

## Ejercicios específicos para la ejecución de acciones tácticas preparatorias para el ataque en el boxeo

### Specific exercises for the execution of preparatory tactical actions for the attack in boxing

Kleiby Luperón-Barrientos<sup>1</sup>, Mariangel Matos-Lobaina<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>*Ms.C. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física Universidad de Guantánamo. Cuba. [kleibys@cug.co.cu](mailto:kleibys@cug.co.cu)*

<sup>2</sup>*Estudiante. Facultad de Cultura Física Universidad de Guantánamo. Cuba. [mariangelml@cug.co.cu](mailto:mariangelml@cug.co.cu)*

*Fecha de recepción: 5 de enero de 2021*

*Fecha de aceptación: 26 de febrero de 2021*

---

#### RESUMEN

Este trabajo se relaciona con el perfeccionamiento de las acciones tácticas preparatorias para el ataque en el boxeo. La investigación tiene como objetivo proponer ejercicios específicos para mejorar la ejecución de las acciones tácticas preparatorias para el ataque en boxeadores de la categoría 11-12 años y al desarrollo general de las acciones ofensivas en esta categoría de iniciación, en el marco de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación como el análisis-síntesis, sistémico-estructural-funcional; observación, análisis documental, pre-experimento, la encuesta, media aritmética y el cálculo porcentual.

**Palabras clave:** Ejercicios específicos; Táctica ofensiva; Boxeo; Acciones tácticas preparatorias.

#### ABSTRACT

This work is related to the improvement of the preparatory tactical actions for the attack in boxing. The objective of the research is to propose specific exercises to improve the execution of the preparatory tactical actions for the attack in boxers of the category 11-12 years and to the general development of the offensive actions in this category of initiation, within the framework of this research were used the following research methods and techniques such as analysis-synthesis, systemic-structural-functional; observation, documentary analysis, pre-experiment, survey, arithmetic mean and percentage calculation.

**Keywords:** Specific exercises; Offensive tactic; Boxing; Preparatory tactical actions

## INTRODUCCIÓN

El boxeo pertenece al grupo de deportes que se caracterizan por cambios rápidos en las condiciones competitivas y por una gran variabilidad de las acciones del boxeador en el proceso del combate. Esto lo trasfiere a ser un deporte eminentemente táctico.

Autores clásicos en la especialidad han puesto en alto el llamado y la necesidad de crear objetivos nuevos que conlleven al ascenso de las habilidades técnicas y tácticas en los deportes de combate. Por parte de los clásicos europeos se pueden nombrar: Degteriov (1983), Matviev (1983), Ozolin (1988), así como por los doctores en Ciencias Pedagógicas Rolando Zamora Castro y Alcides Sagarra Carón que aportan diversos criterios sobre la preparación general del boxeador, coincidiendo además en que *“el indicador por excelencia en la preparación de los boxeadores cubanos lo constituye el entrenamiento libre con guantes, dado que en él se expresa toda la capacidad competitiva”*.(Sagarra, 2011, p. 43) enseñanzas que han llegado a los diferentes niveles por los que transita el boxeador en su desarrollo para fortalecer el proceso de aprendizaje.

Autores como Rubio (2009) y Navarro (2013), realizaron investigaciones relacionadas con propuesta de alternativas y estrategias que contribuyan al proceso de preparación táctica del boxeador en categorías juveniles y sociales respectivamente donde destacan la táctica como componente determinante en la preparación del púgil.

En el libro *“La preparación básica de los boxeadores”* de (Domínguez y Llano, 1987) se plantea que:

*Las acciones preparatorias son todos los movimientos que se realizan antes de efectuar el ataque o contraataque en busca de posiciones cómodas mediante el uso de elementos de desplazamientos, movimientos del cuerpo, golpes de engaños y fintas. Estas acciones iniciales deben ocultar la acción programada, confundir al contrario y descubrir sus posibilidades, tanto positivas como negativas.*

Fintas: imitación del golpe

Engaños: se condiciona a la finta mediante un golpe o una serie de golpes que se realizan sin mucha fuerza.

Maniobras: capacidad de desplazamiento.

Movimiento pendular: ejecución del paso plano hacia delante y hacia atrás, con rapidez y soltura, para cambio de distancia. (p. 79)

Según Zamora (1995), en el libro “El boxeo con lo nuevo y lo tradicional”, *“las acciones previas son las actividades que relacionadas con el ataque, se realizan con el propósito de enmascarar al mismo. Básicamente las acciones previas del ataque están compuestas por las fintas, que a la vez pueden ser directas, indirectas y mixtas”*. (p. 46)

Las fintas constituyen un número variado de movimientos corporales tendientes a desorientar la atención del atleta contrario, lo que facilita su golpeo efectivo. Sus objetivos son provocar reacciones inadecuadas del adversario a movimientos simulados y que no llegan a producirse en realidad.

