

LA EXPLOSIVIDAD Y POTENCIA DEL GOLPEO EN EL RECTO DE LA MANO ATRASADA DEL BOXEADOR CON 15-16 AÑOS

THE EXPLOSIVITY AND POWER OF THE HIT IN THE STRAIGHT OF THE BACK HAND OF THE BOXER WITH 15-16 YEARS

Autores: Yunior Quintero Pérez¹

Modesta Mayo Abrahám²

Institución: ¹Dirección Provincial de Deportes Villa Clara, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez .Cuba

Correo electrónico.yuniorgp@nauta.cu

RESUMEN

El boxeo en Cuba sigue siendo en la actualidad uno de los deportes insignias de la nación por los resultados históricos que muestran sus atletas en competiciones a nivel internacional aportando un sin número de medallas, es por ello que en las Escuelas de Iniciación Deportiva se le presta atención a la preparación de los atletas de este deporte, enfatizando en la enseñanza de los golpes rectos por ocupar un lugar especial que permiten el aprendizaje de la defensa. Durante las competencias nacionales del curso 2017-2018 de la categoría 15-16 años, en los atletas de la EIDE Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila se detecta la poca efectividad del recto de la mano atrasada, ya que no se llegaba a culminar el ataque efectivo y la anotación de punto a favor por parte de los jueces, a pesar de mejorar los resultados del test especial de golpe en el aparato y el trabajo sistemático realizado en los topes de confrontación y entrenamientos. Todo lo anterior apunta a realizar una valoración de aspectos encaminados al trabajo de la explosividad y potencia del golpeo que permitan direccionar una planificación más acertada a favor del recto de la mano atrasada y su efectividad durante el combate.

Palabras claves: Boxeo, Combate, Explosividad y potencia del golpeo; Recto de la mano atrasada.

ABSTRACT

Boxing in Cuba is still currently one of the nation's badge sports because of the historical results that its athletes show in international competitions providing a

number of medals, that is why in the Sports Initiation Schools it is provided attention to the preparation of the athletes of this sport, emphasizing the teaching of straight blows by occupying a special place that allows the learning of defense. During the national competitions of the 2017-2018 academic year of the 15-16 years category, in the athletes of the EIDE Marina Samuel Noble of Ciego de Ávila the little effectiveness of the rectum of the backward hand is detected, since the culmination of the Effective attack and point-in-favor scoring by the judges, despite improving the results of the special hit test on the apparatus and the systematic work done on confrontation and training stops. All of the above aims to make an assessment of aspects aimed at the work of the explosiveness and power of the beating that allow directing a more accurate planning in favor of the rectum of the back hand and its effectiveness during combat.

Keywords: Boxing, Combat, Explosiveness and hit power; Straight from backward hand.

INTRODUCCIÓN

El boxeo es clasificado como un deporte de contacto directo del deportista frente a su contrario, por lo cual todo boxeador debe superar el repertorio técnico táctico de su rival, como también superar los imprevistos surgidos durante la competición.

Las acciones en el boxeo se realizan con dinamismo y velocidad dentro de área de combate, que se realiza en un lapso de tiempo muy corto, donde el boxeador debe tener una alta precisión en sus movimientos para que su ejecución sea eficiente y eficaz en todas las acciones motrices. Este deporte consta de breves secuencias denominadas asaltos o rounds en las cuales el atleta debe regirse al reglamento que será aplicado por el árbitro quien sigue de cerca los movimientos y los golpes que realiza el boxeador dentro del cuadrilátero, durante la contienda o combate.

El éxito deportivo de un boxeador está condicionado por disímiles variables, pero dentro de las fundamentales se encuentra su preparación en direcciones determinantes y funcionales del entrenamiento, ambas interrelacionadas. Entre

las determinantes se encuentra la preparación técnica en la cual se utilizan un conjunto de medios de ataque y defensa para convertirse en hábitos del boxeador. Según lo expresado por Domínguez y Llanos (1986) en la técnica se incluye: la destreza de las acciones de ataques, (las cuales se realizan de forma sorpresiva, rápida y brusca) dominio correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos, así como el dominio de las acciones del contraataque.

