

GRADOS EVOLUCIÓN DEPORTIVA

GUIA METODOLÓGICA

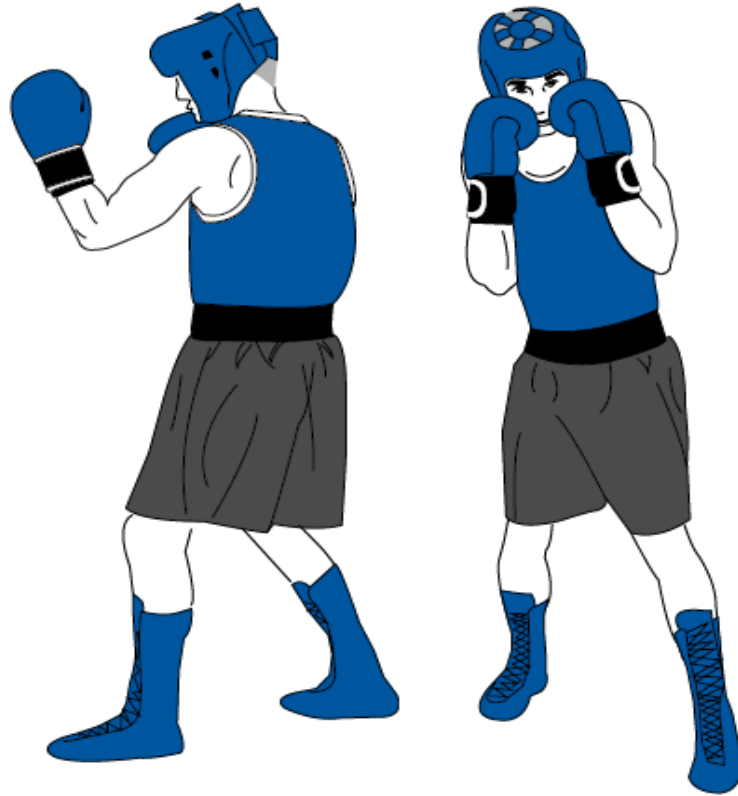
Javier Pardo Amaral
Sergio Pérez Cortés

GRADO GENERAL 1

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

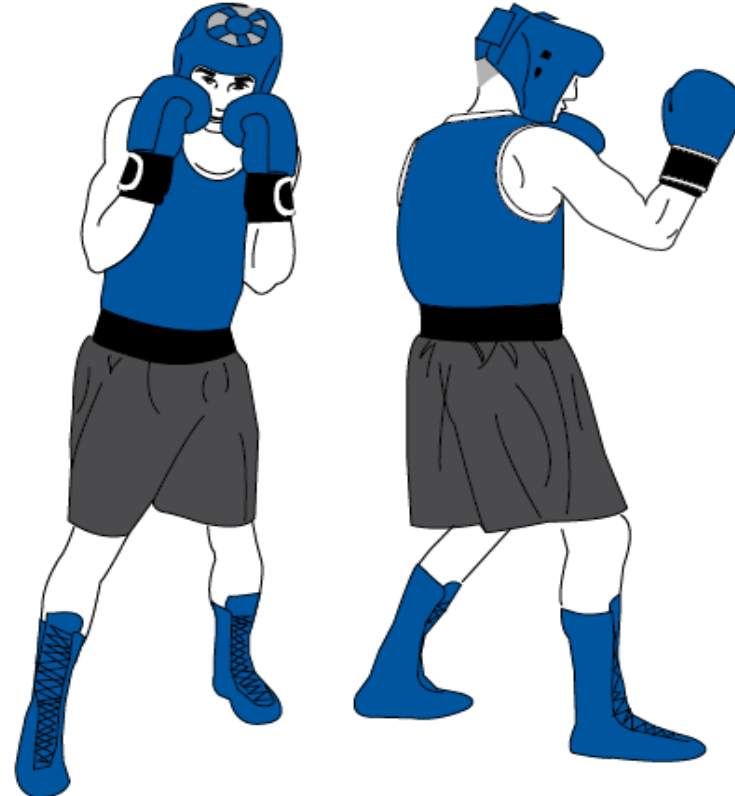
POSICION DE GUARDIA DESDE DIFERENTES ÁNGULOS

ORTHODOX



ORTODXA

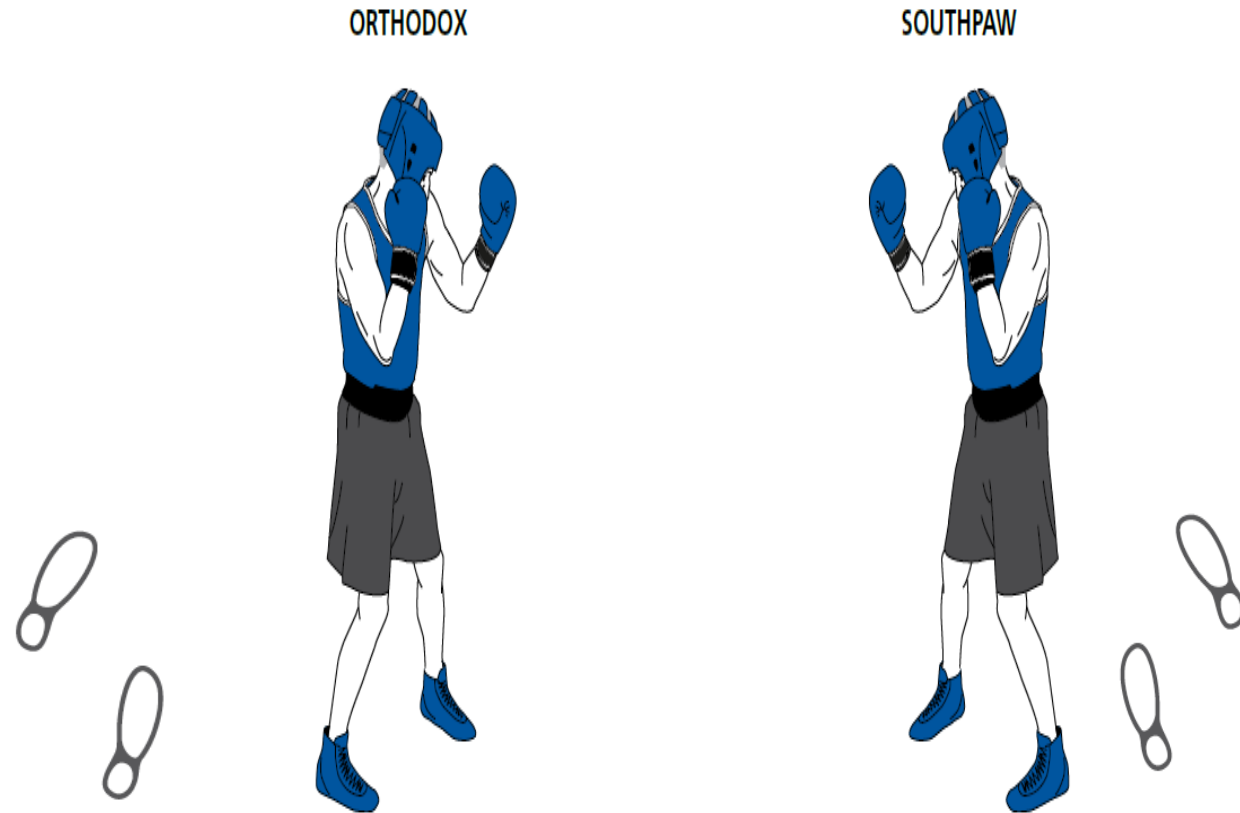
SOUTHPAW



ZURDA

POSICIÓN DE GUARDIA ORTODOXA

- POSICIÓN DE PIERNAS
 - Pies
 - Rodillas
- POSICIÓN DE CADERA
 - Rotación leve de la cadera
- POSICIÓN DE BRAZOS
 - Puños
 - Codos
- POSICIÓN DE HOMBROS
 - Derecho
 - Izquierdo
- POSICIÓN DE CABEZA
 - Recta al esternón



Una Correcta posición de guardia permite al boxeador moverse por el cuadrilátero de manera adecuada, así como atacar y defender mientras permanece de manera constante en una posición de equilibrio en sus desplazamientos, defensas, golpes y procedimientos tácticos.

PROGRESION METODOLÓGICA P.G.

1. Separar las piernas a la anchura de los hombros, retrasar la pierna derecha o izquierda en función de su posición de guardia y que haya una separación entre los dos pies en diagonal de unos 35cm a 45cm, describiendo dos líneas paralelas que no se crucen entre si.
2. El pie adelantado queda totalmente apoyado en el suelo, mientras que en el pie retrasado se levanta ligeramente el talón, quedando así, apoyado sobre los metatarsianos. Puntera del pie adelantado coincide en una línea imaginaria con el talón del pie atrasado.
3. Las rodillas quedan ligeramente flexionadas, mientras que la cadera gira levemente hacia la pierna posterior en función de su **PG**.
4. Los brazos quedan flexionados por la articulación del codo, quedando éstos apuntando hacia el suelo..
5. El brazo adelantado debe formar una (V) en el plano sagital formando un ángulo recto y separado del tronco.
6. El brazo atrasado protege el tronco, cubriendo con el codo la zona hepática o pancreática y con el puño la zona mandibular.
7. Muñecas ligeramente flexionadas con las palmas enfrentadas, puños cerrados y orientados hacia arriba
8. El hombro adelantado quedará ligeramente elevado respecto al hombro atrasado.
9. La cabeza quedará alineada con el esternón debido a una flexión de la columna cervical. La visión se posicionará en la misma trayectoria del puño adelantado.
10. La posición de guardia irá lo mas relajada posible, con el peso repartido en ambas piernas.

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES PARA LA P.G.

- **Apertura excesiva de piernas.**
1)Huellas fijas, 2)cuadrados, 3)dos líneas horizontales 4)verticales, 5)elásticos específicos etc...
- **Piernas rígidas por la articulación de la rodilla.**
1)Flexión de rodillas avanzando, elásticos específicos etc...
- **Piernas lineales.**
1)Huellas fijas, 2)cuadrados, 3)dos líneas horizontales, 4)dos líneas verticales, 4)elásticos específicos etc...
- **Talón del pie trasero no levantado.**
1)Caminar sobre los metatarsianos 2)trasladar el peso del cuerpo sobre los metatarsianos hacia delante y atrás, sobre los metatarsianos flexión-extensión de rodillas etc..
- **Mano y hombro adelantado, alto o bajo.**
1)Leve flexión y rotación del tronco hacia la pierna atrasada y elevación del hombro delantero, golpear con el hombro delantero el mentón y sujetarlo con el hombro etc...
- **Mano y codo atrasado bajo o alto y codo separado.**
1)Sujetar con algún objeto con el tronco--codo o puño—mentón etc...
- **Cabeza pegada al hombro y levantada.**
1)Sujetar con algún objeto mentón esternón (pelota pequeña)
- **Cargar el peso del cuerpo en la pierna trasera o delantera.**
1)Flexión-extensión de rodillas parado, avanzando y flexionado rodillas etc...
- **Posición de guardia rígida o tensa.**
1)Contracción relajación integral de todo el cuerpo, 2)trabajo del específico del entrenador.

