las proteínas

Las proteínas son los principales integrantes estructurales de las células, necesarias para construir y reponer los tejidos musculares, las necesidades diarias recomendadas se cubren con menos de un gramo por kilogramo de peso del cuerpo, el organismo no es capaz de almacenar proteínas, deben ingerirse antes del esfuerzo de entrenamiento por lo menos dos horas antes de la sesión, o bien, durante las horas de la fase de la recuperación después del esfuerzo.

La mayoría de las proteínas de origen animal como las carnes, la leche y sus derivados se clasifican como completas y la de las verduras y frutas son

consideradas como incompletas por lo que se recomiendan balancear la dieta de lo que se ingiera y satisfacer los requerimientos proteicos.

## Los líquidos

Los líquidos, en el cuerpo del deportista tienen muchas funciones como el de regular la temperatura del cuerpo, el contenido de los fluidos intracelulares y extra-celulares, permite el rápido transporte de los elementos nutricionales y la eliminación de los productos residuales. Los deportistas transpiran cuando entrenan y pierden más líquido cuando la temperatura del agua es mayor de 24 grados centígrados. Este líquido debe reponerse durante el entrenamiento y en el día, de lo contrario disminuye la capacidad de trabajo, la recomendación de la ingestión de líquidos es el del doble de una persona sin actividad atlética que es de 1.5 a 2 litros diarios, para el deportista es de 3 a 4 litros por día, más los alimentos que contienen ya una considerable cantidad de líquido como son las frutas, la leche, etcétera.

## Las vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos que, aunque no suministran energía ni forman tejidos, sirven para el proceso metabólico, con mayor razón serán necesarias para el deportista.

Las vitaminas no pueden ser elaboradas por el cuerpo humano y por esta razón debe considerarse en la dieta diaria suministradas por los alimentos.

Los deportistas necesitan, según sea la temporada de su entrenamiento, más vitaminas que una persona que no practique ningún deporte. Los alimentos recomendados suministran las vitaminas necesarias.

VITAMINA	ADR	ACTIVIDADES	FUENTES
VITAMINA A (Caroteno)	1 mg.	Esencial para la vista, crecimiento normal de huesos y dientes, piel sana.	Pescado, leche, verduras de hoja verde y amarilla, frutas
VITAMINA B1 (Tiamina)	1.5 mg.	Importante para combatir la fatiga y recuperación de los tejidos dañados.	Cereales, yema de huevo, leche, res, patatas, legumbres
VITAMINA B2 (Riboflavina)	1.8 mg.	Ayuda en el metabolismo de las grasas, hidratos de carbono y proteínas. También necesaria para la buena función de los tejidos de los nervios.	Leche, yema de huevo, cereales, granos, legumbres.

NIACINA		Importante para la buena digestión de los alimentos	Leche, carnes magras, pescado, huevos, patatas, guisantes
VITAMINA B6	20 mg.	Ayuda en el metabolismo de las proteínas y grasas	Arroz, trigo, maíz, leche, lechuga, pescado, tomates, espinacas, habas, guisantes
ÁCIDO PANTO TÉCNICO	2 mg	Puede ser importante en el metabolismo de los tejidos de los músculos del corazón y del esqueleto	Hígado, huevos, brócoli, coliflor, carne magra, leche, tomates
VITAMINA B12	10 mg	Importante en el crecimiento de los huesos y producción de células rojas de la sangre	Hígado, carne
VITAMINA C	70 mg	Importante en el metabolismo de los tejidos musculares y el crecimiento de los huesos: considerada como una vitamina para la fatiga puesto que en cantidades adecuadas ayuda al buen funcionamiento de las glándulas adreales. También se cree útil en la utilización del oxígeno, producción de células rojas.	Frutos cítricos, melones, tomates, coles, vegetales de hoja verde, patatas, la cocción puede destruir parte de la vitamina C en los vegetales de modo que es importante comer los alimentos que la contienen en estado natural, o ingerir los jugos en los que aquellos se han cocinado.
VITAMINA D	0.01 mg.	Importante en la formación de huesos y dientes	Hígado, huevos, mantequilla, pescado, contacto de la luz solar
VITAMINA E	0.03 mg.	Ha recibido considerable publicidad de mejorar la resistencia en los atletas, prevención de las enfermedades cardiovasculares, producción de células rojas de la sangre y como ayuda en la recuperación.	Aceite de germen de trigo, maíz, lechuga, cereales integrales, huevo, arroz, vegetales de hoja verde y leche.
VITAMINA K	0.15 A 0.3 mg.	Importante en la producción de células rojas de la sangre, en el consumo de oxígeno y en el metabolismo de los hidratos de carbono y las proteínas.	Hígado, vegetales, verdes frescos o naturales, res, cereales.
VITAMINA H		Importante en la actividad de muchos de los sistemas de enzimas implicadas en el metabolismo de la energía.	Hígado, pollo, maíz, espinacas, guisantes.

\* ADR: Asignación diaria recomendada.

## Los minerales

Los minerales como se sabe, son necesarios en la dieta del hombre, siendo esenciales para la conducción de los impulsos nerviosos, para el control de los latidos del corazón para la contracción de todos los músculos para reforzar toda masa ósea (el esqueleto) y para mantener el equilibrio hídrico en el organismo. Todos los minerales que necesita nuestro cuerpo deberán proporcionarse en forma mixta a base de alimentos de origen vegetal y animal, siendo suficiente para aportar dicho elemento. (Ver Tabla 3).

<b>MINERAL</b>	<b>ADR</b>	<b>FUNCIÓN</b>	<b>ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN</b>
HIERRO	10-18 mg	Esencial para la formación de mioglobina y hemoglobina y para el transporte de oxígeno	Hígado, mariscos, carnes magras, vegetales de hoja verde, habas secas y guisantes. Frutas, granos integrales, panes enriquecidos y cereales.
CALCIO	800 mg.	Forma y conserva huesos y dientes. Esencial para la descomposición del trifosfato de edonosa y la liberación de energía para la contracción muscular.	Leche y productos lácteos. Vegetales de hoja verde.
FÓSFORO	800 mg	Forma y conserva huesos y dientes. Necesario para la formación de las membranas de las células. Esencial en el metabolismo de la glucosa. Muchos de los complejos de la vitamina B funcionan solamente en combinación con el fósforo.	Leche, aves, pescado, y huevos. Productos lácteos. Nueces y legumbres.
AZUFRE	Desconocida: Es cubierta por el azufre contenido en vitaminas y aminoácidos.	Importante en el metabolismo de los hidratos de carbono. Constituye uno de los aminoácidos. Si la dieta es inadecuada puede producirse deficiencia en proteínas.	Carne, pescado, aves, huevos, leche, quesos, legumbres, nueces.
MAGNESIO	0.350 mg	Funciones similares a las del calcio	Nueces, cereales legumbres, vegetales de hoja verde
CLORURO DE SODIO	4.5- 6.19 gr.	Mantenimiento del equilibrio normal de agua y	Sal de mesa, cereales, carne, leche, huevos.

		del equilibrio ácido-base. Esencial para la función neutro-muscular.	
CLORURO DE POTASIO	2 a 4 gr	Mantenimiento de los equilibrios de agua y el ácido base. Importantes en la regulación de la actividad neuro muscular	Frutas, leche, carne, cereales, vegetales y legumbres.
ZINC	10-15 mg	Necesario para el crecimiento normal. Se encuentra en la mayor parte de los tejidos del cuerpo. Participa junto con la insulina, en el metabolismo de los hidratos de carbono.	Leche, hígado, trigo y salvado
YODO	0.15 mg	Necesario para la función normal de la tiroides	Sal de mesa, algas, agua y vegetales.
COBRE	2 mg	Importante en la formación de células rojas de la sangre y las membranas de las células nerviosas.	Hígado, mariscos, crustáceos, grano integral, legumbres, nueces.
MANGANES O	3.9 mg	Necesario para tener huesos fuertes. Esencial en la mayor parte de los sistemas enzimáticos	Remolacha, granos integrales, nueces, legumbres, frutas.
FLÚOR	1.5. a 2 gr.	Necesario para el crecimiento y conservación de los huesos y los dientes	Agua, arroz, soya y verduras
COBALTO	0.3-0.5 mg En forma de vitamina B12	Se encuentra en la vitamina B12. Importante para la formación de células ros en la sangre	Hígado, aves, leche.

\*Asignación diaria recomendada.

La sed y la pérdida derivada de la transpiración:

- No debe compensarse únicamente con agua, limonada, bebidas a base de cola y té, sino que es preferible tomar jugos de frutas mezclados con agua o bien frutas jugosas (naranja, papaya, etc.), o bebidas para deportistas ricas en minerales.



- Los alimentos que se deben considerar en los diferentes menús son:
- Cereales, trigo, avena, arroz integral o inflado.
- Productos lácteos descremados y bajos en grasas; tomar sólo como complemento, por ejemplo con el cereal, dos tazas al día.
- Frutas frescas, (es necesario comer cinco veces más carbohidratos simples) no de carbohidratos complejos, si desea disfrutar de su jugo de frutas favorito, dilúyalo en una porción similar de agua (algo que resulta más afín a la composición química de su propia sangre).
- Verduras, coma tantas verduras crudas o al vapor como desee eligiendo diferentes colores para adquirir diversos nutrientes.
- Proteínas animales, evite las carnes grasosas como el cordero, paté, cerdo, jamón y demás carnes frías, prefiera carne magra como el pescado, pollo, pavo o mariscos.
- Para cocimiento de los alimentos, las grasas y aceites deben usarse moderadamente, bastará con los que contienen en los alimentos como la avena, maíz y arroz moreno (integral).
- Condimentos: el uso moderado de sal, azúcar, salsas, condimentos de pepinillos, mostaza, salsa para carnes, etcétera.

Después de las pruebas competitivas

Para eliminar el cansancio y reponer el glucógeno muscular, los alimentos deben ingerirse lo más pronto posible para recuperar la energía gastada, ésta tarda en su reposición diez horas después de un esfuerzo físico la cual ha de satisfacer dos condiciones principales:

- a) Debe ser rica en carbohidratos, a fin de compensar la pérdida sufrida por la actividad muscular y el de sintetizar con prontitud el glucógeno muscular.
- b) Debe reponer las proteínas y las vitaminas consumidas a causa de la competencia, así como reemplazar el líquido y los minerales perdidos.

En la alimentación posterior a la competencia, el metabolismo catabólico está especialmente capacitado para absorber las sustancias nutritivas, por lo que se debe aprovechar esta situación, comiendo en proporción correcta todos los elementos gastados, para ello debe tenerse en cuenta lo siguiente:

---

## Academia Box

- a) Primero, conviene comer nutrientes ricos en carbohidratos, fáciles de digerir, como papas, arroz integral, germen de trigo o pastas, frutas, etcétera.
- b) Debe comerse una pequeña porción (125 gramos) de alimentos poco grasos y ricos en proteínas como, carne de ave, pescado o carne magra, no comer carne de carnero o ternera o bien si lo prefiere el deportista, queso fresco, requesón, huevos o legumbres.
- c) Como postre es aconsejable la fruta fresca, plátanos, naranja, melón, etc. (nunca frutas en conserva) pudiéndose mezclar con yogur natural o queso fresco.
- d) Después de la comida beber medio litro de jugo de frutas mezclado con agua en la proporción de 1 a 1.
- e) No ingerir bebidas durante la comida, y las bebidas que se tomen deben ser pasada una hora cuando menos, a fin de no diluir los jugos gástricos.

Estas indicaciones son válidas también para todas las comidas después de haber realizado una sesión de entrenamiento intenso y agotador.

Alimentos contraindicados:

Galletas, pan dulce, almendras, aguacate, apio, calabaza, chilacayotes, chiles, espinaca, flor de calabaza, hongos, pepino, rábano. Carnes grasosas y vísceras: como hígado de pollo, carne de cerdo, carne de carnero grasosa, chicharrón, chorizo, jamón, longaniza y todos los embutidos, quesos, leche condensada, crema, la yema de huevo, aceites comestibles para cocinar, azúcar refinada, bebidas con alcohol.

De las sugerencias para los menús diarios se presenta el de baja y el de alto contenido de carbohidratos para elegir según el caso (Ver Tabla 4).

Con lo antes expuesto, se ven las ventajas que ofrece tener grandes reservas de glucógeno muscular, siendo necesarias para los esfuerzos de resistencia y fuerza rápida y de corta duración, lo mismo para los esfuerzos con intervalos y los esfuerzos anaeróbicos, y muy importante el hecho de que el músculo añade unos 2.7 gramos de agua y 19.5 miligramos de potasio por cada gramo de glucógeno, de este modo, en la destrucción del glucógeno durante el esfuerzo deportivo, no sólo resultan carbohidratos, con el oxígeno que contiene, sino que también se beneficia el metabolismo energético ya que se requiere del potasio para el metabolismo mineral y el agua para el contenido líquido; esto señala que el

competidor debe hidratarse muy bien antes, durante y después de la competencia.

### 2.3 Prevención y atención de lesiones

Las lesiones deportivas son aquellas alteraciones de los huesos, articulaciones, músculos y tendones que se producen durante la práctica de actividades físicas y se hallan relacionadas con el gesto deportivo.

Ejemplo: la muñeca, el hombro del deportista, los nudillos...

¿Cómo aparecen?

- ✓ Por desequilibrio de la estática: como las desviaciones de la columna, pies planos, etc.
- ✓ Errores de entrenamiento: por exceso de actividad, ausencia de estiramientos, cambio brusco del modo de entrenar, etc.
- ✓ Problemas con el calzado: cambios de zapatillas, muy nuevas o desgastadas.
- ✓ Superficie de práctica: cambio de la superficie de entrenamiento, terreno inapropiado para la actividad, como el suelo de cemento para practicar.
- ✓ Estados patológicos previos, infecciones ocultas, aumentos de ácido úrico, diabetes mal controlada, descalcificaciones de huesos.

59

¿Qué tipos de lesiones hay?

- ✓ De los músculos: calambres, agujetas, contracturas, roturas de fibras, desinserción, contusiones, heridas y hematomas.
  - ✓ De los tendones: tendinitis, tenosinovitis, distensión, desgarros parciales y roturas completas.
  - ✓ De las articulaciones: lesiones ligamentosas, capsulares y de cartílago. Luxaciones y subluxaciones.
-

## Tratamiento general de las lesiones Reposo

¿Desde cuándo?

- Al notar las primeras molestias debe cesar la actividad deportiva hasta que sea valorado por un médico.

