

Metodología para el mejoramiento de los golpes en gancho, en los boxeadores categoría pioneril

Methodology for the improvement of hook shots, in the pioneer category boxers

Metodologia para a melhoria dos golpes de gancho, na categoria dos boxeadores pioneiros

Wilfredo Vázquez Calero^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-5989-0851>

Giraldo Machuat Santana¹  <https://orcid.org/0000-0003-4607-012X>

Modesta Moreno Iglesias¹  <https://orcid.org/0000-0002-1859-3399>

¹Universidad de Pinar del Río "Hermandad Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río, Cuba.

*Autor para la correspondencia: wilfredo.vazquezc@upr.edu.cu

Recibido: 18 de enero de 2020.

Aprobado: 17 de junio de 2020.

RESUMEN

En el boxeo se requieren acciones precisas en un período muy corto de tiempo porque, en la medida que sea más rápido el accionar técnico en los ataques, imposibilita al contrario defenderse y contraatacar de manera eficiente durante el combate. Mejorar el proceso de preparación técnica en el boxeo desde el entrenamiento deportivo, con énfasis en la ejecución de los golpes en gancho en los boxeadores de la categoría pioneril que entrenan en el Gimnasio de boxeo "Giraldo Córdova Cardín" de Pinar del Río, es el objetivo de este trabajo. Se partió del diagnóstico del estado en que se encuentra este elemento técnico, en la muestra de diez atletas, en el que se aplicó la observación a 24 sesiones de entrenamiento, así como una entrevista a los cuatro entrenadores de boxeo que trabajan con esta categoría en dicho gimnasio. Se constataron una serie de debilidades al realizar el trabajo con la citada técnica en la unidad de entrenamiento. Como resultado final, a fin de posibilitar la corrección de las deficiencias existentes, se implementa una metodología contentiva de un aparato cognitivo y uno instrumental, metodológico desde los ejercicios que se les presentan y demuestran a los entrenadores y los resultados en las competencias del ciclo 2019-2020 que muestran la cuota de ganancia para los entrenadores y atletas.

Palabras clave: Boxeo; Preparación técnica; Golpes en gancho; Entrenamiento; Mejoramiento.



ABSTRACT

In boxing, precise actions are required in a very short period of time because, to the extent that the technical action in the attacks is faster, it makes it impossible to defend and counterattack efficiently during the fight. The objective of this work is to improve the technical preparation process in boxing from sports training, with emphasis on the execution of hook blows in the pioneer category boxers who train in the "Giraldo Córdova Cardín" boxing gym in Pinar del Río. It was based on the diagnosis of the state of this technical element, in the sample of ten athletes, in which the observation was applied to 24 training sessions, as well as an interview with the four boxing trainers who work with this category in that gym. A series of weaknesses were found when working with this technique in the training unit. As a final result, in order to make possible the correction of the existing deficiencies, a methodology containing a cognitive and an instrumental apparatus is implemented, methodological from the exercises that are presented and demonstrated to the coaches and the results in the competitions of the cycle 2019-2020 that show the quota of gain for the coaches and athletes.

Keywords: Boxing; Technical preparation; Hook shots; Training; Improvement.

RESUMO

No boxe, são necessárias acções precisas num período de tempo muito curto porque, na medida em que a ação técnica nos ataques é mais rápida, torna impossível defender e contra-atacar eficazmente durante a luta. O objectivo deste trabalho é melhorar o processo de preparação técnica no boxe a partir do treino desportivo, com destaque para a execução dos golpes de gancho nos boxeadores da categoria pioneira que treinam no ginásio de boxe "Giraldo Córdova Cardín" em Pinar del Río. Baseou-se no diagnóstico do estado deste elemento técnico, na amostra de dez atletas, na qual a observação foi aplicada a 24 sessões de treino, bem como numa entrevista aos quatro treinadores de boxe que trabalham com esta categoria naquele ginásio. Foi encontrada uma série de pontos fracos quando se trabalhou com esta técnica na unidade de formação. Como resultado final, a fim de tornar possível a correção das deficiências existentes, é implementada uma metodologia contendo um aparelho cognitivo e instrumental, metodológico a partir dos exercícios que são apresentados e demonstrados aos treinadores e os resultados nas competições do ciclo 2019-2020 que mostram a quota de ganho para os treinadores e atletas.