En el trabajo para la destreza de las acciones de ataque se hace necesario incidir en la efectividad de las acciones, que se evalúa en la rapidez y precisión de la acción, por la pegada, por la potencia del golpe, por la explosión muscular final y por el relajamiento instantáneo.

“Existen tres tipos de golpes fundamentales o clásicos para el boxeador, según la trayectoria que describen hacia el objetivo: recto, gancho y cruzados, y se pueden ejecutar con ambas manos a la cara y al tronco del contrario”. (Domínguez y Llanos, 1986:39)

Durante el proceso enseñanza aprendizaje del boxeo, los golpes rectos ocupan el primer lugar, siendo los más empleados en las categorías escolares y juveniles, además, permiten el aprendizaje de la defensa.

En este sentido la efectividad del golpe depende entre otros factores del tiempo de reacción y elección del objetivo y la rapidez del movimiento con el máximo de explosión muscular, por lo que se coincide con Domínguez y Llanos (1986) cuando plantean que en la ejecución del golpe, la velocidad debe ir en aumento y que se termina el movimiento con velocidad y la mayor fuerza posible.

Para que sea efectivo el golpeo se requiere grandes contracciones musculares en un tiempo mínimo, por lo que se hace necesario la fuerza explosiva, para ello entonces, se incide en el entrenamiento de las direcciones funcionales, reafirmando lo anterior de que ambas direcciones de trabajo están estrechamente relacionadas, es decir, el entrenamiento de la técnica con dirección anaeróbica láctica y aláctica trabajadas de forma intencional similares a las condiciones competitivas, aspectos que señalan Martínez-Quetglas,

Quetglas-González e Iglesias-Pérez, (2014); Hernández, Machuat, y Ramos (2017).

Como resultado de una investigación con 21 atletas del equipo nacional cubano, Hernández, Machuat, y Ramos (2017), ofrecen una batería de ocho ejercicios para el mejoramiento de la fuerza explosiva, caracterizados por el uso de implementos con pesos, pero solamente recurren a la ejecución de dos tipos de golpes, tales como el golpe recto con la mano más adelantada y atrasada, y el gancho con la utilización de sobre peso en dos ejercicios, entre tanto los demás se caracterizan por ser ejercicios rutinarios de preparación general. Por lo que a criterios del autor, pudiera haber considerado otros tipos de golpes.

La evaluación de la efectividad de la propuesta se realiza en dos momentos, sustentado en pruebas antropométricas y la realización de tres test físicos, en las que se refleja la disminución del porcentaje de grasa y el aumento de la masa muscular lo que permitió mayor fuerza explosiva en los atletas.

En este caso somos del criterio de que la propuesta es eficiente pero aún falta por direccionar el trabajo de la explosividad y potencia del golpeo atemperados al tiempo real de competencia del atleta y al tipo de golpeo empleado.

En revisiones realizadas al Programa Integral de Preparación Deportiva (PIPD) del deporte, entre las habilidades básicas a demostrar se encuentra el ataque de tres rectos de la mano adelantada y uno de la mano atrasada con pasos planos adelantes, donde este golpeo debe ser evaluado al igual que las demás habilidades a través de combates en diferentes niveles de competencias programadas, por lo que la explosividad y potencia en el golpeo del recto se convierte en una necesidad a trabajar durante el entrenamiento en situaciones similares a la competencia, dejando el margen a la creatividad y experiencia el entrenador según las características individuales de la nómina de atletas con que se cuenta para planificar cómo y cuándo realizarlo durante la preparación deportiva.