¿Cómo?

- Inmovilizando la parte afectada son menoscabo de realizar actividades que mantengan la condición física sin interferir el proceso de curación.

Precauciones

- Después de un periodo de reposo "siempre" hay que hacer rehabilitación.
- Huir de consejos realizados por inexpertos.

## Aplicación del frío

### ¿Por qué?

- Es la primera medida que hay que tomar inicialmente en todas las lesiones.
- Disminuye la hinchazón.
- Calma el dolor.
- Reduce el espasmo muscular.
- Favorece la recuperación.

### ¿Qué métodos hay?

- Bolsas de hielo picado envuelto en paños.
- Hielo derretido en un cubo.
- Geles reutilizables.
- Pulverizaciones frías.
- Masaje con hielo.

### ¿Cómo hay que aplicarlo?

- La aplicación de hielo no se realiza directamente en la piel durante periodos prolongados.
- Bolsa de hielo: (mejor troceado que en cubos) se colocará sobre un paño o toalla humedecida en la zona de contacto con la piel. Inicialmente el hielo se puede aplicar durante 15 a 20 minutos. Las bolsas pueden aplicarse en periodos de 20 minutos cada hora, varias veces en las primeras 24 - 48 horas.
- Hielo mezclado con agua en recipiente hasta alcanzar una temperatura entre 13° y 18°.
- Masaje con hielo: describiendo círculos por la zona lesionada. La duración oscila entre 3 y 10 minutos; y puede retirarse cada 2 o 3 horas.

61

## Compresión

### ¿Por qué?

- Es útil para reducir la hemorragia y el hinchazón.
- Contribuye a sujetar la articulación lesionada.

### ¿Cómo realizarlo?

- Por personas expertas, mediante el uso de vendas elásticas adhesivas o no.

## Elevación

¿Para qué?

- Evitar el estancamiento de sangre en la zona de la lesión y favorecer el retorno de la misma al corazón.

¿Cómo realizarlo?

- Manteniendo la estructura lesionada elevada de tal forma que esté situada a la altura del corazón.

## Calor

Precauciones

- Nunca utilizar el calor después de una lesión.
- Aplicar el calor, por término medio, pasadas 48 horas de la fase aguda de la lesión.

¿Qué utilidad tiene?

- Favorece el aporte de sangre que facilite la curación de la herida.
- Aliviar la contractura muscular.

¿Cómo aplicarlo?

- Paños húmedos o secos en la zona de la lesión.
- Baños calientes.
- Manta eléctrica.
- Pomadas rubefacientes.

62

## Medidas para prevenir lesiones

- Examen médico
  - Poseer un nivel medio de entrenamiento adecuado
  - Técnica correcta
  - Competición en el momento adecuado
  - Calentamiento suficiente
  - Atender la recuperación
  - Alimentación equilibrada
-

- Material deportivo

## Prevención Deportiva

### Equipo básico

- Careta o orejera apropiados para la actividad
- Protectores bucales
- Vendaje
- Protector de pélvico
- Protector de tórax
- Comprueba que el material cumple la normativa
- Calzado específico en buenas condiciones

### Calentamiento y hábitos de ejercicios físico

- Se puede comenzar haciendo estiramiento
- Siguiendo la siguiente secuencia: actividad cardiovascular suave, estiramientos y ejercicios específicos.
- Practica con regularidad
- No exceder en los esfuerzos

63

### No combatir cuando se está lesionado

- Hay que recuperarse totalmente
- Algunos calmantes solo cubren el dolor momentáneamente
- En caso de gripe o resfriado no practiques

### Las reglas de juego y la técnica

- Seguir siempre las reglas del box
- Utilizar las técnicas adecuadas

### Atendiendo la lesión deportiva

- En caso de emergencia:
  - Adoptar la conducta PAS (Proteger – Avisar y Socorrer),
  - Protege la zona y llama al 911
-

# Academia Box

- En caso de hemorragia abundante taponar con gasas o un paño limpio en la herida.
- Tras un accidente, aunque la persona aparentemente no tenga lesiones hay que realizarle un chequeo.

**La conducta PAS**

En Cruz Roja contamos con un esquema claro y sencillo de actuación en caso de accidente para evitar que los nervios o el desconocimiento nos impidan actuar correctamente.

Es lo que llamamos la conducta PAS. Una conducta basada en tres actuaciones clave: **Proteger, Avisar y Socorrer.**

**Proteger**  
el lugar del accidente

Enciende las luces de emergencia  
Pon el chaleco reflectante  
Coloca los triángulos de peligro, a una distancia mínima de 30 metros...  
Avertiga qué es lo que ha sucedido: habla con la víctima y con los posibles testigos del accidente...  
Impide que se fume

**Avisar**  
a los servicios de emergencia

Llama al teléfono único de emergencias, 112  
Indica el lugar exacto del accidente  
Describe la situación  
Di cuántos heridos hay y su estado aparente  
Identifícate y no cuelgues hasta que te lo indiquen

**Socorrer**  
a las víctimas

Evita movimientos bruscos al accidentado  
Comprueba el estado de consciencia de la víctima:  
Si no responde, comprueba si respira normalmente...  
Si no respira, inicia las maniobras de RCP:  
30 compresiones torácicas + 2 insuflaciones, a un ritmo de 100 compresiones por minuto  
En caso de hemorragia, aplica presión directamente sobre la herida (con la ayuda de un apósito)

en la carretera  
quiérete mucho

64

En caso de no poder trasladar... haz que la persona se acueste:



Posición lateral de seguridad



## Academia Box

Empleada en caso de que la persona esté inconsciente con presencia de respiración y pulso.



Lesiones más comunes en el box

65

<b>Lesiones</b>	<b>Porcentajes</b>
Conmociones	3.2%
Contusiones/abrasamientos	17.2 %
Dislocaciones	3.8%
Fracturas	6.7%
Laceraciones	48.6%
Daños en órganos internos	2.8%
Esguinces	10.4%
Otros	7.3%

## 2.4 Plan de acción de emergencia

El propósito del Plan de Acción de Emergencia (PAE) es obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas avanzadas en primeros auxilios, de lo contrario deje el cuidado a los médicos profesionales.

Se recomienda ampliamente que usted desarrolle un PAE antes de que la temporada comience. Tal plan consiste en tener información sobre la ubicación de los teléfonos más cercanos y los nombres de dos personas: la persona a cargo y la que hace el llamado.

La persona a cargo

Debe estar específicamente entrenada en el cuidado de lesiones, usted no necesita ser la persona a cargo, pero si nadie más pudiera asumirlo, la responsabilidad es suya

Sus responsabilidades son:

- Tomar el control y evaluar la situación en contacto con el participante lesionado.
- Instruir a todos los participantes y observadores para dejar al lesionado solo.
- Asegurarse que el lesionado no sea movido.
- Dejar el equipo del lesionado en su lugar.
- Evaluar la lesión y determinar si requiere asistencia adicional.
- Decidir cómo mover al lesionado, si una ambulancia no es requerida.
- Notificar a la persona que llama si la ambulancia es requerida y describir breve, pero eficientemente la lesión.
- Observar al lesionado cuidadosamente por si hubiera algún cambio en su condición y darle confianza hasta que llegue la ayuda profesional.

La persona a cargo **NO** debe ser forzada a mover a los lesionados innecesariamente. Por el contrario, debe ser orientado por el principio de NO HACER NINGÚN DAÑO. Por ejemplo, si el participante no puede empezar a moverse por sí mismo, la persona a cargo no *debe mover la parte afectada del cuerpo del lesionado*. Si el lesionado está respirando y no sangra seriamente, la persona a cargo debe tomar su tiempo para completar el procedimiento y no fomentar el riesgo de lesión posterior.

La persona que llama

Sus responsabilidades son las siguientes:

1. Conocer los lugares de todos los teléfonos que puedan ser utilizados para realizar las llamadas. Es esencial revisar y planear con anticipación en el área, particularmente en lugares remotos o en edificios ajenos.
2. Preparar una lista de números telefónicos locales (ambulancias, bomberos, policía, médico, etcétera). Estos números deben ser escritos en una tarjeta pequeña y estar a la mano todo el tiempo (el ejercicio 1, le muestra como puede ser una tarjeta de números telefónicos). Si necesita pagar las llamadas, el cambio necesario deberá adherirse a la tarjeta de teléfonos, no debe asumirse que los números de emergencia estarán en el teléfono, es importante no confiar en el operador para transferir el mensaje, es mejor, que el servicio requerido sea llamado directamente.

Una vez que las listas de los números locales están correctas pueden ser ordenadas por la ubicación, especialmente si las visitas fuera de la ciudad al mismo lugar son comunes.

3. Conocer las direcciones y las mejores rutas de acceso a la instalación. La localización exacta de cada ruta debe ser escrita detrás de la tarjeta de teléfonos, esto ayudará a la persona que habla cuando se encuentre estresado.
4. Proveer al despachador de ambulancias con la información necesaria. Esta información debe incluir el estado médico y describir la naturaleza de la emergencia, la localización exacta del participante lastimado, la mejor ruta de acceso y el número telefónico desde el cual se realiza la llamada. Debe preguntarse por el tiempo estimado de arribo de la ambulancia.
5. Asignar a alguien para que espere en el teléfono.
6. Reportar a la persona a cargo que la ambulancia ha sido llamada y el tiempo estimado de arribo.
7. Ir a la entrada principal y esperar el vehículo de emergencia.

## TARJETA DE TELÉFONOS DEL PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

EQUIPO / EVENTO

LOCALIZACIÓN DE TELÉFONOS

LUGAR \_\_\_\_\_

PERSONA A CARGO \_\_\_\_\_

PERSONA QUE LLAMA \_\_\_\_\_

Croquis de la ubicación de las Instalaciones deportivas con nomenclatura	NÚMEROS TELEFÓNICOS _____
	EMERGENCIA _____
	AMBULANCIA _____
	POLICÍA _____
	BOMBEROS _____
	HOSPITAL _____
	CONSULTORIO DEL MÉDICO _____
	TELÉFONO EN EL LOCAL _____
	DESDE EL QUE SE LLAMA _____
	DETALLES DE LOCALIZACIÓN _____ (PARA LEERLO AL DESPACHADOR DE EMERGENCIAS)

Nota: Usted debe tener su PAE y su tarjeta de teléfonos a la mano en todo momento. Puede hacer copias de su PAE y su tarjeta de teléfonos; después de realizar el ejercicio 1 y llévelos con usted, ¡Es tan simple como eso!

### Lista de comprobación

Es una buena idea usar una lista de comprobación cuando usted está desarrollando su PAE, esté seguro de registrar el nombre de la persona a cargo y de la persona que llama y siempre lleve esta información con usted.

### PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA:

#### Lista de comprobación

#### Acceso a los teléfonos

- Instalaciones en que se entrena.

## Academia Box

- Instalaciones propias del combate.
- Instalaciones a las que se va de visita comúnmente.
- Tarjeta de números de emergencia (locales).
- Tarjeta de números de emergencia (foráneas).
- Tarjeta telefónica con crédito suficiente para llamar.

### Acceso al lugar

- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones de entrenamiento.
- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones propias del combate.
- Tarjetas de direcciones para llegar a las instalaciones que se visitan comúnmente.

### Información de participantes

- Tarjeta del historial personal.
- Contactos en caso de emergencia.
- Tarjetas del historial médico.

### Personal

- Persona a cargo.
- Alternativa.
- Persona que llama.
- Alternativa.

## 2.5 Planificación y principios del entrenamiento

En el proceso del entrenamiento intervienen leyes pedagógicas, biológicas y psíquicas, que se deben considerar y aplicar correctamente en el mismo. Esta tarea, que debe resolver el entrenador, resulta más sencilla al formularse los principios universales.

Estos principios se conocen bajo el concepto de principios didácticos o del entrenamiento deportivo, mismos que son válidos para el proceso docente deportivo y que a continuación mencionamos:

- Principio de aumento de las cargas.
- Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas.
- Principio de la unidad entre la preparación general y especial.
- Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
- Principio de la individualidad.
- Principio de la especialización.

Los principios se encuentran de manera indisoluble en cada unidad de entrenamiento, y se refieren a todos los aspectos de ésta, ya sean sus medios, métodos, así como sus leyes y particularidades.

## Principio del aumento de la carga

Antes de abordar este principio debemos saber qué se entiende por carga:

Las actividades físicas y/o mentales que realiza el deportista encaminadas al desarrollo de las capacidades, hábitos, etcétera.

Las sumas de los efectos del entrenamiento sobre el organismo.

Las cargas tienen dos manifestaciones:

- a) Carga física: es la actividad que realiza el deportista.
- b) Carga biológica: es la manifestación de la actividad que realiza el deportista en sus órganos, aparatos y sistemas.

70

La carga física tiene varios componentes:

Volumen: Es cualquier actividad física ponderable objetivamente que conlleve un gasto energético.

Intensidad: Es el grado de concentración y dificultad del ejercicio en la unidad de tiempo.

Densidad: Es la relación que existe entre el descanso y el trabajo.

Frecuencia: Es la cantidad de sesiones de entrenamiento en el día.

Duración: Es el tiempo que dura cada sesión de entrenamiento del día.

La carga biológica se puede valorar por:

- El trabajo del aparato cardiovascular.
-

## Academia Box

- El trabajo del aparato respiratorio.
- El nivel de lactato en sangre.
- Las sustancias que se degradan.
- El Ph en sangre, etcétera.

Debemos tener presente que así como se aumente la carga, se aumentará o no el rendimiento deportivo. La carga física se puede aumentar al incrementar cualquier componente de la misma.

En particular nos interesa:

Cómo la carga aumenta o disminuye diariamente según su dosificación en el plan individual.

Cómo se comporta de un macrociclo a otro.

Cómo se dosifica en cada mesociclo.

Cómo reacciona el deportista ante el aumento.

En qué momento debemos aumentarla.

Qué significa su aumento para el rendimiento deportivo.

Que al violar lo antes expuesto, atentamos contra la integridad somática y vegetativa del deportista.

71

Por estos motivos:

La planificación y dosificación de las cargas se objetiviza cada vez más por el análisis detallado tanto de los componentes de la carga externa como interna.

Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas

Las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo al aumento de cargas, se condicionan según la interacción de los procesos de agotamiento y restablecimiento, o resultado de la influencia del entrenamiento deportivo.

Se considera entonces la dinámica ondulatoria de las cargas como elemento fundamental en el comportamiento del volumen y la intensidad dentro del macrociclo, mesociclo y microciclo.

