



**PLAN DE TRABAJO  
PARA LA ENSEÑANZA Y PRÁCTICA DEL BOXEO**

**C.U.B.A.**

## INDICE

p. 2	Indice
p. 3	Introducción
p. 4	Principios Generales
p. 5	Seguridad
	<b>UNIDAD 1</b>
p. 8	Postura Inicial Y Conceptos Generales
p. 8	Piernas, Guardia, Puños
p. 9	Golpes (Recto, Jab, Swing, Cross, Hook, Uppercut)
p. 10	Desplazamientos (Avance, Retroceso, Laterales, Circulares, Pivot)
	<b>UNIDAD 2</b>
p.12	PRIMER ETAPA DEL ENTRENAMIENTO. Conceptos Generales. Postura de Guardia, Desplazamientos, Recto de Izquierda
p. 13	SEGUNDA ETAPA DEL ENTRENAMIENTO. Recto de Derecha, Defensas contra los golpes de la larga distancia
p. 15	TERCER ETAPA DEL ENTRENAMIENTO. Golpes de media y corta distancia. Formas de ingreso y egreso a la corta y media distancia
p. 16	CUARTA ETAPA DEL ENTRENAMIENTO. Defensas para la corta y media distancia. Táctica y estrategia de combate
p. 17	CONSIDERACIONES FINALES
p. 18	GUÍA DE CONSEJOS ÚTILES

## **INTRODUCCIÓN**

El siguiente Plan de Trabajo tiene por objeto establecer las pautas y lineamientos técnicos y metodológicos aplicables a la enseñanza y práctica del boxeo en el Club Universitario de Buenos Aires, el que deberá ser uniformemente aplicado por los docentes a cargo de la enseñanza de dicha actividad deportiva.

Los fundamentos técnicos detallados en el presente deberán ser entendidos y enseñados como aplicación concreta del objetivo de pegar sin dejarse pegar, concepto propio del denominado "boxeo técnico o científico", entendiéndose por tal al que procura la superación del ocasional adversario por medio de la habilidad y no por la mera fuerza usada instintivamente.

El objeto del presente no es la imposición de una única forma de boxear, sino el dotar a todos los deportistas de las herramientas necesarias para poder encauzar y desarrollar sus propias habilidades técnicas y estratégicas, las que deberán adaptarse al temperamento, aptitudes físicas y preparación atlética de cada púgil, entre otros factores.

En aplicación de lo expuesto, y tomando como referencia la situación de un novato, el contenido y progresión de la enseñanza deberá versar sobre el contenido de las unidades de enseñanza del presente manual.

## **PRINCIPIOS BÁSICOS**

La enseñanza y aprendizaje de éste deporte debe basarse en los siguientes principios:

- El principio de **SEGURIDAD** es el principio fundamental sobre el cual debe edificarse la práctica de éste deporte. El boxeo es un deporte cuya exigencia no permite negligencia o ineficiencia, por lo que es obligación y deber de la capitanía y de los profesores garantizar el mejor entrenamiento físico y técnico posible a los socios. Y debe ser a su vez deber de los socios respetar y hacer respetar las normas que garanticen esta seguridad.
  
- El principio de **PROGRESIÓN** de la enseñanza, significando ello que únicamente se podrá pasar a la siguiente fase cuando el alumno domine las distintas etapas previas de aprendizaje que el presente manual fija. El objeto es evitar la mecanización de errores, así como facilitar la enseñanza de los puntos posteriores, para lo cual resulta indispensable contar con una sólida base técnica y física.
  
- El principio de **RESPECTO A LAS FORMAS** del boxeo, entendiéndose que:
  - del correcto aprendizaje de las formas del golpe surge la optimización de la potencia de los mismos;
  - del correcto aprendizaje de los desplazamientos se obtiene el manejo de las distancias de un combate;
  - del correcto aprendizaje de las defensas deviene una mayor seguridad para el boxeador.