En las indicaciones del PIPD también se cuenta con una prueba denominada “simulando un combate”, donde su objetivo está direccionado a comprobar la

cantidad de golpes al saco que efectúa el atleta durante el tiempo real de cada asalto, tomando el pulso en diferentes momentos, pero somos del criterio de que aunque se trabaja en el tiempo real de combate no se puede apreciar la cantidad de golpes más empleados por el atleta según la técnica que mejor domine, además, no precisa la velocidad y fuerza con la que el atleta realiza el golpeo, por lo que el entrenador no cuenta con una aproximación real del comportamiento de este indicador en la competencia (velocidad-fuerza) ya que depende entre otros factores del estilo de combate del atleta, del contrario al que se enfrente en el combate, del tipo de competencia, de la división de peso, del momento del combate y del área del cuadrilátero mejor para el atleta en las que le permite realizar los ataques y contraataques así como de contar con una herramienta tecnológica que lo pueda medir.

Durante las competencias nacionales del curso 2017-2018 de la categoría 15-16 años, en los atletas de la EIDE Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila se detecta la poca efectividad del recto de la mano atrasada, ya que no se llegaba a culminar el ataque efectivo y la anotación de punto a favor por parte de los jueces, a pesar de mejorar los resultados del test especial de golpe en el aparato y el trabajo sistemático realizado en los topes de confrontación y entrenamientos.

Otro aspecto que señalamos como resultado de observaciones exploratorias realizadas al equipo, es que durante el entrenamiento del elemento técnico del recto de la mano atrasada los entrenadores emplean como medios ejercicios que no acceden a evaluar la explosividad y potencia del golpeo, por no contar con herramientas tecnológicas ni a su efecto diseños que contribuyan a su medición, y se dirigen a trabajarla con la interrelación de las capacidades físicas (velocidad y fuerza) en todos los periodos de la preparación deportiva de manera similar.

Todo lo anterior conduce a valorar las insuficiencias en el empleo de medios variados para el trabajo de la explosividad y potencia del golpeo del recto de la mano atrasada del boxeador categoría 15-16 años.

DESARROLLO

Para determinar los medios que se pondrán en consideración para la mejora de los resultados en los boxeadores categoría 15-16 investigamos ¿cómo se trabaja la explosividad y potencia del golpe en el boxeador?

Uno de los problemas constantes en el entrenamiento de boxeo, es equilibrar el entrenamiento físico y la técnica porque como en todos los deportes se relacionan y conducen a la obtención de altos resultados competitivos. Una vez logrados ambos aspectos básicos, ya en la categoría 15-16 años se pueden introducir las herramientas básicas para dar contundencia al golpe durante el combate.

Para la preparación del combate se exige en el boxeador una preparación física caracterizada por entrenamientos de todas las capacidades físicas pero tienen un acento fundamental la dirección funcional anaeróbica láctica y aláctica durante el desarrollo de la resistencia de corta y media duración, velocidad y fuerza. Visto así, un plan de entrenamiento debe priorizar en los primeros meses el acondicionamiento general en el que se incluye el trabajo de fuerza máxima, llegando a la etapa de preparación especial con un entrenamiento de potencia.

Román (2004) define la fuerza útil en el ámbito deportivo como aquella que somos capaces de aplicar o manifestar a la velocidad que se realiza el gesto deportivo. Un deportista no tiene un nivel de fuerza máximo único, sino muchos y diferentes en función de la velocidad con la que se mide la fuerza máxima ejercida. La fuerza que no se es capaz de aplicar, puede decirse que realmente no se tiene, en este sentido, y adaptando la definición de Knuttgen y Kramer, (1987), la fuerza se definirá como la máxima tensión manifestada por el músculo a una velocidad determinada.

Pero en el deporte no solo interesa la fuerza aplicada en relación con la velocidad del movimiento, sino que también es importante considerar la fuerza que se puede manifestar en un tiempo dado, sobre todo en los periodos de tiempo muy reducido (100 a 200ms). Ante esta realidad la fuerza de un deportista también se puede definir como la máxima tensión manifestada por el músculo en un tiempo determinado. Si un sujeto tiene la oportunidad de

manifestar la máxima tensión muscular durante 3 o 4 segundos seguramente llegará a producir su máxima fuerza isométrica, pero si solamente dispone de 200 a 300 milésimas de segundo, que es una situación mucho más frecuente en el boxeo, su fuerza útil será la que sea capaz de conseguir en estos periodos de tiempos.