---

La dinámica ondulatoria expresa la dinámica general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento del macrociclo. La variación ondulatoria se establece de acuerdo al carácter de la carga.

Ejemplo:

Unidades de entrenamiento		
Carácter de la carga		
ACTIVIDAD	VOLUMEN	INTENSIDAD
De velocidad	Mínimo	Máxima
De fuerza	Mínimo	Máxima
De resistencia	Máximo	Mínima
De aprendizaje	Máximo	Mínima

La dinámica de las ondas cambia según los períodos de entrenamiento y se comportan generalmente de la siguiente forma:

72

Período preparatorio: Aumento del volumen a sus niveles máximos con discreto aumento de la intensidad.

Período competitivo: Aumento de la intensidad a sus niveles máximos con descenso paulatino del volumen.

Período de tránsito: Intensidad y volumen en forma decreciente.

De ahí que cuando el volumen es máximo, la intensidad no debe ser máxima y viceversa. Además, las cargas de entrenamiento producen un efecto acumulativo y si éstas no son bien dosificadas por su volumen e intensidad, pueden provocar el sobreentrenamiento.

El aumento de la carga en cualquier tipo de onda debe efectuarse una vez que el organismo del deportista se haya adaptado a la misma, lo cual es producto de la repetición.



Finalmente, debemos destacar que el aumento de la carga debe ser individual, que al aumentarla colectivamente se cometen también errores colectivos que atentan contra la efectividad del proceso de entrenamiento.

Principio de la unidad entre la preparación general y especial

Este principio se caracteriza por establecer las relaciones que deben existir en el trabajo del entrenamiento en sus diferentes etapas.

El proceso de entrenamiento se define atendiendo al tiempo que se le concede a lo general y a lo especial, al tiempo necesario para alcanzar la maestría deportiva en los diferentes deportes, así como también al tiempo necesario para la obtención y estabilización de la forma deportiva dentro del macrociclo de entrenamiento.

Relación aproximada entre la aplicación de los medios del entrenamiento en lo general y lo especial en las diferentes edades:

EDADES	GENERAL	ESPECIAL
11 – 13	70 - 75 %	25 - 30 %
14 – 16	60 - 55 %	45 - 40 %
16 – 18	45 - 40 %	55 - 60 %
18 - 20	35 - 40 %	60 - 65 %
20 o más	30 - 20 %	70 - 80 %

Algunos entrenadores y especialistas en el afán de obtener rápidos resultados con sus atletas, se olvidan de aplicar las cargas del entrenamiento manteniendo las relaciones necesarias entre lo general y lo especial y si bien es cierto que algunas veces logran sus propósitos, también vale decir que esto al final se refleja en detrimento de la formación atlética del educando y acorta la vida del atleta. Dentro de la estructura del entrenamiento, juegan un papel esencial las relaciones existentes entre estos dos factores, atendiendo a los objetivos propuestos.

## Academia Box

### Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento

Se refiere a la organización del entrenamiento en unidades de tiempo que abarcan la preparación del deportista. Las unidades mayores son los macrociclos; con menos duración, los mesociclos; y aún más pequeños los microciclos; finalmente las unidades o lecciones de entrenamiento.

#### Macrociclos

Son las unidades de tiempo que se caracterizan porque en ellos siempre se desarrolla una forma deportiva. Por su duración pueden ser: trimestrales, cuatrimestrales, semestrales, anuales, etcétera.

#### Mesociclos

Son las diferentes partes del macrociclo que garantizan el desarrollo de las capacidades, habilidades, etcétera, dentro de los diferentes ciclos del entrenamiento deportivo; por su contenido pueden ser fundamentales o típicos.

74

#### Microciclos

Son parte de los mesociclos y se caracterizan porque las cargas cambian dentro de su ciclo. La fundamentación para la existencia del microciclo viene dada por las relaciones entre las cargas y el descanso. Los microciclos permiten que en las unidades de entrenamiento se concentren de modo óptimo grandes cargas de diferentes contenidos, los cuales tienden a desarrollar diferentes cualidades. A través de los microciclos se rompe la monotonía del entrenamiento y finalmente existen diferencias radicales entre los microciclos de diferentes ciclos.

### Sesión de entrenamiento

Es la forma diaria fundamental de organización del proceso de preparación del deportista, constando de tres partes fundamentales:

- Parte inicial
  - Parte principal
-

- Parte final

## Principio de la individualidad

Este principio se refiere a que las actividades de la preparación deportiva tienen que adaptarse a las características psico-funcionales individuales de cada deportista.

La individualidad comprende:

La edad biológica.

Los años de vida deportiva.

La especialidad deportiva.

El estado cardiovascular y respiratorio.

El estado del sistema nervioso.

Las condiciones de alimentación, vivienda, descanso, etcétera.

El nivel educacional e intelectual.

El tiempo que se dedica al entrenamiento.

El contenido de la preparación.

Los objetivos a alcanzar.

Ahora bien, la individualidad del trabajo en el entrenamiento se logra con el ajuste y dosificación individual de la carga. Las investigaciones demuestran que no existen dos organismos humanos iguales. Las cargas físicas de entrenamiento iguales, recibidas por los deportistas, tienen diferentes repercusiones biológicas; lo que para uno fue una carga biológica media para otros puede ser mínima, máxima o límite.

El nivel de rendimiento individual depende de los medios y métodos aplicados para el desarrollo de las capacidades, habilidades, hábitos, etcétera. La orientación de la preparación del equipo debe considerarse sobre metas y objetivos promedios, pero la orientación de la preparación individual, debe considerarse sobre el aumento del rendimiento personal que redunde en el mejoramiento del promedio colectivo; por lo tanto, la individualización del entrenamiento deportivo en el boxeo tiene un carácter preponderante. La tendencia de la dinámica de las cargas en los diferentes períodos debe considerarse por las características psico -

funcionales de cada atleta. La efectividad del entrenamiento individual se realiza por medio de los test pedagógicos, médicos, psicológicos de laboratorio y de campo.

## Principio de la especialización

La forma en que se deben relacionar los medios del entrenamiento de las diferentes etapas de la vida deportiva, proporcionan las premisas para la especialización deportiva. Para ello debemos señalar que desde el punto de vista de la metodología del entrenamiento deportivo, las cargas por su significación para el deporte elegido pueden ser generales y especiales.

### Especiales.

Son las diversas actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades especiales o específicas del boxeo. Estas cargas constituyen el medio idóneo para la especialización deportiva, también constituyen todo el proceso complejo del establecimiento de enlaces corporales, propios de las técnicas deportivas, y forman la base de la maestría deportiva.

La especialización se refiere al aprovechamiento racional de la técnica del boxeo. Este aprovechamiento se logra con la utilización de los diferentes métodos de enseñanza, con el carácter asequible de los ejercicios, de acuerdo a las características psico-funcionales de cada atleta.

La especialización está determinada por los años de vida deportiva y no por la edad cronológica. Idealmente deben coincidir, pero no es así en su totalidad. Al decir especialización deportiva, nos estamos refiriendo al más alto nivel de desarrollo técnico, a la perfección ejecutiva de las acciones motrices del boxeador. Estas sólo se logran con el carácter especial de las cargas de entrenamiento.

El nivel de especialización está determinado por:

1. La preparación técnica.
2. La preparación táctica.
3. La coordinación entre las funciones somáticas y vegetativas del deportista.

## 2.6 Reglamento de box (AIBA)

Reglas para el manejo de la competición

### **Regla 1** Clasificación

Clasificación por Edad

Clasificaciones de Peso:

### **Regla 2** Membresía y elegibilidad

Elegibilidad sobre Temas de Nacionalidad

Elegibilidad sobre temas Deportivos relacionados

Elegibilidad sobre Temas Médicos relativos

### **Regla 3** Sistema de puntuación

El Sistema de Puntuación

Siguiendo a la selección de cinco

Justo antes de comenzar cada Combate

Al final de cada round,

Los Jueces tendrán que presionar el botón de puntuación dentro de los quince

En el evento de puntuaciones totales otorgados por cada Juez

Las tres (3) puntuaciones de los Jueces

El Superviso

Todos los resultados deben ser impresos

### **Regla 4** Decisiones

Victoria por Puntos

Empate Técnico

Victoria por Knockout Técnico

Victoria por Knockout Técnico Lesión

Victoria por Descalificación

Victoria por Knockout

Victoria por Walkover

No Contesta

Reprogramación Extraordinaria

### **Regla 5** Protestas

Ninguna protesta en Competiciones

Si el Supervisor cree que una decisión del Referee ha sido tomada en contravención

## **Regla 6** Infracciones

Tipos de Faltas (21 FALTAS)

## **Regla 7** Golpe bajo

Si el Boxeador ofendido no se queja

Si el Boxeador ofendido se queja

Luego de la cuenta de ocho

Luego del tiempo mencionado arriba

## **Regla 8** Advertencia, penalización, descalificación

Un Boxeador que no obedezca

Si un Boxeador recibe una penalización

Si el Referee detiene un Combate

Si un Boxeador recibe un cabezazo o golpe ilegal no cause lesión

Si un Boxeador recibe un cabezazo o golpe ilegal causan una lesión

Si el Referee tiene cualquier razón en creer que una falta ha sido cometida

En el evento que alguna irregularidad

El Supervisor tiene el derecho a advertir

## **Regla 9** Caída

Un Boxeador será considerado caído debido a un golpe legal si:

Cuentas seguidas a una Caída

Responsabilidades del Oponente

Cuenta Obligatoria de Ocho

Ambos Boxeadores Derrribados

Límite de Cuentas Obligatorias

Boxeador derribado fuera del Ring

Knockout

Boxeador derribado al Final de un Round

Segunda caída sin Golpe

## **Regla 10** Referee

Cada Combate debe ser controlado por un Referee  
Las Obligaciones del Referee  
Las Responsabilidades del Referee  
Derecho a chequear al Boxeador  
El Referee debe chequear las correctas posiciones de los Jueces

## **Regla 11** Jueces

Designación y Participación  
Ningún Juez hablará o dará cualquier señal  
Ningún Juez dejará su asiento

## **Regla 12** Manejo r/j aiba

AIBA es responsable de la certificación de todos los Niveles  
Todas las personas electas y/o designadas  
El criterio estándar para reunir  
Todos los R&Js en todas las Competiciones

## **Regla 13** Doctores de ringside

Los Doctores de Ringside tienen la autoridad y responsabilidades  
El entero manejo del sistema para Médicos

## **Regla 14** Timekeeper & operador de gong

Los Deberes del Cronometrista & Operador del Gong

## **Regla 15** Anunciador oficial

Las Obligaciones del Anunciador

## **Regla 16** Entrenadores / segundos

Elegibilidad  
Las Obligaciones de los Entrenadores / Segundos  
Actividades prohibidas  
Sanciones  
Reglas para equipamiento de competición

## **Regla 17** Ring

Marca Aprobada

Ring y Tamaño de la Lona  
Altura del Ring  
Plataforma y Protección de las Esquinas  
Superficie del Piso del Ring  
Cuerdas  
Escaleras

## **Regla 18** Accesorios de ring

Gong  
Dos (2) receptáculos plásticos  
Sillas y mesas  
Un (1) reloj electrónico  
Un (1) Sistema de Puntuación  
Un (1) micrófono  
Kit de primeros auxilios  
Una bolsa plástica pequeña  
Tres (3) sillas  
Una (1) camilla.

80

## **Regla 19** Protector bucal

Para todas las competiciones Masculinas y Femeninas,

## **Regla 20** Protector inguinal

Debe ser usado por los Boxeadores

Nota: en Boxeadoras se utiliza el protector Pectoral y pélvico.

## **Regla 21** Especificación de guantes

Para Competiciones Elite

## 2.7 Elementos técnicos del boxeo

Llevando acabo o ejecutando debidamente las normas fundamentales se tienen muchas más posibilidades de lograr el éxito, y permite a los individuos mejorar e incrementar su nivel de competencia. La necesidad de la instrucción adecuada y de la práctica continua, para el boxeador involucrado, esto resulta una vivencia agradable.

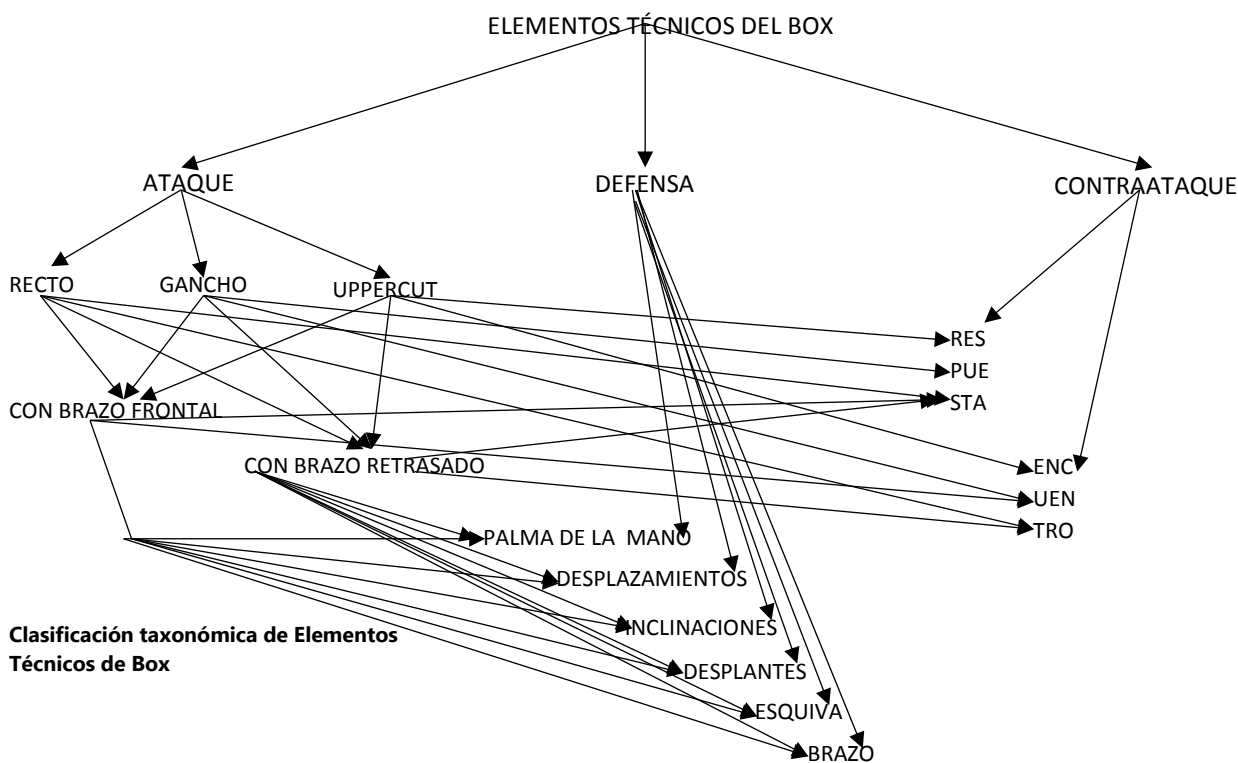
---



Existen diversos estilos o formas técnicas para atacar, defender y contraatacar, así pues, el individuo tendrá que trabajar para obtener estas variadas técnicas. Siendo lo más conveniente entrenar sus capacidades técnicas, a partir de su respectiva edad o periodo de desarrollo.

