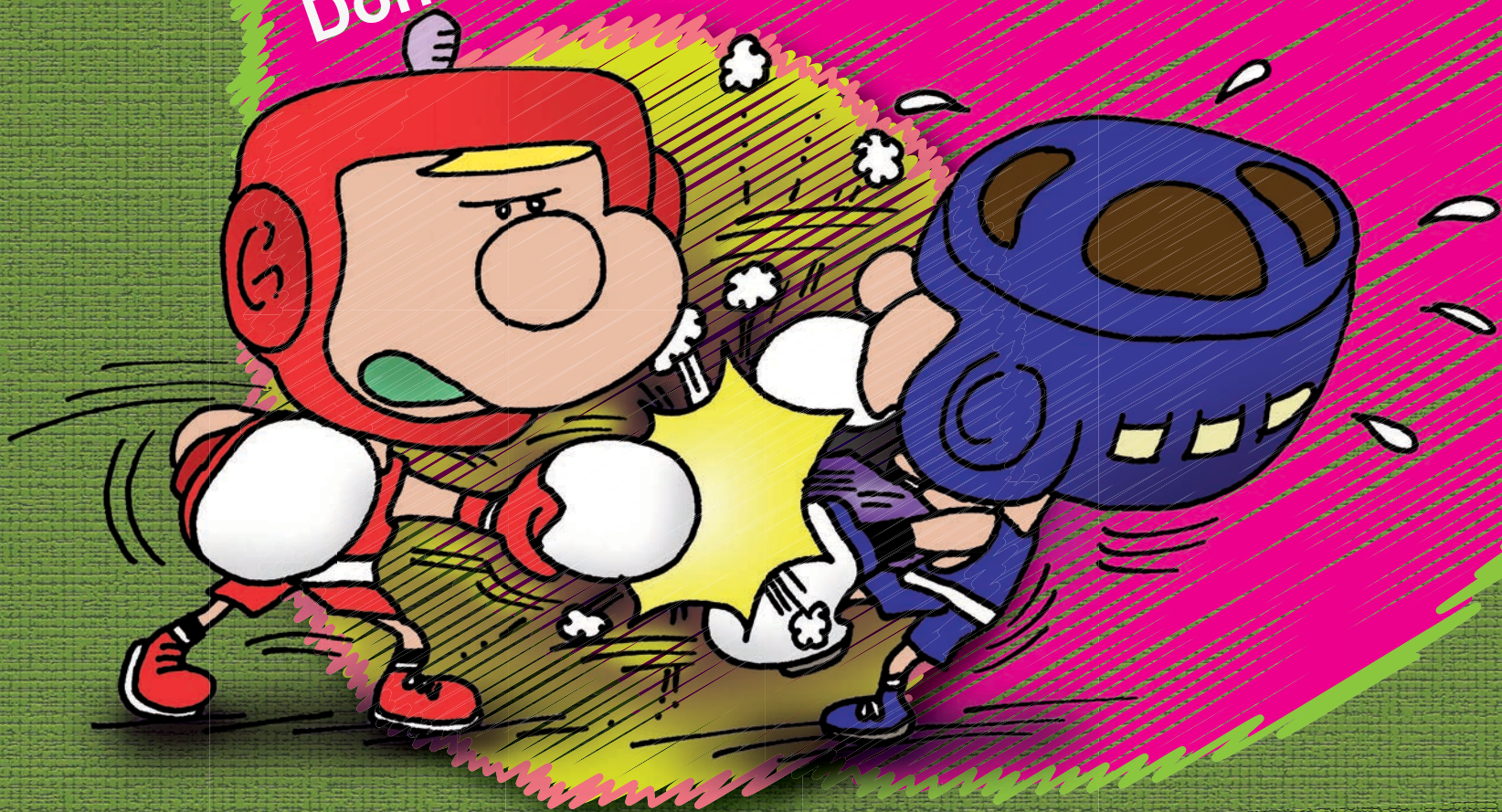


# Boxeo

Donde se combate con los puños



Conoce su historia, la preparación física, táctica, golpes y consejos para apreciar este valeroso deporte



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquinceles

## **DIRECTORIO**

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## **EQUIPO EDITORIAL**

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción

En el deporte del boxeo los golpes mandan.