Otro modo de manifestación de la fuerza es la fuerza rápida, que según Kuznetsov (1981), explica su aparición al vencer resistencias que no alcanzan las magnitudes límites, con aceleración por debajo de la máxima.

Ozolin (1983), define la fuerza rápida como la capacidad neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción. Según este mismo autor, esta fuerza es determinante para el rendimiento en muchos movimientos acíclicos.

Con respecto al concepto de fuerza rápida Gines (1987), plantea que es la capacidad de superar con gran rapidez, la oposición al propio peso o el de un implemento deportivo.

Sin embargo Forteza (1999), se refiere a este tipo de fuerza como aquella que se manifiesta al superar una resistencia con máxima velocidad de contracción, como los alones en remo, natación, sprint, ciclismo, patinaje.

Continúa el autor afirmando que en un deportista la manifestación de la velocidad fuerza puede ser diferente en relación con sus planos musculares esto significa que por ejemplo, un boxeador puede tener brazos rápidos y piernas lentas. (Tomado de Holman, Hettinger, 1980).

El desarrollo de la potencia en el boxeo, debe estar trabajado en mayor medida, ejercicios de orden balístico, con pesos inferiores de 3 a 8 kilos, dependiendo el peso del deportista (Drouillas, 2017). En este caso los lanzamientos con balón medicinal, con diversos agarres que imiten la técnica del golpe, como por ejemplo el lanzamiento de un balón con la misma biomecánica que un golpe recto, o un saque de fútbol o pase de basquetbol, enfatizando la participación de los deltoides, pectorales, bíceps y tríceps.

Para el entrenamiento de la potencia en el boxeador, Drouillas (2017), refiere que lo importante debe ser la velocidad de ejecución, y la utilización, de

implementos como balones medicinales, bandas elásticas y sacos de boxeo o escudos de golpe y en cuanto a los tiempos trabajo deben ser reducidos, en intervalos de 30 segundos con 30 de descanso entre repetición y 3 a 4 min entre ejercicio, porque de esta forma se recupera el atleta de forma adecuada, sin sobrecargar los músculos.

El autor refiere además, que los trabajos de potencia pueden ser dos o tres veces a la semana, por lo que coincidimos con sus planteamientos, pero deben aplicarse después de un programa de fortalecimiento general, que en este caso debe incluirse en la etapa de preparación especial atendiendo a las características de la planificación de la categoría 15-16 años, direccionándolo a trabajos específicos de forma combinada la fuerza, explosividad y resistencia muscular, tan necesaria en el boxeo.

➤ El recto de la mano atrasada

Coincidimos con los autores Domínguez y Llanos, 1986; González, 2006; Menéndez, s/f en cuanto a que el golpe recto (izquierdo o derecho) de la mano adelantada debería ser la columna vertebral de todos los golpes. Se usa tanto como arma ofensiva o defensiva, para detener e interceptar un ataque complejo del contrario en un momento dado, o también puede ser utilizado para mantener la distancia con el oponente a través del jab ya que es la mano más que está más cerca del contrario y nos permite organizar los ataques. El recto con la mano adelantada puede ser el más rápido de todos los golpes de puño y también puede ser más preciso.

Sin embargo, el recto de la mano atrasada es con la que se terminan mayormente los combates antes del límite, por ser la mano de mayor potencia con que se golpea, además es menos utilizada por ser un elemento más complejo en su ejecución y porque de no ser ejecutado correctamente y con buena efectividad, el boxeador puede quedar expuesto a un contraataque.

