

Acciones técnico-tácticas para mejorar la efectividad del trabajo de la mano de alante en boxeadores

Technical-tactical actions to improve the effectiveness of the forward hand in boxers

Ações técnico-tácticas para melhorar a eficácia do trabalho na linha da frente em boxeadores

Yusmel García Raveiro^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-4952-6252>

Rosa María Tabares Arévalo²  <https://orcid.org/0000-0003-2721-6402>

Girardo Machuat Santana²  <https://orcid.org/0000-0003-4607-012X>

¹Academia de boxeo, Inder. Pinar del Río, Cuba.

²Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Ramagoza". Pinar del Río, Cuba.

*Autor para la correspondencia: yosmel.garciar@upr.edu.cu

Recibido: 3 de agosto de 2020.

Aprobado: 30 de septiembre de 2020.

RESUMEN

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado a lograr la adecuada preparación del deportista y controlar sistemáticamente su evolución. El boxeo como deporte de combate requiere de acciones precisas en un período muy corto de tiempo porque si se es más rápido en el accionar técnico en los ataques, se imposibilita al contrario a defenderse y contraatacar. De ahí la importancia del trabajo de la mano de alante para ganar un combate. Es por ello que, el objetivo de este estudio se encamina a proponer un conjunto de acciones técnico-tácticas para contribuir al perfeccionamiento del trabajo de la mano de adelante, a la cara y al tronco de los boxeadores primera categoría de la Academia Provincial de boxeo de Pinar del Río. Se seleccionó una muestra de cinco entrenadores y de diez atletas; todos pertenecientes al equipo primera categoría de la Academia Provincial de Pinar del Río. Se utilizaron métodos investigativos teóricos y empíricos como histórico-lógico, análisis-síntesis, sistémico-estructural, revisión de documentos, entrevista, encuesta, observación y la estadística descriptiva. Las acciones se fundamentan en cinco premisas básicas y tres momentos de la sesión de entrenamiento, según la técnica a ejecutar, brindándose orientaciones generales, ejercicios para el perfeccionamiento (desde la escuela de boxeo, de combate y desde los aparatos fijos y colgantes) y cómo realizar el control. La evaluación teórica por el criterio de especialistas y una aplicación práctica de tres meses corroboran que la propuesta resultó efectiva.



Palabras clave: Boxeo; Mano de alante; Golpes fundamentales; Elementos técnicos.

ABSTRACT

Sports training is a pedagogical process aimed at achieving adequate preparation of the athlete and systematically controlling his or her evolution. Boxing as a combat sport requires precise actions in a very short period of time because if one is faster in the technical action in the attacks, it is impossible to defend and counterattack. Hence the importance of working with the forward hand to win a fight. Therefore, the objective of this study is to propose a set of technical-tactical actions to contribute to the improvement of the work with the forward hand, the face and the trunk of the first category boxers of the Provincial Boxing Academy of Pinar del Río. A sample of five coaches and ten athletes was selected; all of them belong to the first category team of the Provincial Academy of Pinar del Río. Theoretical and empirical research methods were used, such as historical-logical, analysis-synthesis, systemic-structural, document review, interview, survey, observation and descriptive statistics. The actions are based on five basic premises and three moments of the training session, according to the technique to be executed, offering general orientations, exercises for the improvement (from the boxing school, from the combat school and from the fixed and hanging apparatus) and how to carry out the control. The theoretical evaluation by specialists and a practical application of three months corroborate that the proposal was effective.

Keywords: boxing; forward hand; main punches; technical elements.

RESUMO

O treino desportivo é um processo pedagógico que visa alcançar uma preparação adequada do atleta e controlar sistematicamente a sua evolução. O boxe como desporto de combate requer ações precisas num período de tempo muito curto porque se se é mais rápido na ação técnica nos ataques, é impossível, pelo contrário, defender e contra-atacar. Daí a importância de trabalhar lado a lado para ganhar uma luta. Portanto, o objetivo deste estudo é propor um conjunto de ações técnico-táticas para contribuir para a melhoria do trabalho da mão da frente, do rosto e do tronco dos boxeadores da primeira categoria da Academia Provincial de Boxe de Pinar del Río. Foi selecionada uma amostra de cinco treinadores e dez atletas; todos eles pertencem à equipa da primeira categoria da Academia Provincial de Pinar del Río. Foram utilizados métodos teóricos e empíricos de investigação, tais como histórico-lógico, análise-síntese, sistémico-estrutural, revisão documental, entrevista, inquérito, observação e estatística descritiva. As ações baseiam-se em cinco premissas básicas e três momentos da sessão de treinamento, de acordo com a técnica a ser executada, fornecendo orientações gerais, exercícios de aperfeiçoamento (da escola de boxe, da escola de combate e do aparelho fixo e suspenso) e como realizar o controle. A avaliação teórica pelo critério dos especialistas e uma aplicação prática de três meses corroboram que a proposta foi eficaz.

Palavras-chave: Boxe; Mão frontal; Golpes fundamentais; Elementos técnicos.