Es un deporte en el que dos personas combaten entre sí, golpeándose únicamente con sus puños. Pero los golpes no se lanzan sin ton ni son, ni se dirigen a cualquier parte del cuerpo, el golpeo y el desarrollo del combate tienen reglas muy precisas con la finalidad de que el combate se desarrolle limpiamente.

El boxeo es un deporte que requiere de fuerza e inteligencia, por ello los pugilistas deben tener una condición física excelente y una preparación mental sólida para combatir en cada asalto de la mejor forma.

Los boxeadores son atletas valientes que ponen en juego su físico para conquistar la victoria en cada combate.

# Historia del Boxeo

Desde las épocas más remotas, los hombres se peleaban a puñetazos para defender sus propiedades, o para decidir quién era el más fuerte y por lo tanto el jefe del grupo.

En tiempos del Imperio Romano, como parte del espectáculo de gladiadores, los boxeadores llevaban el *imagen cestus*, que es un protector metálico para las manos cubierto de clavos con el que mutilaban e incluso mataban a sus rivales.

En 1681 se ubica el primer registro de un combate de boxeo en Inglaterra, organizado por el duque de Albermarle entre su mayordomo y su carnicero.

En el siglo XVIII los combates resurgieron en Londres, los boxeadores peleaban por dinero y sin guantes, mientras los espectadores hacían sus apuestas. No fue sino hasta 1743 cuando John Broughton, campeón de los pesos pesados, formuló un conjunto de reglas en el que se recogían algunas prácticas y se eliminaban otras, como golpear al oponente cuando estaba caído o jalar los cabellos.

Estas reglas prevalecieron con sus pequeñas modificaciones, hasta que en 1865 el marqués de Queensberry redactó las reglas que contribuyeron a mejorar la imagen del boxeo, cambiando su fama de pleito salvaje, por la de un combate lleno de arte en sus aspectos de ataque y defensa. Entre otras cosas, estas reglas prohibían peleas con los puños desnudos, la lucha libre, abrazar y las peleas sin límite de tiempo.

Las reglas de Queensberry han permanecido hasta la actualidad como un código del boxeo que ha permitido el claro surgimiento de dos ramas de boxeo, el profesional y el amateur.

En 1946 se formó la Asociación Internacional de Boxeo Amateur (AIBA) y es el organismo que rige esta división a escala mundial.

# Conocer para disfrutar

EN EL DEPORTE DEL BOXEO, LOS GOLPES MANDAN.



¡AH!...PERO HAY REGLAS QUE PERMITEN QUE EL COMBATE SE DESARROLLE LIMPIAMENTE.



El objetivo de cada púgil o boxeador es golpear a su oponente, para derribarlo y que permanezca 10 segundos en el piso antes de que se pueda levantar, y de esta forma ganar la pelea por Knock Out (K.O.) También se puede ganar la pelea por haber obtenido mayor puntaje al finalizar el combate. En los combates amateurs, los puntos se consiguen al conectar golpes limpios con la zona blanca del guante a las partes del cuerpo que están permitidas.

EN EL BOX COMBATEN DOS PERSONAS QUE SE GOLPEAN ÚNICAMENTE CON LOS PUÑOS...¡CLARO! ¡CON GUANTES!



EL BOXEO ES UN DEPORTE QUE REQUIERE DE FUERZA E INTELIGENCIA, POR ELLO LOS BOXEADORES DEBEN TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA EXCELENTE...



...Y UNA PREPARACIÓN MENTAL SÓLIDA PARA COMBATIR EN CADA ASALTO DE LA MEJOR FORMA.



LOS BOXEADORES SON ATLETAS VALIENTES, QUE PONEN EN JUEGO SU FÍSICO PARA GANAR CADA COMBATE.