En conjunto, dotan al boxeador de las herramientas necesarias para lograr el control de sí mismo, y del combate.

## **LA SEGURIDAD EN LA PRACTICA DEL BOXEO**

La naturaleza del Boxeo como deporte de alto contacto obliga a asumir la responsabilidad de garantizar a los boxeadores el máximo de esfuerzos para limitar la posibilidad de lesiones como consecuencia de errores en su práctica.

Estos puntos generan una serie de responsabilidades tanto por parte de los entrenadores como de los alumnos en cuanto al acatamiento de los principios fijados en el presente.

### **- EL ENTRENAMIENTO**

**El rigor en el entrenamiento como elemento de seguridad.** Los profesores entrenarán a los socios del club en respeto de los principios básicos de la práctica del boxeo enunciados previamente, asumiendo el deber de garantizar los mejores esfuerzos en la enseñanza del deporte, así como de la preparación física de los participantes. Ello teniendo siempre en consideración de las especiales características del Club y de sus socios.

Como herramienta de seguimiento de la evolución de los alumnos, los entrenadores deberán tener un registro del estado de avance en el aprendizaje de las técnicas de boxeo de los novatos, fijando la progresión en la enseñanza de los mismos de conformidad con las pautas establecidas en el presente.

### **- LA PREPARACIÓN FISICA**

Los entrenadores establecerán las necesidades de entrenamiento de cada alumno, de acuerdo a las características de cada uno, fijando las rutinas que éstos deban seguir para adquirir el estado físico adecuado para la práctica del deporte, supervisando la evolución de su estado físico y la progresión del aprendizaje.

**El precalentamiento.** Los entrenadores velarán por el precalentamiento de todo boxeador que concurra en la sala, recomendando en cada caso la realización de los ejercicios necesarios para lograr dicho fin.

**El estado físico.** Los entrenadores velarán por el estado físico de todo boxeador que concurra en la sala, recomendando en cada caso la realización de los ejercicios necesarios para lograr dicho fin.

**Examen médico gratuito y obligatorio.** Los entrenadores instruirán, y velarán por el cumplimiento de la realización de exámenes médicos gratuitos y obligatorios, dentro de la Sede Viamonte para quienes realicen exhibiciones y/o peleas en torneos internos y/o abiertos y/o compitan en representación del Club dentro o fuera del mismo. Los entrenadores guardarán una copia del examen médico de los boxeadores, sin el cual éstos no serán habilitados por la Capitanía de éste deporte para intervenir en las competencias mencionadas.

## **- ARRIBA DEL RING**

**El correcto equipamiento** debe incluir el uso obligatorio de protector bucal, del cabezal y de guantes de práctica de 12 onzas. En peleas externas, será recomendable el uso de protector inguinal.

**Vendaje** Para evitar las lesiones en las muñecas y manos (articulaciones, tendones y huesos), los puños deben estar correctamente vendados formando riendas, de tal forma que al estar cerrado el puño, la venda no apriete y las muñecas queden sólidamente sostenidas para evitar torceduras y luxaciones.

**La libre decisión de los alumnos.** Los entrenadores podrán invitar a los alumnos a subir al ring para hacer guantes, así como podrán invitarlos a participar en las distintas exhibiciones y/o competencias que tienen lugar periódicamente.

**La equivalencia entre los púgiles.** En proceso de entrenamiento, los profesores deberán bajo su responsabilidad controlar que el guanteo se realice sin violencia, orientado a la mecanización de recursos técnicos antes que a la superación del compañero. No existiendo equivalencia entre quienes guantean, sea por diferencia de experiencia, peso, estado físico, o cualquier otra razón, harán cumplir la regla de que el mas veterano debe cuidar al mas nuevo, facilitando así su progreso deportivo.

En caso de pelea, torneo o exhibición deberá existir equivalencia entre los púgiles, y esta responsabilidad será compartida con la capitanía del deporte, a los efectos de autorizar o no a los distintos participantes, de acuerdo a las pautas por el presente fijadas.