INTRODUCCIÓN

El boxeo es tan antiguo como es el surgimiento del hombre, el origen del denominado pugilato se pierde en el tiempo. *García et al., (2018), citando a Alfonso (2006)*, refiere que:

"desde las civilizaciones antiguas existen evidencias de la presencia de esta actividad deportiva que en la actualidad es conocida como el arte de dar y no recibir golpes. Su organización como competencia surgió a partir de la civilización griega".

El éxito de los resultados competitivos, en gran medida, depende del nivel de desarrollo de las capacidades físicas y técnico-tácticas de los atletas, y dentro de ella, el trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco en los combates para obtener resultados positivos.

La escuela cubana de boxeo promovió su demostración científica ante el mundo, certificándose con un resultado deportivo indudable, que desde 1971 se adjudica el carácter sistémico, tanto a nivel nacional como internacional. "La cadena de éxitos que se inicia en los Juegos Panamericanos de Cali, Colombia, hasta llegar a los Juegos Olímpicos, escenario de mayor exigencia, permitió mostrar la valentía y cultura motriz de nuestros boxeadores" *González y Sagarra, (2012, p.223)*.

"La preparación física general, requiere la manifestación no solo de una capacidad, sino la combinación de ellas. Esto significa que el perfeccionamiento de unas u otras capacidades del deportista no es un proceso aislado, sino un aumento completo de las posibilidades del organismo" *Hernández, Machuat y Ramos (2017)*.

Según *Zamora (1995)*, el boxeo es un deporte de contacto que tiene como característica básica el desarrollo de acciones de altas e intermitentes intensidades continuadas por periodos de intensidades más bajas, las primeras marcan la diferencia en cuanto al rendimiento y el resultado de la competencia; basadas en acciones fundamentales con combinaciones con la mano de alante de fuerza explosiva expresada en el CEA (ciclo estiramiento-acortamiento) y constituidas en el sistema energético anaeróbico aláctico (*Markovic et al., 2005; citado por Baz, 2015*).

"Las exigencias actuales del deporte como el boxeo, su dinámica, la influencia diaria de los adelantos de la ciencia, la técnica, las nuevas reglas, el mejoramiento de los resultados deportivos actuales requieren de un paso fundamental como es el perfeccionamiento del mismo, tanto del nivel de preparación de los deportistas, como de todo el sistema técnico, táctico y metodológico de la preparación del boxeo" (*Enríquez y Toala, 2016*).

El boxeo es un deporte que requiere acciones precisas en un periodo muy corto de tiempo porque en la medida que se sea más rápido en el accionar técnico-táctico en los ataques, que le permite golpear con precisión y exactitud, al contrario, además que lo imposibilita para defenderse y contraatacar de manera eficiente durante el combate. De ahí la importancia del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco para contribuir a la victoria en un combate de boxeo.



El desarrollo científico-técnico dentro de la actividad física, de forma general y en la práctica del boxeo, en el marco particular como parte del proceso de desarrollo dialéctico, ha traído aparejado que aspectos de la preparación que hace sólo algunos años eran novedosos y se encontraban en puestos de avanzada; en estos momentos se pueden considerar como obsoletos y que es necesaria su revisión y búsqueda de nuevas alternativas que posibiliten sortear con éxito los numerosos obstáculos en materia del logro de superiores resultados competitivos y perfeccionamiento de la técnica boxística (Pozo, 2017).

Por lo general, en el boxeo cubano el entrenador se ve como "facilitador" y el vínculo entre el conocimiento y los boxeadores, para lograr un proceso de interacción basado en la iniciativa y el afán de saber de sus educandos; haciendo de ese proceso una constante, un ciclo donde puede además individualizar de algún modo la educación (Zamora, 2017).

Evidentemente el desarrollo de las habilidades deportivas específicas del deporte juega un papel primordial en el resultado positivo de un combate, ya que de ellas depende más del 75 % de la victoria. De ahí la importancia que reviste el trabajo de la mano de adelante a la cara y al tronco para complementar el quehacer técnico de los boxeadores. Un eficiente trabajo de este elemento técnico es esencial para conducir el combate y contribuir a un exitoso ataque que propicie el éxito en el combate.

El prestigio alcanzado en el decursar de los años del boxeo cubano, se debe fundamentalmente, al dominio de los elementos técnicos experimentado por los atletas. Esto permite un análisis más abarcador del fenómeno a investigar y de cuáles son sus reales pretensiones ya que a partir de aquí se pueden hacer valoraciones que permitan arribar a conclusiones de cuál es el real nivel de preparación que tienen los boxeadores cubanos en cuanto al dominio de los golpes rectos a la cara y al tronco (Machuat *et al.*, 2017).

Esta investigación se adentra en todo lo referente a la importancia del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco durante el combate de los boxeadores primear categoría de la academia provincial de Pinar del Río. Un correcto y sistemático trabajo de este elemento técnico puede ser determinante en los resultados positivos en la competencia de boxeo. Además, en el mundo de hoy se exige cada vez más de ser preciso y objetivo en todas las acciones que se hacen para ganar en competitividad teniendo en cuenta las características de cada uno de los deportes.