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 1

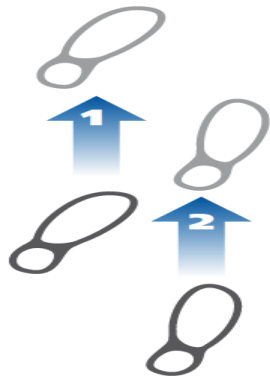
ZONAS CORPORALES	DESCRIPCIÓN
CABEZA	Mirada al frente alineada al puño adelantado Flexión cervical, mandíbula cercana al esternón
HOMBRO	Hombro adelantado ligeramente elevado
MUÑECA	Ligera flexión de muñecas Nudillos orientados hacia arriba Palmas de las manos enfrentadas
CODOS	Orientados hacia el suelo en el eje longitudinal Protegiendo el tronco Ángulo 90º
COLUMNA	Rotación y ligera flexión
CADERA	Rotación interna
RODILLAS	Ligera flexión Separación anchura de hombros
PIES	Separación anchura de hombros (35cm-45cm) Pie adelantado apoyado Pie atrasado ligeramente levantado Pies paralelos Coincidencia puntera adelantada con talón atrasado

GRADO GENERAL 2

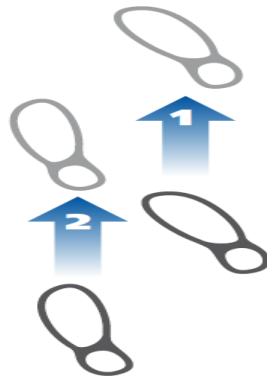
- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

DESPLAZAMIENTOS

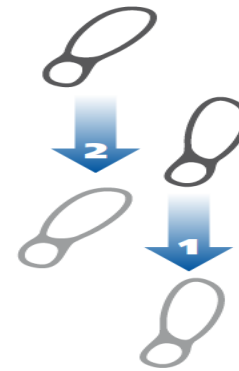
Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones. El boxeador utiliza diferentes tipos de pasos para la realización de cualquier acción técnico-táctica, con pasos planos, paso péndulo, pasos diagonales etc...



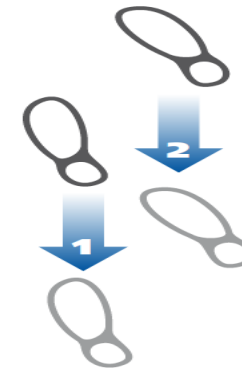
FORWARD STEP
(orthodox)



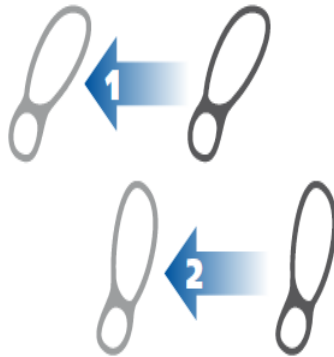
FORWARD STEP
(southpaw)



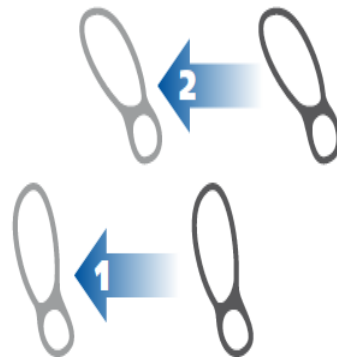
BACKWARD STEP
(orthodox)



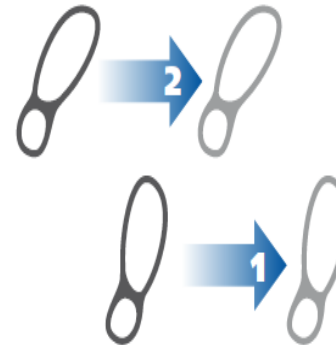
BACKWARD STEP
(southpaw)



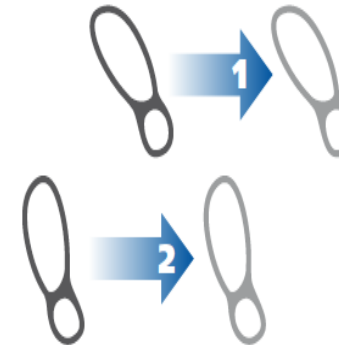
LEFT SIDE STEP
(orthodox)



LEFT SIDE STEP
(southpaw)



RIGHT SIDE STEP
(orthodox)



RIGHT SIDE STEP
(southpaw)

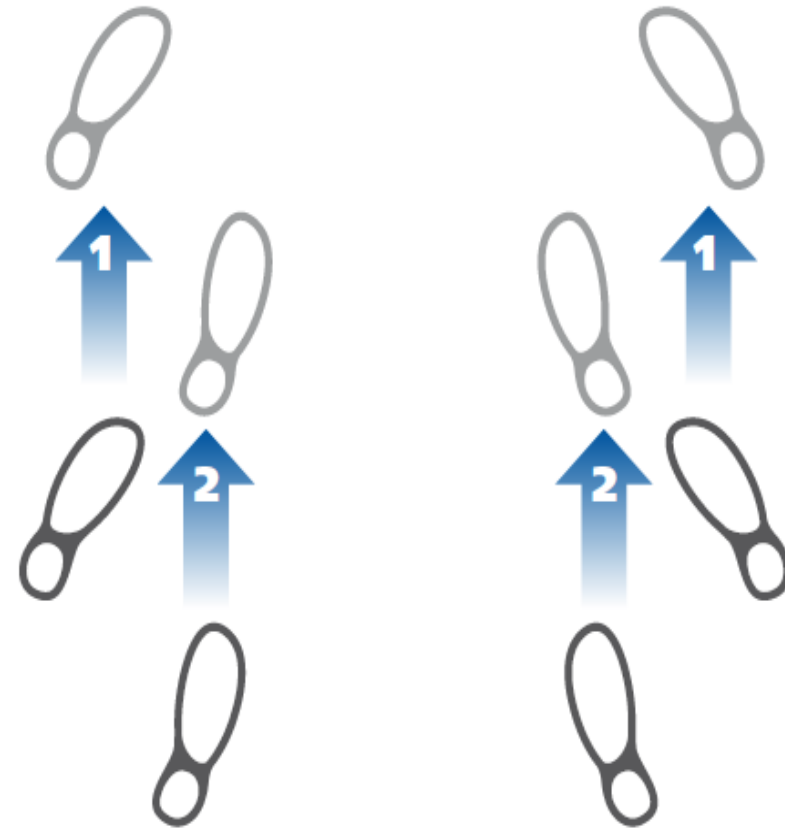
DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS

- PASO ADELANTE
- PASO ATRÁS
- PASO PÉNDULO
- PASO LATERAL (DERECHA-IZQUIERDA)
- PASO DIAGONAL (ATRÁS-ADELANTE)
- GIROS (DERECHA-IZQUIERDA)
- SIDE STAY (CAMBIO DE POSICIÓN DE GUARDIA)
- DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS (HACIA TODAS LAS DIRECCIONES)

PASO ADELANTE

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL PASO ADELANTE

- Iniciar el paso con el pie trasero.
- Iniciar el paso con talón del pie delantero.
- Iniciar el paso con el pie delantero y no adelantar el pie trasero.
- Iniciar el paso con el pie delantero y adelantar el pie trasero, juntando los pies.
- No semiflexionar las rodillas.



PASO ATRÁS

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL PASO ATRÁS

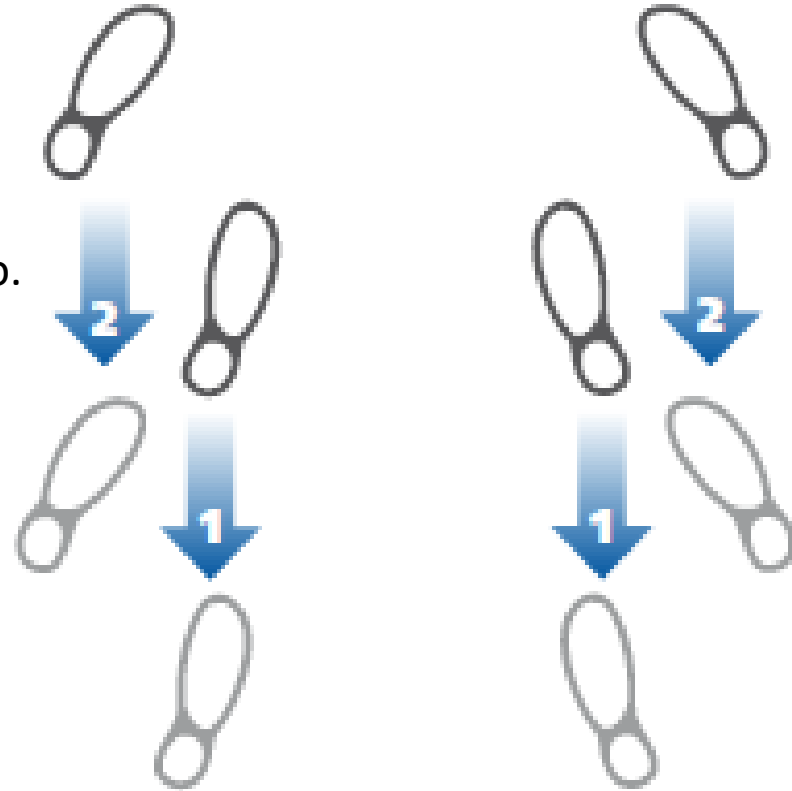
Iniciar el paso con el pie delantero.

Iniciar el paso con el pie trasero y no desplazar el pie delantero.

Iniciar el paso con el pie trasero y desplazar el pie delantero, juntando los pies.

Iniciar el paso con el pie trasero y desplazar el pie delantero, colocar pies paralelos.

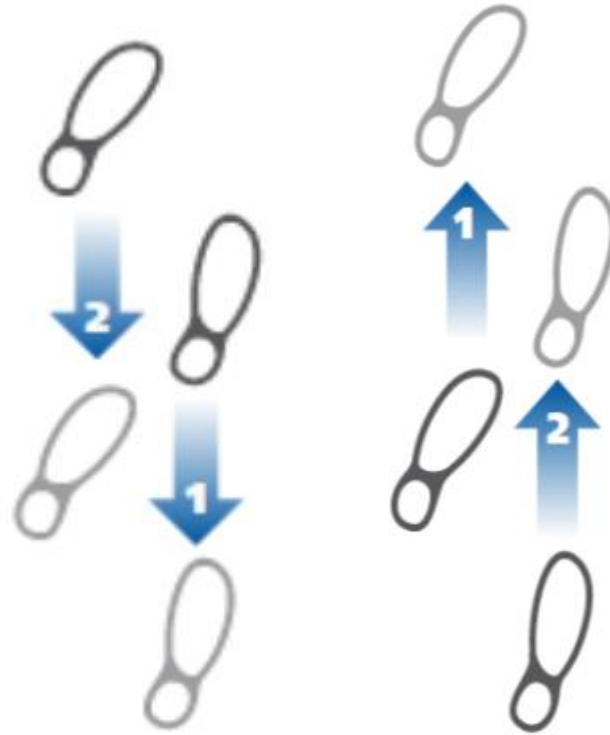
No semiflexionar las rodillas.