Palavras-chave: Boxe; Preparação técnica; Tiros de gancho; Formação; Aperfeiçoamento.

INTRODUCCIÓN

El boxeo es tan antiguo como es el surgimiento del hombre, el origen del denominado pugilato se pierde en el tiempo (Alfonso, 2007). Pudiera asegurarse que los hombres luchan con los puños desde el día que comenzaron a vivir en comunidad. Esta rudimentaria forma de defensa, junto con las piedras y las manos para enfrentarse a diversos peligros, surgió para abrirse paso a través de los milenios que separaron su condición de salvaje del período en el cual surgieron las civilizaciones primitivas.



Los filósofos griegos como Aristóteles, Aristófanes y Plutarco apreciaban en este deporte virtudes en la preparación física de los atletas y en el espíritu de lucha una cualidad volitiva muy valiosa en la formación del hombre (Alfonso, 1988).

Este deporte ha tenido un vertiginoso y creciente desarrollo en el mundo y Cuba no está ajeno a ello. El trabajo realizado por los técnicos y especialistas de este viril deporte, desde sus inicios, ha marcado pauta a nivel mundial, siendo reconocido por muchos como potencia mundial. Además, con el sistemático y planificado entrenamiento, unido al conocimiento de los grandes entrenadores de nuestro país, se fundó la «Escuela cubana de boxeo», reconocida a nivel nacional e internacional (Machuat, Ramos y Ramos, 2017).

El éxito de los resultados competitivos, en gran medida, depende del nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los atletas. La preparación física general requiere la manifestación, no solo de una capacidad, sino la combinación de algunas e incluso de muchas 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, Santana y Quian, 2017).

Los deportes de contacto, entre los que se encuentra el boxeo, se caracterizan por acciones de altas e intermitentes intensidades, seguidas de periodos de intensidades más bajas. Estas acciones de altas intensidades son las que van a marcar la diferencia en cuanto al rendimiento y el resultado de la competición, basadas en acciones técnicas fundamentales, con combinaciones y contraataques de golpes, ya sean a la cara o al tronco.

Además, se necesita de un dinamismo muy especial que le da cierto grado de sorpresa y variabilidad en la realización de los ataques, de forma efectiva.

En el boxeo, se requieren acciones precisas en un periodo muy corto de tiempo porque, en la medida que sea más rápido el accionar técnico en los ataques, imposibilita al contrario defenderse y contraatacar de manera eficiente durante el combate. Pero mientras más depurado sea el gesto técnico, más rápido podrán ser las acciones que realiza el atleta; de ahí la importancia de llevar a cabo un trabajo técnico-táctico bien estructurado y definido durante la preparación de los atletas, desde las edades tempranas, en función de las acciones técnicas que se van a desarrollar con posterioridad durante el combate ya que sobre este componente recae el gran porcentaje de las victorias.

Los golpes clásicos en el boxeo, atendiendo a la estructura técnica y el comportamiento biomecánico de los mismos, tienen una clasificación universal: golpes rectos, golpes de ganchos y golpes cruzados. Aunque para su enseñanza y perfeccionamiento, se pueden utilizar nombres diferentes en distintos países.

Regularmente, después de la parada de combate o posición de guardia del boxeador, los primeros golpes que se enseñan son los rectos, luego los ganchos y por último los cruzados. Otros especialistas, principalmente en países de Europa, prefieren enseñar primero los cruzados y después los ganchos, quizás porque se sienten más cómodos desde el punto de vista metodológico, pero el contenido es el mismo para todos.



Estos golpes rectos, ganchos y cruzados, se pueden ejecutar teniendo como objetivo a dos planos o zonas válidas fundamentales, permitidas por las reglas del boxeo: la cara y el tronco. Además, estos golpes pueden ejecutarse con las dos manos, izquierda y derecha. Por ello, tenemos dos planos a donde legalmente pueden impactar los golpes, los cuales se pueden ejecutar con la mano derecha e izquierda y, por su estructura técnica, pueden ser rectos, ganchos y cruzados. Entonces estamos hablando de doce (12) golpes clásicos en el boxeo.