Las fintas directas son acciones que tienden a confundir al contrario y están relacionadas directamente con el ataque con cualquiera de los movimientos clásicos. Consiste en el uso de movimientos simulados de golpes que son interrumpidos en sus fases principales y remplazadas por los mismos u otros súbitamente, con el consiguiente engaño del oponente.

Las fintas indirectas son todas las acciones producidas con cualquiera de las partes visibles del cuerpo del atleta y que no estén relacionadas con ningunas de las acciones de golpeo, dirigidos a desviar la atención del contrario y que al surtir efecto positivo, permite impactar con limpieza al verse disminuida su capacidad de respuesta.

Las fintas mixtas y combinadas son aquellas acciones donde se integran los elementos de las fintas directas e indirecta como un fenómeno particular mono estructural de las acciones tácticas del boxeo.

El autor de este trabajo asume las definiciones anteriormente planteadas por el doctor Rolando Zamora, aportando como dato esencial las posibilidades que poseen las fintas , que actúan como factores de desconcertación al contrario. El

boxeador escolar recién comienza su tránsito deportivo y en esta edad es necesario dotarlo de todos los conocimientos que requiere el boxeo, las fintas como acción que ejecuta el boxeador para preparar su ataque es un elemento táctico esencial en el combate.

En las observaciones realizadas a los topes preparatorios y a las secciones de entrenamiento ,se observó que existen deficiencias en la ejecución de las acciones tácticas preparatorias para el ataque, determinadas porque los boxeadores no poseen la rapidez requerida para realizarla, insuficiente coordinación en la ejecución de fintas u otras maniobras de engaño y las ejecutan sin creatividad, en el programa de Preparación del Deportista aparece poco tratamiento específico para la enseñanza de esta acciones preparatorias para el ataque.

Lo antes expuesto corrobora la necesidad de plantearse investigaciones y alternativas que tributen a perfeccionar el proceso de preparación de los boxeadores desde edades tempranas.

## **MÉTODOS**

Para la realización de esta investigación, se tomó como población 12 boxeadores que integran la preselección provincial de la provincia Guantánamo, con vista a los juegos nacionales.

Los métodos y técnicas utilizados permitieron realizar la valoración del desarrollo de los antecedentes históricos del proceso de preparación táctica ofensiva para la categoría; además se sintetizó la información obtenida de la literatura consultada, los documentos normativos, tales como programa integral de preparación del deportista 2017-2020; los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos.

De igual forma se realizó el estudio de los contenidos de los documentos especialmente los relacionados con la actividad deportiva de los boxeadores en edades de iniciación; se realizaron observaciones directas a topes preparatorios y competencias no fundamentales que permitieron detectar las deficiencias y la poca efectividad de las acciones durante la actividad combativa.

## **RESULTADOS**

### **Fundamentación y desarrollo del conjunto de ejercicios específicos para la ejecución de acciones tácticas preparatorias para el ataque en el boxeo**

El conjunto de ejercicios propuesto está elaborado con el objetivo de contribuir al desarrollo del pensamiento táctico, mediante la utilización racional de las acciones preparatorias para el ataque en el boxeo en la categoría de 11-12 años.

Luego de un proceso de enseñanza llevado a cabo desde que inicia el ataque, dígame los elementos fundamentales del boxeo como: la parada de combate, los golpes fundamentales, etc. es necesario educar al pupilo inculcándoles qué acciones debe cometer antes de atacar al contrario, las acciones preparatorias o maniobras de engaño tienen este encargo y la utilización positiva de ellas se convierte en un acto que da paso con efectividad al ataque.

Los ejercicios que a continuación se evidencian tienen estrecha relación con las acciones previas para atacar al contrario. Los mismos están diseñados con el objetivo de introducirlos en el sistema de entrenamiento llevado a cabo en el proceso de preparación de la preselección provincial con vista a los juegos nacionales pioneriles. Los mismos están divididos en tres grupos de ejercicios, en primer lugar: las acciones tácticas preparatorias de brazos, las acciones tácticas preparatorias de tronco y las acciones tácticas preparatorias de piernas.

### **Estructura del conjunto de ejercicios para ejecutar las acciones preparatorias de ataque.**

1. Nombre de los ejercicios: Estos irán relacionados con la acción a realizar.
2. Objetivo: reflejaran la finalidad del ejercicio.
3. Descripción: expondrán de manera clara y precisa el ejercicio a realizar.
4. Métodos: estarán dirigidos a la solución de la tarea de la enseñanza.
5. Indicaciones metodológicas: Reflejaran los aspectos más importantes a tener en cuenta.