PASO PÉNDULO

El paso Péndulo son los movimiento de piernas que nos permiten entrar y salir de la distancia del oponente.

Se realiza con un paso adelante y un paso hacia atrás de manera continua.

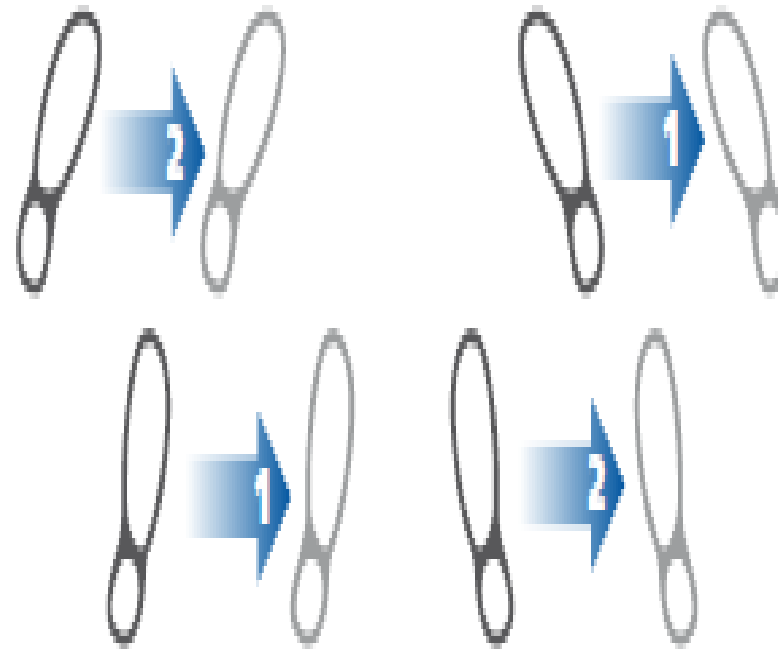


Los errores mas comunes y la corrección son los mismos que el paso adelante y el paso atrás.

PASO LATERAL A LA DERECHA

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES P.L.

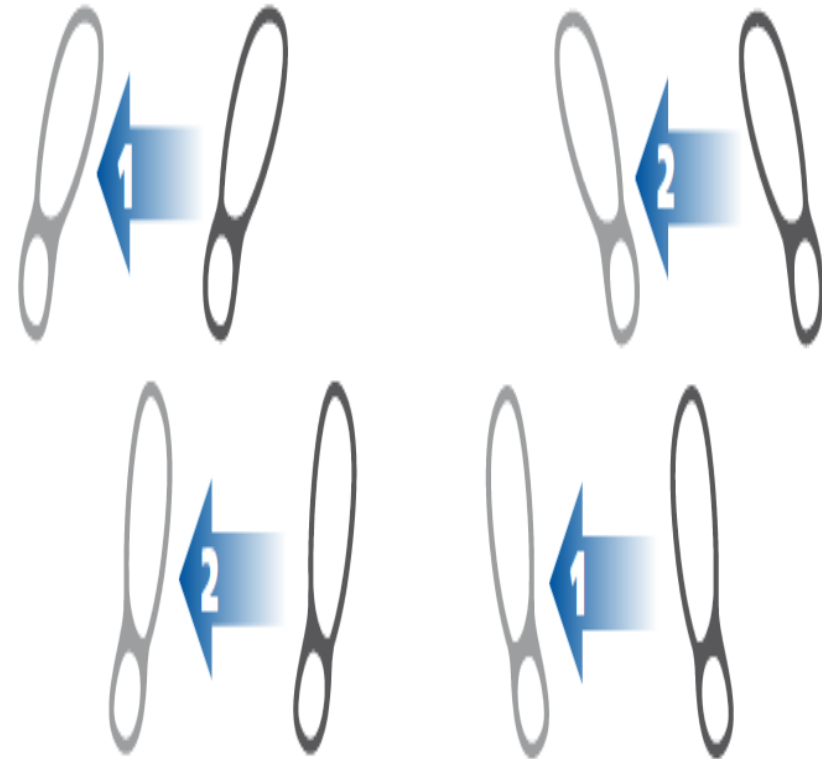
Cruzar las piernas al desplazarse.
Iniciar con la pierna que no es para ese desplazamiento.
Iniciar con la pierna delantera y no desplazar la pierna trasera.
Saltar a la hora de desplazarnos.
Juntar las piernas cuando nos desplazamos.
No semiflexionar las rodillas.



PASO LATERAL IZQUIERDA

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES P.L.

- Cruzar las piernas al desplazarse.
- Iniciar con la pierna que no es para ese desplazamiento.
- Iniciar con la pierna delantera y no desplazar la pierna trasera.
- Saltar a la hora de desplazarnos.
- Juntar las piernas cuando nos desplazamos.
- No semiflexionar las rodillas.



PASO DIAGONAL ADELANTE Y ATRÁS

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES LOS PASOS DIAGONALES

- Cruzar las piernas al desplazarse.
- Iniciar con la pierna que no es.
- Iniciar con la pierna delantera y no desplazar la pierna trasera.
- Saltar a la hora de desplazarnos.
- Juntar las piernas cuando nos desplazamos.
- No semiflexionar las rodillas.



ORTODOXA



ZURDA

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 2

DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
PASO ADELANTE (PAD)	Buena Posición de Guardia (PG) Cargar peso en pierna atrasada en el inicio del movimiento Iniciar movimiento con pierna adelantada Pierna atrasada acompaña a pierna adelantada Pies anchura de hombros Al finalizar el movimiento peso repartido en ambas piernas por igual Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO ATRÁS (PA)	Buena Posición de Guardia (PG) Cargar peso en pierna adelantada en el inicio del movimiento Iniciar movimiento con pierna atrasada Pierna adelantada acompaña a pierna atrasada Pies anchura de hombros Al finalizar el movimiento peso repartido en ambas piernas por igual Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO LATERAL DERECHA(PLD)	Buena Posición de Guardia (PG) Al inicio peso en pierna izquierda iniciar movimiento con pierna derecha Pierna izquierda acompaña a pierna derecha Pies anchura de hombros Al finalizar peso repartido en ambas piernas Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 2

DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
PASO LATERAL IZQUIERDA (PLI)	Buena Posición de Guardia (PG) Al inicio peso en pierna derecha Iniciar movimiento con pierna izquierda Pierna derecha acompaña a pierna izquierda Pies anchura de hombros Al finalizar peso repartido en ambas piernas Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO DIAGONAL ADELANTE (PDAD)	Buena Posición de Guardia(PG) Peso del cuerpo en pierna trasera Se inicia con pierna adelantada a 45º Pie trasera acompaña a pierna adelantada en 45º Rotación de tronco Pies anchura de hombros Peso repartido en ambas piernas al finalizar el desplazamiento Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)
PASO DIAGONAL ATRÁS (PDA)	Buena Posición de Guardia(PG) Peso del cuerpo en pierna adelantada Se inicia con pierna trasera a 45º Pie adelantado acompaña a pierna atrasada en 45º Rotación de tronco Pies anchura de hombros Peso repartido en ambas piernas al finalizar el desplazamiento Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)

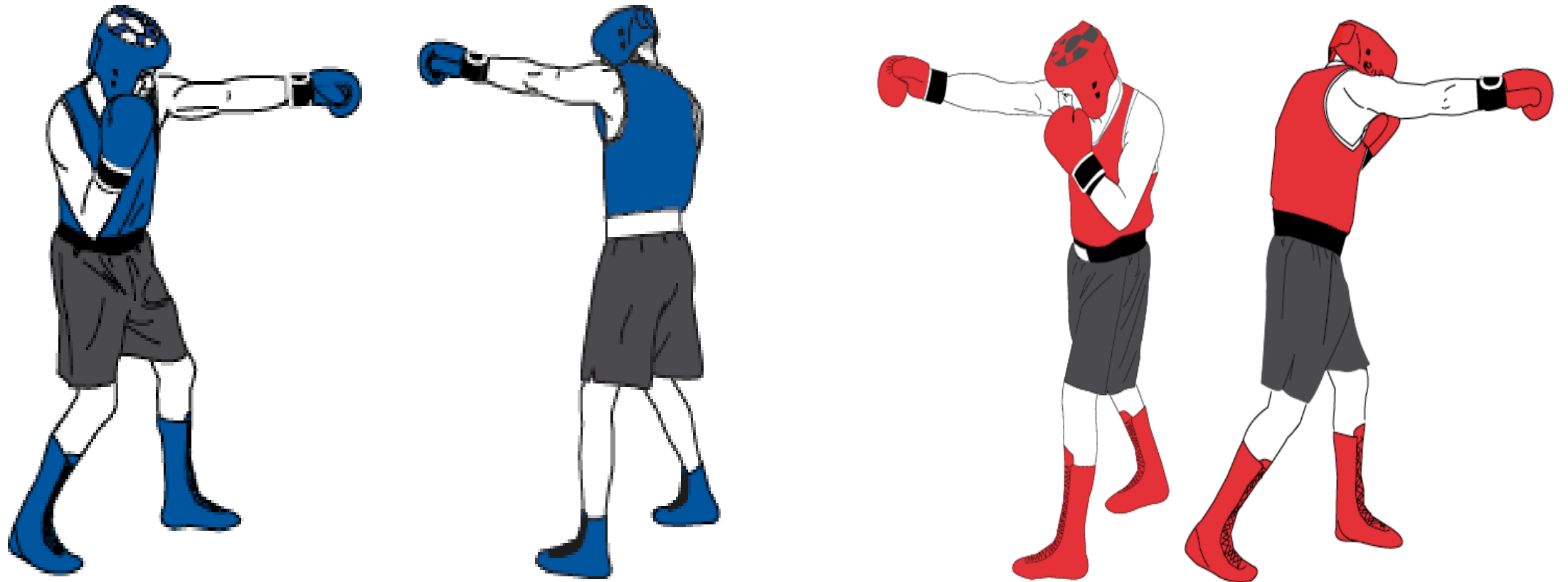
FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 2

DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
PASO PENDULO (PP)	Buena Posición de Guardia (PG) Pies anchura de hombros Realizar un paso adelante y un paso hacia atrás de manera continua Al finalizar, correcta Posición de Guardia (PG) Sirve para entrar y salir desde la distancia larga a distancia media