En el boxeo se requiere de un total dominio del pensamiento lógico para darle respuesta a las diferentes acciones que se desarrollan en el combate para estar a tono con las exigencias actuales. En este sentido, **Alburquerque (2013)**, planteó que:

"Las situaciones de combate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación. Es por eso que, durante el proceso de toma de decisiones, la solución de tareas tácticas depende en gran medida de los hábitos tácticos y fundamentalmente opera el deportista con los objetos que percibe de manera directa y no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción".

Por tal razón, se coincide en que el desarrollo del pensamiento técnico-táctico en los deportes de combate constituye una de las demandas investigativas de estas disciplinas. Los deportes de combate, por su dinámica, requieren del atleta la solución rápida y efectiva a los diferentes problemas tácticos que se le presentan durante el combate **García et al., (2018)**.

Por otra parte, el enfoque sistémico del proceso formativo del boxeador defiende que el resultado no depende de la sumatoria de las ciencias aplicadas sino, sobre todo, la interacción dialéctica que se pone de manifiesto entre ellas y mediante las ciencias pedagógicas; este axioma se hace más efectivo **(Sagarra, 2011)**.

El pensamiento es valorado como el proceso de mayor importancia para una adecuada ejecución técnico-táctica del deportista, el cual vincula las tareas, las condiciones y los modos de solución. Implica planificar acciones, fundamentándose en la anticipación previsor y en la inmediata, las cuales tienen un carácter individual y colectivo y su particularidad depende del tipo de deporte **(Díaz, 2015)**. Este planteamiento se solidifica cuando se habla de edades. Por eso, este trabajo enfatiza en el contenido de la preparación técnico-táctica y física en la categoría pioneril 11-12 años.

Se reafirman aquí la parada de combate a partir de la posición clásica y las posturas de la distancia larga y media, desplazamientos con el paso plano a todas las direcciones, el giro hacia la izquierda y la derecha, desplazamientos en círculo y movimiento pendular, golpes simples y combinaciones de dos golpes en acciones de ataques y contraataques de riposta y encuentro, empleando los golpes rectos, los ganchos y los golpes cruzados, así como combinaciones de estos, dirigidas a la cara, al tronco y viceversa; defensas simples y complejas con parada de mano y antebrazo o codo, más giro a la derecha e izquierda, paso plano a los laterales y atrás, frente a los golpes simples y sus combinaciones; combates en las distancias larga y media;



fintas con el brazo adelantado y la pierna más adelantada y combates contra boxeadores de otros estilos.

Para lograr una formación en los atletas de edades tempranas, (incluye las edades de 11-12 años), es necesario el cumplimiento de algunas normativas que están orientadas en el subsistema de la preparación del deportista.

Este proceso pedagógico que se sustenta en leyes, principios y que está dirigido a la elevación de las posibilidades técnico-tácticas y funcionales del individuo, sobre la base de constantes adaptaciones morfofuncionales a niveles cada vez más altos durante muchos años, trae consigo significativos cambios estructurales y funcionales a mediano y largo plazo (Domínguez, 2007).

El deporte contemporáneo exige del atleta un mayor aprovechamiento de las habilidades y destrezas tanto técnicas como tácticas, aunque la técnica tiene el mayor peso a evaluar ya que el comportamiento de la misma determina el vencedor en el combate.

La reglamentación de competencias de boxeo en la categoría pioneril (11-12 años), en Cuba, fue elaborada con la finalidad de fomentar la participación deportiva, tomando en cuenta la realidad que tiene este deporte en el país. Es preciso mencionar que la fuente principal de estos estatutos fue extraída del reglamento de competencia, regido por la Asociación Internacional de Boxeo (AIBA, por sus siglas en inglés).