Además, hay que referir que la idea de investigar sobre este aspecto no surgió de la nada, sino que ha sido un trabajo sistemático sobre este grupo, ya que mediante la aplicación del método empírico de observación salieron a la luz varias insuficiencias en cuanto al trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco que van en detrimento del logro de la victoria en un combate de boxeo de los atletas de boxeo primera categoría de la academia provincial "Abad México Fernández" de Pinar del Río. Se realizaron 24 observaciones a las sesiones de entrenamiento de este equipo de boxeo para ver cómo se desarrollaba el trabajo de la mano de alante a la cara además de poder presenciar los ejercicios que ejecutaban en tal sentido antes de realizar la propuesta de ejercicios. Se constataron las interrogantes que existían al respecto, ya que se pudieron detectar varias insuficiencias en el entrenamiento, dentro de las mismas se pueden mencionar: poca sistematicidad del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco durante las sesiones de entrenamiento, deficientes ejercicios



para este tipo de trabajo, insuficiencias en la relación trabajo-descanso y desconocimiento en cuanto a la vinculación de los ejercicios especiales y generales para el desarrollo de la efectividad de esa mano.

A partir de estos resultados se manifiesta la necesidad de trabajar en este sentido por lo que se plantea como objetivo proponer un conjunto de acciones técnico-tácticas para contribuir al perfeccionamiento del trabajo de la mano de adelante, a la cara y al tronco de los boxeadores primera categoría de la Academia Provincial de boxeo de Pinar del Río. Estos ejercicios se fundamentan en cinco premisas básicas en tres momentos del entrenamiento: presentación general, aplicación de los ejercicios y su control. Para ello, el conjunto de ejercicios propuestos se estructura según la técnica a ejecutar y se brindan orientaciones generales; ejercicios para el perfeccionamiento (desde la escuela de boxeo, de combate y desde los aparatos fijos y colgantes) y cómo realizar el control.

MATERIAL Y MÉTODOS

En la presente investigación se utilizó una población de 16 atletas, de ellos diez, que representa el 62.5 %, fue seleccionado como la muestra, debido a que son las primeras figuras de cada división. El tipo de muestreo fue intencional. Además, se utilizó como otras fuentes a los cinco entrenadores que aplicarían la propuesta de acciones.

Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos dentro de los que se encuentran:

Histórico-lógico: se empleó en el estudio de los antecedentes del programa y periodización del entrenamiento fundamentando la importancia de trabajar el recto de la mano de alante varias veces en un combate de boxeo para poder tener la victoria, las leyes generales de su funcionamiento, desarrollo del fenómeno a lo largo de la historia y su influencia en los resultados deportivos obtenidos por los boxeadores.

Análisis síntesis: se utilizó para ver el comportamiento de cada una de las partes del programa de entrenamiento del trabajo con la mano de alante en los boxeadores investigados e integrar todos los elementos después de haber sido estudiados los documentos relacionados con el tema y a partir de ellos llegar a conclusiones.

Inductivo deductivo: permitió comprender, partiendo de las particularidades de esta problemática, la importancia que tiene utilizar la mano de alante para lograr la victoria en un combate y partiendo de diversos ejercicios conformar un conjunto y llevarlos a la práctica para comprobar su efectividad y llegar a determinar los más efectivos.

Observación: se realizaron 24 a las sesiones de entrenamiento, topes y competencias para ver cómo se comporta el desarrollo del trabajo de la mano de alante durante el combate antes de aplicada la propuesta y después de los tres meses de su aplicación. Además, que se tuvo en cuenta también la variabilidad de ejercicios para su desarrollo.



Entrevista: se le aplicó a los cinco entrenadores y diez atletas para ver en qué medida conocen o tienen coincidencia en cuanto al trabajo de la mano de adelante en una decisión durante las sesiones de entrenamiento y de qué manera tributa al éxito en los combates.

Análisis de documentos: permitió valorar la calidad y características de los planes de preparación de los ciclos anteriores y del ciclo investigado, y se hizo hincapié en la metodología para el entrenamiento, fundamental para el trabajo del recto de la mano de adelante a la cara durante las sesiones de entrenamiento.

Se hizo una aplicación práctica de la propuesta durante tres meses aplicándose 24 observaciones iniciales y finales para constatar en un primer momento si resultaban efectivos los ejercicios propuestos.

Criterio de expertos: se emplea con el fin de valorar de manera teórica la propuesta de ejercicios para el trabajo de la mano de adelante y su importancia a la hora de ganar un combate a través de los criterios expuestos por 7 especialistas con más de diez años de experiencia y con el dominio en el boxeo como entrenadores o atletas de alto rendimiento considerados como expertos previamente evaluados y acreditados utilizando el método Delphy que muestra que el nivel de competencia es adecuado.