Aunque el objetivo del boxeo es el mismo, las reglas para el boxeo profesional y para el boxeo amateur son muy distintas.

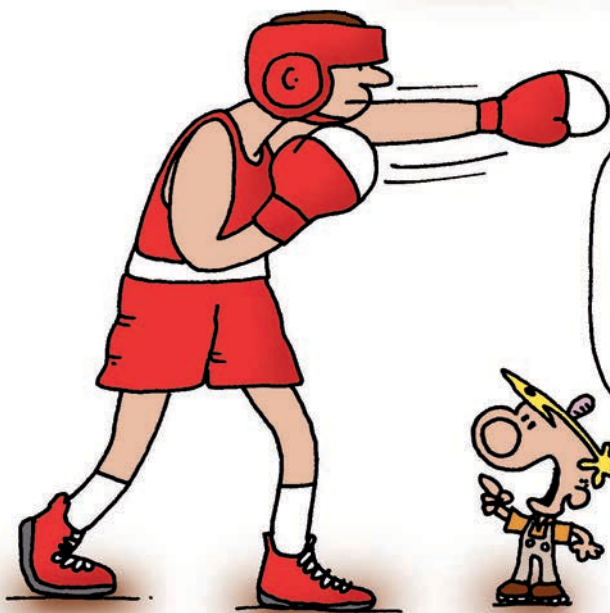
# Los golpes

Desde la postura de guardia, es de donde parten todos los movimientos tanto de defensa como los golpes de ataque. Comprender y saber lanzar el golpe correcto en el momento oportuno, es lo que marca la diferencia en el combate.



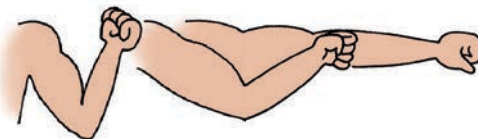
El jab

ESTE GOLPE SE LLAMA JAB, SE TIIRA DIRECTO A LA CARA. SE USA PARA MANTENER LA DISTANCIA AL RIVAL, COMO ENGAÑO PARA LANZAR OTRO GOLPE, O PARA PREOCUPAR AL CONTRARIO.



El recto

ESTE ES EL GOLPE RECTO. SE TIIRA CON LA IZQUIERDA, ES UN GOLPE CONTUNDENTE QUE SE UTILIZA PARA FRENAR AL RIVAL QUE ENTRA. EL BOXEADOR TIENE QUE ESTAR BIEN APOYADO EN EL SUELO Y GIRAR EL CUERPO, DANDO IMPULSO A LA CADERA Y AL HOMBRO.

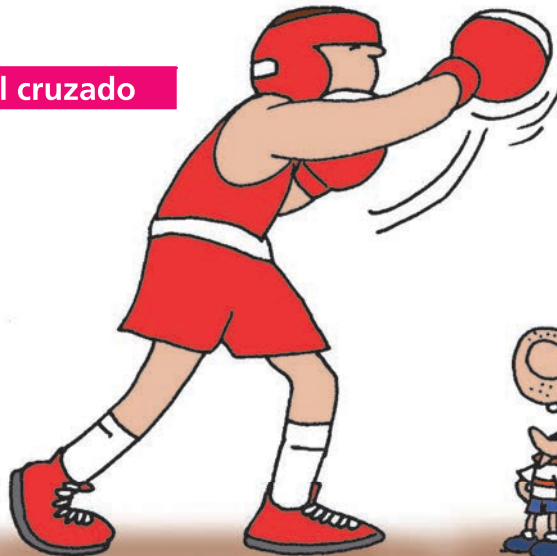


## El gancho



ESTE ES EL GANCHO, UN GOLPE CURVO QUE SE TIRA DE ABAJO HACIA ARRIBA EN FORMA ASCENDENTE. CUANDO SU OBJETIVO ES LA CABEZA DEL RIVAL SE LLAMA **UPPERCUT**, Y CUANDO ES DIRIGIDO AL CUERPO SE LLAMA **HOOK**. ESTOS GOLPES SON PARA LA DISTANCIA CORTA.