Por otro lado, cuando se inicia la enseñanza en edades tempranas, no hay que imponer reglas, se recomienda ser flexible para que la enseñanza sea participativa y que puedan aprender los gestos técnicos. Se recomienda enseñar los ejercicios de lo fácil a lo difícil, sin condicionar los movimientos que deberán realizar; esto significa que cuando sea necesario deben repetir, en forma cíclica, los ejercicios y, con el paso del tiempo, desarrollar una motricidad que demuestre la simplicidad del movimiento. El objetivo fundamental es que los atletas que se inician aprendan correctamente los fundamentos básicos del boxeo.

En las etapas de entrenamiento, cuando se trabaja con niños principiantes, el entrenador debe tener en cuenta que los resultados se obtendrán en las etapas posteriores y que todo el proceso de entrenamiento tiene que dividirse en distintas etapas de acuerdo con el crecimiento físico y la edad del boxeador, el desarrollo de su aptitud y la adquisición de las destrezas técnicas.

Al hablar sobre la organización como vía para la optimización de la efectividad del entrenamiento deportivo, se hace necesario recordar que la efectividad está determinada por el logro de los objetivos, o sea, la obtención de los resultados y que la optimización significa el máximo aprovechamiento de todos los recursos disponibles en el menor tiempo posible y con la más alta efectividad.

Partiendo de los elementos expuestos, la presente investigación se centra en el trabajo con los golpes en ganchos durante el entrenamiento de las categorías iniciales en el boxeo, ya que debido a los últimos cambios en la forma de votación, así como la forma de combatir en este deporte, se le ha dado un papel protagónico a los golpes al tronco, siendo los ganchos los más efectivos a la hora de dirigirlos a esta parte



del cuerpo, atendiendo a las particularidades y efectividad en su ejecución durante el combate, requiriéndose el desarrollo de estos elementos técnicos desde las edades tempranas.

Por ello, el objetivo de la investigación se enmarca en ofrecer una metodología para facilitar la enseñanza en la ejecución de los golpes en ganchos, ya sea a la cara o al tronco, como parte del trabajo con los boxeadores de la categoría pioneril (11-12 años) en el Gimnasio "Giraldo Córdova Cardín" de la provincia Pinar del Río.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se llevó a cabo en el gimnasio de boxeo "Giraldo Córdova Cardín", de la ciudad de Pinar del Río, constituida la muestra por diez atletas de boxeo, categoría pioneril (11-12 años) que allí entrenan, más los cuatro entrenadores del gimnasio, con más de cinco años de experiencia en esta labor y que trabajan con dichos atletas. Se emplearon métodos científicos del orden teórico como el histórico-lógico, la inducción-deducción y el análisis de documentos.

Del orden empírico, se realizó una entrevista a los cuatro entrenadores que trabajan en el gimnasio con la categoría estudiada, para conocer cómo estos desarrollan el trabajo para la enseñanza y dominio de los golpes en gancho en sus atletas.

A su vez, se aplicó la observación a 24 sesiones de entrenamiento, con el propósito de constatar en la práctica la labor que realizan estos entrenadores en relación con el trabajo, con los golpes en gancho, así como las insuficiencias que se presentan en el mismo.

Los datos obtenidos fueron tabulados en tablas confeccionadas al efecto que fueron valorados a través de la determinación de porcentajes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se exponen los resultados arrojados por los instrumentos aplicados, como parte del diagnóstico previo, los cuales sirvieron de base para la conformación de la metodología a implementar.

Resultados de la observación efectuada a las sesiones de entrenamientos

El primer indicador de la guía de observación que versa sobre si se enmarca correctamente el objetivo de la habilidad para el trabajo de los golpes en ganchos, desde la unidad de entrenamiento, se pudo corroborar, en este sentido, que existieron deficiencias en cuanto a la formulación de los mismos ya que, en 12 de las 24 observaciones efectuadas para el 50%, hubo problemas en cuanto al sistema de conocimiento y la condición que se quería lograr desde la unidad de entrenamiento.