## **- OTRAS CUESTIONES**

**El equipamiento de la sala.** Los profesores deberán velar por el correcto mantenimiento de todos los elementos utilizados para la práctica del deporte. Asimismo, deberán informar a la Capitanía de las necesidades y requerimientos de equipamiento.

**Indisciplina** Ante casos de indisciplina leve, los profesores serán los encargados de velar por la seguridad de los boxeadores, realizando las intimaciones que a cada caso correspondan. Ante casos de indisciplina reiterada o grave de los alumnos, los profesores deberán recurrir ante la Capitanía para informar dichos hechos.

## **UNIDAD UNO**

### **POSTURA INICIAL Y CONCEPTOS GENERALES**

**NOTA:** Las instrucciones contenidas en la presente son para boxeadores DIESTROS. En el caso de boxeadores ZURDOS, éstos en general deberán invertir las posiciones indicadas.

#### **A) POSICIÓN INICIAL O DE GUARDIA:**

Se trata de una postura inicial a partir de la cual principia la enseñanza, configurándose en una orientación perfilada hacia el rival, con el brazo y pierna izquierda adelantados, la que deberá retomarse cada vez que el planteo del match vuelva a la denominada "larga distancia", la que debe entenderse como aquella que exceda el largo del brazo izquierdo extendido. (fig. 1 y 2) . El peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas, las que deben estar ligeramente flexionadas, con el talón derecho separado de 3 a 5 cm. del suelo.

**Piernas:** Las piernas deben encontrarse en orientación paralela, con la izquierda adelantada un paso y la pierna derecha atrás, ambas semi flexionadas y el talón derecho levemente elevado. (fig. 3 y 4)

**Postura completa:** La de guardia es una posición que comprende todo el cuerpo. El púgil debe colocarse perfilado hacia el rival, o sea que además de la ubicación de las piernas del modo arriba indicado, el puño izquierdo debe colocarse a la altura del hombro del mismo lado, sobre el mismo plano vertical tanto del hombro como del codo del mismo brazo, que permanece semi extendido (o sea a la mitad de su largo). La cabeza gira hacia la izquierda y el brazo derecho se flexiona contra el cuerpo de modo tal que el puño cubra el mentón.

**Puños:** En todo momento, debe lograrse una relajación de los hombros, brazos y codos con los puños firmemente cerrados al momento de conectar el golpe. (fig. 5, 6, y 7)

#### **B) LOS GOLPES**

Los seis golpes clásicos del boxeo son el directo, jab, swing, cross, hook y uppercut. Los tres primeros corresponden a la larga distancia, y por lo tanto

hacen impacto sobre la línea alta. El cross se aplica en la media distancia, y el uppercut en la corta. El hook es el único golpe que se aplica tanto en la corta como en la media distancia; y el jab es el único que se aplica con una sola mano, la izquierda en los diestros y la derecha en los zurdos. Todos los otros golpes pueden aplicarse con ambas manos.

Como regla general, luego de asestar el golpe, el puño debe regresar a la posición de guardia para no perder la capacidad de ser lanzado nuevamente, como para no descubrirse a los golpes del rival.

El **DIRECTO** es el golpe mas largo, tiene por blanco el centro del mentón del rival, y se aplica con ambas puños; se practica desde la posición inicial o de guardia, extendiendo el brazo en línea recta desde la altura del hombro, sin desplazar el codo hacia el costado y con simultánea torsión del brazo hacia adentro, de modo que al impactar los nudillos sobre el blanco la palma de la mano esté paralela al piso y el brazo completamente extendido. (fig. 8 y 9).