Ningún golpe es un fin en sí mismo; es por ello que el recto con mano adelantada y atrasada debe ser utilizado como medio para un fin y debe reforzarse apoyándose con otras técnicas de golpes desde diversos ángulos, logrando imprimir una variedad de impactos que, por su diversidad de

recorridos, puedan sortear la guardia del oponente y generar el mayor daño posible en él.

Al golpear al adversario con toda la potencia lograda por la contracción y coordinación de toda la cadena muscular implicada en este gesto los brazos son un medio para transmitir una gran fuerza devenida de la sincronización correcta del movimiento de pies, cintura, hombro y muñeca a gran velocidad. Al avanzar en el ataque, el pie delantero debe contactar con el suelo en el mismo momento que el puño impacte, pero no es correcto dar golpes con movimientos descontrolados, puesto que pone al ejecutante en riesgo de recibir un contragolpe o hasta de lesionarse. Todo lo abordado hasta el momento indica que para el entrenamiento del recto con explosividad y potencia en su golpeo se hace necesario el empleo de ejercicios que le permita al entrenador garantizar la buena preparación del atleta.

➤ Ejercicios y medios complementarios para la preparación del boxeador

El boxeo moderno obliga a desarrollar una población de boxeadores cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el boxeador tenga un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, lo que le permitirá realizar las actividades competitivas sin disminuir la efectividad, incluso cuando comience la aparición de la fatiga.

Los boxeadores de 15 – 16 años de edad realizan un entrenamiento avanzado, tienen una formación multilateral, que a su vez desarrolla tanto las capacidades condicionales, como las habilidades especiales.

La preparación física general en las edades tempranas es precisamente el fundamento que permite crear diversidad en la manifestación de los hábitos y cualidades motoras necesarias para el crecimiento ulterior del púgil. La interrelación entre la preparación física general y la especial contribuyen a formar la maestría del boxeador en todas las etapas de su vida deportiva. En el boxeo, el tiempo de combate está fragmentado en asaltos, no obstante, en todos los casos existen pausas dadas por la intervención del árbitro para mantener la organización de la actividad y hacer cumplir las normas que establece el reglamento.

Estas pausas no afectan el tiempo total de combate, el cual está dado por la suma de los intervalos de tiempos efectivos de intercambio, aunque este tiempo de pausa no es significativo, según el nivel de preparación del atleta, puede incidir en la recuperación de los contendientes, a la vez que alarga la duración real del combate.

En el boxeo existe un tiempo mínimo reglamentario entre combate y combate, pues el atleta tiene tres asaltos de dos minutos de trabajo y un minuto de descanso, este tiempo junto a la duración de las pequeñas pausas que se dan entre los intercambios durante el propio combate son una referencia sumamente importante. La duración de estas pausas puede oscilar entre ocho y 12 segundos, pero el descanso entre combates es muy variado pudiendo transcurrir hasta días entre uno y otro.

Para ello se hace necesario un conjunto de medios y métodos que conduzcan exitosamente a la preparación del atleta empleando en el proceso ejercicios de forma similar a las condiciones de una pelea en tiempo real.

El autor Menéndez s/f, hace referencia a la velocidad de percepción en la defensa y señala ejercicios asociados al empleo de manopla de combate utilizada en sparring trabajando volumen de golpes, potencia de impactos o cambio de ritmos, pero señala que se debe velar ante todo por la seguridad del compañero. Durante este trabajo el golpe debe ser lo más duro posible, en el sitio más doloroso y en el momento más adecuado, simulando una pelea real.

En la categoría 15 y 16 años se realizan algunos ejercicios para el mejoramiento de la explosividad y potencia del goleo, en la etapa general se suben sogas y se trabaja el golpeo a la goma con una mandarina, en la etapa especial se hace sombra con dumbel, golpeo al aparato y trabajo libre con guantes de más peso, en la etapa especial se trabaja la mascota en tiempo real y no real del combate con disminución del tiempo de recuperación.