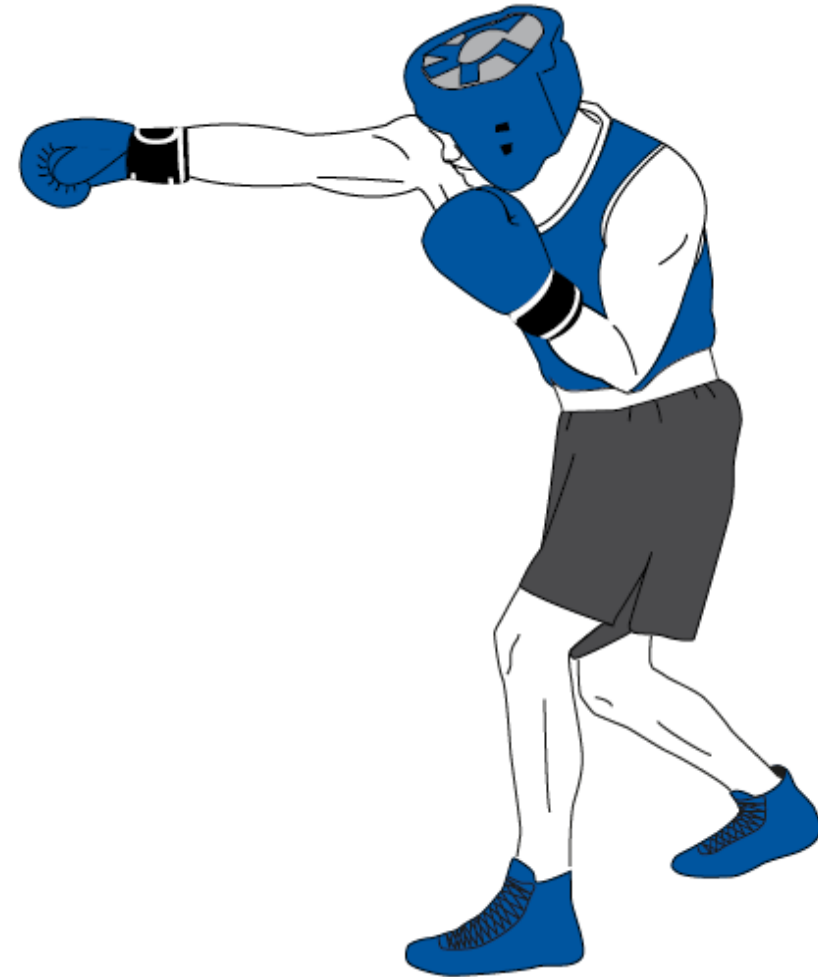
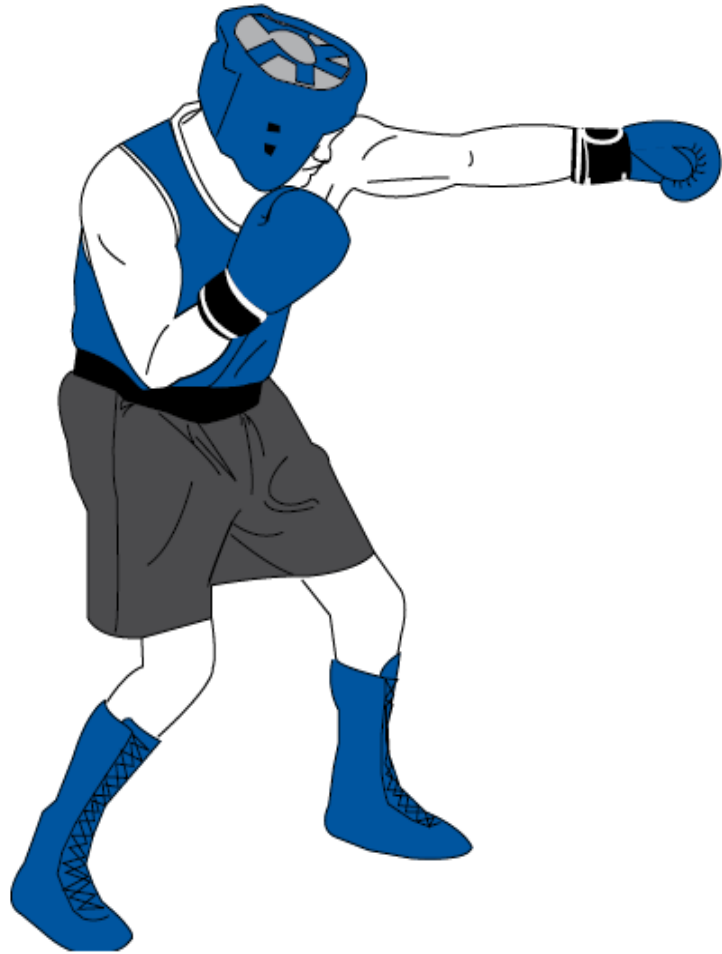
GRADO GENERAL 3

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

DIRECTO O RECTO DE IZQUIERDA Y DERECHA A LA CABEZA



DIRECTO O RECTO DE IZQUIERDA AL TRONCO



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DE LOS RECTOS

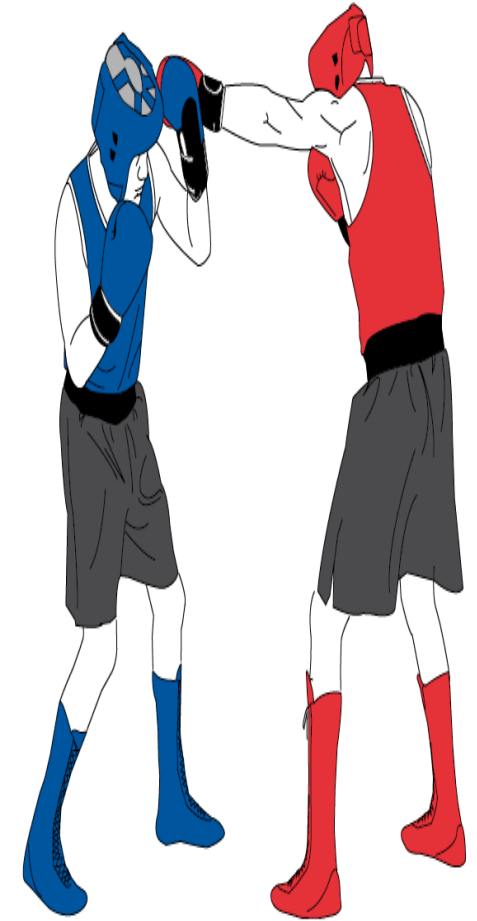
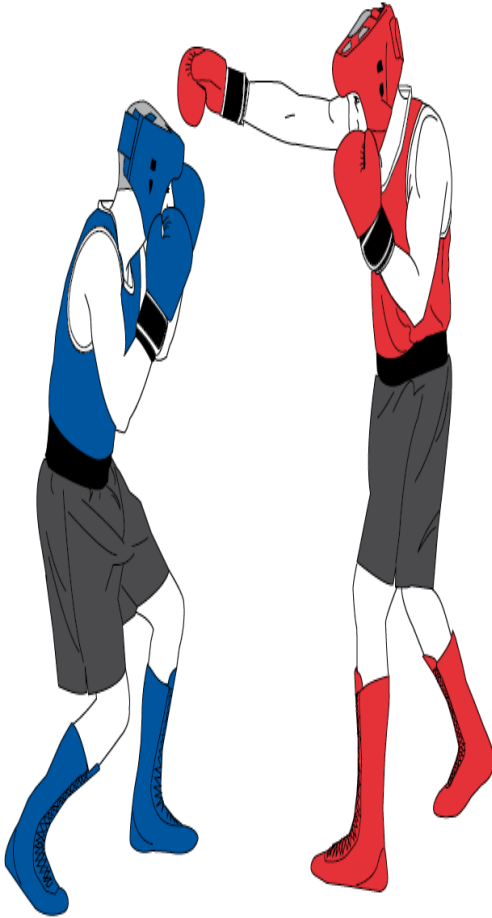
- Llevar la posición de guardia incorrecta.
- No girar el pie, cadera, hombros y puño (cadena cinética).
- Cargar el peso del cuerpo, hacia el lugar equivocado.
- No extender completamente la articulación del codo.
- Levantar el codo del brazo atrasado.
- Desplazar el codo atrasado hacia atrás.
- Levantar la cabeza desprotegiendo el mentón
- Desplazar el tronco hacia delante al iniciar el golpeo.
- No recoger el brazo de golpeo a la posición inicial.
- No flexionar la muñeca
- No impactar con los nudillos al golpear por nula pronación del antebrazo.

DEFENSA DE CINTURA

Media cintura izquierda -derecha

Sirve como defensa frente a:

- Golpe recto de mano adelantada a la cabeza
- Golpe recto de mano atrasada a la cabeza

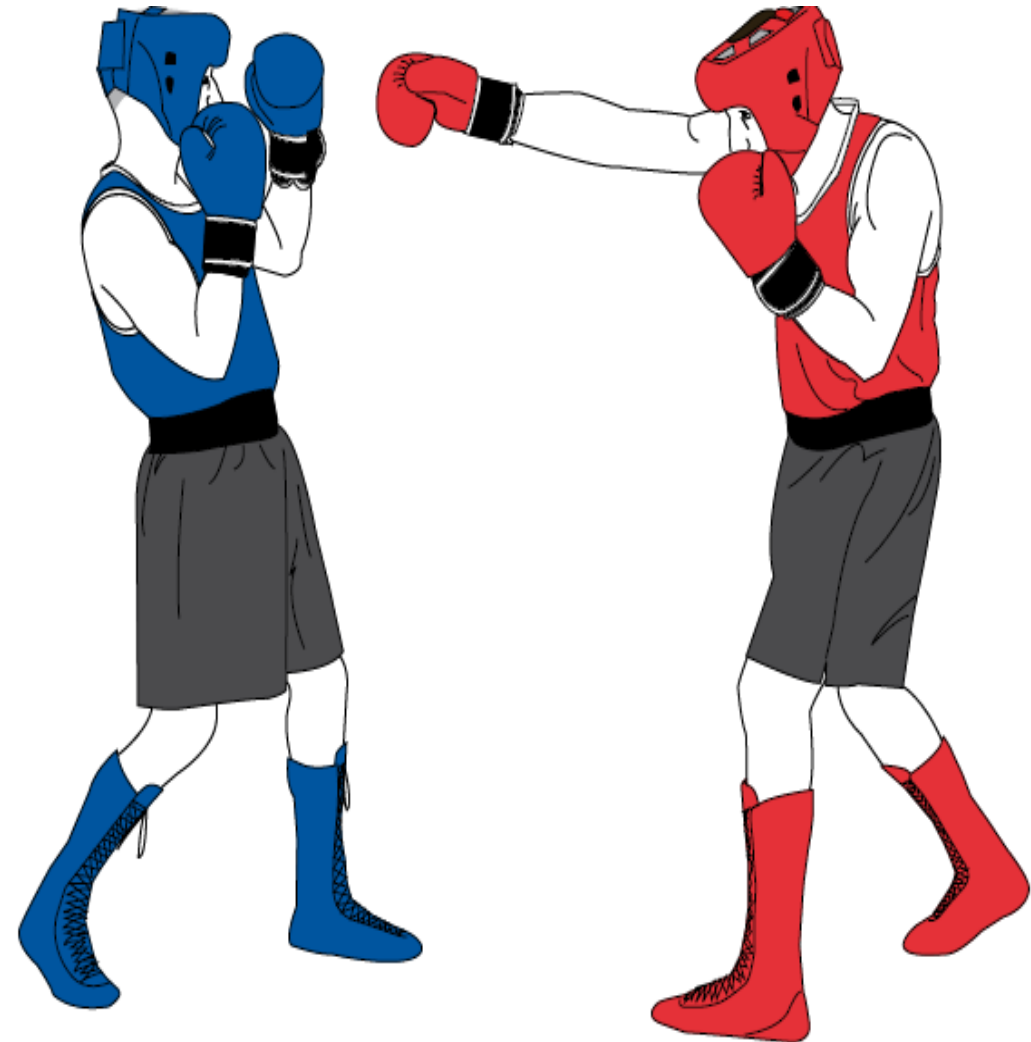


DEFENSA DE CINTURA

Balanceo (Inclinación del tronco hacia atrás)