Al aplicarse con la mano **IZQUIERDA** se consigue mayor efectividad y alcance combinándolo simultáneamente con un desplazamiento hacia adelante, lo que permite no solo cargar el peso del cuerpo sino también ampliar la distancia de aplicación. (fig. 10 y 11)

El **JAB** es un golpe con el puño izquierdo, un poco mas corto que el directo y se apunta al costado derecho del mentón. A diferencia del directo de izquierda, el jab toma una trayectoria ligeramente cruzada hacia la derecha, combinada con desplazamientos laterales hacia la izquierda.

El **SWING** es un golpe que habitualmente se lanza con el puño izquierdo, dándole una trayectoria ligeramente curva que busca impactar sobre la sien derecha del adversario (fig.12,13 y 14), simultáneamente con un desplazamiento circular hacia la izquierda que permita la trayectoria del puño.

El **CROSS** es un golpe que puede aplicarse con ambas manos, de media distancia dirigido a la cabeza en el que al momento del impacto el brazo está colocado en ángulo recto con la palma de la mano paralela al piso, ubicándose en el mismo plano el hombro, el codo y el puño, este último con la palma de la mano paralela al piso. (fig.15 y 16). Este golpe logra su mayor efectividad colocando ambas piernas en posición paralela, a ambos lados del blanco.

El **HOOK** –al igual que el uppercut- es un golpe curvo y ascendente, con ambas manos, que va de abajo hacia arriba simultáneamente con una torsión lateral del cuerpo (si es de izquierda se gira hacia la derecha y arriba, e inversamente si fuera de derecha). Se trata del único golpe con aplicación tanto en la media como en la corta distancia, y tiene como blanco la parte lateral del cuerpo del rival. (fig.17, 18 y 19)

El **UPPERCUT** es un golpe aplicable con ambas manos, netamente ascendente y de trayectoria corta que busca impactar en el centro del abdomen del rival, y por ello limitado a la corta distancia, dado que necesita la máxima proximidad del blanco. (fig. 20 y 21)

## C) LOS DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos deben hacerse manteniendo la distancia y posición de las piernas, sin cruzarlas en ningún momento, conservando una sólida estabilidad que sustente la potencia de los golpes y de la velocidad y equilibrio de los movimientos.

En los desplazamientos la acción debe ser suave y continua, los pies no deben separarse del suelo, sino que deben **deslizarse** sobre el mismo.

Los desplazamientos pueden ser de avance y retroceso; en forma lateral para ambos lados, en pivot, o en forma circular alrededor del adversario.

**AVANCE Y RETROCESO.** Para avanzar, el boxeador debe adelantar el pie izquierdo deslizando sobre el piso levantando levemente el talón. Una vez detenido le seguirá el pie derecho hasta lograr la posición inicial. Para el retroceso se actúa en forma inversa, es decir, primero el pié derecho, seguido por el izquierdo.

**LATERAL.** En los movimientos laterales, se sigue el mismo criterio, primero adelantando el pie del lado hacia el que se desplaza, seguido por el pie exterior.

**PIVOTEAR.** Para pivotar sobre el pie izquierdo, primero se lo desliza hacia la izquierda –un paso-, y una vez asentado se gira hacia la derecha sobre la punta del pié, desplazando la pierna derecha hacia la izquierda, rotando y reorientando todo el cuerpo a fin de mantener el perfil. Este pivoteo es fundamental para efectuar el desplazamiento circular alrededor del adversario. (fig. 22, 23 y 24) .

**CIRCULAR. a) Hacia la izquierda:** Es el desplazamiento básico. Para concretar este movimiento alrededor del oponente, debe comenzarse desplazando la pierna izquierda hacia adelante y hacia la izquierda, pivoteando sobre el pie izquierdo y llevando luego la pierna derecha en forma lateral por detrás del cuerpo, sincronizando las diferentes partes de modo que el movimiento quede integrado como una única destreza sin solución de continuidad. Al hacerlo en reiteradas oportunidades se realiza un círculo alrededor del adversario (fig.25 a 29), que sirve tanto para controlar la distancia como punto de partida para los golpes largos (directos, jab, swing).- **b) Hacia la derecha:** Consiste en la adaptación de los movimientos indicados, aclarándose que el boxeador diestro lo utiliza en función de ataque contra un púgil zurdo, exclusivamente.