El segundo indicador, relacionado con los tipos de ejercicios que trabajan los atletas para el mejoramiento de la ejecución de los golpes en ganchos, en las unidades de entrenamiento, se pudo corroborar en las 24 observaciones realizadas que solo en ocho (33 %) se realizaron ejercicios para el trabajo de los golpes en ganchos. Es preciso resaltar que siempre utilizaron los mismos ejercicios, careciendo estos de una metodología adecuada para que los boxeadores pudieran asimilar mejor este golpe.



En cierta medida, se vio afectada la consecutividad de los ejercicios según la complejidad del mismo.

En el tercer indicador, dirigido a presenciar los ejercicios que más se utilizan en el entrenamiento, se pudo constatar que fueron los ejercicios desde la parada de combate en el lugar y en fila, además, en otras ocasiones se desarrolló desde el paso en asalto, pero en el mayor de los casos, sin parejas. Esto se pudo observar en seis de las ocho observaciones en la que se trabajaron los golpes en ganchos para el 75 %.

En el cuarto indicador, dirigido a observar si se realiza un tratamiento diferenciado con los atletas que poseen deficiencias con la ejecución de los golpes en ganchos para su corrección, se pudo corroborar que solo en dos de las ocho observaciones en las que se trabajó este tipo de golpes se realizó un trabajo diferenciado con algún atleta, lo que significa el 25 %; todo lo cual demuestra que es insuficiente la realización del trabajo diferenciado desde la unidad de entrenamiento para la corrección de errores.

En el último indicador, relacionado con la frecuencia con que se desarrolla el trabajo de los golpes en ganchos durante las semanas (microciclos) de entrenamiento, se pudo observar el predominio de la frecuencia dos, cuando lo más adecuado es tres veces por semanas. Esto demuestra que es baja la frecuencia pues la mínima de las ocho observaciones efectuadas a las unidades de entrenamiento, resulta más difícil la asimilación de este elemento técnico, aunque se trabajó en otras ocasiones, pero en combinación con golpes rectos.

Resultados de la entrevista efectuada a los entrenadores

La primera pregunta estuvo dirigida a conocer los ejercicios que realizan en las sesiones de entrenamiento para el mejoramiento del trabajo de los golpes en gancho a la cara y al tronco. En este sentido, se pudo corroborar que existen deficiencias en cuanto a la ejecución de estos ejercicios ya que los cuatro entrenadores tuvieron criterios diferentes: dos de ellos (50 %), expresaron que les gustaba trabajar una serie de golpes para lograr el mejoramiento de este tipo de golpe. El otro 50 % no expuso una explicación clara y precisa en cuanto a la utilización de ejercicios concretos para llevar a cabo un mejoramiento de estos golpes durante las sesiones de entrenamiento.

La segunda pregunta estaba dirigida a conocer si los ejercicios utilizados satisfacen las demandas de los atletas para mejorar la ejecución de los golpes en ganchos a la cara y al tronco. En las respuestas se manifiestan contradicciones ya que (2) entrenadores que representan el 50 % expresaron que con los ejercicios que se realizan cumplen las expectativas de los atletas y que les ha dado resultados. El resto expresó que se deben buscar otras alternativas de ejercicios con el objetivo de aumentar el arsenal técnico para el trabajo ya que las necesidades de los atletas son crecientes y cada año aparecen nuevas metas por alcanzar.

En la tercera pregunta, dirigida a conocer la importancia que le conceden al mejoramiento de los golpes en ganchos para los resultados positivos en esta categoría, existió dualidad de respuestas ya que de los (4) entrenadores, el 50 % considera que no es tan importante ya que en esta categoría se trabajan solo 50 segundos y con un buen dominio del golpe recto gana el combate. El otro 50 % le



concede una gran importancia al dominio de los golpes en ganchos ya que se le tributa a tener resultados positivos en el combate y, además, nutre al atleta en esta categoría de los golpes fundamentales del boxeo que le servirán para tener mejores resultados en las categorías de edades superiores.