## El cruzado



ESTE ES EL GOLPE CRUZADO, ES UN GOLPE LATERAL CON UNA TRAYECTORIA PARALELA AL SUELO; AL LANZARLO SE GIRA EL PUÑO PARA IMPACTAR EL ROSTRO DEL RIVAL, CON LOS NUDILLOS. ESTE GOLPE SE TIRA DESDE LA MEDIA Y LA CORTA DISTANCIA, Y TAMBIÉN SE LE LLAMA **SWING**.

# Ring y equipo

EN EL RING O CUADRILÁTERO SE LLEVAN A CABO LOS COMBATES DE BOX.

HAY UNA ESQUINA AZUL Y UNA ROJA; CADA BOXEADOR TOMA LA QUE LE CORRESPONDE POR EL COLOR QUE LLEVA.

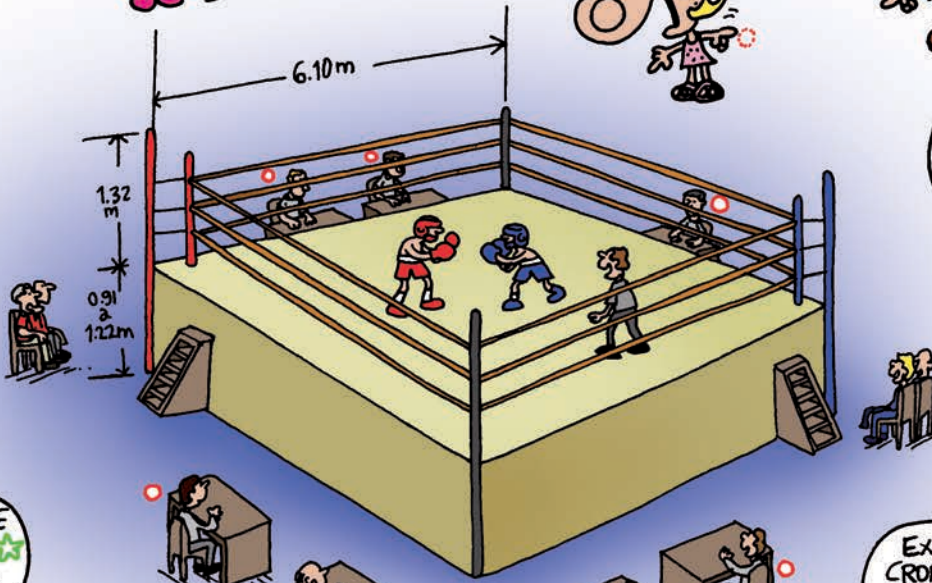
SON 5 JUECES, UBICALOS EN EL GRAFICO POR LA MARCA ROJA ○

EL ÁRBITRO O RÉFERI CONTROLA LA PELEA ARRIBA DEL RING.

EN LAS ESQUINAS AZUL Y ROJA SE ENCUENTRAN EL SEGUNDO Y EL AUXILIAR, QUE SON DEL EQUIPO DEL BOXEADOR Y LE AYUDAN ENTRE DESCANSO Y DESCANSO.

EL JURADO DE PUNTUACIÓN SUPERVISA EL TRABAJO DE LOS JUECES.

EXISTE UN CRONOMETRADOR UBICADO JUNTO A A UNO DE LOS JUECES.



EL CASCO PROTEGE LA FRENTE, EL OÍDO Y LA NUCA; ES DEL COLOR DEL UNIFORME ROJO O AZUL.

PARA PROTEGERSE LOS DIENTES LLEVAN UN PROTECTOR BUCAL HECHO DE SILICONA.

LA CAMISETA ES OBLIGATORIA Y ES DEL COLOR DE LA ESQUINA ASIGNADA.