## **UNIDAD DOS. LAS CUATRO ETAPAS DE ENSEÑANZA**

### **I.- PRIMERA ETAPA DE LA ENSEÑANZA**

**OBJETO:** Esta primer etapa de entrenamiento tiene como objeto: **a)** el aprendizaje de la postura de guardia, con la posición de las piernas, guardia, puños, **b)** los desplazamientos de avance y retroceso, el desplazamiento lateral, el pivot, y el giro sobre el rival, y **c)** el directo de izquierda, y su utilización con los diferentes desplazamientos en distintas combinaciones.

**Postura inicial.** Piernas, Guardia, Puños

**Desplazamientos:** Avance, Retroceso, Lateral, Pivoteo y Giro

**Directo de izquierda:** Este golpe se considera básico, tiene como blanco el rostro del rival (centro del mentón) y se practica desde la posición inicial o de guardia, extendiendo el brazo izquierdo en línea recta desde la altura del hombro, sin desplazar el codo hacia el costado y con simultánea torsión del brazo hacia adentro, de modo que al impactar los nudillos sobre el blanco la palma de la mano esté paralela al piso y el brazo completamente extendido.

Se consigue mayor efectividad y alcance combinándolo simultáneamente con un desplazamiento hacia adelante, lo que permite no solo cargar el peso del cuerpo sino también ampliar la distancia de aplicación. (fig.10 y 11)

**Sincronización del golpe con los desplazamientos:** El directo de izquierda –al igual que los demás golpes– debe enseñarse sincronizando su lanzamiento con los desplazamientos del alumno, que se realizarán hacia la izquierda en cuatro tiempos, lanzándose el golpe al cuarto tiempo conjuntamente con un paso hacia delante.

**Progresión de la enseñanza:** Una vez comprendidos y mecanizados por el alumno los distintos tipos de traslado, y el correcto lanzamiento del directo de izquierda, se trabajará en parejas efectuando los giros en cuatro tiempos que culminan con un paso adelante y el lanzamiento recíproco de la izquierda al pecho. (fig.25 a 29)

Una vez incorporado el movimiento los alumnos suben al ring y se enfrentan lanzando sólo el directo de izquierda **al pecho** del compañero.

Una vez que el alumno maneje estos conceptos pasará a la segunda etapa del aprendizaje.

## II.- SEGUNDA ETAPA DE LA ENSEÑANZA.

**OBJETO:** El alumno ya ha aprendido la postura básica, los distintos desplazamientos, el recto de izquierda, y distintas combinaciones. En esta etapa del entrenamiento aprenderá las distintas **defensas contra el directo de izquierda, y el directo de derecha**. El objeto de la misma es cubrir los puntos básicos de **la larga distancia**.

**Directo de derecha:** Asimilados los puntos de la unidad anterior – desplazamiento frontal, lateral, pivot, y circular – así como el lanzamiento del directo de izquierda en combinación con dichos desplazamientos, se comenzará a practicar el directo de derecha a los efectos de combinar dicho golpe con los directos de izquierda, así como un segundo paso en el contraataque resultado de las defensas desarrolladas en la presente unidad.

**Defensas contra el directo de izquierda:** La neutralización del directo de izquierda se realiza mediante los movimientos defensivos denominados esquite, quite, parada y bloqueo, los que preferentemente deberán aplicarse en ese orden.