Sirve como defensa frente a:

- Golpe recto de mano adelantada a la cabeza
- Golpe recto de mano atrasada a la cabeza
- Crochet de mano adelantada a la cabeza
- Crochet de mano atrasada a la cabeza
- Gancho de mano adelantada a la cabeza
- Gancho de mano atrasada a la cabeza



FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

GOLPE-TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
RECTO O DIRECTO DE IZQUIERDA A LA CABEZA (RIC)	Posición de guardia (PG) Rotación del tobillo izquierdo sobre los metatarsianos Peso en la pierna atrasada Rotación cadera adelantada Brazo atrasado protegiendo el troco- cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo izquierdo Ligera flexión de la muñeca, nudillos orientados al objetivo
RECTO O DIRECTO DE DERECHA A LA CABEZA (RDC)	Posición de guardia (PG) Rotación del tobillo derecho sobre los metatarsianos Peso en la pierna adelantada Rotación cadera atrasada Brazo adelantado protegiendo el tronco- cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo derecho Ligera flexión de la muñeca, nudillos orientados al objetivo
RECTO O DIRECTO DE IZQUIERDA AL TRONCO (RIT)	Posición de guardia (PG) Semiflexión de las rodillas Rotación del tobillo izquierdo sobre los metatarsianos Peso en la pierna atrasada Rotación cadera adelantada Brazo atrasado protegiendo tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo izquierdo Ligera flexión de muñeca, nudillos orientados al objetivo

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

GOLPE-TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
RECTO O DIRECTO DE DERECHA AL TRONCO (RDT)	Posición de guardia (PG) Semiflexión de las rodillas Rotación del tobillo derecho sobre los metatarsianos Peso en la pierna adelantada Rotación cadera atrasada Brazo adelantado protegiendo tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo derecho Ligera flexión de muñeca, nudillos orientados al objetivo

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
MEDIA CINTURA HACIA LA DERECHA (MCD)	Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas La columna, cadera y la rodilla adelantada rotan, cargando el peso, hacia la pierna atrasada Lo acompaña una rotación del tobillo izquierdo produciéndose una ligera elevación del talón Mantén el contacto visual con el rival en todo momento Cabeza cercana al esternón Los antebrazos y codos protegen el tronco-cabeza Retornar a la posición de guardia
MEDIA CINTURA HACIA LA IZQUIERDA (MCI)	Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El tronco, cadera y la rodilla atrasada rotan, cargando el peso, hacia la pierna adelantada Lo acompaña una rotación del tobillo derecho produciéndose una ligera elevación del talón. Mantén el contacto visual con el rival en todo momento Cabeza cercana al esternón Los antebrazo y codos protegen el tronco-cabeza Retornar a la posición de guardia
BALANCEO	Posición de Guardia (PG) Peso en la pierna atrasada Inclinación del tronco hacia atrás Los brazos se mantienen en la posición de guardia acompañando el movimiento Vuelta a la Posición de Guardia (PG), peso repartido en ambas piernas al finalizar el movimiento

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 3

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
BALLESTEO	Posición de Guardia (PG) Rotación del tobillo adelantado, produciendo una ligera elevación del talón Rotación de la cadera junto con una inclinación de la columna cargando el peso en la pierna atrasada Los brazos mantienen la posición de guardia sin acompañar el movimiento
DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN
DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS	Encadenar 2 o más desplazamientos seguidos En todas las direcciones y sentidos

GRADO GENERAL 4

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

GANCHO DE IZQUIERDA Y DERECHA A LA CABEZA



GANCHO DE IZQUIERDA Y DERECHA AL TRONCO



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL GANCHO

- Llevar la posición de guardia incorrecta.
- No girar el cuerpo pie, cadera y hombros (cadena cinética).
- Cargar el peso del cuerpo, para el lugar equivocado.
- No ir el brazo vertical ascendente.
- Levantar el codo del brazo atrasado.
- Desplazar el codo atrasado hacia atrás.
- Levantar la cabeza hacia arriba y desproteger el mentón
- Vascular el tronco hacia delante.
- No recoger el brazo en posición inicial.
- No rotar la muñeca y puño en supinación.

DEFENSA DE BRAZOS

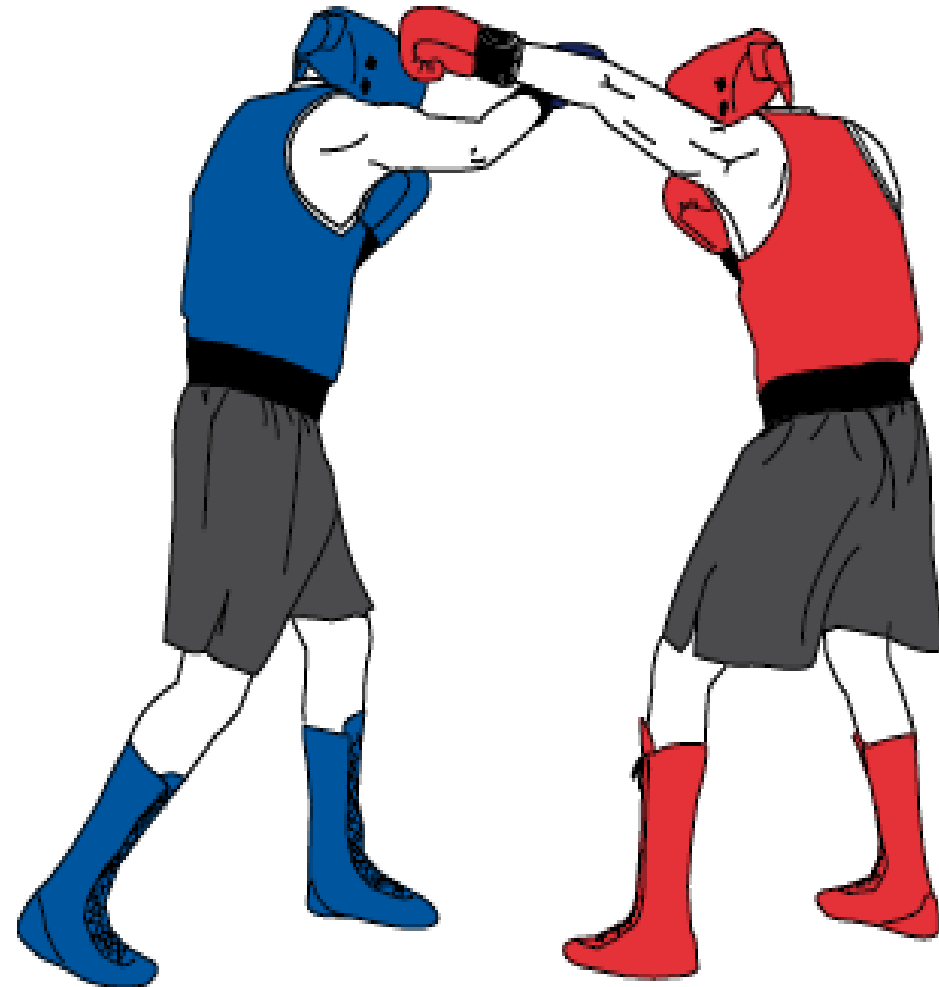
Parada

Sirve como defensa frente a:

- Recto o directos a la cabeza
- Ganchos a la cabeza
- Swing a la cabeza

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DE LA PARADA

- No rotar el tobillo acompañando a la mano
- No rotar la muñeca
- Separar la mano de la cara excesivamente
- Realizar la defensa con antelación al golpe
- Esperar el golpe con el cuerpo demasiado frontal
- Cerrar los ojos
- Elevar la cabeza
- Rotar la cabeza



FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
GANCHO DE IZQUIERDA A LA CABEZA (GIC)	Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón. Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º El codo se mantiene en perpendicular al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente
GANCHO DE DERECHA A LA CABEZA (GDC)	Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º El codo se mantiene en perpendicular al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
GANCHO DE IZQUIERDA AL TRONCO (GIT)	Posición de Guardia (PG) SemiFlexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de más de 90º El codo se mantiene perpendicular al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente
GANCHO DE DERECHA AL TRONCO (GDT)	Posición de Guardia (PG) Semiflexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe en posición de más de 90º El codo se mantiene en perpendicular al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
HOOK-OBLÍCUO DE IZQUIERDA	Posición de Guardia (PG) SemiFlexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en trayectoria oblicua. El codo se mantiene 45º con respecto al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria oblicua ascendente
HOOK-OBLÍCUO DE DERECHA	Posición de Guardia (PG) Semiflexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe en trayectoria oblicua El codo se mantiene 45º con respecto al suelo Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño de abajo en trayectoria oblicua ascendente