Métodos estadísticos: de la estadística descriptiva se utilizaron tablas de distribución de frecuencias con el análisis porcentual para tabular los resultados de los instrumentos aplicados en la investigación, esencialmente las observaciones y hacer las comparaciones entre las dimensiones e indicadores de cada instrumento aplicado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se describen los resultados arrojados por la observación aplicada a las sesiones de entrenamiento:

El primer indicador que versó sobre si se enmarca correctamente la formulación del objetivo de habilidad para la realización del trabajo de la mano de adelante a la cara y al tronco en las sesiones de entrenamiento se pudo corroborar que en este aspectos existen deficiencias ya que de las 24 observaciones efectuadas solo en dos de ellas que representa el 8 % el objetivo de la sesión de entrenamiento se encaminó al desarrollo del trabajo de la mano de adelante, además existieron insuficiencias en cuanto a la formulación del objetivo, su presentación y tratamiento encaminado al desarrollo de habilidades.

El segundo indicador que se refiere a los tipos de ejercicios o acciones que se realizan para lograr una efectividad del trabajo de la mano de adelante a la cara y al tronco, se pudo corroborar que son muy reducidos ya que solo utilizaron la vía de la mano de adelante en ataque y con golpes aislados, y en pocas ocasiones, efectuaban una serie de recto al tronco y a la cara o viceversa. Además, se utilizó ese trabajo en contraataque contra los golpes rectos de la mano de atrás del contrario solamente con un golpe en gancho o cruzado al tronco y a la cara. Esto se pudo observar en las dos ocasiones en las que se trabajó esta habilidad como objetivo en la sesión de entrenamiento para el 100 %.



En cuanto a los ejercicios o acciones que más se utilizan durante la unidad de entrenamiento para lograr la efectividad de la mano de alante a la cara y al tronco, se destacan la ejecución del recto de la mano de alante de forma asilada a la cara y al tronco y la serie de dos rectos a la cara y al tronco. Esto se manifestó en el 100 % de las observaciones en las que se efectuó el trabajo de la mano de adelante a la cara y al tronco.

El tercer indicador que estuvo dirigido a observar si se realiza trabajo diferenciado en la unidad de entrenamiento para lograr la efectividad del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco con los atletas con mayores dificultades se pudo corroborar que en este sentido existen deficiencias ya que solo en el 50 % de las veces observadas se realizó este trabajo como objetivo dirigido a la erradicación de errores con los atletas con deficiencias e incluso es muy reducida la forma de corrección de las faltas técnicas durante la sesión de entrenamiento por parte de los entrenadores.

El último indicador que versó sobre la frecuencia con que se realiza el trabajo para lograr la efectividad de la mano de alante a la cara y al tronco desde la unidad de entrenamiento se pudo corroborar que es insuficiente ya que solo de las 24 observaciones se efectuó dos veces y fue con frecuencia uno por microciclos, todo lo cual demuestra que se le da poca importancia al logro de la efectividad de esta habilidad. Esto se constató en el 100 % de las observaciones.

Los resultados de la entrevista a los entrenadores se comportaron de la siguiente manera:

La primera pregunta estuvo dirigida a que expresaran que tipos de ejercicios o acciones efectuaban para mejorar la efectividad del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco durante las sesiones de entrenamiento, las respuestas dadas evidencian deficiencias ya que tres de los cinco entrenadores que representa el 60 % expresaron que lo realizaban mediante el trabajo libre con guantes con la mano de adelante durante las escuelas de combate. Las respuestas que emitieron los dos restantes fueron imprecisas y poco objetivas, todo lo cual demuestra que sobre este aspecto no existe una claridad de cómo desarrollar este trabajo.

La segunda pregunta que versó sobre que si solo con los ejercicios que se realizan durante las sesiones de entrenamiento se puede lograr un mejoramiento de la efectividad de la mano de alante a la cara y al tronco de los boxeadores primera categoría, en este sentido existió unanimidad de criterios ya que el 100 % de los entrenadores entrevistados expresaron que no son suficientes porque siempre hay que estar a la búsqueda de acciones nuevas o ejercicios que permitan ser cada día más objetivo en todo lo que se hace para tener mejores resultados deportivos y competitivos.

La tercera pregunta relacionada con el consentimiento que tienen los entrenadores sobre la importancia del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco para obtener resultados significativos en un combate, el 80 % de los entrevistados es decir cuatro entrenadores expresaron que es determinante tener un dominio de la mano de alante para conducir el combate y tener positivas acciones ofensivas para desestabilizar al contrario, sin embargo el otro entrenador representando el 20 % expresó que tiene importancia el trabajo de la mano de alante pero que si tiene dominio de la mano de atrás que es la de mayor potencia obtendrá mejores resultados en el combate.



La última pregunta estuvo dirigida a conocer la frecuencia con que se desarrolla el trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco para lograr su efectividad; existió semejanza en los respuestas emitidas, ya que el 100 % de los entrenadores expresaron que existe deficiencia sobre este aspecto porque se trabaja muy poco en este sentido durante los microciclos de entrenamientos y que se desarrolla aisladamente con frecuencia uno o dos y que están seguros que de esa forma no se puede lograr la efectividad que se desea.