En la cuarta pregunta, relacionada con la frecuencia con la que se trabajan los golpes en ganchos para lograr su mejoramiento, existieron criterios diferentes, divididos entre la frecuencia dos y la tres. Sobre esta última, se argumenta que es la mínima a utilizar para lograr un correcto aprendizaje y desarrollo de los elementos técnicos y, en especial, el mejoramiento de los golpes en gancho, estando el atleta en mejores condiciones para la ejecución correcta de este golpe fundamental del boxeo.

La quinta y última instaban a referir los ejercicios que utilizan para lograr el mejoramiento de las defensas de tronco durante la unidad de entrenamiento. En las respuestas se aprecian deficiencias, al no definir correctamente los ejercicios que desarrollan, aunque expresaron que fundamentalmente ejecutan contraataques de ganchos a la cara y al tronco ante los ataques de golpes rectos de los adversarios. Resalta en este caso la poca utilización de las pronaciones, rotaciones y las flexiones.

Teniendo en cuenta las insuficiencias detectadas en el diagnóstico, se elaboró una metodología para mejorar el trabajo con los golpes en gancho, en los boxeadores de la categoría pioneril del gimnasio "Giraldo Córdova Cardín" en Pinar del Río, la que se presenta a continuación:

El objetivo de la metodología: mejorar la ejecución de los golpes en ganchos a la cara y al tronco de los boxeadores, categoría pioneril del municipio Pinar del Río.

Las etapas propuestas precisan de un conjunto de acciones que, con un carácter sistémico, integran las operaciones que deben realizar de manera gradual y consciente bajo la gestión educativa del entrenador con cada atleta, de manera que se potencia un proceso formativo, encaminado al mejoramiento de los golpes en gancho con prevalencia de métodos que, desde el entrenamiento, activen la búsqueda de una mejor técnica en su accionar con el adversario en las diferentes contextos de actuación para alcanzar resultados eficientes y de calidad en los combates.

Orientación a los entrenadores para la enseñanza de los golpes en gancho a la cara y al tronco, desde la unidad de entrenamiento, durante el trimestre (septiembre-noviembre)

Desde la parada de combate en el lugar sin parejas. Estos se realizan siempre a la voz del profesor o a la palmada:

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de alante y ejecuta gancho de la mano de alante a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de alante y ejecuta gancho de la mano de alante al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás al tronco.



Presentación a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco, desde la parada de combate en el lugar sin pareja. (septiembre-noviembre) desde la parada de combate en el lugar en parejas

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde la parada de combate en el lugar en pareja. (septiembre-noviembre) desde el movimiento péndulo sin parejas

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes a la cara y al tronco desde el movimiento péndulo sin pareja. (diciembre-febrero)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes a la cara y al tronco desde el movimiento péndulo en pareja. (diciembre-febrero)

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás a la cara.



3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto en el lugar sin pareja. (diciembre-febrero)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto en el lugar sin pareja (diciembre-febrero)

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto en desplazamientos sin pareja (marzo-mayo)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás al tronco.



Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de las defensas de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto en desplazamientos en pareja (mayo-junio)

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante y de la mano de atrás a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y de la mano de adelante a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y la mano de adelante al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde la parada de combate en el lugar sin pareja (mayo-junio)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de adelante a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de adelante al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los ejercicios desde la parada de golpes en gancho a la cara y al tronco, combate en el lugar en pareja. (septiembre-noviembre)

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante y de la mano de atrás a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y de la mano de adelante a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de adelante y ejecuta gancho de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y la mano de adelante al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el movimiento péndulo sin pareja (septiembre- noviembre)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de adelante a la cara.



3. Bx1: ataca con recto de la mano de alante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de alante y la mano de atrás al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de alante al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el movimiento péndulo en pareja. (septiembre-noviembre)

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de alante y ejecuta gancho de la mano de alante y de la mano de atrás a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y de la mano de alante a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de alante y ejecuta gancho de la mano de alante y la mano de atrás al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y la mano de alante al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto en el lugar sin pareja (septiembre-noviembre)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de alante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de alante y la mano de atrás a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de alante a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de alante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de alante y la mano de atrás al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de alante al tronco.

Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto en el lugar en pareja. (septiembre-noviembre)

1. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de alante y ejecuta gancho de la mano de alante y de la mano de atrás a la cara.
2. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y de la mano de alante a la cara.
3. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de alante y ejecuta gancho de la mano de alante y la mano de atrás al tronco.
4. Realiza rotación del tronco en dirección a la mano de atrás y ejecuta gancho de la mano de atrás y la mano de alante al tronco.



Presentación y demostración a los entrenadores de los ejercicios para la ejecución de los golpes en gancho a la cara y al tronco desde el paso en asalto con desplazamientos sin pareja. (diciembre-febrero)

1. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara.
2. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de adelante a la cara.
3. Bx1: ataca con recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco.
4. Bx1: ataca con recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: Realiza rotación del tronco y ejecuta el gancho de la mano de atrás y la mano de adelante al tronco.

Indicaciones metodológicas

1. Todos los ejercicios son dirigidos por el profesor y se ejecutan a la voz de mando de box o de una palmada.
2. Estos ejercicios deben comenzar a trabajarse de lo simple a lo complejo.
3. Los ejercicios se deben trabajar por un orden lógico: primero los ganchos a la cara y después al tronco.
4. Se deben trabajar los mismos elementos técnicos, teniendo en cuenta su complejidad en la escuela de boxeo, escuela combate, aparatos y en la sombra.
5. Se debe comenzar su trabajo, primeramente, en el lugar, después desde el movimiento péndulo, paso en asalto y, por último, en desplazamientos.
6. Se pueden trabajar en pareja o individual, pero se recomienda que se realice mayormente en pareja por ser este un deporte de combate que existe un enfrentamiento y es uno frente a otro.
7. Estos ejercicios los pueden trabajar en todas las etapas del entrenamiento, teniendo en cuenta la dosificación de los ejercicios en cuanto al tiempo de trabajo y las repeticiones.
8. Hacer énfasis en la correcta ejecución de los ejercicios con el objetivo de estereotipar los movimientos.
9. Se quedará a la disposición del entrenador el tipo de ejercicio que desarrollará en las unidades de entrenamiento, aunque debe seguir un orden lógico en la ejecución.
10. Se deben trabajar estos ejercicios de tres a cuatro veces por semana, con el objetivo de buscar su desarrollo y asimilación.

La aplicación de esta metodología en el contexto estudiado permitió solventar en los entrenadores las falencias existentes desde el punto de vista teórico- metodológico, lo que posibilitó, además, el mejoramiento gradual en el nivel técnico-táctico por parte de los atletas, en general, y de la ejecución de los golpes en gancho, en particular, incidiendo en que se alcanzará el 1er lugar en el evento competitivo de la categoría.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alburquerque, M. B. (2013). Escuela cubana de boxeo: Aspectos medulares de la preparación técnico-táctica. En Escuela cubana de Boxeo. «Confesiones de Alcides Sagarra». Deportes. Disponible en: https://books.google.com.cu/books/about/Escuela_Cubana_de_Boxeo.html?id=1BsLtAEACAAJ&redir_esc=y

Alfonso, J. (1988). Puños dorados/: apuntes para la historia del boxeo en Cuba. Editorial Oriente. Disponible en: <https://searchworks.stanford.edu/view/3863633>

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

Díaz Benítez, Pedro Luis. (2015). Boxing MMA. «Entrenar para ganar». Printed by Create Space. Lexington. K.Y. USA.

Domínguez García, Jesús (2007). El entrenador y la clase de boxeo. La Habana: Editorial Deportes.

García Hernández, J. M.; Machuat Santana, G.; Fernández Jiménez, B. y Toledo Díaz, P. (2018). La preparación técnico-táctica de los boxeadores espirituanos. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(2), 150-159. Disponible en: <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. Disponible en: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/736>

Machuat Santana, G., Ramos Quian, Y., & Ramos García, L. (2017). Ejercicios técnicos para mejorar la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores de la categoría 11 y 12 años. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 12(3), 178-188. Disponible en: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/713>

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 Wilfredo Vázquez Calero, Giraldo Machuat Santana, Modesta Moreno Iglesias