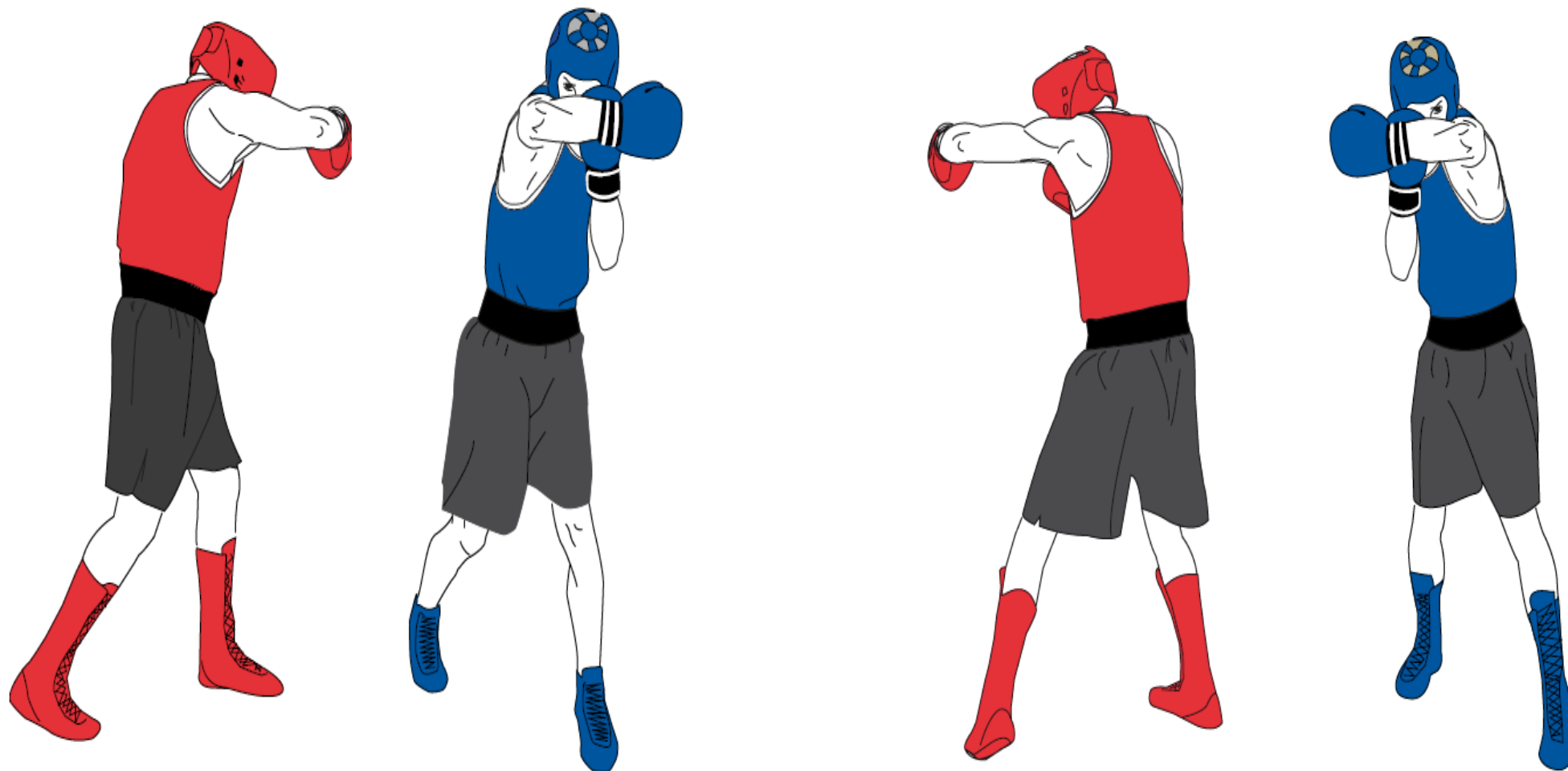
FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 4

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
PARADA CON MANO IZQUIERDA (PI)	Posición de Guardia (PG) Ligera rotación del antebrazo izquierdo Rotación del tobillo izquierdo, cadera y columna Bloquear la articulación de la mano a la hora del impacto del golpe No perder de vista al contrario Volver a la Posición de Guardia (PG)
PARADA CON MANO DERECHA (PD)	Posición de Guardia (PG) Ligera rotación del antebrazo derecho Rotación del tobillo derecho, cadera y columna Bloquear la articulación de la mano a la hora del impacto del golpe No perder de vista al contrario Volver a la Posición de Guardia (PG)

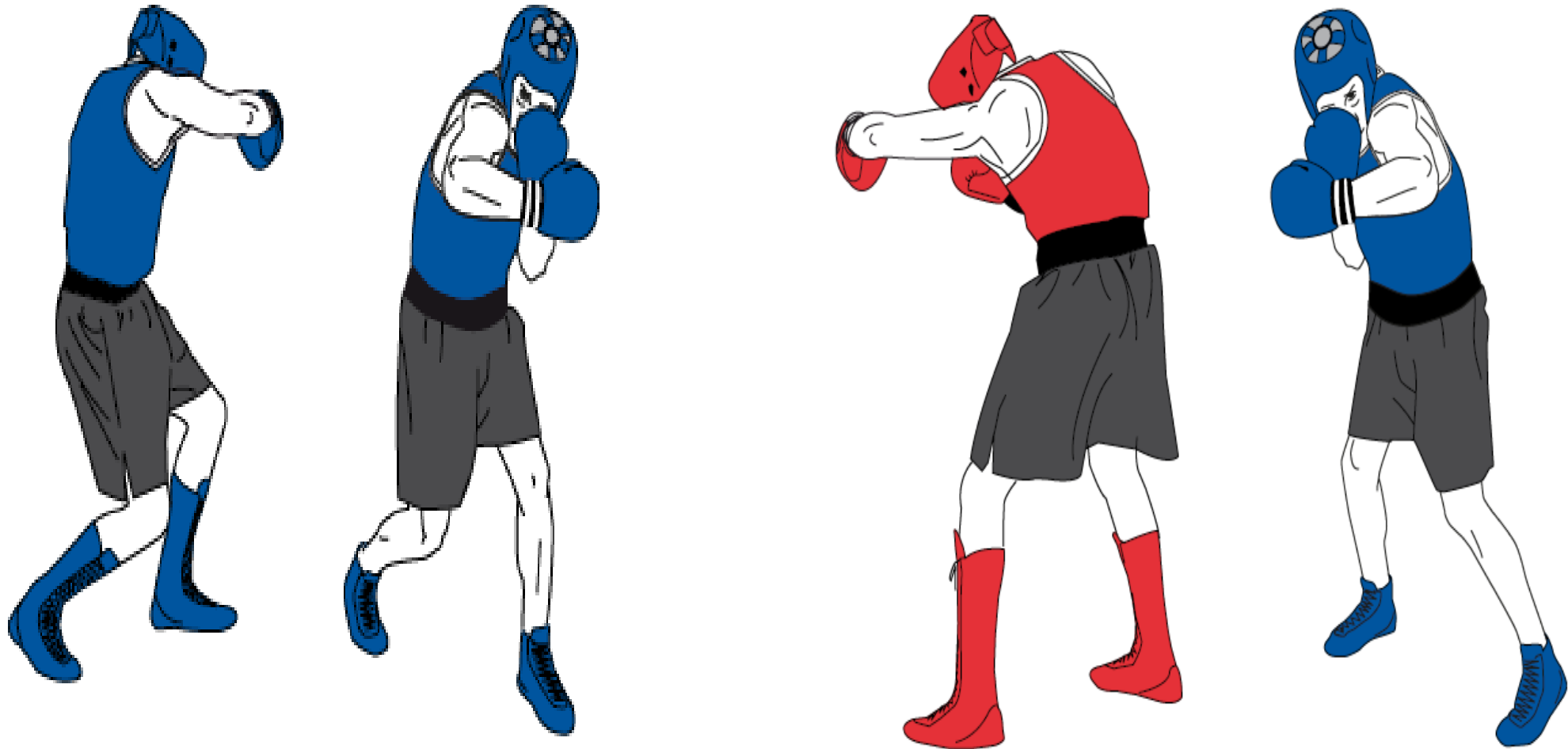
GRADO GENERAL 5

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

CROCHET DE IZQUIERDA Y DERECHA A LA CABEZA



CROCHET DE IZQUIERDA Y DERECHA AL TRONCO



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL CROCHET

- Llevar la posición de guardia incorrecta.
- No girar el cuerpo, pie, cadera y hombros (cadena cinética).
- Cargar el peso del cuerpo, hacia el lugar equivocado.
- No mantener una flexión de $\pm 90^\circ$ de la articulación del codo.
- Perder la horizontalidad respecto al suelo del brazo que realiza el golpe
- Traspasar con el puño la línea media del cuerpo (esternón)
- Levantar el codo del brazo atrasado.
- Desplazar el codo atrasado hacia atrás.
- Levantar la cabeza desprotegiendo el mentón
- Desplazar el tronco hacia delante al iniciar el golpeo.
- No recoger el brazo de golpeo a la posición inicial.

SWING DE IZQUIERDA Y DE DERECHA

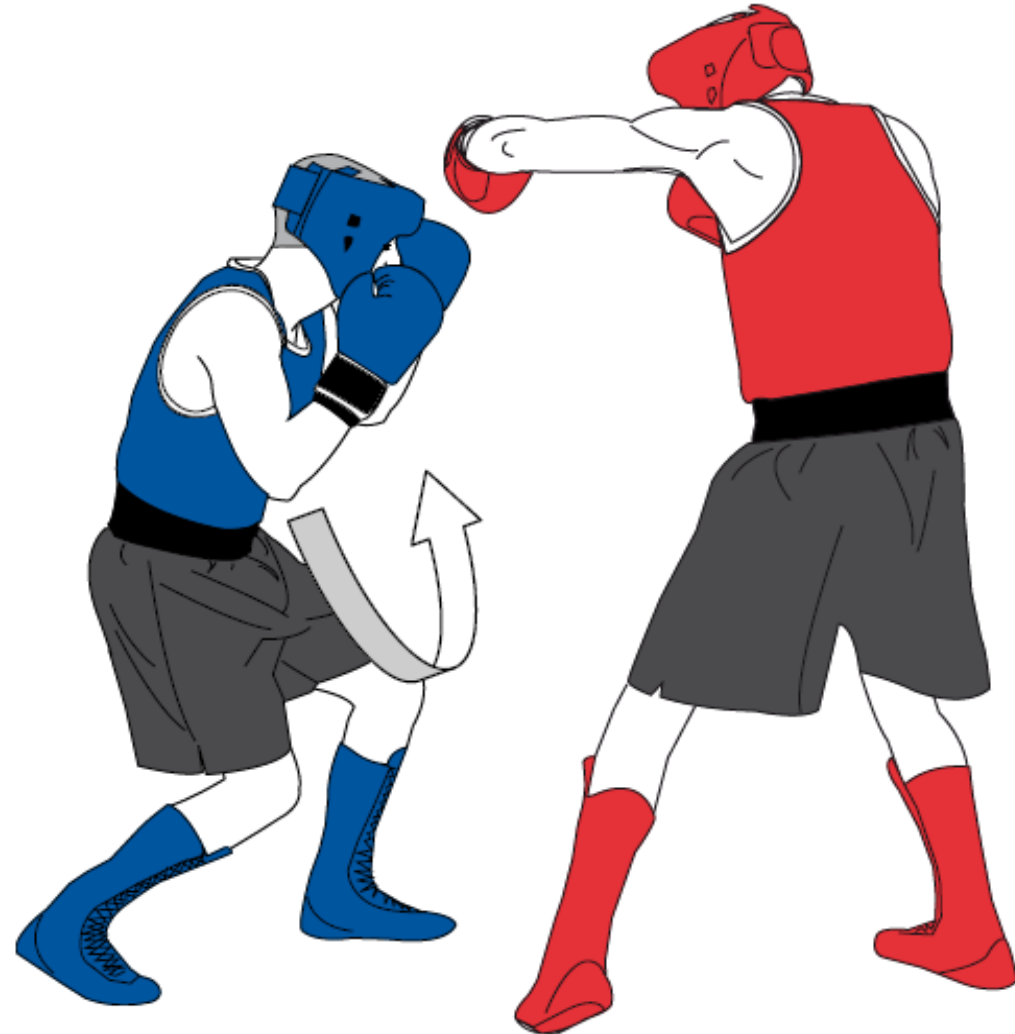
ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES DEL CROCHET