También se tuvieron en cuenta los resultados obtenidos de la *entrevista* efectuada a los atletas motivo de investigación donde expresaron los siguientes criterios al respecto: la primera pregunta se dirigió a conocer si consideraban importante la efectividad del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco para lograr la victoria en el combate, aquí existieron dos variantes de respuestas ya que seis que representan el 60 % expresaron que si porque le permite organizar mejor los ataques para pegarles golpes precisos al contrario y los otros cuatro atletas que representan el 40 % manifestaron que no es tan importante porque lo fundamental es pegar golpes efectivos con las dos manos al contrario y específicamente con la mano de atrás que es la más potente en el golpeo.

La segunda pregunta que estuvo dirigida a que manifestaran cuantas veces se hace énfasis al trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco durante las sesiones de entrenamiento para lograr la efectividad, el 100 % de los atletas coincidieron que no es un trabajo sistemático sobre la mano de alante, que si se hace referencia por parte de los entrenadores que se trabaje la mano de alante pero sin hacer acciones concretas para ello, por lo que de cierta manera se deja a la voluntad del boxeador.

La tercera pregunta estuvo dirigida a ver si les gustaría tener más efectividad con el trabajo de la mano alante a la cara y al tronco para obtener la victoria, en este sentido ocho de los diez boxeadores entrevistados expresaron que si para el 80 % porque podrían ser mejores con los ataques ya que la mano de alante es la que abre el camino para atacar con efectividad, al contrario. Los otros dos para el 20 % manifestaron que para ellos no es determinante porque lo fundamental es pegarle fuerte al contrario con la mano de atrás y buscar golpes efectivos.

La cuarta pregunta que estuvo dirigida a conocer el consentimiento que tienen los boxeadores respecto a que si les gustaría tener mayores opciones para mejorar la efectividad del trabajo de la mano de alante a la cara y al tronco durante las sesiones de entrenamiento, se pudo conocer que el 100 % de los atletas respondieron afirmativamente y plantearon desarrollar acciones o ejercicios durante las sesiones de entrenamiento para ser más precisos con el trabajo de la mano de alante, por lo que es necesario hacer más sistemático este trabajo.

Aspectos teóricos generales de las acciones técnico-tácticas para mejorar la efectividad del trabajo de la mano de alante en boxeadores primera categoría de Pinar del Río

Para la confección e implementación de las acciones técnico-tácticas se profundizó en los elementos esenciales del trabajo de la mano de alante en el boxeo para lograr su perfeccionamiento, ya sea en acciones ataques o de contraataques a la cara o al tronco.



Las acciones técnico tácticas se diseñan a partir de cuatro etapas que se presentan a continuación:

- i. Resultados de un diagnóstico: se identifican las limitaciones y potencialidades existentes para implementar las acciones partiendo de la constatación del trabajo con la mano de adelante.
- ii. Presentación del objetivo general: dirigido al perfeccionamiento del trabajo de la mano de adelante.
- iii. Ejercicios generales y específicos orientados al mejoramiento del trabajo de la mano de adelante.
- iv. Evaluación de los ejercicios, se evalúa si los resultados de los boxeadores mejoraron por el trabajo de la mano de adelante.

Acciones técnico tácticas para mejorar la efectividad del trabajo de la mano de adelante a la cara y al tronco de los boxeadores primera categoría

En estrecha relación con los resultados obtenidos en la consulta de los referentes teóricos y la aplicación de las entrevistas y las observaciones efectuadas a las unidades de entrenamiento se proponen acciones técnico-tácticas para el perfeccionamiento del trabajo de la mano de adelante con los golpes fundamentales del boxeo, rectos, ganchos y cruzados.

1. El empleo de cada uno de los golpes fundamentales teniendo en cuenta la distancia de combate.
2. La utilización de los golpes de forma aislados, en series y combinaciones a la cara y al tronco.
3. La realización de ataques y contraataques ya sea de forma aislados, en series o combinaciones de estos golpes.
4. La relación existente entre los diferentes tipos de golpes fundamentales.
5. El comportamiento de la utilización de cada uno de los golpes en la conducción del combate.
6. La utilización del método repetición teniendo en cuenta las características y complejidad del trabajo técnico, teniendo en cuenta la utilización del método sintético.

Además, se tendrán en cuenta para proponer las acciones técnico-tácticas propiamente dichas, los siguientes aspectos (Figura 1).

1. Orientaciones generales.
2. Ejercicios para el perfeccionamiento.
3. Control.



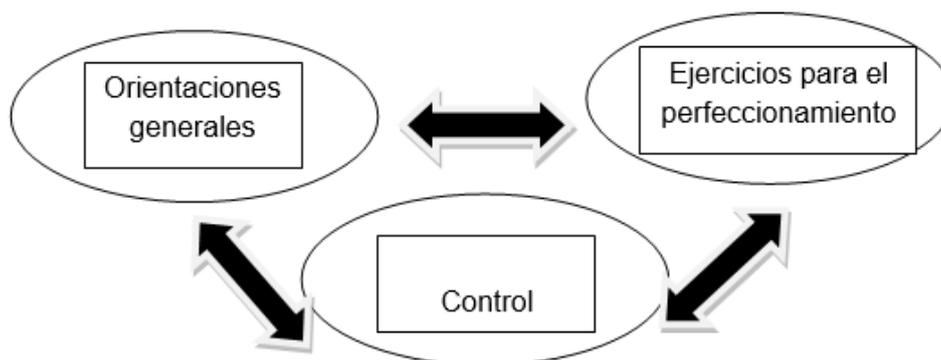


Fig. 1 - Aspectos a tener en cuenta para las acciones técnico tácticas

La primera acción siempre estará dirigida a las orientaciones generales referentes a cuestiones básicas generales que debe poseer un atleta para tener un dominio de los golpes fundamentales del boxeo teniendo en cuenta sus características y las del contrario.