### **Conjunto de ejercicios para ejecutar las acciones preparatorias de ataque**

Para una mejor aplicación del conjunto de ejercicios se dividió en tres grupos:

#### **I. Ejercicios para la ejecución de las acciones preparatorias con los miembros superiores**

**Ejercicio #1:** Desvío de la atención del contrario a la zona baja.

**Objetivo:** Engañar al contrario mediante un simulacro de ataque con golpe recto anterior al abdomen para golpear con el recto posterior a la cara.

**Descripción:** Desde la posición para boxear realizar imitación del golpe recto anterior al abdomen y golpear con recto posterior a la cara. Al realizar la imitación del golpe recto anterior al abdomen, se debe interrumpir la técnica en su fase principal y se golpea con el recto posterior a la cara

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** para la realización de la actividad el entrenador deberá tener en cuenta los pasos metodológicos para la enseñanza, dar una exhaustiva explicación de las intenciones de la acción, se insistirá en que la acción debe lograr el objetivo de desviar la atención del contrario y luego cumplir con el objetivo de la acción. Velar que la acción del ejercicio sea dinámica y coordinada.

Se realizará primeramente estático, luego con los pasos péndulos con ritmo de combate y seguidamente en parejas y con guantes

**Ejercicio #2:** Desvío de la atención del contrario a defender la zona de la cabeza.

**Objetivo:** Engañar al contrario mediante una simulación de ataque con golpe recto anterior a la cara y golpear con el recto posterior al tronco.

**Descripción:** Desde la posición para boxear realizar imitación del golpe anterior a la cara y golpear con recto posterior al tronco. al realizar la imitación del golpe recto anterior a abdomen, se debe interrumpir la técnica en la fase principal y se golpea con el recto posterior a la cara

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** tener en cuenta los pasos metodológicos para la enseñanza, dar una exhaustiva explicación de las intenciones de la acción, se insistirá en que la acción debe lograr el objetivo de desviar la atención del contrario y luego cumplir con el objetivo de la acción.

**Ejercicio #3:** Engañar en la distancia media.

**Objetivo:** Engañar al contrario mediante una simulación de ataque gancho anterior al abdomen y golpear con cruzado anterior a la cara.

**Descripción:** Desde la posición para boxear realizar finta del golpe de gancho anterior al abdomen y golpear con cruzado anterior a la cara.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** Prestar atención a la técnica del golpe de gancho con relación a la flexión a las piernas y la rotación del tronco hacia el apoyo de la pierna anterior. dar una exhaustiva explicación de las intenciones de la acción, se insistirá en que la acción debe lograr el objetivo de desviar la atención del contrario y luego cumplir con el objetivo de la acción. Se puede aplicar la variante de hacer contacto con el contrario con poca fuerza para luego aplicar toda la intensidad al cruzado.

## II. Ejercicios para ejecutar las acciones preparatorias con el tronco.

**Ejercicio #1:** Va y ven del tronco

**Objetivo:** Desorientar al contrario mediante movimientos del tronco hacia los laterales y atrás para ejecutar el ataque con golpes rectos anterior y posterior a la cara.

**Descripción:** Realizar movimientos de tronco atrás, al lateral posterior, al lateral anterior y en este último movimiento, golpear con recto anterior y posterior a la cara.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y global fragmentario global.

**Indicaciones metodológicas:** Cuidar que los movimientos del tronco no sean excesivos para que no afecten el equilibrio y la estabilidad del cuerpo y que la acción se ejecute rápida y dinámica. Iniciar desde un primer movimiento e ir incorporando los otros a partir del dominio por parte del boxeador

**Ejercicio #2:** Enmascarar la posición del cuerpo

**Objetivo:** Desorientar al contrario mediante movimientos del tronco hacia los laterales y ejecutar el ataque con golpe recto posterior y cruzado anterior a la cara.

**Descripción:** Desde la posición de boxear, realizar movimiento de tronco hacia el lateral anterior y posterior y golpear con recto posterior a la cara y cruzado anterior a la cara.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** Cuidar que los movimientos del tronco sean rápidos pero no excesivos de su centro de gravedad para que no afecten el equilibrio y la estabilidad del cuerpo y que la acción se ejecute rápida y dinámica.

**Ejercicio #3:** Enmascarar la posición del cuerpo en distancia media y corta

**Objetivo:** Desorientar al contrario mediante movimientos del tronco hacia los laterales y atrás para ejecutar el ataque con golpes recto posterior a la cara y gancho anterior y posterior al tronco.

**Descripción:** Desde la posición de boxear, realizar imitación de movimientos de tronco hacia el lateral, posterior, anterior y atrás y golpear con recto posterior a la cara y gancho anterior y posterior al tronco.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** Velar por la correcta postura inicial de boxear, que los movimientos sean rápidos, coordinados y la técnica que se ejecuta cumpla con su objetivo. Insistir en que el último golpe se realice con mayor explosividad.