Hoy día, los boxeadores deben de ser más fuertes, más rápidos, más hábiles y mejor preparados físicamente que en otra época, y en la mayoría de los combates encontraremos rivales mejor preparados. Debido a la evolución de las capacidades ofensivas y defensivas individuales, debemos promover que todos nuestros boxeadores sean capaces de que tengan un bagaje de conocimientos técnicos-tácticos lo más variado posible; esto conlleva a que todos deban de conocer, manejar y dominar los elementos del boxeo.

Si la enseñanza del boxeo reúne todos los elementos para su correcta aplicación, podremos a futuro, tener boxeadores completos, pues ese perfil de boxeador, también deberá aprender las técnica desde la parada de combate, el ataque, defensa, contrataque con desplantes, desplazamientos, esquivas, inclinaciones, bloqueos, hasta el manejo según la zona del combate. Tiene que ser inteligente y tener la disposición de trabajar [Entrenar] y estudiar para su constate mejora.



## 2.8 Técnicas de enseñanza

Las técnicas determinan de manera ordenada la forma de llevar a cabo un proceso de aprendizaje, guiando el curso de las acciones para lograr los objetivos propuestos.

Existen muchas técnicas de enseñanza y ninguna es mejor que otra, pero algunas son más apropiadas en ciertas situaciones, por lo que usted necesita saber cuál escoger. Utilizar varias técnicas de enseñanza, aprender a identificar el material en las actividades y combinar técnicas, lo hará un educador eficaz.

La técnica de enseñanza que seleccione dependerá:

- Del contenido que está enseñando.
- De la edad y el nivel de los aprendices.
- Del estilo de aprendizaje de sus aprendices.
- De sus estilos de enseñanza.
- De los recursos que disponga.
- Del ambiente para el aprendizaje.

82

En las siguientes páginas se mostrarán varias técnicas: instrucción directa, enseñanza de habilidades simples y complejas, etc., las cuales están descritas en términos de la responsabilidad que los aprendices asumen respecto a su aprendizaje; por ejemplo, poca o nula responsabilidad en el caso de instrucción directa y mayor responsabilidad en el caso de enseñanza de tareas.

### **Instrucción directa**

La técnica de instrucción directa se caracteriza porque la labor del educador es la de proporcionar toda la información que necesita conocer el aprendiz. El aprendiz tiene un papel pasivo, limitándose a recibir información y a asimilarla. Se realiza de la siguiente forma:

---

## Academia Box

- Presentación: explique y muestre a los aprendices qué técnica o ejercicio debe hacer.
- Aplicación: los aprendices hacen justamente lo que usted ejecutó y lo repiten varias veces; utilice voces, sonido o señales como un sistema que regula y guía la actuación de los alumnos.
- Corrección: corrija a los aprendices durante la ejecución de los ejercicios, mostrando la forma correcta de realizarlo.
- Retroalimentación: al final de la sesión, indique a cada alumno la evolución de su aprendizaje, explicando qué estilos de natación hay que trabajar más y en cuál estuvieron bien y sólo hay que reafirmar, así como preguntarles aspectos de la clase para que den su opinión.

La instrucción directa a menudo es el camino más eficiente para enseñar ciertas habilidades y procedimientos, mantiene concentrados a los aprendices en sus tareas y puede ser usado en un grupo de cualquier edad.

Recomendaciones para el uso de esta técnica:

- No depender solamente de la instrucción directa (úsela, pero compléméntela con otras técnicas).
- Asegurarse de que lo que está enseñando sea congruente con las habilidades de los aprendices.
- Las demostraciones exactas son esenciales. Si usted se siente capaz y cómodo, adelante, haga la demostración usted mismo; de otro modo, pídaselo a otra persona que pueda hacer una buena demostración y que disfrute haciéndolo.
- Sea realista acerca de la complejidad de lo que está enseñando o demostrando; de otra manera, usted puede acabar no atendiendo puntos críticos de lo que enseña.
- Asegúrese de que cada aprendiz pueda ver y oír las explicaciones, así como las demostraciones.
- Haga las explicaciones y demostraciones sencillas y breves.
- Proporcióneles mucho tiempo para práctica las habilidades (oír no es tan divertido como practicar).

Esta técnica se caracteriza por una serie de tareas o ejercicios que los aprendices deben ejecutar con previa información por parte de usted. Es decir, primero usted emite una información inicial sobre las tareas a realizar y, a continuación, los aprendices las ejecutan. El concepto clave es la asignación, que hace referencia al hecho de que hay conocimientos previos por parte de los aprendices acerca de los ejercicios o actividades (Gil Morales, 2001).

El aprendiz tiene cierta autonomía para elegir el ritmo y el lugar del trabajo; usted es quien decide la tarea o actividad a seguir. Los alumnos aprenden practicando una actividad. Usted asigna la tarea, pero los aprendices se responsabilizan para terminarla.<sup>1</sup>

Los aprendices usualmente reciben poca instrucción directa antes de intentar hacer la actividad, y pueden o no ser corregidos por usted mientras la desarrollan. En suma, la actividad misma enseña.

Escoja tareas que les den a los aprendices la oportunidad de aprender o mejorar una habilidad, recuerde que casi cualquier cosa puede ser una tarea, desde un simple calentamiento hasta complicadas progresiones de habilidades.

Por ejemplo, cuando haya concluido la enseñanza de las habilidades, usted puede formar subgrupos y otorgarle a cada uno la indicación de realizar un ejercicio de una habilidad. Cada subgrupo debe realizar diferentes ejercicios dependiendo de la habilidad asignada. Concluida la tarea, deberán intercambiar el ejercicio con otro subgrupo.

Recomendaciones para usar la enseñanza de tareas efectivamente:

- No confíe solamente en la enseñanza de tareas; complémntela, con otras técnicas.
- Combine la enseñanza de tareas con las capacidades de los aprendices; no subestime lo que ellos pueden hacer, pero tampoco les dé más de lo que no pueden hacer. Introduzca gradualmente el aprendizaje entre compañeros.
- Genere variedad dentro de la sesión y mantenga a los aprendices activos, de este modo usted está libre para verificar la postura y la mecánica de ejecución de los ejercicios realizados por los aprendices para poder

---

<sup>1</sup> Véase apartado de actividad en recomendaciones didácticas.

corregirlos, ayudándolos a identificar qué aprendices tienen dificultades para realizar la técnica y trabajar con ellos.

- Diseñe prácticas en las cuales los aprendices sean responsables de la calidad de su desempeño. Revise que las tareas estén siendo ejecutadas exactamente, y entonces permítalos moverse a la siguiente estación. Con el tiempo incrementa la responsabilidad en los aprendices.
- También puede incluir la enseñanza entre compañeros, donde los niños se supervisan y se corrigen unos a otros. La relación de enseñanza entre compañeros toma tiempo para desarrollarse, pero la paciencia vale la pena.
- Esta técnica de aprendizaje anima a los aprendices a desarrollar habilidades de observación y análisis, incrementando el conocimiento de movimientos e interacción social.
- La enseñanza de tareas es efectiva sólo si los aprendices están habituados a trabajar en forma independiente.
- Esta técnica puede emplearla cuando realice la tarea de acondicionamiento físico, por ejemplo, al utilizar los ejercicios en circuitos.

### **Enseñanza de habilidades simples y complejas**

85

Cuando usted necesita simplificar habilidades para que los aprendices puedan asimilarlas en una serie de pasos, usted puede utilizar esta técnica que es ideal para este proceso, y su descripción es la siguiente:

- Primer paso: muestre la forma completa de la mecánica de ejecución del recto.
- Segundo paso: divida cada una de las partes de la mecánica de ejecución; inicie explicando cómo debe ser la posición de la cabeza y del cuerpo y después solicite a los aprendices que lo realicen. Para la acción de los brazos y de las piernas se hace lo mismo.
- Tercero paso: realice la ejecución completa del recto, primero en sombra, posteriormente con un rival hasta que los aprendices mecanicen la técnica.
- Cuarto paso: corrija a los aprendices durante su ejecución y al finalizar la sesión retroalimente su aprendizaje.

La enseñanza de habilidades simples y complejas también puede ser ejecutada por encadenamiento regresivo, el cual consiste en que el aprendiz comienza

---

realizando el final de la acción a mecanizar y luego aprende los pasos previos, uno a uno y en reversa. Por ejemplo, se pide al aprendiz se desplace tirando golpes; después se le enseña la mecánica que hay que aprender para realizar un ataque. Este estilo de enseñanza es recomendado para generar un aprendizaje significativo, ya que la satisfacción de tirar golpes sin temor, con frecuencia, motiva al niño.

Recomendaciones para utilizar la enseñanza de habilidades simples y complejas:

- No use únicamente esta técnica, complémtela con otras.
- Use la técnica de enseñanza de habilidades simples y complejas con grupos pequeños y con niveles similares de habilidad.
- El encadenamiento es más apropiado cuando las partes de la demostración o habilidad son fáciles de aprender, aunque algunas habilidades complejas pueden ser fraccionadas fácilmente en partes más simples.
- Utilice esta técnica cuando los aprendices se inicien en la enseñanza del boxeo.

86

Los principios didácticos del entrenamiento pueden tener mucho que ver con la actitud.

- Es recomendable concentrarse en las acciones individuales. Las acciones de equipo, generalmente tienen que ver con las acciones individuales y son más consecuencia de aplicaciones y combinaciones de las primeras.
  - Es recomendable escribir en un libro, el plan de entrenamientos y consultarlo más adelante, así como en una tarjeta de trabajo para las sesiones.
  - Utilizar un cronometro para las sesiones, para controlar los tiempos de desarrollo de los ejercicios y de su ejecución.
  - Muy importante que los boxeadores participen en todo momento, no se segregue nadie y nadie quede sin realizar actividad durante el entrenamiento.
  - En los momentos en que se deba trabajar con oponente para acciones de técnica individual, todos los boxeadores deben tener uno, y participar activamente a partir de su capacidad actual.
-

- El instructor no debe permitir que el boxeador haga sombra cuando ello no sea parte de la sesión, tampoco lo debe hacer cuando esté dando alguna explicación, pues significa una pérdida de tiempo y de atención, pues crea distracción en el boxeador y en el grupo, además de que no es de ninguna utilidad.
- Se debe supervisar la ejecución de cada habilidad, lo mismo en el calentamiento, que en la fase principal y en la relajación, poniendo atención especial en los boxeadores más jóvenes.
- En los entrenamientos en los que intervengan muchos boxeadores, es conveniente adaptar el trabajo en parejas, para que ambos estén uno atrás del otro, o lado a lado.
- En los combates de entrenamiento, emplee a todos los, boxeadores no importa si eso implica tener un numero grande en la área de práctica, se trata de que todos los boxeadores, sepan que tienen oportunidad de desarrollar sus posibilidades aunque su capacidad física, de momento sea menor.
- No considere única o preferentemente a los boxeadores más fuertes, pues esto no estimula a los más jóvenes.
- Haga saber a los boxeadores, en la medida de lo posible, las técnicas que trabajara la siguiente semana, o la estrategia para el siguiente entrenamiento, ello promueve la reflexión, el esfuerzo y la clara expectativa.
- Observe de cerca, que los boxeadores practiquen correctamente siempre, pues así es posible esperar que se continúen entrenando correctamente por su cuenta. Debe tener presente que practicando correctamente, se logran grandes progresos, practicando incorrectamente se generan hábitos perjudiciales que son muy difíciles de erradicar posteriormente.
- No priorice a los boxeadores más destacados, los buenos boxeadores no necesariamente son mejores personas ni más valiosos que otros. Pues todos, son individuos valiosos y únicos. A todos se les debe tratar como personas importantes.
- Diseñe reglas sencillas pero muy prácticas, para el desempeño de sus jugadores.

## Academia Box

- Haga conciencia en sus jugadores, de los muchos pretextos [Los no puedo cumplir o hacer por...] que asumen los que se alejan de sus propósitos y de los resultados deseados.
- Pídeles exactamente el grado de esfuerzo apropiado para la actividad en turno, ni más ni menos, pues se trata de que sepan que su entrenamiento está programado, que hay formas adecuadas porque hay un método en su ejecución, eso los incentivara a realizar lo mejor posible lo que se les encomiende.
- En cuanto detecte los progresos de sus jugadores ya sea de preparándose.

### 2.9 Documentos de planificación

Estructuración de la información en base a los objetivos planificados forma colectiva o individual hable con él o ellos y hágaselo saber objetivamente. Y sucederá si está organizado en su trabajo y continúa.