**Estos movimientos no se agotan con evitar el golpe del adversario sino que adicionalmente tienden a burlar al rival colocándolo en una posición desventajosa que permite el contragolpe de quien se defiende.**

**ESQUIVE:** Consiste en sacar el blanco de la trayectoria del golpe, lo que puede realizarse mediante un balanceo del tronco hacia la izquierda, lo que permite contragolpear mediante un gancho al hígado; o bien, en su forma mas completa, mediante una rotación del tronco por debajo de la trayectoria del directo, realizada de izquierda a derecha combinándosela con un desplazamiento del cuerpo hacia la derecha, que a su vez permite lanzar el directo de derecha al costado izquierdo del rostro del adversario. (fig. 24, 25 y 26) En este punto se enseñará el directo de derecha aplicando los mismos conceptos indicados el referirnos directo de izquierda, salvo la diferencia del punto de partida.

**QUITE:** Se ejecuta mediante una torsión del tronco hacia la izquierda, desviando el directo del rival con la palma de la mano derecha hacia la izquierda, luego de lo cual se contragolpea con un gancho de izquierda al hígado, pudiendo complementarse con un cross de la misma mano a la cabeza. (fig. 27, 28 y 29). Este movimiento adquiere mayor

efectividad si al desviar el golpe se adelanta el pie derecho, que servirá de "resorte" para el contragolpe.

**PARADA:** Consiste en detener el golpe antes de que llegue al blanco, interceptándolo con la palma de la mano, sea izquierda o derecha, según el golpe haya sido proyectado con una u otra mano. (fig. 30)

**BLOQUEO:** Consiste en cubrir el blanco con los antebrazos. Es el menos recomendable porque el golpe –si bien no llega sobre un punto vulnerable- finalmente hace impacto sobre la humanidad del púgil. (fig. 31 y 32)

**Progresión de la enseñanza:** Una vez comprendidos y mecanizados estos movimientos, los alumnos suben al ring utilizando sólo el directo de izquierda a la cabeza del compañero, debiendo utilizar los medios defensivos antes indicados, complementados con los golpes de contraataque .

Esta etapa concluye con los alumnos manejando el desplazamiento y los golpes de la larga distancia, así como las defensas en esta forma de combate. Una vez que se manejen correctamente los conceptos de la larga distancia, se procederá a la tercer etapa de aprendizaje.

### III.- TERCER ETAPA DE LA ENSEÑANZA

**OBJETO:** El alumno ya maneja los distintos desplazamientos, así como conceptos de la larga distancia. Ha aprendido los directos de izquierda y de derecha, así como las defensas contra los golpes de la larga distancia. El objeto de la tercer etapa de entrenamiento es pasar a la enseñanza de **la media y la corta** distancias.

**Media distancia:** Se refiere al espacio comprendido entre el brazo izquierdo extendido y el cuerpo de quien lo lanza, sin que se apoyen las cabezas de los rivales.

En esta distancia los pies se colocan en forma paralela, y los golpes se arrojan girando el tronco de un lado hacia el otro, cargando así el peso del cuerpo.

Los golpes propios de esta distancia son el **hook** (fig.17 a 19) o gancho abierto y el **cross** (fig.15 y16), siendo este último un golpe a la línea alta y el primero a la línea baja, impactando el hook en los costados del cuerpo.

**Corta distancia:** En la corta distancia los cuerpos de los púgiles están en contacto, ubicándose la frente de uno en el ángulo formado por el cuello y el hombro izquierdo del otro, manteniendo los pies en paralelo. Los golpes propios de esta distancia son el **hook** y el **uppercut** (fig. 20 a 21) o gancho cerrado, que impacta sobre el centro de la línea baja. El **cross** resulta inaplicable en la corta distancia justamente por estar la cabeza calzada sobre el hombro del rival.

**Progresión de la enseñanza:** Practicados los distintos golpes, se continuará con la práctica de combinaciones de los mismos en las distintas distancias.

Posteriormente se concentrarán en las distintas formas de ingresar a la media y corta distancia, **desde la larga distancia**. Esto se logra: **A)** en forma **activa**, mediante la ejecución de combinaciones comenzando con el recto de izquierda, recto de derecha y hook y/o cross; o bien **B)** desde una maniobra defensiva como el esquite, el quite o el bloqueo (fig. 30 a 38), con contragolpes de hook, cross y uppercut.