Los ejercicios con el empleo de la manopla o mascota permiten una aproximación a la situación real de combate, su empleo con ejercicios variados permite desarrollar la velocidad de anticipación y ejecución del golpeo, la intensidad de esfuerzo real del asalto direccionado con el acento en el sistema

anaeróbico láctico, así como la adecuación a cierto tipo de rivales. La carga de los golpes del sparring debe ser pareja al nivel del boxeador y del fin.

Durante la ejecución de los ejercicios el atleta anticipa y ejecuta movimientos que deben obligar al rival a reaccionar de la manera más previsible, porque boxear es el mejor medio de conseguir velocidad de percepción para los boxeadores.

Otro medio que se emplea para el trabajo de la explosividad en el boxeador es el saco pesado y el ligero, el primero con un 45% del peso del atleta y el ligero con un 20 %, planificando los ejercicios en series para principiantes y combinaciones para los más expertos. (Menéndez s/f)

El autor antes mencionado se refiere a ejercicios para la velocidad de desplazamiento, que se deben considerar si se trabaja para que el golpe como movimiento final sea efectivo.

Como conclusión valoramos que para la categoría 15-16 años la explosividad y potencia del golpeo de la mano atrasada se puede trabajar con ejercicios especiales variados, desde el inicio de la preparación del atleta hasta el periodo de competencia, y su efectividad radica en el método de trabajo empleado siempre con los guantes de boxeo puesto.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

CUERVO, P, C.: *Las pesas aplicas*, Ed. Deportes, La Habana, 2005.

DOMÍNGUEZ, J. Y LLANOS, JOSÉ LUIS: *La preparación básica de los boxeadores*, Ed. Científico Técnico, La Habana, 1986.

DROUILLAS, E.J.: «*Cómo desarrollar la potencia en el boxeo*», <http://boxeadores.cl>, 2017. Consultado marzo, 2018.

FORTEZA DE LA ROSA, A.: *Direcciones del entrenamiento deportivo*, Ed. Científico-Técnica, La Habana, 1999.

GINES J.: *Gimnasia Básica Deportiva*, Ed. Alhambra, La Habana, 1987.

GONZÁLEZ, H.: «*El karate-do desde la óptica de la física mecánica*», *Revista Digital efdeportes*. 2006, Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Visitado marzo, 2018.

- HERNÁNDEZ, J. L., MACHUAT SANTANA, GIRALDO Y RAMOS QUIAN, YUSIMIL: «*Batería de ejercicios para el mejoramiento de la fuerza explosiva en los boxeadores del Equipo Nacional de Cuba*», *Revista PODIUM RNPS*: 2148 sept. – diciembre. 2017 Vol. 12(3): 250-259.
- INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES.: *Programa Integral de Preparación Deportiva de boxeo*, Ed. Científico Técnica, La Habana, 2016-2020
- KUZNETSOV, U, V.: *Preparación de fuerza en los deportistas de las categorías superiores*, Ed. Orbe, La Habana, 1981.
- KNUTTGEN Y KRAMER.: *Terminology and mersurement in exercise performance*, Ed. Sports Science, 1987.
- MARTÍNEZ DE QUEL, Ó Y SAUCEDO MORALES, F.: «*La táctica como instrumento de mejora de la velocidad de reacción en los deportes de combate*» <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002
- MENÉNDEZ, C. F.: «*Boxeo: la velocidad y la potencia*», <http://hispagimnacios.com/cortesía> de boxeo 7, 2017. Visitado marzo, 2018.
- MERLO, R.: *Efectos del entrenamiento de la potencia en el golpe recto de boxeo con la máquina Powermerlo*, Tesis Doctoral, Universidad de Baja California, Tepic, 2012.
- SÁNCHEZ, R.: «*La técnica y el Boxeo*», *Revista Acción (ISCF)* (10a. Ed.). Cuba, 1999.
- ROMÁN, S. I.: *Sistema de Preparación de Fuerza*, Ed. Deporte, La Habana, 2004.