2.9.1. Cronograma de actividades

<b>DISCIPLINA: Box</b>																				
<b>NOMBRE ENTRENADOR:</b>																				
<b>CRONOGRAMA</b>																				
MES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
DISTRIBUCIÓN SEMANAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ATAQUE																				
DEFENSA																				
CONTAATAQUE																				
FUERZA																				
RESISTENCIA																				
RAPIDEZ																				
FLEXIBILIDAD																				
TEST FÍSICOS																				
TEST TÉCNICOS																				



2.9.2. Distribución mensual

MES																												
OBJETIVO DEL MES	Desarrollo de las capacidades físicas como base de la adaptación																											
SEMANA	1							2							3							4						
DÍAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
TAREA																												
ATAQUE																												
DEFENSA																												
CONTAATAQUE																												
FUERZA																												
RESISTENCIA																												
RAPIDEZ																												
FLEXIBILIDAD																												
TEST FÍSICOS																												
TEST TÉCNICOS																												
OBSERVACIONES:																												



### 2.9.3. Distribución semanal

Semana 1							
OBJETIVO DEL MES	Desarrollo de las capacidades físicas como base de la adaptación a la práctica del box, enseñanza de los elementos técnicos y tácticos						
DÍAS	1	2	3	4	5	6	7
TAREA							
ATAQUE			Recto-giro 15 minutos repeticiones	Pasos planos- recto 15 minutos repeticiones	Gancho-giro 15 minutos repeticiones	Pasos-planos- gancho 15 minutos	Descanso
DEFENSA			Esquivas 15 minutos	Inclinaciones 15 minutos	Desplantes 15 minutos	Desplazamientos 15 minutos	
CONTAATAQUE			Respuesta 15 minutos	Encuentro 15 minutos	Respuesta 15 minutos	Encuentro 15 minutos	
FUERZA			5 actividades 10 minutos	5 actividades 10 minutos	5 actividades 10 minutos	5 actividades 10 minutos	
RESISTENCIA			Carrera 8 minutos	Carrera 9 minutos	Carrera 10 minutos	Carrera 12 minutos	
FLEXIBILIDAD			8 actividades 10 minutos	8 actividades 10 minutos	8 actividades 10 minutos	8 actividades 10 minutos	
TEST FÍSICOS		APLICACIÓN DE 4 TEST					
TEST TÉCNICO-TÁCTICOS	APLICACIÓN DE 6 TEST						
OBSERVACIONES:							



## 2.9.4. Sesión de la práctica

<b>OBJETIVO</b>		Desarrollo de las capacidades físicas como base de la adaptación a la práctica del box, enseñanza de los elementos técnicos y tácticos	
<b>PARTE INICIAL</b>			
<b>TAREA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>TIEMPO</b>
Calentamiento	Lubricación articular	Rotación de cuello, rotación hombro. Flexión-extensión cadera, flexión-extensión tobillos.	5 minutos
	Estimulación aeróbica	Carrera con movimientos de coordinación.	5 minutos
	Estiramiento	Flexión-extensión de cuello, muñecas, cadera. Extensión de tripes, brazo, antebrazo, muslo y pantorrilla	5 minutos
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Ataque	Recto-giro	En pareja en parada de combate tirando un recto retrasado al rostro de su oponente y el oponente deberá quitárselo realizando una esquivas y respondiendo también con un recto retrasado	15 minutos
Defensa	Esquivas	En parejas, golpe gancho frontal, recto retrasado, gancho retrasado a la cara.	15 minutos
Contraataque	Respuesta		15 minutos
Fuerza	Circuito	6 estaciones: 1- abdominales, 2- lagartijas, 3-desplantes, 4-saltos, 5- elevación de rodillas.	10 minutos
Resistencia	Carrera	Trote ligero	8 minutos
<b>PARTE FINAL</b>			
Vuelta a la calma	Retroalimentación	Platica análisis del entrenamiento	5 minutos
	Estiramiento	Flexión-extensión de cuello, muñecas, cadera. Extensión de tripes, brazo, antebrazo, muslo y pantorrilla	10 minutos
<b>OBSERVACIONES</b>			

### **3. Desarrollo de la sesión**

- 3.1 Previo a la practica
  - 3.1.1 Material deportivo
  - 3.1.2 Indumentaria
  - 3.1.3 Juego limpio
- 3.2 Calentamiento

## 3. Desarrollo de la sesión

El desarrollo de la sesión de boxeadores en etapa de iniciación requiere: Verifica el material deportivo, indumentaria y la explicación del juego limpio.

### 3.1 Previo a la practica

#### 3.1.1. Material deportivo

Para el desarrollo de un combate, se requieren el uso de guantes, según la categoría del boxeador que corresponderá entrenar, si fuera menor a 12 años [Hombres y mujeres], guantes de 6 y 8 onzas para niños, de 10 onzas para boxeadores que no pesen más de 65 kilogramos, de 12 onzas utilizados para hacer sparring y para boxeadores que no superen los 70 kilogramos, 14 onzas para deportistas con peso inferior a 78 kilogramos, 16 onzas propuestos para boxeadores con un pesaje menor a 85 kilogramos y por último los de 18-20 onzas para aquellos que rebasan los 85 kilogramos. Los guantes para entrenamiento normalmente son diferentes a los utilizados para una competencia.

Para el entrenamiento del boxeo, además de los guantes con las especificaciones mencionadas, es importante contar con costales, peras, balones medicinales, ligas de diferentes tensiones, al menos una escalera para el trabajo de la coordinación, cuerdas para saltar, y algún tipo de alteras para favorecer el fortalecimiento de los boxeadores juveniles, esto último no es de utilidad con los boxeadores más jóvenes.

#### 3.1.2. Indumentaria

La indumentaria o vestimenta de los jugadores, constara de un protector de cabeza, protector bucal, vendas, guantes o guateletas, suspensorio, protector

inguinal y zapatos para box, que pueden ser de tela, material sintético o piel, con suela de goma o algún material adecuado que permita la movilidad del boxeador y que de ser posible, no se resbale dentro del cuadrilátero; calcetas preferentemente fabricados mayormente en algodón, para favorecer la transpiración y disminuir la humedad, short o pantalón corto sin bolsas, puede llevar bordados o impresos.

Los cuidados que se deben tener es lavar las prendas, y lavar o mantener aireado el calzado.



### 3.1.3. Combate limpio

95

El juego limpio enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del combate limpio tiene ciertos principios que tienen como fin el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un espíritu de deportivismo. La filosofía del combate limpio enfatiza lo siguiente:

- Respetar las reglas del combate.
- Respetar al réferi y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los contendientes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

Estos principios se aplican en todas las circunstancias y para todos los involucrados: boxeadores, réferis, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden sostener esta filosofía preguntando a los niños sobre sus

---

experiencias en el deporte; nunca forzándolos a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un réferi o juez.

Implicaciones de la filosofía del combate limpio

La filosofía del combate limpio tiene implicaciones generales y específicas para usted como entrenador.

Las implicaciones generales constan de los pasos totales que usted necesita tomar para promover la filosofía del combate limpio.

Las implicaciones específicas del combate limpio incluyen la necesidad de fomentar en los participantes un enfoque constructivo sobre la competencia y una imagen personal positiva.

Implicaciones generales

A continuación se presentan algunas implicaciones generales de la filosofía del combate limpio:

- Enfatique la búsqueda de la excelencia como una meta importante en sí misma.
- Compórtese de la forma que usted quiere que los practicantes y espectadores se comporten, predique con el ejemplo.
- Fomente en los practicantes el respeto a los reglamentos y el espíritu del combate.
- Fomente activamente en los participantes el respeto a los oficiales y otros competidores. Señale la importancia de cooperar al competir.
- Enfatique que participar y dar lo mejor de uno mismo es más importante que ganar o perder. La calidad de la experiencia del deporte es más importante que quién gana o quién pierde.
- Recuerde que todos los participantes a su manera son especiales e importantes y deben ser tratados con respeto y dignidad.
- Indique que el deporte es sólo un aspecto de la vida.
- Deje a los participantes escoger la prioridad que ellos le dan al desempeño.
- Después escuche lo que dicen y ajuste de acuerdo a esto sus programas y expectativas.



## Implicaciones específicas

### Actitudes con respecto a la competencia

- Motive al participante para que realicen su mejor esfuerzo, que respeten a los competidores y a sí mismos, que gane o pierda con respeto y dignidad.
- Enseñe a los participantes, a perder con dignidad. Después de todo, la mayoría de los participantes "fallan" en gran parte del tiempo y muchos de los más grandes atletas "fallan" más de la mitad del tiempo. Por ejemplo, los boxeadores profesionales tienen en su haber peleas pérdidas o empatadas.
- Enseñe a los participantes a ser positivos cuando hablan consigo mismos, a mirar siempre hacia adelante y no hacia atrás; a pensar en ellos mismos, no en otros; y a hablar constructivamente, nunca en forma destructiva.

A continuación se presentan ejemplos de una plática consigo mismo, tanto constructiva como destructiva. Averigüe la manera en que los participantes hablan consigo mismos cuando piensan en la competencia y fomente una plática constructiva.

97

#### **Pensamientos Destructivos**

Vs

#### **Pensamientos Constructivos**

¡Tengo que *demostrarle* la próxima ocasión, que no podrá vencerme, de nuevo en una carrera a la cima de la colina!

Eres un papanatas. Tu desempeño fue una desgracia, dejaste que un don nadie te venciera. Deberías renunciar ahora mismo.

¡Qué tonto!, Fui un verdadero torpe al no poder anotar esa canasta.

¡Tengo que vencerlo en esta carrera!

La próxima vez me voy a concentrar en pedalear más fuerte.

Cálmate, no esperes obtener la luna la segunda vez que compites, aprende de hoy y regresa más fuerte mañana.

Tómalo con calma, la próxima vez ajusta tu postura ligeramente y pivotea más fuerte.

Voy a dar mi mejor esfuerzo, es todo lo que puedo hacer y es todo lo que importa.

---

No puedo enfrentar a mi rival el lunes si no alcanzo mi marca de tiempo.

Voy a hacerlo lo mejor posible. El esfuerzo es lo que cuenta.

## 3.2 Calentamiento

Las sesiones se dividen en tres partes, la inicial, la principal y la final; en la primera se realizan ejercicios de calentamiento, en la segunda se desarrollan las capacidades físicas, así como de la enseñanza y desarrollo técnico, táctico, psicológico y teórico. En la parte final se aplican ejercicios de vuelta a la calma.

El calentamiento que se da en la parte inicial de las sesiones, este es un conjunto de ejercicios que se realizan antes de toda actividad física, con el fin de preparar al organismo para un esfuerzo mayor, en el que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal.

En este sentido, le recomendamos realizar el calentamiento empezando con la lubricación de las articulaciones, continuar con el movimiento de la musculatura y finalizarlo con los estiramientos.

98

### **Lubricación de articulaciones**

Como parte del calentamiento está la lubricación de las articulaciones aplicando ejercicios para mantener humedecidas las articulaciones en su líquido natural (líquido sinovial), preparándolas para la actividad o carga de entrenamiento.

Se presentan algunos ejercicios que le ayudarán a lograr el objetivo de calentamiento para iniciar sesiones, así como el desarrollo de capacidades coordinativas de los aprendices.

---

Estos ejercicios deben realizarse previo a la actividad principal:

<b>Ejercicio 1</b> Rotación de cuello	<b>Objetivo</b> Lubricar las articulaciones del cuello.
<b>Indicaciones</b> Realizar diez movimientos pegando la barbilla al pecho llevándola hacia el hombro derecho e izquierdo; la barbilla siempre pegada al pecho; los movimientos deben ejecutarse lentamente. Así mismo recargando la cabeza en la espalda ir hacia el hombro derecho e izquierdo sin despegar la cabeza de la espalda en el recorrido.	

<b>Ejercicio 2</b> Rotación de hombros	<b>Objetivo</b> Lubricar las articulaciones de los hombros.
<b>Indicaciones</b> Efectuar diez círculos amplios con los hombros comenzando hacia enfrente y repita lo mismo hacia atrás, los movimientos deben ejecutarse lentamente.	

<b>Ejercicio 3</b> Rotación de brazos	<b>Objetivo</b> Lubricar las articulaciones de los brazos.
<b>Indicaciones</b> Realizar diez círculos con los brazos extendidos lateralmente, comenzando hacia enfrente y repita lo mismo hacia atrás, los movimientos deben ejecutarse lentamente.	

<b>Ejercicio 4</b> Rotación de muñeca	<b>Objetivo</b> Lubricar las articulaciones de las muñecas.
<b>Indicaciones</b> Realizar diez círculos de muñeca con los brazos extendidos lateralmente, comenzando derecha-izquierda, los movimientos deben ejecutarse lentamente.	

<b>Ejercicio 5</b> Flexión-extensión del tronco	<b>Objetivo</b> Lubricar las articulaciones de la cintura.
<b>Indicaciones</b> De pie con piernas ligeramente abiertas colocar las palmas de las manos en la cintura lumbar (espalada baja) y empujar hacia el frente logrando una extensión del tronco hacia atrás, inclinar el tronco hacia el frente hasta una posición aproximada de 45°; realizar esto de forma continua de 8 a 10 repeticiones.	

<p><b>Ejercicio 6</b> Elevación de pierna extendida al frente, alternando pierna derecha e izquierda.</p>	<p><b>Objetivo</b> Lubricar las articulaciones de la inserción del fémur en la cadera (ingle).</p>
<p><b>Indicaciones</b> Dando un paso corto al frente con pierna izquierda (previo impulso), elevar la pierna derecha extendiéndola hacia el frente a la altura de la cintura; repetir el mismo movimiento elevando la pierna izquierda de forma continua hasta realizar de 6 a 10 repeticiones con cada pierna.</p>	

<p><b>Ejercicio 7</b> Rotación de tobillo, con apoyo de punta de pie en el piso</p>	<p><b>Objetivo</b> Lubricar articulación de tobillo.</p>
<p><b>Indicaciones</b> Colocando ligeramente un pie hacia atrás, apoyando la punta del pie sobre el piso, de tal modo que la planta del pie quede perpendicular a la base de apoyo, realizar rotaciones de forma indistinta (derecha-izquierda o izquierda-derecha). Realizar de 6 a 10 movimientos de rotación con cada pie hasta completar de dos a tres series con cada pie.</p>	





## Estimulación aeróbica

La estimulación aeróbica consiste en realizar desplazamientos por medio del trote a diferentes intensidades o con cambios continuos de ritmo. Los ejercicios de estimulación aeróbica deben realizarse con un esfuerzo menor al exigido en la parte principal de la sesión.

A continuación se describen ejercicios que usted puede utilizar para la estimulación aeróbica.

<p><b>Ejercicio 1</b> Carrera frontal a ritmo lento y medio (combinado)</p>	<p><b>Objetivo</b> Estimular el sistema cardio-respiratorio y elevar la frecuencia cardiaca.</p>
<p><b>Indicaciones</b> Empleando como medio la carrera continúa, ejecutar desplazamientos frontales a diferentes ritmos (alternando ritmo bajo y medio) por un tiempo aproximado de 5 a 7 minutos. Dentro del desarrollo de la carrera se pueden realizar de forma breve desplazamientos hacia atrás con movimiento de brazos simulando brazada de dorso, carrera frontal con elevación de rodillas, elevación de brazos arriba de la cabeza, con caperuzas o indios (elevación de rodilla y brazo al frente).</p>	

## Estiramientos

El estiramiento a través de ejercicios estimula la movilidad articular. Los estiramientos no deben llegar a la extensión máxima.