Por último se enseñará a los púgiles a **cómo salir** de la corta y media distancia, siempre en forma lateral a los efectos de no brindar un blanco al oponente.

#### IV. CUARTA ETAPA DE LA ENSEÑANZA

**OBJETO:** El alumno maneja los golpes y defensas de la larga distancia, así como los golpes de las corta y media distancias. También ha aprendido las formas de ingreso y egreso de la corta y media distancia. El objeto de ésta cuarta etapa de entrenamiento es el aprendizaje de las **defensas** para la corta y media distancia, y el aprendizaje de **combinaciones ofensivas y defensivas que intercalen las distintas distancias** del combate.

**La defensa:** Simultáneamente con la explicación de la trayectoria correcta de cada golpe –aspecto éste que el docente deberá cuidar permanentemente– será el momento de ejercitar el trabajo defensivo tendiente a neutralizar los golpes en cada distancia, debiendo enfatizarse **los esquives y desplazamientos laterales en la media y larga distancia, y el bloqueo en la corta**, donde por la posición de los rivales el esquite no resulta posible.

**Combinaciones:** Concluida con éxito una maniobra defensiva, o bien continuando un movimiento ofensivo, corresponderá continuarlo aplicando combinadamente los golpes que la posición del adversario permita utilizar en cada caso.

Es importante apreciar que los golpes no responden a una continuidad arbitrariamente seleccionada por el atacante, sino que es el blanco el que va regulando la posibilidad de aplicarlos. De allí que según cual sea la nueva posición del rival –o sea "el blanco"- en relación a la del atacante después de cada golpe certero, será la posibilidad de aplicar uno u otro golpe adicional.

La dinámica del combate se forma con la acción combinada de ambos púgiles, y la disponibilidad de blancos es la que otorga la posibilidad de seleccionar y aplicar el golpe correspondiente a cada posición.

**Progresión de la enseñanza:** Habiendo el alumno asimilado los conceptos básicos para la enseñanza del boxeo (posición, desplazamientos, golpes, y defensas), los profesores deberán concentrarse en la enseñanza de tácticas y estrategias de pelea.

Estas deberán ser elaboradas sobre la base de las condiciones técnicas y físicas del púgil, de su carácter, de su estado físico, así como de su rival, y tendrán como objeto lograr el dominio del combate en todas sus líneas.

## **V.- CONSIDERACIONES FINALES**

Tal como se explicara anteriormente, la incorporación por los alumnos de los elementos técnicos arriba indicados no debe suponer una absoluta uniformidad entre ellos, habida cuenta que sobre el resultado del aprendizaje influyen decisivamente las distintas aptitudes y el temperamento de cada uno.

No obstante debe tenerse muy en cuenta que la técnica y el entrenamiento permiten un amplio desarrollo de las capacidades deportivas de los alumnos, cuyo límite finalmente dependerá del entusiasmo y perseverancia con éstos que afronten el aprendizaje, pero que para poder concretarse requiere de la correcta enseñanza de las nociones incluidas en el presente, lo cual constituye una responsabilidad exclusiva de los profesores de la Sala.