- Bajar la mano que protege el lado que no ejecuta el golpe
- No rotar el tobillo izquierdo o derecho
- No cargar el peso en la pierna que corresponde
- Inclinar demasiado hacia adelante o atrás cuando no procede
- No elevar el codo por encima de la cabeza, protegiendo así nuestro lado más vulnerable
- Mala colocación de los nudillos
- Levantar la cabeza en exceso



DEFENSA DE CINTURA

Cintura completa (flexión y rotación)



Sirve como defensa frente a:

- Crochet de mano adelantada a la cabeza
- Crochet de mano atrasada a la cabeza

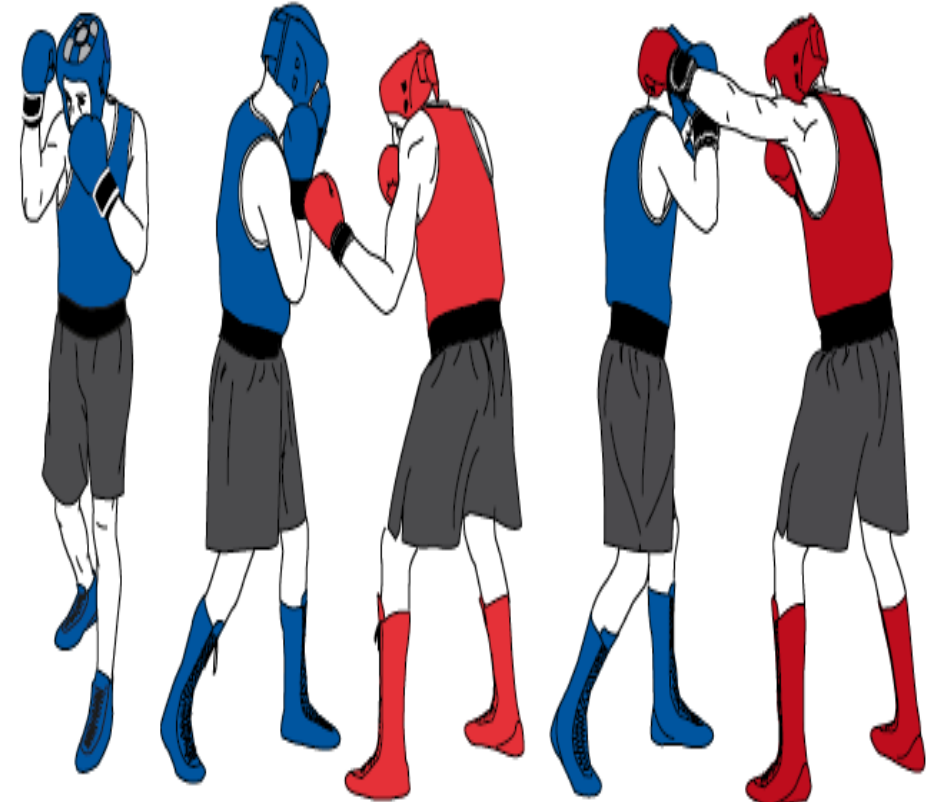
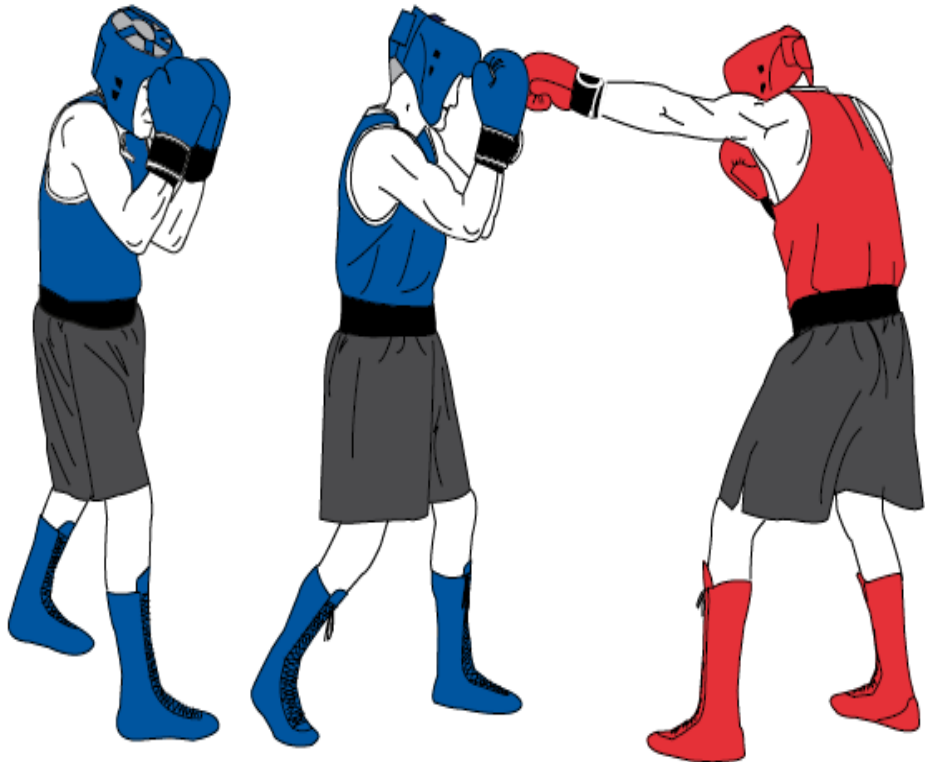
DEFENSA DE BRAZOS BLOQUEO

Protege contra:

Directo de izquierda a la cabeza /
cuerpo

Directo de derecha a la cabeza / cuerpo

Crochet, gancho con ambas manos a
cuerpo y cabeza.



FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
CROCHET DE IZQUIERDA A LA CABEZA (CIC)	Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón. Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de 90º manteniendo el codo y muñeca paralelo al suelo . Antebrazo en semipronación Cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)
CROCHET DE DERECHA A LA CABEZA (CDC)	Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º manteniendo el codo y muñeca paralela al suelo Antebrazo en semipronación cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
CROCHET DE IZQUIERDA AL TRONCO (CIT)	Posición de Guardia (PG) Semiflexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón. Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de 90º manteniendo el codo y muñeca paralelo al suelo . Cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)
CROCHET DE DERECHA AL TRONCO (CDT)	Posición de Guardia (PG) Semiflexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º manteniendo el codo y muñeca paralela al suelo. cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
SWING DE IZQUIERDA (SI)	Posición de Guardia (PG) Posicionar el peso del cuerpo en la pierna adelantada Rotación del tobillo adelantado, levantando el talón Rotar cadera y la columna hacia la pierna atrasada El golpe comienza con la misma ejecución de un recto y en el último momento cambia su trayectoria de recto a curvo (mixto). El impacto se produce con la cabeza del segundo y tercer metacarpiano Al finalizar, volver a la posición de guardia.
SWING DE DERECHA (SD)	Posición de Guardia (PG) Posicionar el peso del cuerpo en la pierna atrasada Rotación del tobillo retrasado, levantando el talón. Rotar cadera y la columna hacia la pierna adelantada El golpe comienza con la misma ejecución de un recto y en el último momento cambia su trayectoria de recto a curvo (mixto). El impacto se produce con la cabeza del segundo y tercer metacarpiano Al finalizar, volver a la posición de guardia.

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
CINTURA COMPLETA HACIA LA DERECHA (CPD) E IZQUIERDA (CPI)	Sitúate en posición de guardia Semiflexión de las rodillas Rotación de cadera y columna con ligera inclinación y circunducción de ésta, en la misma dirección del golpe. Ambos Brazos protegen tanto el tronco como la cabeza Volver a posición de guardia inicial
DESVIO MANO IZQUIERDA	Posición de Guardia (PG) enérgica flexión de la muñeca izquierda frente al golpe del rival Rotación del tobillo izquierdo y cadera No perder de vista al contrario Volver a la Posición de Guardia (PG)
DESVIO MANO DERECHA	Posición de Guardia (PG) Enérgica rotación de la muñeca derecha frente al golpe del rival Rotación del tobillo derecho y cadera No perder de vista al contrario Volver a la Posición de Guardia (PG)

FICHA TÉCNICA GRADO GENERAL 5

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
BLOQUEOS MANOS, CODOS O ANTEBRAZO	Posición de Guardia (PG) Rota el tobillo, la cadera y la columna hacia el golpe Bloquea la parte posterior de la mano, el codo o la parte externa del antebrazo para realizar la fuerza necesaria para el bloqueo correspondiente Mantén la cabeza cercana al esternón Mantén las manos cerradas a la hora del bloqueo. No perder de vista al oponente Volver a la Posición de Guardia

GRADO GENERAL 6

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL
- PERFECCIONAR EL ENTRENAMIENTO EN LOS 5 GRADOS GENERALES ANTERIORES