La segunda acción se debe entrenar a los boxeadores con ejercicios técnico-tácticos que contribuyan al perfeccionamiento del trabajo de la mano de adelante con los golpes fundamentales del boxeo. Obviamente esta acción es más compleja que la anterior, pero se encuentran estrechamente relacionadas con lo dispuesto en las orientaciones generales (los ejercicios que se exponen a continuación son una forma de realización del trabajo, aunque se pueden ir conformando otros en la medida que se van superando las especificidades de los mimos).

Y como tercera acción está el necesario control que funciona como retroalimentación de lo que se ha logrado con el atleta referente al trabajo de la efectividad con la mano de adelante a la cara y al tronco durante los combates.

Se presenta a continuación ejemplos de las acciones técnico-tácticas:

Golpe cruzado de forma aislado

Orientaciones generales:

El boxeador para la ejecución de este golpe debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Debe conducir el combate en la distancia larga, media o corta, pero preferiblemente en la media.
2. La guardia debe mantenerla arriba y el tronco ligeramente flexionado.
3. Poseer dominio técnico del golpe.
4. Poseer buena rapidez de reacción a la hora de la ejecución del golpeo.
5. Dominio de la distancia de combate, ya sea desde el movimiento péndulo, el paso en asalto o los desplazamientos.
6. Poseer dominio de las acciones preparatorias para el ataque o contraataque (fintas, engaños, maniobras).
7. Se deben trabajar a la cara y al tronco.



Ejercicios para el perfeccionamiento

Desde la escuela de boxeo:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. La realización de estos ejercicios se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o de forma libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar el golpe primeramente a la cara en ataque y después al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Después se trabajarán el golpe cruzado en contraataques a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
5. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Desde la escuela de combate:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán en parejas en el lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. Estos ejercicios se desarrollarán de forma dirigida, a la voz del profesor o de forma libre, teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar los golpes primeramente a la cara en ataques y después al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Después se trabajará el golpe cruzado en contraataques a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
5. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Desde los aparatos fijos o colgantes:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán de forma individual en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. La realización de estos ejercicios se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o de forma libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar el golpe primeramente a la cara en ataque y después al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Después se trabaja el golpe cruzado en contraataque a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
5. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.



Control

1. Evaluación a través de exámenes teóricos sobre los principales aspectos a dominar para la ejecución del golpe cruzado de la mano de adelante de forma aislada a la cara y al tronco.
2. Evaluación práctica del golpe a través de los trabajos libres con guantes.
3. Evaluación práctica con el trabajo con las mascotas del entrenador donde tienen que realizar los aspectos esenciales de manera correcta.
4. Evaluación práctica de los ejercicios propuestos anteriormente contra boxeadores zurdos y derechos.
5. Evaluación práctica de los ejercicios propuestos durante los sparring por asaltos.

Combinaciones de golpes de la mano de adelante

Orientaciones generales:

El boxeador para la ejecución de estas combinaciones de golpes debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Debe conducir el combate en la tres distancia larga, media y corta.
2. La guardia debe mantenerla arriba y el tronco ligeramente flexionado.
3. Poseer dominio técnico de los golpes.
4. Poseer buena rapidez de reacción a la hora de la ejecución de las combinaciones de golpes.
5. Dominio de la distancia de combate, ya sea desde el movimiento péndulo, el paso en asalto o los desplazamientos.
6. Poseer dominio de las acciones preparatorias para el ataque o contraataque (fintas, engaños, maniobras).
7. Se deben trabajar a la cara y al tronco.
8. Se deben trabajar como mínimo dos golpes de diferente tipo sin que medie largos intervalos de tiempo entre uno y otro.
9. Las combinaciones pueden ser con rectos-ganchos, rectos-cruzados, cruzados-ganchos, ganchos-cruzados y rectos-ganchos-cruzados ya sea a la cabeza o al tronco.

Ejercicios para el perfeccionamiento

Desde la escuela de boxeo:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. La realización de estos ejercicios se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se debe trabajar los golpes en combinaciones a la cara, al tronco o a la cara y al tronco en ataque teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Se debe comenzar con combinaciones de dos golpes preferiblemente rectos y ganchos ya sea a la cara o al tronco en ataque.