### III. Ejercicios para la ejecución de las acciones preparatorias con los miembros inferiores

**Ejercicio #1:** Caballito

**Objetivo:** Desestabilizar al contrario mediante los movimientos de engaños con las piernas, al frente y atrás, para ejecutar el ataque con golpes rectos anterior y posterior a la cara.

**Descripción:** Imitación de desplazamiento con dirección anterior y cambio de dirección hacia atrás y rápidamente atacar con recto anterior y posterior a la cara.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** Prestar atención y propiciar que los movimientos de engaño, como por ejemplo en los cambios de dirección, el atleta debe de ser rápido y siempre la vista debe estar en función del contrario. Exigir la coordinación entre piernas y brazos

**Ejercicio #2:** Engaño de la distancia de combate

**Objetivo:** Desestabilizar al contrario mediante los movimientos de engaños con las piernas, entrando rápidamente a la distancia de ataque para ejecutar el ataque con golpe recto posterior al abdomen.

**Descripción:** Imitación de desplazamiento de pasos planos atrás y luego dos al frente desde la distancia extra larga con paso plano anterior, y atacar con golpe recto anterior al abdomen.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** Prestar atención a la técnica de los pasos planos en cuanto a la posición de las piernas sin romper la mecánica del movimiento

**Ejercicio #3:** Salida a la diagonal

**Objetivo:** Desestabilizar al contrario mediante los movimientos de engaños con las piernas hacia los laterales para ejecutar el ataque con golpes rectos a la cara.

**Descripción:** Desde la posición para boxear, ejecutar movimientos de engaños con el pie anterior y desplazarse con pasos laterales saliendo de la línea de ataque del contrario y golpear con recto posterior a la cara.

**Métodos:** Explicativo demostrativo, repetición y fragmentario global del todo.

**Indicaciones metodológicas:** Se debe tener en cuenta que el ataque debe de realizarse acto seguido de la acción de engaño, dando toda la rapidez y explosividad que requiere el golpe.

## DISCUSIÓN

Las visitas y observaciones a sesiones de entrenamientos y topes preparatorios de los boxeadores objeto de estudio corroboraron las limitaciones existentes en los conocimientos tácticos ofensivos para lograr la efectividad en el ataque. Además, se evidenciaron el poco tratamiento a los aspectos relacionados con la creatividad y la solución de problemáticas en los pequeños boxeadores.

Por otra parte, el Programa Integral de Preparación del Deportista de boxeo presenta limitaciones en lo referido al tratamiento del trabajo táctico ofensivo en estas categorías de iniciación, lo que limita la planificación adecuada en lo que se refiere a este componente de la preparación, elementos que se solucionan con los ejercicios que se proponen en esta investigación.

En la presente investigación se aborda el tema de las acciones preparatorias para el ataque en el boxeo para lo que se asume la definición de Domínguez y Llano, 1987 en la que revelan como realizar estas acciones preparatorias que constituyen elementos esenciales para la elaboración de los ejercicios propuestos.

Los autores Rubio (2009) y Navarro (2013) en sus investigaciones proponen ejercicios para mejorar el proceso de preparación táctica de los boxeadores en categorías avanzadas, de los que se asumieron algunos elementos que fueron contextualizados a la categoría objeto de estudio para sentar las bases del desarrollo boxístico de los practicantes.

Lo planteado por el Dr. Sagarra corrobora la necesidad del trabajo en parejas para pulir la capacidad competitiva de los boxeadores una vez que estos dominen la ejecución de las acciones tácticas preparatorias para el ataque con los ejercicios específicos que se proponen en esta investigación.

Se puede concluir que se realiza un análisis de los principales referentes teóricos que abordan aspectos relacionados con la investigación. La propuesta puede favorecer un mejor desempeño de los púgiles en los combates con el fin de mejorar los resultados competitivos. Por otra parte, es importante que el entrenador de los pequeños boxeadores sea capaz de identificar los niveles en los que se encuentran los púgiles a partir de una exhaustiva caracterización de todos los aspectos físicos, técnicos, psicológicos y teóricos, para lograr un correcto trabajo individualizado en los entrenamientos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Domínguez, J. y Llano J. (1987). *La Preparación básica de los boxeadores*. La Habana: Poligráfico "Alfredo López".
- Navarro, I. (2013). Estrategia para la preparación táctica en el boxeo de la categoría Social. Tesis de Especialista en Alto Rendimiento.
- Rubio, N. (2009). Alternativa metodológica para mejorar el proceso de preparación táctica de los boxeadores juveniles de Guantánamo. Tesis de Maestría.
- Sagarra, A. (2011). *Escuela Cubana de boxeo. Filosofía: atleta =colectivo*. La Habana: Ed Deportes.
- Zamora, R. (1995). *El Boxeo con lo nuevo y lo tradicional*. Santiago de Cuba: Oriente.