EL SHORT PUEDE SER DE OTRO COLOR Y NO DEBE PASAR LA RODILLA.

LA FAJA MIDE 10 CMS. Y SIRVE PARA DELIMITAR EL ÁREA DE LOS GOLPES.

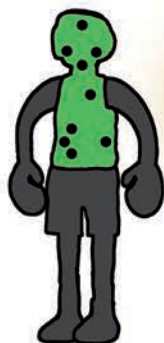
LA ZONA DE GOLPEO ES EL ÁREA VERDE Y HAY PUNTOS DE CONTACTO MUY IMPORTANTES.

LOS GUANTES SON DEL COLOR DE LA ESQUINA ASIGNADA. EL BLANCO ES EL ÁREA DE IMPACTO.

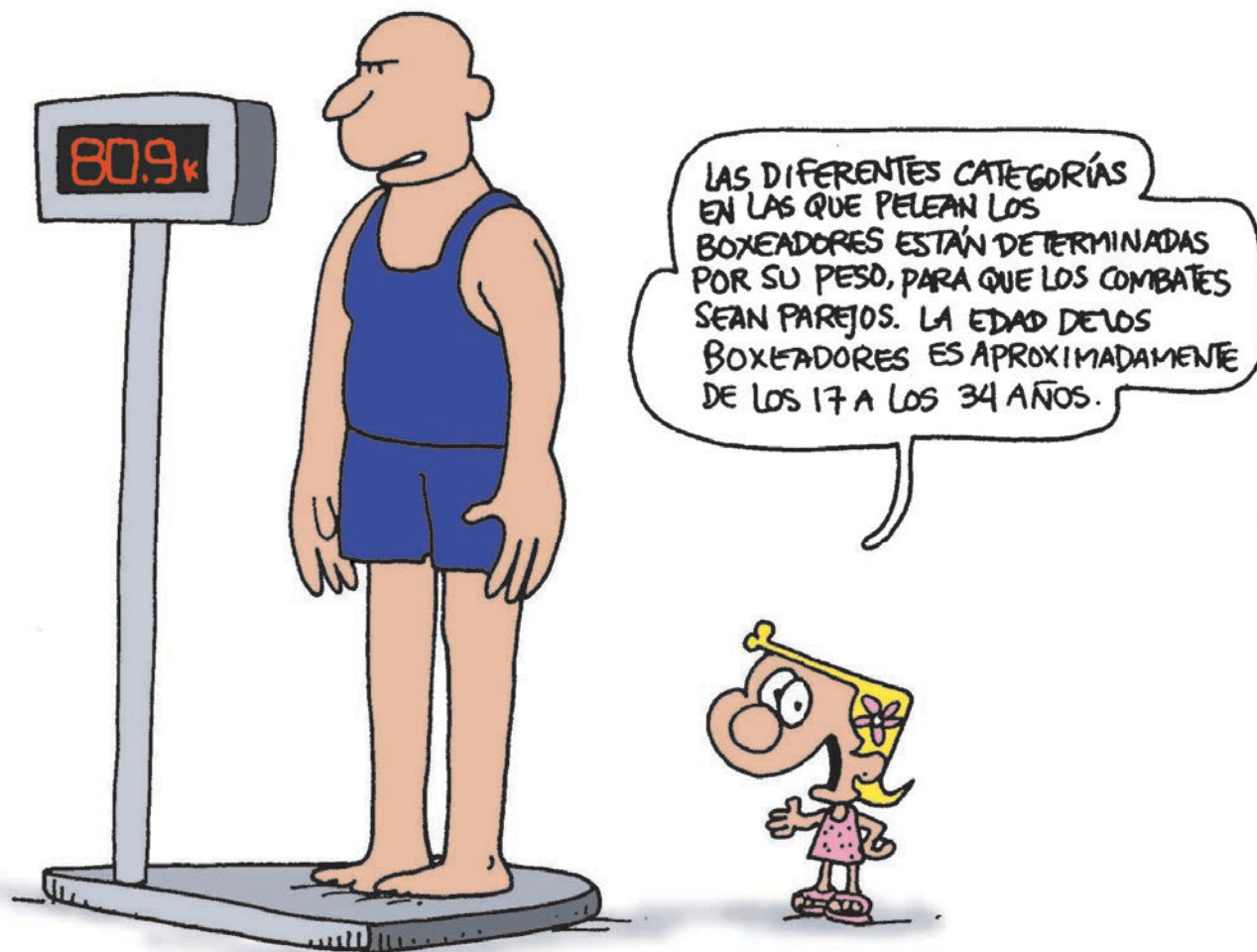
LOS BOXEADORES DEBEN USAR UN VENDAJE ESPECIAL EN LAS MANOS.