5. Después se trabajarán las combinaciones de golpes en correspondencia con las características de cada boxeador teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
6. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Desde la escuela de combate:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones, preferiblemente en paso en asalto y desplazamientos.
2. La realización de estas combinaciones de golpes se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar dos golpes en cada combinación primeramente en ataques a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Desempeñar las acciones preferiblemente en el centro del cuadrilátero.
5. Asaltos de escuela de combate en los cuales uno de los boxeadores no emplea golpes tratando de maniobrar lo más posible y el otro boxeador trabaja con condiciones más libres (ejecuta golpes).
6. Asaltos de escuela de combate en los cuales uno de los boxeadores trabaja solamente con la mano de adelante en combinaciones y el otro boxeador trabaja con condiciones más libres (ambos brazos, otros tipos de golpes, etcétera).
7. Asaltos de escuela de combate en los cuales uno de los boxeadores trabaja solamente con los golpes rectos con ambas manos y el otro boxeador trabaja solamente con la mano de adelante en combinaciones de golpes según las características del contrario.
8. Asaltos libres en el que se le exige a uno de los boxeadores estar siempre en el centro del ring trabajando con las dos manos y el otro boxeador hacer combinaciones de dos y tres golpes con la mano de adelante ya sea a la cara o al tronco.
9. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Desde los aparatos fijos o colgantes:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán de forma individual o en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. La realización de estas combinaciones de golpes se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar las combinaciones de golpes primeramente a la cara en ataque y después al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. La ejecución de las combinaciones de golpes puede empezar desde el tronco o de la cabeza, pero cumpliendo la dinámica de ejecución del elemento técnico.



5. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Control

1. Evaluación a través de exámenes teóricos sobre los principales aspectos a dominar para la ejecución de las combinaciones de golpes de la mano de adelante a la cara y al tronco, ya sea con dos o más golpes.
2. Evaluación práctica de las combinaciones de golpes de la mano de adelante a través de los trabajos libres con guantes.
3. Evaluación práctica del trabajo de las combinaciones de golpes de la mano de adelante a la cara y al tronco non las mascotas del entrenador donde tienen que realizar los aspectos esenciales de manera correcta.
4. Evaluación práctica de los ejercicios propuestos anteriormente contra boxeadores zurdos y derechos.
5. Evaluación práctica de las combinaciones de golpes con la mano de adelante a la cara y al tronco durante los trabajos libres con guantes por asaltos.

Golpe de gancho en serie

Orientaciones generales:

El boxeador para la ejecución de este golpe debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Debe conducir el combate en la distancia media o corta, pero preferiblemente en la corta.
2. La guardia debe mantenerla arriba y el tronco flexionado.
3. Poseer dominio técnico del golpe.
4. Poseer buena rapidez de reacción a la hora de la ejecución del golpeo.
5. Dominio de la distancia de combate, ya sea desde el movimiento péndulo, el paso en asalto o los desplazamientos.
6. Poseer dominio de las acciones preparatorias para el ataque o contraataque (fintas, engaños, maniobras).
7. Se deben trabajar a la cara y al tronco.
8. Se deben trabajar como mínimo dos golpes ganchos sin que medie largos intervalos de tiempo entre uno y otro.

Ejercicios para el perfeccionamiento

Desde la escuela de boxeo:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. La realización de estos ejercicios se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se debe trabajar el golpe en serie primeramente a la cara en ataque y luego al tronco, después a la cara y al tronco y viceversa teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.



4. Se debe comenzar con una serie de dos golpes ganchos ya sea a la cara o al tronco en ataque.
5. Después se trabajarán los golpes en serie de dos golpes ganchos en contraataques a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
6. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Desde la escuela de combate:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones, preferiblemente en desplazamientos.
2. La realización de estas series de golpes se desarrollará de forma dirigida a la voz del profesor o de forma libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar dos golpes en serie primeramente a la cara en ataques y después al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Después se trabajará la serie de dos golpes ganchos en contraataques a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
5. Desempeñar las acciones preferiblemente en el centro del cuadrilátero.
6. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.

Desde los aparatos fijos o colgantes:

1. Todos los ejercicios o acciones se realizarán de forma individual o en parejas en lugar, en movimiento péndulo, en paso en asalto y en desplazamientos a todas las direcciones.
2. La realización de estas series de golpes ganchos se desarrollarán de forma dirigida a la voz del profesor o libre teniendo en cuenta las características del boxeador.
3. Se deben trabajar la serie de golpes ganchos primeramente a la cara en ataque y después al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de realización y complejidad de los mismos.
4. Después se trabaja una serie de golpe ganchos en contraataque a la cara y al tronco teniendo en cuenta el orden lógico de ejecución, ya sea después de la realización de las defensas de riposta o al encuentro.
5. La ejecución de la serie de golpes ganchos pueden empezar desde el tronco o de la cabeza, pero cumpliendo la dinámica de ejecución del elemento técnico.
6. Se deben trabajar por lo menos tres veces por semanas para lograr su perfeccionamiento.