GRADO ESPECIFICO 1

- METODOS TECNICO-TACTICO EN ESTE NIVEL

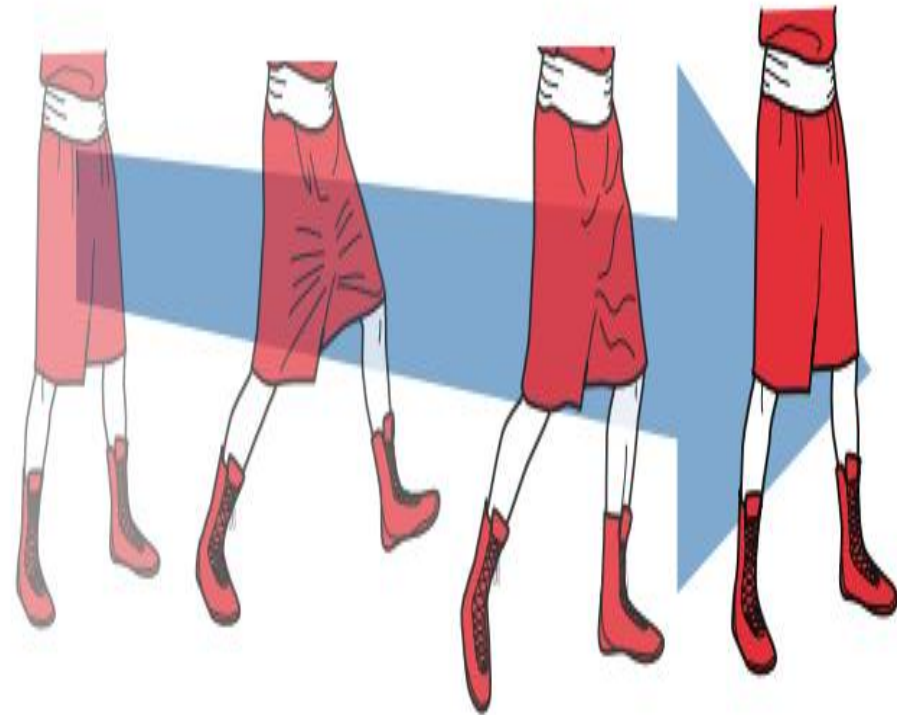
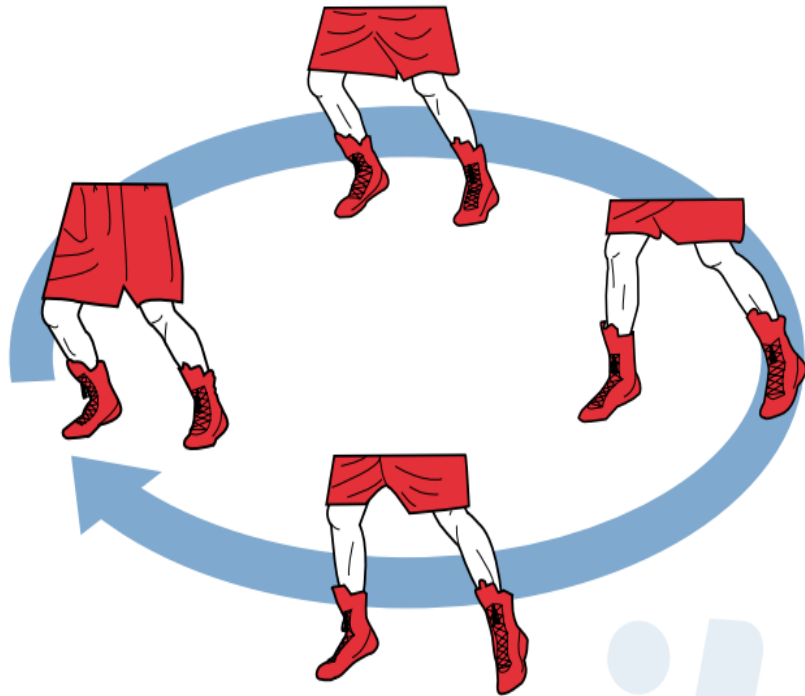
SIDE STAY - ATRÁS Y ADELANTE

ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES

- No cargar el peso en la pierna trasera o delantera.
- No hacer el giro coordinado con el pie y el cuerpo y no volver a tu posición inicial.
- No semiflexionar las rodillas al girar.

DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS

Los desplazamiento continuos son ejercicios para el perfeccionamiento del movimiento en todas las direcciones hacia delante, atrás, laterales, diagonales, giros y side stay.

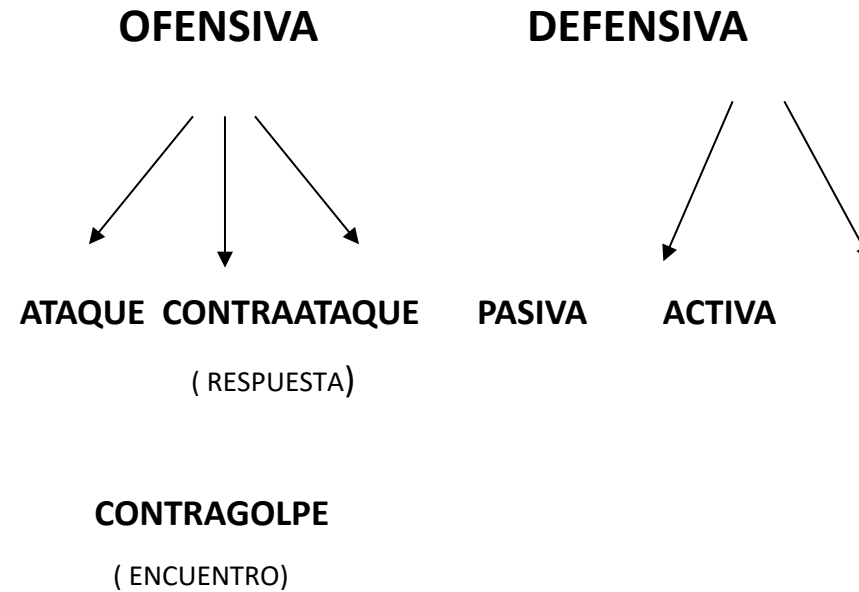


METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

TÉCNICA



TÁCTICA



FICHA TÉCNICA GRADO ESPECÍCO 1

DESPLAZAMIENTOS(POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
SIDE STAY ATRÁS (SSA)	Posición de Guardia (PG) Se traslada el peso del cuerpo hacia la pierna trasera Levantamos el pie delantero y lo liberamos, llevando la pierna atrás (cambio de guardia) En el gesto se realiza un giro sobre los metacarpianos del pie atrasado Repetimos el gesto para volver a la posición de guarda inicial.
SIDE STAY ADELANTE (SSAD)	Posición de Guardia (PG) Se traslada el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada Levantamos el pie trasero y lo liberamos, llevando la pierna hacia delante (cambio de guardia) En el gesto se realiza un giro sobre los metacarpianos del pie adelantado Repetimos el gesto para volver a la posición de guardia inicial.

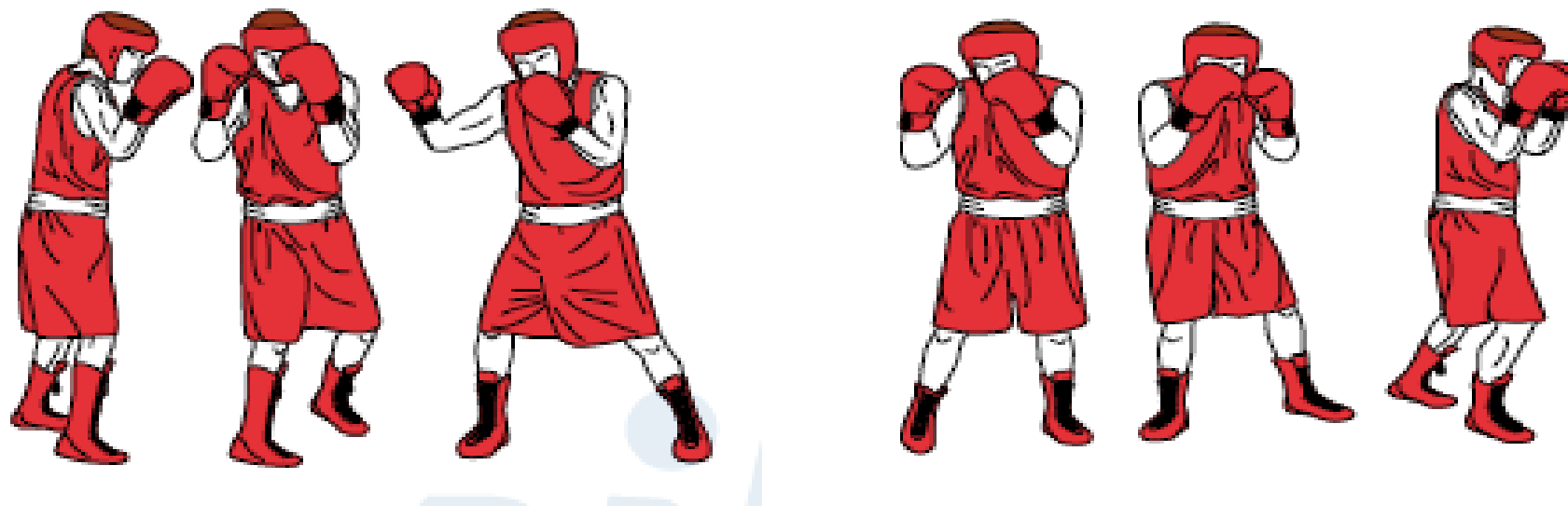
FICHA TÉCNICA GRADO ESPECÍCO 1

ACCIÓN TÁCTICA(POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
PREPARACIÓN DE ATAQUE O FINTA	Sirven para iniciar o continuar una acción Movimientos preparatorios Son movimientos o amagos de manos, hombros, cuerpo, cabeza o piernas para producir incertidumbre al rival Movimientos rápidos y constantes No perder la posición de guardia
CONTRAATAQUE (CA)	Es la acción de respuesta al golpe del contrario y se inicia por un movimiento defensivo, entre el golpe iniciado del contrario y la respuesta, existe una pausa la cual es ínfima y estará representada por el movimiento defensivo. El fin fundamental del contraataque es, mediante las acciones preparatorias o finta de engaño, provocar respuestas convenientes a la ejecución del contraatacante.

GRADO ESPECIFICO 2

- METODOS TECNICO-TACTICOS EN ESTE NIVEL

GIRO HACIA LA IZQUIERDA Y DERECHA



ERRORES MÁS COMUNES Y CORRECCIONES PARA EL GIRO

- No cargar el peso sobre los metatarsianos de la pierna delantera.
- No hacer el giro coordinado con el pie y el cuerpo.
- No semiflexionar las rodillas al girar.

FICHA TÉCNICA GRADO ESPECÍFICO 2

DESPLAZAMIENTO (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN
GIRO A LA IZQUIERDA	Posición de Guardia (PG) Fija el pie adelantado y lleva el peso a esta pierna Lleva el pie trasero en un giro de 90º hacia atrás rotando sobre el tobillo delantero a la izquierda Volver a la posición de guardia inicial
GIRO A LA DERECHA	Posición de Guardia (PG) Fija el pie adelantado y lleva el peso a esta pierna Lleva el pie trasero en un giro de 90º hacia atrás rotando sobre el tobillo delantero a la derecha Volver a la posición de guardia inicial

GRADO ESPECIFICO 3 Y 4

- METODOS TECNICO-TACTICOS EN ESTE NIVEL

FICHA TÉCNICA GRADO ESPECÍFICO 3

ACCIÓN TÁCTICA	DESCRIPCIÓN
CONTRAGOLPE	Es la acción ofensiva de nuestro púgil sobre el ataque del contrario. El resultado de este movimiento debe ser al unísono o simultaneo, es decir, que para calificarlo de contragolpe, el de nuestro púgil debe llegar al área seleccionada del cuerpo del atacante antes que el golpe de él llegue o sea desviado. Resulta necesario para realizar el contragolpe que el Boxeador domine los elementos preparatorios del ataque o fintas de engaño.

GRACIAS