LAS MEDIAS NO DEBEN LLEGAR A LA RODILLA.

LAS ZAPATILLAS AMORTIGUAN LOS SALTOS Y AYUDAN A NO RESBALARSE.



## Reglamento amateur



### Categorías

Minimosca	hasta <b>48</b> k	Welter	hasta <b>69</b> k
Mosca	hasta <b>51</b> k	Mediano	hasta <b>75</b> k
Gallo	hasta <b>54</b> k	Semipesado	hasta <b>81</b> k
Pluma	hasta <b>57</b> k	Pesado	hasta <b>91</b> k
Ligero	hasta <b>60</b> k	Súper pesado	más de <b>91</b> k
Welter ligero	hasta <b>64</b> k		

## Duración del combate

LOS COMBATES DESDE EL AÑO 2000 SE REALIZAN A CUATRO ASALTOS DE DOS MINUTOS CADA UNO CON UN DESCANSO DE UN MINUTO ENTRE ELLOS.



1



DESCANSO



2



DESCANSO



3

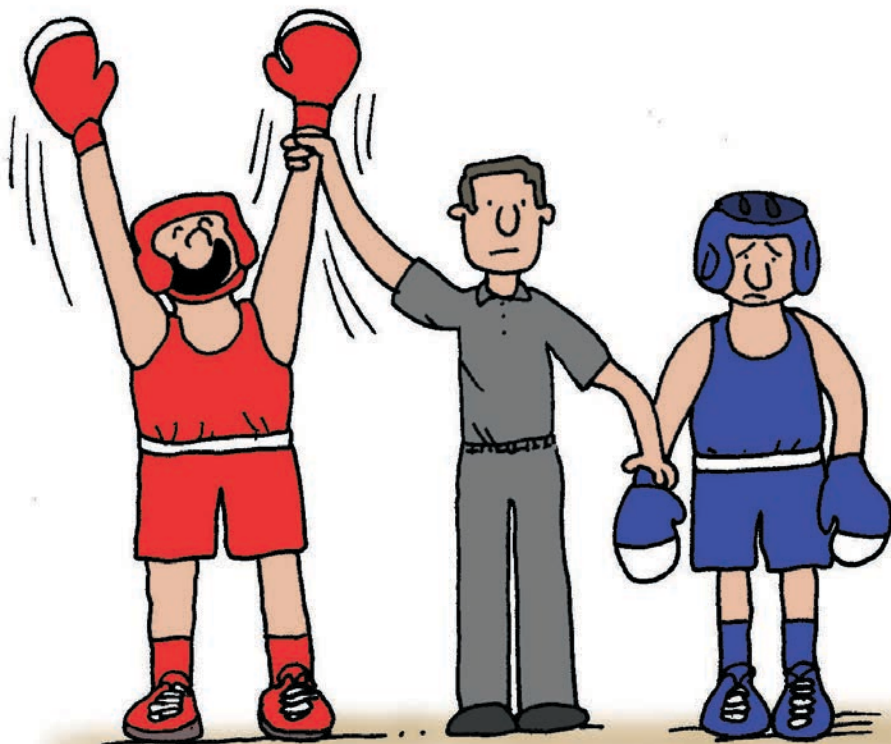


DESCANSO



4

## Victoria



GANA EL BOXEADOR QUE MÁS PUNTOS TENGA AL FINALIZAR EL COMBATE O EL QUE CONSIGA UN KNOCK OUT.