<b>Ejercicio 1</b> Flexión del tronco al frente hasta 90°	<b>Objetivo</b> Estiramiento de cintura y espalda baja
<b>Indicaciones</b> De pie, con piernas ligeramente abiertas y manos en la parte posterior de la cintura, empujar hacia el frente, extendiendo el tronco hacia atrás, mantener la posición, intentando llevar al máximo rango de amplitud el movimiento por un tiempo no mayor a 10 segundos. Paso seguido flexionar el tronco hacia el frente hasta una posición de 90° o cercano a esta amplitud y mantener la posición por máximo 10 segundos. Repetir el movimiento de forma continua por al menos cinco o seis veces al frente y atrás.	

<b>Ejercicio 2</b> Torsión del tronco (izquierda-derecha)	<b>Objetivo</b> Estiramiento de los músculos del tronco.
<b>Indicaciones</b> De pie con las piernas ligeramente abiertas, con brazos flexionados al frente (codos al frente) realizar torsión del tronco hacia la derecha e izquierda, cambiando la posición de forma dinámica lenta e intentando llevar al máximo rango de amplitud el movimiento, manteniendo la posición para cada lado por aproximadamente 5 segundos.	

<b>Ejercicio 3</b> Talón a glúteo sosteniendo pie con mano	<b>Objetivo</b> Estiramiento de la musculatura anterior de la pierna (muslo).
<b>Indicaciones</b> Levantando talón hacia glúteo y tomando con la mano derecha el pie derecho, mantener la posición por un tiempo de 10 segundos máximo. Puede intentar jalar hacia arriba para ampliar el estiramiento. Repetir el mismo procedimiento para la pierna izquierda.  Realizar el ejercicio de dos a tres ejecuciones para cada pierna, alternando derecha e izquierda.	

<p><b>Ejercicio 4</b> Jalón de punta de pie hacia arriba</p>	<p><b>Objetivo</b> Estiramiento de la pantorrilla</p>
<p><b>Indicaciones</b> De pie con las piernas ligeramente abiertas, levantar punta de pie dejando el talón en el piso, flexionar el tronco y con la mano derecha alcanzar la punta del pie derecho, previamente levantada, mantener la posición por un máximo de 10 segundos. Puede intentar jalar hacia arriba la punta del pie para ampliar el estiramiento. Repetir el mismo procedimiento para la pierna izquierda.</p> <p>Realizar el ejercicio de dos a tres ejecuciones para cada pierna, alternando derecha e izquierda.</p>	

## Consideraciones generales

Durante la aplicación de los ejercicios para el calentamiento:

- Realícelos en la parte inicial de la sesión.
- Inicie con movimientos articulares, continúe con la estimulación aeróbica y finalice con estiramientos.
- Verifique que los movimientos articulares se realicen de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza.
- Verifique que los ejercicios de estimulación aeróbica tengan una duración de 5 a 7 minutos.
- Indique la manera de ejecutarlos.
- Verifique que su duración total del calentamiento sea de 15 a 20 minutos.
- Corrija a los aprendices en la ejecución.
- Interrumpa el ejercicio si causa dolor en el aprendiz.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Ejercicio de la cabeza (1 minuto)	 Ejercicio de espalda con el (1 minuto)	 Ejercicio de los hombros (1 minuto)	 Ejercicio de la cintura (1 minuto)	 Ejercicio de hombros (1 minuto)	 Ejercicio de calentamiento sobre la pila (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de la cabeza (1 minuto)
 Ejercicio de la cabeza (1 minuto)	 Ejercicio sobre la pila (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio del cuello (1 minuto)	 Ejercicio del cuello (1 minuto)	 Ejercicio de hombros (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de la cabeza (1 minuto)	 Ejercicio del calentamiento (1 minuto)
 Ejercicio de la cabeza (1 minuto con y sin tabla)	 Ejercicio sobre el cuello (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de calentamiento sobre la pila (1 minuto con y sin tabla)	 Ejercicio abdominal (1 minuto)	 Ejercicio de hombros (1 minuto)	 Ejercicio del calentamiento (1 minuto)	 Ejercicio del calor (1 minuto)
 Ejercicio lateral (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de calentamiento de hombros (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio del calentamiento (1 minuto por cada lado)
 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto con y sin tabla)	 Ejercicio del calentamiento (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio del gran ángulo (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio del calentamiento (1 minuto por cada lado)
 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)	 Ejercicio del gran ángulo (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio del gran ángulo (1 minuto)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto por cada lado)	 Ejercicio de la parte de pie (1 minuto)



## 4 Desarrollo de sesiones parte principal.

### Preparación técnica

#### 4.1 Técnica parada de combate

#### 4.2 Ataque

4.2.1 Recto

4.2.2 Gancho

4.2.3 Uppercut

## 4 Desarrollo de sesiones parte principal. Preparación técnica

El desarrollo de la sesión en la parte principal técnica de boxeadores en etapa de iniciación se requiere:

Habilidades técnicas de parada de combate, ataque, defensa y contraataque.

### 4.1 Técnica de parada de combate

La parada de combate es la posición fundamental o atlética que se debe reiterar después de cada movimiento realizado durante todo el combate.

#### Parada de combate

Posición básica o atlética del cuerpo, se colocan los pies a la anchura de los hombros, ubicando éstos en cuatro líneas imaginarias dos verticales y dos horizontales, con guardia derecha el pie derecho se desplaza hacia atrás (guardia zurda, lleva el pie izquierdo), rodillas y cadera flexionadas de tal forma que permita tener una posición cómoda y balanceada, espalda recta, codos se flexionan colocando los puños a la altura del pómulo con las palmas de las mano



empuñadas, el puño frontal deberá ubicarse a distancia de 20-25 cm y el puño retrasado 15-20 cm de la mentón con brazos pegados al tronco.



Errores más comunes:  
Pararse en tres líneas,  
pararse de frente, no flexionar las rodillas,

colocar los puños debajo o pegados al mentón.

## 4.2 Ataque

### 4.2.1. Recto

En posición de parada de combate el brazo frontal se extiende a la altura del hombro, en línea recta sin realizar una curva, golpeando con los nudillos, simultáneamente desplazando el pie en diagonal del lado fuerte del rival, sin perder la guardia del brazo retrasado y después de golpear, el brazo regresa a la posición inicial, así como el pie retrasado se desplaza para retomar la posición de combate. La ejecución del golpe se tiene que realizar sin perder de vista al rival.



Errores más comunes: realizar una abducción de hombro, desplazar en forma frontal, regresar el puño por debajo del mentón, perder la guardia del brazo retrasado, golpear con parte de los dedos y la palma.

107

### Recto al tronco



Se inicia adoptando la posición parada de combate seguida por una flexión del tronco con una extensión del brazo de ataque, simultáneamente se desplaza la pierna frontal, se extiende el codo impactando al oponente, conservando la guardia del brazo retrasado, cuidando que al ejecutar el golpe el brazo este alineado a la altura del hombro y puño en

pronación, recuperando la posición de parada de combate.

Errores más comunes: No flexionar ni tronco, ni rodillas dejando al descubierto la barbilla, levantar el codo, perder la guardia del brazo retrasado, no regresar a la posición de parada de combate.

## Recto retrasado



En posición de parada de combate el brazo retrasado se extiende a la altura del hombro, en línea recta sin realizar una curva, golpeando con los nudillos, simultáneamente girando el pie retrasado, sin perder la guardia del brazo frontal y después de golpear, el brazo regresa a la posición inicial, así como el pie retrasado retorna a la posición de combate. La ejecución del golpe se tiene que realizar sin perder de vista al rival.

Errores más comunes: Abducción del hombro, desplazar en forma frontal, regresar el puño por debajo del mentón, perder la guardia del brazo retrasado, golpear con parte de los dedos y la palma.

## Recto retrasado al tronco



En posición de parada de combate simultáneamente se realiza extensión de brazo retrasado a la altura del hombro, flexión de rodillas, rotación de hombros, cintura y pies, en busca de golpear con los nudillos en posición pronación el abdomen del rival, retornando a la posición inicial. La ejecución del golpe se tiene que realizar sin perder de

vista al rival.

Errores más comunes: Abducción del hombro, desplazar en forma frontal, regresar el puño por debajo del mentón, perder la guardia del brazo retrasado, golpear con parte de los dedos y la palma.



## 4.2.2 Gancho

### Gancho con brazo frontal a la cara



Iniciando de la parada de combate se gira simultáneamente la punta del pie frontal y cadera-tronco, haciendo una ligera extensión de codo acompañando de una aducción del hombro siguiendo el giro, buscando impactar con el oponente, la planta del pie retrasado debe mantener su posición en todo momento de igual forma el brazo retrasado, regresando a la posición inicial. Nunca perder de vista al rival.

Errores más comunes: Hacer una abducción del hombro y extensión del codo anunciando el golpe, no girar el pie frontal, perder la guardia del brazo retrasado, no regresar a la posición inicial, perder de vista al rival.

109

### Gancho con brazo retrasado a la cara.

Iniciando de la parada de combate se realiza una rotación simultáneamente la punta del pie retrasado y cadera-tronco, haciendo una extensión de codo acompañando de una aducción del hombro siguiendo el giro, buscando impactar con el oponente, la planta del pie frontal debe mantener su posición en todo momento de igual forma el brazo frontal, regresando a la posición inicial. Nunca perder de vista al rival.



Errores más comunes: Hacer una abducción del hombro y extensión del codo anunciando el golpe, no girar el pie retrasado, perder la guardia del brazo frontal, no efectuar la rotación, no regresar a la posición inicial, perder de vista al rival.

---

## Gancho con brazo frontal al tronco (gancho al hígado)



Iniciando con parada de combate se gira con la punta del pie frontal, teniendo la planta del pie retrasado bien plantado, simultáneamente girando cadera-tronco haciendo una extensión de codo acompañando de una aducción del hombro siguiendo el giro hacia el tronco del oponente.

Errores más comunes: Bajar la mano derecha cuando se está ejecutando el ataque, no girar la punta del pie izquierdo y hacer una extensión total de codo y abducción de hombro.

## Gancho con brazo retrasado al tronco

Iniciando con parada de combate se extiende el codo del brazo retrasado, realizando un aducción del hombro, simultáneamente se rota hombros, cintura y se gira el pie retrasado, buscando hacer impacto con el puño en el tronco (costillas) del oponente, conservando la guardia frontal, regresando a la posición inicial.



Errores más comunes: Bajar la mano frontal, cuando se está ejecutando el ataque, no rotar hombros, cintura y no girar la punta del pie retrasado y hacer una extensión total de codo con abducción de hombro y no regresar a la posición inicial.

## 4.2.3 Uppercut



## Uppercut con mano retrasada a la cara



Iniciando con parada de combate el brazo retrasado ejecuta una extensión ascendente con rotación de codo-muñeca quedando en posición supino impactando la cara del contrario (dibujando una línea vertical del esternón a la cara del oponente), simultáneamente se rota hombros, cintura y se gira el pie retrasado, manteniendo la guardia del

brazo frontal y regresando a la posición inicial.

Errores más comunes: Bajar la mano frontal cuando se está realizando el ataque, hacer una extensión descendente del brazo retrasado (anunciando el golpe), no rota hombros, cintura y se gira el pie retrasado y no regresar a posición inicial.

111

## Uppercut con mano retrasada al tronco

Iniciando con parada de combate el brazo retrasado ejecuta una extensión descendente-ascendente con rotación de codo-muñeca quedando en posición supino impactando al tronco del contrario, simultáneamente se rota hombros, cintura y se gira el pie retrasado, manteniendo la guardia del brazo frontal y regresando a la posición inicial.



Errores más comunes: Bajar la mano frontal cuando se está realizando el ataque, hacer una extensión descendente del brazo retrasado (anunciando el golpe) y no regresa a posición inicial.

## Uppercut con mano frontal a la cara





Iniciando con parada de combate, el brazo frontal desciende ligeramente en forma circular, de manera simultánea se asciende el brazo en forma recta, con rotación de codo-muñeca quedando en posición supino, girando el pie frontal y rotando ligeramente la mano retrasada para cubrir el rostro, simultáneamente se rota hombros, cintura, regresando en posición inicial.

Errores más comunes: realizar una abducción de hombro del brazo frontal (anunciando el golpe), levantar el golpe en forma diagonal, no conservar la distancia, no rotar hombros, cintura y pie frontal, perder la guardia y no regresar a la posición inicial.

## **Uppercut con mano frontal al tronco**

Iniciando con parada de combate, el brazo frontal desciende-asciende en busca de impactar en la boca del estómago, con rotación de codo-muñeca quedando en posición supino, simultáneamente se rota hombros, cintura girando el pie frontal y rotando la mano retrasada para cubrir el rostro, regresando a la posición inicial.



Errores más comunes: realizar una abducción de hombro del brazo frontal (anunciando el golpe), levantar el golpe en forma diagonal, no conservar la distancia, no rotar hombros, cintura y pie frontal, perder la guardia y no regresar a la posición inicial.



## **5. De sarrollo de sesiones parte principal preparación técnica**

### **5.1. Técnica de defensa**

- 5.1.1** Palma de mano
- 5.1.2** Brazo
- 5.1.3** Esquivas
- 5.1.4** Inclinaciones
- 5.1.5** Desplantes
- 5.1.6** Desplazamientos

## 5 Desarrollo de sesiones parte principal. Preparación técnica

### 5.1. Defensa

#### 5.1.1. Palma de la mano



##### **Con palma de la mano a recto frontal y retrasado a la cara**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe recto, se realiza un bloqueo con el brazo retrasado, ejecutando una rotación de muñeca simultáneamente se abre la palma de mano para recibir el

impacto del golpe protegiendo la barbilla, regresando el puño a la posición de guardia, sin perder la guardia del brazo frontal.

Errores más comunes: no realizar la rotación de la muñeca, no abrir la palma de la mano, extensión del codo en anticipación del golpe, perder la guardia del brazo frontal, abducción de hombro.



##### **Con palma de la mano a uppercut frontal y retrasado a la cara**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe uppercut, se realiza un bloqueo con el brazo retrasado, ejecutando una rotación de muñeca simultáneamente se

abre la palma de mano en pronación para recibir el impacto del golpe protegiendo la barbilla, regresando el puño a la posición de guardia, sin perder la guardia del brazo frontal.