Control

1. Evaluación a través de exámenes teóricos sobre los principales aspectos a dominar para la ejecución de la serie de golpes ganchos de la mano de alante a la cara y al tronco, ya sea con dos o más golpes.
2. Evaluación práctica de la serie de golpes ganchos de la mano de alante a través de los trabajos libres con guantes.
3. Evaluación práctica del trabajo de la serie de golpes ganchos de la mano de alante a la cara y al tronco non las mascotas del entrenador donde tienen que realizar los aspectos esenciales de manera correcta.
4. Evaluación práctica de los ejercicios propuestos anteriormente contra boxeadores zurdos y derechos.
5. Evaluación práctica de las series de golpes ganchos con la mano de alante a la cara y al tronco durante los trabajos libres con guantes por asaltos.

Con el fin de verificar la factibilidad teórica de la propuesta, se utilizó el método de criterios de expertos, seleccionándose como expertos siete profesionales que valoraron la pertinencia de las acciones técnico tácticas propuestas de muy efectivas y completas con las orientaciones contentivas de cada una, los ejercicios y la forma en que deben controlarse, así como la factibilidad de su implementación en el contexto de los combinados deportivos.

La valoración de los resultados en la práctica se realiza en correspondencia con las acciones, a partir de una introducción parcial en la práctica deportiva.

Primeramente, se prepararon a los entrenadores que aplican la propuesta en talleres donde se explicaron cada una de las acciones técnico tácticas con las orientaciones, sus ejercicios y formas de control. Posteriormente, se introducen en las unidades de entrenamiento y se comienzan a ejecutar.

Se tomó como un pretest los resultados de las observaciones realizadas en el diagnóstico y como postest observaciones aplicadas al finalizar los tres meses Una vez realizado este análisis y con los resultados obtenidos se procede a realizar el análisis cuantitativo que implica ubicar cada indicador medido en los niveles siguientes: bajo, medio y alto. Se asume que existe bajo nivel respecto a cada indicador para el caso de que solamente se reconozca en el 30 % de las observaciones, medio si es reconocido por el 31 % y hasta el 70 % y alto si se reconoce por el 71 % en adelante.

En tal sentido, se verifica que cada uno de los indicadores que se establecen para medir el nivel de tratamiento de la utilización de la mano de adelante; se comportan antes de la aplicación de las acciones en un nivel bajo mientras que posterior al mismo, el nivel de preparación es alto (Tabla 1).



Tabla 1. - Valoración de los indicadores

Indicadores	Antes	Después	RANGOS
Formulación objetivo	12,5	83,3	ALTO
Acciones efectivas	25	95,8	ALTO
El trabajo sistemático	16,7	95,8	ALTO
Trabajo diferenciado para el perfeccionamiento de la mano de adelante	25	79,2	ALTO
Frecuencia de realización	16,7	87,5	ALTO

Leyenda: Bajo ≤ 3 Medio 6 y 4 Alto >6

El análisis realizado hasta el momento a partir de la introducción parcial de las acciones técnico-tácticas, permite ratificar la validez de la propuesta, teniendo en cuenta las transformaciones visibles en el accionar de los atletas con la utilización de la mano de adelante.

La propuesta implementada se fundamenta en tres acciones principales orientaciones generales; ejercicios para el perfeccionamiento desde la escuela de boxeo, de combate y desde los aparatos fijos y colgantes, y, por último, cómo realizar el control.

La valoración teórica por el criterio de expertos refleja que las acciones propuestas son muy adecuadas para el perfeccionamiento del trabajo de la mano de adelante en los boxeadores en el contexto de los combinados deportivos, lo cual se corrobora al aplicarse la propuesta en la práctica deportiva durante tres meses, donde se evidencian transformaciones visibles en el accionar de los atletas con la utilización de la mano de adelante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfonso, J. (2007). *Escuela Cubana de Boxeo: confesiones de Alcides Sagarra*. Editorial Deportes. Disponible en: https://books.google.com/cu/books/about/Escuela_Cubana_de_Boxeo.html?id=1BsLtAEACAAJ&redir_esc=y

Enríquez T. y Toala. O. E. (2016). Ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina de boxeo en edades de 14 a 16 años del sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. (Tesis de Pregrado). Universidad Estatal Península de Santa Elena, La Libertad, provincia de Santa Elena. Recuperado de <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/handle/46000/3275>

González, M. y Sagarra, A. (2012). Introducción al Centro de Estudios del Boxeo estilo olímpico, CEBO. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 167.

Hernández, J. M. G., Santana, G. M., Jiménez, B. F., & Díaz, P. O. T. (2018). La preparación técnico-táctica de los boxeadores espirituanos. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(2), 150-159. Recuperado de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/772>



Hernández, J. L. H., Santana, G. M., & Quian, Y. R. (2017). Batería de ejercicios para el mejoramiento de la fuerza explosiva en los boxeadores del Equipo Nacional de Cuba. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 12(3), 250-259. Recuperado de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/736>

Zamora, R. (2017). *Sistema para la enseñanza técnica en el Boxeo escolar en Santiago de Cuba*. Master's thesis, Facultad de Cultura Física. Recuperado de <https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/handle/uho/2652>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional. Copyright (c) 2020 Yusmel García Raveiro, Rosa María Tabares Arévalo, Girardo Machuat Santana