### Cada golpe vale un punto

Únicamente los golpes permitidos y correctamente ejecutados se toman en cuenta para puntuar. En el boxeo amateur, los cinco jueces decidirán qué golpe puntúa mediante el siguiente mecanismo: cada juez dispone de dos botones delante de sí, que corresponden a los colores de los contrincantes, uno azul y otro rojo. Cuando cree que un boxeador ha realizado un golpe válido aprieta el botón correspondiente. Cuando tres de los jueces han apretado el botón antes de que pase un segundo, se concede el punto.

Cuando los boxeadores intercambian golpes a corta distancia, los jueces se esperan a que se separen y dan el punto al que creen que ha sido el mejor.

Cuando una pelea termina en empate, se declara vencedor al boxeador que a criterio de los jueces demostró mejor estilo de combate.

### Lanzar la toalla





## Derribos

Se considera que un boxeador cae cuando toca el suelo con cualquier parte de su cuerpo, exceptuando sus pies, como consecuencia de un golpe, en esta situación el árbitro inicia la cuenta de uno hasta diez segundos, si al llegar a los diez segundos el boxeador permanece caído el oponente gana por K.O. Si el boxeador se levanta, se cuenta de forma obligada hasta ocho segundos antes de reanudar el combate. Si el boxeador volviese a caer sin recibir otro golpe, se le cuenta hasta ocho segundos. Si ambos boxeadores caen a la vez y ninguno se levanta, gana el que mayor puntuación tenga.

## El árbitro

El árbitro debe garantizar la seguridad de los boxeadores. La principal obligación de un árbitro de box amateur consiste en impedir que un boxeador reciba golpes innecesarios y excesivos. El árbitro suspenderá el combate cuando un boxeador parezca incapaz de defenderse o cuando un boxeador se encuentre lesionado.

# La táctica

Antes de comenzar el combate, se tiene que preparar un plan general de pelea, para administrar correctamente las energías.

De forma sencilla esto puede ser:

Rival alto

SI EL RIVAL ES MÁS ALTO, HABRÁ QUE METERSE A SU TERRENO Y GOLPEAR EL CUERPO, EVITANDO EL PELETO A DISTANCIA.



Rival bajo

SI EL CONTRINCANTE ES DE MENOR ESTATURA, SE PLANTEARÁ ATACARLO DESDE LA DISTANCIA.



SI SE PELEA CONTRA UN ZURDO, ES CONVENIENTE DEJARLE LA INICIATIVA EN EL ATAQUE, PROCURANDO ESQUIVAR HACIA EL LADO DERECHO Y GOLPEARLO CON LA MANO DERECHA.



Rival zurdo

Rival fajador

SI EL RIVAL ES UN FAJADOR, HAY QUE RECURRIR A LOS CONOCIMIENTOS TÉCNICOS PARA ESQUIVAR LOS ATAQUES Y APROVECHAR SUS MOVIMIENTOS PARA CONECTAR UN GOLPE SÓLIDO.