Errores más comunes: no realizar la rotación de la muñeca, no abrir la palma de la mano, extensión del codo en anticipación del golpe, perder la guardia del brazo frontal, abducción de hombro.



## 5.1.2. Brazo

### Con antebrazo a gancho frontal a la cara

115



En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe de gancho, se realiza un bloqueo con el brazo retrasado, ejecutando una abducción de hombro simultáneamente con rotación de muñeca para recibir el impacto del golpe con el antebrazo protegiendo la cara, regresando el brazo y el puño a la posición de guardia, sin perder la guardia

del brazo frontal.

Errores más comunes: extensión del codo en anticipación del golpe, perder la guardia del brazo frontal, realizar abducción de hombro junto con extensión de codo, cubrirse con ambos brazos.



## **Con antebrazo a gancho retrasado a la cara**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe de gancho, se realiza un bloqueo con el brazo frontal, ejecutando una abducción de hombro simultáneamente con rotación de muñeca para recibir el impacto del

golpe con el antebrazo protegiendo la cara, regresando el brazo y el puño a la posición de guardia, sin perder la guardia del brazo retrasado.

Errores más comunes: extensión del codo en anticipación del golpe, perder la guardia del brazo frontal, realizar abducción de hombro junto con extensión de codo, cubrirse con ambos brazos.



## **Con codo a gancho frontal al tronco**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe de gancho, se realiza un bloqueo con el brazo retrasado, ejecutando una flexión del tronco sin perder la guardia del brazo retrasado buscando que el codo reciba el impacto del golpe protegiendo el hígado,

regresando a la posición inicial, sin perder la guardia del brazo frontal.

Errores más comunes: no realizar la flexión del tronco, bloquear con el antebrazo retrasado, perder la guardia del brazo frontal, perder de vista al rival,

## Con codo a gancho retrasado al tronco

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe de gancho, se realiza un bloqueo con el brazo frontal, ejecutando una flexión del tronco sin perder la guardia del brazo retrasado buscando que el codo reciba el impacto del golpe protegiendo las costillas, regresando a la posición inicial, sin perder la guardia del brazo retrasado.



Errores más comunes: no realizar la flexión del tronco, bloquear con el antebrazo frontal, perder la guardia del brazo retrasado, perder de vista al rival,

117

## Con antebrazo a recto frontal a la cara



En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe recto, se realiza el desvío con brazo retrasado, ejecutando simultáneamente una rotación del tronco, girando el pie retrasado, desviando el impacto del golpe con el antebrazo protegiendo la cara, sin perder la guardia del brazo frontal, regresando a la posición inicial.

Errores más comunes: realizar una rotación y flexión del tronco, no girar el pie retrasado, desvío con la palma extendiendo el codo, perder la guardia del brazo frontal, perder de vista al rival.

---



## Con antebrazo a recto retrasado a la cara

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe recto, se realiza el desvío con brazo retrasado, ejecutando simultáneamente una rotación del tronco, girando el pie retrasado, desviando el impacto del golpe con el antebrazo protegiendo la cara, sin perder la guardia del brazo frontal, regresando a la posición inicial.



Errores más comunes: realizar una rotación y flexión del tronco, no girar el pie retrasado, desvío con la palma extendiendo el codo, perder la guardia del brazo frontal, perder de vista al rival.

118

## 5.1.3. Esquivas

### Recto frontal a la cara



En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe recto se realiza una rotación simultanea de tronco y cintura hacia el lado izquierdo, acompañando el movimiento con el giro del pie retrasado para esquivar el golpe del rival sin perder la guardia de ambas manos, siempre observando al rival, una vez realizada la defensa se regresa a posición inicial.

Errores más comunes: no realizar la rotación de tronco y cintura, perder de vista al rival, no girar el pie retrasado, perder la guardia.

## Recto retrasado a la cara

La mecánica de ejecución es semejante a la esquiva de recto frontal.



## Gancho frontal a la cara

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un gancho frontal, se realiza una rotación simultánea de tronco, cintura y pie retrasado hacia el lado izquierdo, se efectúa una flexión de rodillas acompañada de la rotación del tronco efectuando un movimiento que asemeja una "U", justo al momento de esquivar el golpe se giran los pies seguidos de la rotación del tronco hacia la derecha con extensión de rodillas, para regresar lo más rápido posible a la posición inicial, sin perder de la guardia, ni de vista a la rival.



Errores más comunes: no realizar la flexión de rodillas, efectuar una inclinación del tronco, perder de visa al rival, perder la guardia y no rotar pies, cadera y hombros.

## **Gancho retrasado a la cara**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un gancho retrasado, se realiza una rotación simultanea de tronco, cintura y pies hacia el lado izquierdo, se efectúa una flexión de rodillas acompañada de la rotación del tronco efectuando un movimiento que asemeja una "U", justo al momento de esquivar el golpe se giran los pies seguidos de la rotación del tronco hacia la derecha con extensión de rodillas, para regresar lo más rápido posible a la posición inicial, sin perder de la guardia, ni de vista a la rival.



Errores más comunes: no realizar la flexión de rodillas, efectuar una inclinación del tronco, perder de visa al rival, perder la guardia y no rotar pies, cadera y hombros.

---



## Uppercut frontal a la cara



En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un uppercut se realiza una extensión del tronco, flexión de cuello buscando pegar el mentón al pecho, simultáneamente se flexiona rodilla y se eleva el talón del pie frontal, junto con la extensión de rodilla pie retrasado, permitiendo la extensión del tronco, para esquivar el golpe sin perder de la guardia, ni de vista a la rival, una vez realizada la defensa se regresa a posición inicial.

Errores más comunes: no realizar la flexión de rodillas y cuello, no pegar el mentón, perder de vista al rival, no elevar el tobillo y no extender el tronco.

## Uppercut retrasado a la cara

La mecánica de ejecución es similar a la del uppercut frontal.



## 5.1.4. Inclinationes

### **Recto frontal a la cara**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta el golpe recto frontal, se realiza simultáneamente una flexión del tronco y rodillas, sin perder la guardia, ni de vista al rival, una vez que el golpe del rival pasa por arriba de la cabeza, se efectúa una extensión de rodillas para regresar a la posición inicial.

Errores más comunes: No realizar la flexión del tronco, no flexionar rodillas, perder la guardia y de vista al rival, no regresar a la posición de parada de combate.



### **Recto retrasado a la cara**

La mecánica de ejecución es similar a la del recto frontal.

---

## 5.1.5. Desplantes

Movimiento que se realiza con un pie desplazándolo a cualquier dirección, conservando siempre un pie en forma pivote, permitiendo trasladar el centro de gravedad a otro punto, con el objetivo de esquivar un golpe y de ejecutar un ataque o una defensa.

### **Desplante para cualquier tipo de golpe en guardias similares**



En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplante de forma diagonal, con el pie retrasado hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar, sin perder la guardia, siempre buscando el contraataque con cualquier golpe con el brazo retrasado.

Errores más comunes: Realiza el desplante frontal o lateral, efectúa el desplante con el pie frontal, perder la guardia, no contraatacar.

123

### **Desplante para cualquier tipo de golpe en guardias opuestas**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplante de forma diagonal, con el pie frontal hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar, sin perder la guardia, siempre buscando el contraataque con cualquier golpe con el brazo retrasado.



Errores más comunes: Realiza el desplante frontal o lateral, efectúa el desplante con el pie retrasado, perder la guardia, no contraatacar.

## 5.1.6. Desplazamientos

Movimiento que se realiza con un de los pies, desplazándolo a cualquier dirección, seguido del pie retrasado, sin que el pie que inicia se cruce.

### **Desplazamiento para cualquier tipo de golpe en guardias similares**



124

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplazamiento de forma diagonal, iniciado con el pie retrasado y terminado con el pie frontal, dicho movimiento debe efectuarse hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar, sin perder la guardia, siempre buscando un tiempo para observar, analizar y decidir el ataque más conveniente.

Errores más comunes: Realiza el desplazamiento frontal o lateral, iniciar el desplazamiento con el pie frontal, perder la guardia, no atacar.

---

## **6. Desarrollo de sesiones parte principal preparación técnica**

### **6.1. Técnica de contraataque**

**6.1.1** Recepción

**6.1.2** Manejo de balón

## 6 Desarrollo de sesiones parte principal. Preparación técnica

### 6.1 Contraataque

#### 6.1.1 Respuesta

##### Recto frontal a la cara vs uppercut brazo frontal



Uno de los oponentes tira el recto, mientras tanto el otro efectúa la defensa con esquiva del golpe (réplica de la acción a un recto frontal a la cara), se responde con el uppercut, retomando la posición inicial. Todos los movimientos deben de ser fluidos, sin aparición de pausas.



126

Errores más comunes: no contraatacar, perder la guardia.

##### Recto frontal a la cara vs gancho frontal a la cara



Una vez realizada la defensa con esquiva del golpe (recto frontal a la cara), se responde con el gancho, retomando la posición inicial.



Errores más comunes: no contraatacar, perder la guardia.

## **Recto frontal a la cara vs gancho frontal al tronco (al hígado)**

Una vez realizada la defensa con esquiva del golpe (recto frontal a la cara), se responde con el gancho, retomando la posición inicial.



127

Errores más comunes: no contraatacar, perder la guardia.

## **6.1.2 Encuentro**

### **Recto retrasado a la cara vs recto retrasado al tronco**

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que se observa que el contrario va ejecutar un recto a la cara, inmediatamente se realiza la defensa con esquiva del golpe y contraataque de recto retrasado al tronco, retomando la posición inicial.

Errores más comunes: no contraatacar inmediatamente, perder la guardia.





## Recto frontal o retrasado a la cara vs gancho retrasado al tronco

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que se observa que el contrario va ejecutar un recto a la cara, inmediatamente se realiza la defensa con esquiva del golpe y contraataque de gancho retrasado al tronco, retomando la posición inicial.



128

Errores más comunes: no contraatacar inmediatamente, perder la guardia.

## Gancho frontal a la cara vs gancho frontal al tronco

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que se observa que el contrario va ejecutar un gancho a la cara, inmediatamente se realiza la defensa con esquiva del golpe y contraataque de gancho frontal al tronco, retomando la posición inicial.

Errores más comunes: no contraatacar inmediatamente, perder la guardia.

## Gancho retrasado a la cara vs gancho retrasado al tronco

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que se observa que el contrario va ejecutar un gancho a la cara, inmediatamente se realiza la





defensa con esquivas del golpe y contraataque de gancho retrasado al tronco, retomando la posición inicial.

Errores más comunes: no contraatacar inmediatamente, perder la guardia.

## Recto frontal o retrasado a la cara vs recto frontal al tronco

En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que se observa que el contrario va ejecutar un recto a la cara, inmediatamente se realiza la defensa con una inclinación y contraataque de recto frontal al tronco, retomando la posición inicial.



129

Errores más comunes: no contraatacar inmediatamente, perder la guardia.

## Ejercicios ataque:

<b>Ejercicio 1</b> Recto-giro (con esquivas)	<b>Objetivo</b> Trabajar la coordinación ataque-defensa
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación ataque-defensa, cuidando la posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos. Uno de los practicantes iniciará el ejercicio tirando un recto retrasado al rostro de su oponente y el oponente deberá quitárselo realizando una esquivas y respondiendo también con un recto retrasado. Las parejas trabajarán alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 10 repeticiones por cada practicante. Se puede realizar el ejercicio por tiempo 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 2</b> Recto-giro (con esquiva)	<b>Objetivo</b> Trabajar la coordinación ataque-defensa
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación ataque-defensa, cuidando la posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los participantes iniciara el ejercicio tirando cuatro golpes seguidos; dos rectos frontales al rostro de su oponente acompañados de un desplazamiento, un recto frontal a la cara asistido con un desplante y por último un recto retrasado a la cara, el oponente deberá quitarse los dos rectos frontales con desplazamiento y el tercero con un desplante e inmediatamente deberá realizar la esquiva del recto retrasado. 10 repeticiones, Se puede realizar el ejercicio por tiempo 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 3</b> Gancho-giro (con esquiva)	<b>Objetivo</b> Trabajar la coordinación ataque-defensa
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación ataque-defensa, cuidando la posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes iniciara el ejercicio tirando gancho retrasado al rostro de su oponente e inmediatamente después tirara un gancho frontal al rostro y su oponente deberá quitarse dichos golpes realizando esquivas. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 10 repeticiones, Se puede realizar el ejercicio por tiempo 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 4</b> Gancho-giro (con esquiva)	<b>Objetivo</b> Trabajar la coordinación ataque-defensa
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación ataque-defensa, cuidando la posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los participantes iniciara el ejercicio tirando un gancho frontal a la cara del oponente con desplante e inmediatamente después un gancho retrasado y el oponente deberá realizar un desplante para quitarse el gancho frontal e inmediatamente una esquiva para quitarse el gancho retrasado. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso, 10 repeticiones. Se puede realizar el ejercicio por tiempo 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 5</b> Uppercut-giro (con esquivas)	<b>Objetivo</b> Trabajar la coordinación ataque-defensa
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación ataque-defensa, cuidando la posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los participantes iniciara el ejercicio tirando un uppercut retrasado a la cara, seguido de un uppercut frontal y el oponente bloqueara dichos golpes. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso, 10 repeticiones. Se puede realizar el ejercicio por tiempo 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 6</b> Uppercut-giro (con esquivas)	<b>Objetivo</b> Trabajar la coordinación ataque-defensa
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación ataque-defensa, cuidando la posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los participantes iniciara el ejercicio tirando dos rectos frontales con desplazamiento, seguido de un uppercut retrasado con desplante y el oponente realizara dos desplazamientos para quitarse los rectos frontales y un bloqueo con desplante para quitarse el uppercut. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso, 10 repeticiones. Se puede realizar el ejercicio por tiempo 1:1, 1: ½.	