## GUÍA DE CONSEJOS ÚTILES

1. Use su cabeza. Luche con su cerebro y no solo con las manos. Aventaje en el pensar a su rival y podrá ganarle a pegar.
2. Manténgase laxo. La tensión endurece y hace lentos los reflejos y produce cansancio.
3. Consérvese en buen estado. Nada hay capaz de sustituir a un buen estado físico.
4. Conozca los fundamentos. Habrá muchas ocasiones de usarlos.
5. Aparezca confiado en todo momento: si está lastimado o cansado no lo demuestre.
6. No olvide que su rival está tan cansado o maltrecho como usted. No se dé por vencido.
7. La mano izquierda da los golpes más seguros; úsela!
8. Manténgase en movimiento. Quieto será golpeado, pero no salte ni haga movimientos innecesarios.
9. Conserve siempre las manos altas. Al terminar de golpear reasuma la guardia.
10. Mantenga el mentón replegado.
11. pegue en el momento en el que su rival esté a su alcance, no contenga sus golpes una vez pensados.
12. Si falla un golpe o pierde el equilibrio, entre el clinch y espere que el árbitro los separe.
13. Una vez ganada la posición interior manténgase cerca y pegue.
14. Intrigue a su rival con una serie de maniobras.
15. No subestime a su adversario. Recuerde; todos son peligrosos.
16. Tenga los pies debajo del cuerpo. Cuando se está fuera de equilibrio el cuerpo está expuesto a los golpes.
17. Pegue duro, significa buen negocio, arroje el golpe, no lo empuje.
18. Pegue a través del objetivo, no hasta él.
19. Pegue solo si hay una brecha, no golpee solo, por hacer algo.
20. Avance cuando pegue, es inconveniente pegar en retirada.
21. Haga exactamente lo que su rival no quiere ni espera que usted haga.
22. Nunca pare una tentativa. Solo se necesita una pero efectiva y oportuna.
23. El lugar más seguro en boxeo es cerca, con las manos altas.
24. Hay dos momentos en que puede ser lastimado; cuando va hacia el contrario o cuando se retira de él.
25. Cuándo el adversario apunta a pegar, ¡ muévase!
26. Fíjese cuidadosamente lo que su oponente hace antes de lanzar un golpe.
27. Anote mentalmente cualquier peculiaridad.

28. La contra natural para un jab o directo de izquierda es un cross de derecha.
29. Un golpe directo aventajará siempre a un golpe curvo.
30. El ataque con las dos manos para ser efectivo debe empezar desde la posición interior.
31. Un lugar muy seguro es la posición de guardia exterior.
32. Los golpes de derecha y los ganchos cortos son contragolpes, a menos que usted quiera ser golpeado, no los use fuera de lugar.

- Cómo enfrentar a un boxeador MÁS ALTO

1. Mantenerlo en constante movilidad
2. Defenderse del jab o directo de izquierda con derechas al cuerpo
3. Encimar al adversario, acortando distancias
4. Una vez adentro de la guardia, usar combinaciones de golpes cortos

- Cómo enfrentar a un boxeador MÁS BAJO

1. Utilizar el jab y el directo de izquierda
2. Boxear siempre en la larga distancia, manteniéndose en movimiento
3. Utilizar el 1-2 constantemente
4. Nunca boxear en la corta distancia

- Cómo enfrentar a un boxeador ZURDO

1. Con desplazamiento hacia la izquierda en círculo lance el directo de izquierda
2. Eluda su jab derecho con paso izquierdo y golpee con cross de izquierda
3. Usando derecha al cuerpo, siga con cross de izquierda
4. No haga movimiento en círculo hacia la mano izquierda del rival

- Cómo enfrentar a un PEGADOR

1. Siempre en movimiento, no deje que el pegador lance cómodo
2. Boxee a su rival, manténganse en sus planes
3. No permita que el pegador se le venga encima
4. No acepte el cambio de golpes

- Cómo enfrentar a un CONTRAGOLPEADOR

1. Trate de que éste mantenga la iniciativa
2. Muévase constantemente, no repita el mismo movimiento
3. Siempre alerta a sus contragolpes, entonces contragolpeelo usted
4. No deje que se prepare, manténgalo en duda

- Cómo enfrentar a un boxeador DESCONTROLADO

1. Lance el jab o el directo de izquierda, moviéndose de lado a lado.
2. Dando pasos laterales evite el encontronazo, enseguida contragolpee
3. Mientras esté en movimiento use el 1-2
4. No se quede contra las sogas, gane el centro del ring