## Ejercicios defensa

<b>Ejercicio 1</b> Bloqueo con palma de mano	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico -coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto frontal tratando de impactar la cara de su compañero, mientras que el otro realizará la defensa ejecutando una rotación de codo-muñeca donde de manera simultánea abrirá la palma de mano bloqueando el golpe de su compañero, siempre cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el bloqueo sea bien ejecutado cuidando no haya una abducción de hombro. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 2</b> Bloqueo con palma de mano	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará participantes realizara un golpe recto retrasado tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizara una rotación de codo-muñeca donde de manera simultánea abrirá la palma de mano bloqueando el golpe de su compañero, siempre cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el bloqueo sea bien ejecutado cuidando no haya una abducción de hombro. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 3</b> Bloqueo con brazo	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto frontal tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará un giro de pie frontal, rotando cadera-hombros y simultáneamente haciendo contacto con el brazo de su compañero para lograr el desvío del golpe, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el desvío sea bien realizado, vigilando no se adelante al golpe. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 4</b> Bloqueo con brazo	<b>Objetivo</b> Desarrollo de la diferenciación
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto retrasado tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará un giro de pie frontal, rotando cadera-hombros y simultáneamente efectuando contacto con el brazo de su compañero para lograr el desvío del golpe, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el desvío sea bien realizado, atendiendo no se adelante al golpe. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 5</b> Esquiva (bending) para el golpe gancho frontal	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe gancho frontal tratando de impactar la cara de su compañero, mientras que el otro realizará una flexión de rodillas girando ambas puntas de los pies hacia el lado izquierdo esquivando el golpe, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y la esquiva sea bien realizada, sin que se agache y no pierda de vista a su compañero. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 6</b> Esquiva (bending) para el golpe gancho retrasado	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe gancho retrasado tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará una flexión de rodillas girando ambas puntas de los pies hacia el lado derecho esquivando el golpe de su compañero, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y la esquiva sea bien realizada sin agache y sin perder de vista a su compañero. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 7</b> Inclinación para golpe recto frontal	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto frontal tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará una inclinación simultáneamente flexionando las rodillas evitando el golpe de su compañero, vigilando que el golpe sea bien dirigido a la cara y la inclinación sea bien realizada cuidando flexione las rodillas y del tronco y no se anticipe al golpe. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 8</b> Inclinación para el golpe recto retrasado	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto retrasado tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará una inclinación simultáneamente flexionando las rodillas evitando el golpe de su compañero, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y la inclinación sea bien realizada, atendiendo a la flexión de rodillas y del tronco y sin que se adelante al golpe. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 9</b> desplante para el golpe uppercut frontal	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe uppercut frontal para impactar la cara su compañero, el oponente realizará un desplante (medio paso atrás) para evitar el golpe de su compañero, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el desplante sea bien realizado (medio paso hacia atrás). Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 10</b> desplante para el golpe uppercut retrasado	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe uppercut retrasado para impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará un desplante (medio paso atrás), para evitar el golpe de su compañero, cuidando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el desplante realizado correctamente (medio paso hacia atrás). Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 11</b> desplazamiento para el golpe gancho frontal	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe de gancho frontal tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará un desplazamiento (paso atrás) para evitar el golpe de su compañero, atendiendo que el golpe sea bien dirigido a la cara y el desplazamiento sea bien realizado. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 12</b> desplazamiento para el golpe gancho retrasado	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe de gancho retrasado tratando de impactar la cara su compañero, mientras que el otro realizará un desplazamiento (paso atrás) para evitar el golpe de su compañero, vigilando que el golpe sea bien dirigido a la cara y el desplazamiento sea bien realizado. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

## Ejercicios de contraataque

<b>Ejercicio 13</b> Respuesta a recto frontal	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto frontal a la cara y el otro realiza defensa con esquivas y contraataca con gancho a la cara, el movimiento de ambos contrincantes se debe de ver fluido, sin pausas. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de ataque y contraataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 14</b> Respuesta a recto retrasado	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un recto retrasado a la cara y el otro realiza defensa con esquivas y contrataca simultáneamente con gancho al tronco, alternando posiciones. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½, o por repeticiones	

<b>Ejercicio 15</b> Encuentro recto retrasado	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto retrasado a la cara y el otro realiza defensa con esquivas y contrataca simultáneamente con gancho al tronco. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	

<b>Ejercicio 16</b> Encuentro recto frontal	<b>Objetivo</b> Desarrollo físico-coordinativo
<b>Indicaciones</b> En parejas, coordinación defensa-ataque, en posición inicial, la guardia arriba y realizando debidamente los movimientos técnicos Uno de los practicantes realizará un golpe recto frontal a la cara y el otro realiza defensa con inclinación y contrataca simultáneamente con recto frontal al tronco. Las parejas trabajaran alternándose, teniendo oportunidad ambos de realizar ejercicios tanto de defensa como de ataque. 30 segundos de trabajo. Se puede realizar el ejercicio 1:1, 1: ½.	



## **7. Desarrollo de sesiones. Parte final**

**7.1** Vuelta a la calma

**7.2** Competencias

**7.2.1** Estructura de las competencias

## 7. Desarrollo de las sesiones. Parte final

El final de la sesión de los boxeadores en etapa de iniciación se requiere:  
Habilidades, capacidades coordinativas. La vuelta a la calma., Hidratación y alimentación para una práctica deportiva, Rol del instructor deportivo, lesiones y Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos.

### 7.1. Vuelta a la calma

Al igual que el calentamiento adapta nuestro cuerpo a la actividad principal, después de cada actividad física es necesario una adaptación al reposo. Si hemos dicho que no es conveniente una actividad a intensidad elevada sin una progresiva adaptación a la misma, tampoco es correcto acabarla sin provocar un descenso controlado de la intensidad para devolver al sujeto a su equilibrio orgánico (Generelo, e., 1992) .por lo tanto, con la vuelta a la calma se persiguen los efectos contrarios al calentamiento.

Esta fase final de la sesión busca la resintetización del láctato concentrado y de los diferentes metabolismos producidos durante la actividad. Para conseguirlo se puede realizar unos minutos de carrera continua suave o cualquier ejercicio que comporte una dinámica del organismo de forma moderada (10'-15'), estiramientos y/o ejercicios de relajación.

El hecho de introducir esta fase final en la sesión provoca en el sujeto una mejor recuperación y adaptación del organismo para el esfuerzo efectuado y para el que se debe realizar en sesiones futuras (Dolgener, F. 1993).

Ejemplos de estiramiento para la parte final de la sesión (vuelta a la calma)



## 7.2 Competencias

### 7.2.1 Estructuras de las competencias

#### Tipos de competencia

Un sistema se refiere a una serie de elementos conjuntados con un fin común, en este caso la competencia. Podemos decir que el sistema de competencia marca la pauta para coordinar la forma en la que se van a llevar a cabo el o los enfrentamientos.

#### Eliminación sencilla

Este sistema se lleva a cabo entre los participantes sorteados para definir quién se enfrenta a quién. Aquel participante que pierde queda eliminado de la competencia, y el que gana continúa hacia la siguiente ronda; allí se lleva a cabo el mismo procedimiento: si pierde, queda eliminado. Llega a ser campeón aquel que no pierda un solo combate durante las diferentes etapas de competencia.

## Preparación de la competencia

Antes de la competencia se establecen las estrategias a seguir en dependencia del rival a enfrentar, ello implica que usted realice;

### Antes de la competencia:

- Análisis de la competencia (reglamento de competencia; número de asaltos, tiempo de duración del o los rounds, tiempo de descanso entre asaltos, penalizaciones, etc)
- Un análisis visual de la complejidad morfológica del rival en turno
- Establecimiento de la táctica
- Empleo de técnicas motivación
- Pre-estimulación (calentamiento específico)

### Durante la competencia:

- Lectura de combate (desempeño de nuestro boxeador y desempeño del rival)
- Toma de decisiones en la ejecución de la táctica y la técnica
- Motivación permanente
- Cuantificación y cualificación del desempeño, para la toma de decisiones

140

### Después de la competencia:

- Retroalimentación
  - Recomendaciones de recuperación (alimentación, hidratación, limpieza y cuidados personales)
  - Motivación
-

## **8. Evaluación de la sesión de la práctica de deportistas en la etapa de iniciación**

**8.1.** Platica de retroalimentación

**8.2.** Reporte de la sesión

## 8. Evaluación de la sesión de la práctica de deportistas en la etapa de iniciación

La retroalimentación de la sesión de los boxeadores en etapa de iniciación se requiere:

Habilidades verbales. Rol del instructor deportivo, lesiones Estructura del juego y sus elementos técnico-tácticos.

El reporte de la sesión elaborado.

### 8.1. Platica de retroalimentación

142

#### **Pasos**

##### **Prepárate.**

No vayas lo hagas sin precauciones o planificación. Un buen esquema es una herramienta para el éxito. Sin ella, es fácil salirse del tema y puedes perder el control de la conversación. Tienes que saber exactamente qué vas a decir y cómo lo vas a decir.

##### **Elogia.**

Identifica los aspectos positivos: Encuentra algo importante que haya hecho la persona. Esto debe estar relacionado con el entrenamiento que le vas a dar, debe ser razonablemente cercano en el tiempo.

##### **Haz Coaching.**

Presenta los hechos: Ahora, tienes la atención de la otra persona y ésta se encuentra receptiva. Haz una pausa de apenas un segundo para que ese sentimiento se solidifique, luego comienza directamente el proceso. Evita el uso de la palabra "pero" o "pero la próxima vez", ya que pueden crear la atmósfera defensiva que tú estás tratando de evitar. Sé directo y firme, pero nunca te enfades.

---

La comunicación es una ciencia y si quieres obtener resultados positivos, tienes que ser muy..., científico.

## **Anima.**

Da una visión brillante: Cuando empiece el entrenamiento, tú inevitablemente vas a crear algo de debilidad mental en la persona. No lo dejes en ese lugar, tiene que ser borrada rápidamente, pero correctamente. Proyecta un resultado positivo de los esfuerzos futuros. La conclusión natural es que había una buena base para comenzar, hay formas de mejorar esa base (entrenando) y la combinación de esos dos factores producen mejores resultados. "Es genial tener ayuda ya que todo el mundo tendrá más tiempo para jugar Wii después de cenar".

## **Da seguimiento.**

No esperes hasta la próxima ocasión para controlar el cambio de comportamiento, sé amablemente inquisitivo y continua promoviendo el cambio. El objetivo es anclar la naturaleza positiva en el pensamiento del individuo. Si dejas caer los avances, el entrenamiento podría pasar al olvido. Sin un refuerzo constante, el cambio deseado no se materializa.

143

## **Consejos**

- **Sé positivo:** Si mantienes una actitud positiva el ejercicio tendrá resultado positivo. Del mismo modo, si mantienes una actitud negativa, el resultado será negativo.
  - **Practica:** Es una buena idea que practiques delante de un espejo, o aún mejor, delante de otra persona, antes de hacerlo. Esto te ayudará a que la presentación vaya como la seda.
  - **Entrena regularmente:** Si haces de esto una rutina, te sentirás mejor y las personas en las que influyes se convertirán en menos aprensivas. Tampoco se convierta en un obseso de esto, de lo contrario, perderás la credibilidad y el impacto.
-

- **Sin embargo...**" El Coaching no es la solución a cada situación. El modelo de gestión de los 80 está siendo superado por un modelo que es más adaptable a diferentes tipos de personas, a su experiencia y a sus problemas en cuestión.

## **Advertencias**

- **No sólo dar retroalimentación durante este proceso :**

Si sólo ofreces cumplidos durante las sesiones, la gente comenzará a temblar cuando empieces a decir cosas buenas de ellos y ellos se preguntarán que es lo que va mal.

- **Evitar la culpa:**

Lo que hacemos con este sistema es señalar algo que tiene que cambiar. Cómo ha llegado hasta aquí la otra persona, no es importante. Lo importante es dónde se encuentra ahora, a dónde va y cómo llegar ahí. En conjunto la conversación debe ser positiva. Sí, habrá una parte negativa, pero las partes positivas serán de mayor intensidad. Deja a la otra persona, al oyente, con una actitud optimista y obtendrás los resultados que deseas.

- **No seas condescendiente:**

Estás tratando de cambiar el comportamiento. No tomes una actitud manifiestamente superior, no te indignes y no seas pretencioso... ya que puedes perjudicar la comunicación.

- **Haz elogios sinceros y relacionados:**

*No uses esta táctica en repetidamente para el mismo problema:* Cuando se habla de un tema serio, o de un problema, con la misma persona varias veces, esta técnica pierde eficacia y es necesario adoptar un enfoque más directo

- **Se original:**

Lucha por el cambio en el comportamiento. Recuerda. Cambia la creencia no sólo el comportamiento, y, al hacerlo, los comportamientos se mantendrán en la línea.



## 8.2. Reporte de la sesión

FORMATO DE REPORTE DE POR SESION					
Fecha		N° Sesión		Entrenador	
<b>Observación Calentamiento</b>					
<b>Observación Parte Media</b>					
<b>Observación Parte Final</b>					
<b>Observación General del Entrenamiento</b>					
				<b>FIRMA ENTRENADOR</b>	

## 9. Bibliografía

- Blázquez, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: INDE.
- Blázquez, D. (1995). *La Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDER.
- Bompa, T. (1990). *Teoría y metodología del entrenamiento*. Nueva York: Kendall, Hunt.
- Bompa, Tudor. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Barcelona: Hispano, europea.
- Campos Granell, José; & Ram, Víctor (2006). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*, Madrid: Paidotribo.
- Cejuela, Roberto (2010). *Nuevas tendencias del entrenamiento deportivo*, Alicante: Club universitario.
- Cherebetiu, Gabriel. (1970). *Contenido y sistemas de entrenamiento deportivo contemporáneo*. México: Pax.
- Dietrich, Martin. (2008). *Metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J.; Navarro, M. & Ruiz, J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.
- Haag, H. & Hans, D. (1995). *Test de la condición física en el ámbito escolar en la iniciación deportiva*. Berlín: Hispano Europea.
- Hahn, E. (1988). El talento y el fomento del talento en la infancia. En *Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial científico técnico.
- IESPORT. (2014). El Entrenador: funciones, características e impacto en la vida del deportista, IESPORT <http://www.iesport.es/comunidad-docente/documentosiesport/256.html>
- Moreno, Guadalupe. (1980). *Didáctica fundamentación y práctica*. México: Trillas.
- Pacheco Ríos, Rosana. (2009). *Teoría del entrenamiento deportivo*. México: Trillas.
- Parco, Álvaro (2014). Pruebas para valorar las capacidades coordinativas de los alumnos en educación física. *PublicacionesDidacticas.com*, 42 (Enero) <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/042003/articulo-pdf>
- Verkhoschansky, Yuri. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Volin, Alexandra. (2003). *Deportes y juegos*. México: Mc. Graw Hill.
- Dolgener, F. (1993): "The effect of massage on lactate disappearance ". En journal of strength and conditioning reseach, n°7, vol.
- Generelo, E. (1992): *Cualidades físicas: Fuerza, Velocidad, Agilidad y calentamiento*. Ed CEPID.