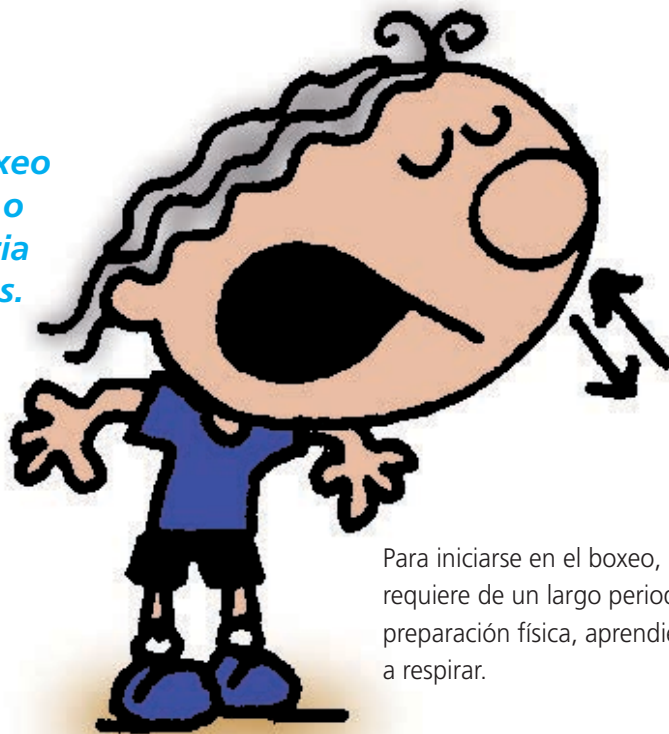


SI EL RIVAL ES MUY RÁPIDO, SE DEBEN CONECTAR GOLPES BAJOS, AL ESTÓMAGO Y AL HÍGADO EN UNA LABOR DE MACHACAMIENTO PARA ABLANDARLO Y DEJARLO LISTO PARA EL: ¡KNOK OUT!

Rival rápido

# Preparación física

Si para la práctica de cualquier deporte se requiere de una preparación a conciencia, en el boxeo el cuidado y preparación del púgil o boxeador adquiere más importancia debido a la dureza de los combates.



Para iniciarse en el boxeo, se requiere de un largo periodo de preparación física, aprendiendo a respirar.



Primero, se comienza corriendo a una hora temprana y por lugares con árboles y terreno accidentado. Las primeras semanas se corren entre dos y cuatro kilómetros de forma acompasada y respirando siempre por la nariz.

Mientras se corre se hacen algunos ejercicios con los brazos y se realizan pequeños *sprints*. La distancia a correr se va incrementando con el tiempo.



Una vez terminada la carrera se pasa al gimnasio donde se practicarán ejercicios con diversos aparatos como:



### La pera loca

Es uno de los aparatos más importantes en el entrenamiento, ya que con su práctica se consigue una buena velocidad de brazos y gran precisión en el golpe. La pera está colgada de una tabla por su parte más estrecha y queda a la altura de los ojos. A consecuencia del puñetazo, la pera choca en la tabla y rebota para cualquier lado. El boxeador debe dominar con soltura y precisión los movimientos de este aparato.



### La pera fija

Este aparato se parece a un balón que está sujeto al techo y al suelo por unas cintas de hule que dan gran movilidad, por lo que al recibir el impacto retorna violentamente. Con él se consigue buena rapidez y elasticidad. Este ejercicio se debe realizar sobre la punta de los pies y girando siempre alrededor del aparato.



### El costal

Es un saco de lona forrado de cuero y relleno de arena. Su tamaño es de unos 50 centímetros de diámetro por 80 centímetros de alto. Está colgado del techo, de forma que simule al adversario y que permita golpearlo con facilidad. El costal brinda mucha fortaleza en los golpes.



### La cuerda

El boxeador saltará la cuerda a diferentes velocidades y con cambios de ritmos, esto hará que su concentración se incremente al igual que la coordinación entre sus manos, sus piernas y su vista.



### El espejo

Es muy útil porque el boxeador puede observarse y estudiar su guardia y su ataque, corrigiendo principalmente los huecos que se forman cuando lanza un golpe, para evitar recibir un golpe de su adversario en esa parte.

**Hay otros ejercicios que en el gimnasio también practican los boxeadores como las pesas, las abdominales, ejercicios para los brazos, piernas y espalda...**

# Sabías que...



A MI ME PARECE MUY BIEN, SE NOS PUEDEN ROMPER LAS UÑAS.

La palabra **boxeo** comenzó a usarse en Inglaterra en el siglo XVIII, para distinguir las peleas que se realizaban para resolver disputas de las deportivas.

# BOXEO



El deporte del **boxeo** en los Juegos Panamericanos es exclusivamente masculino.

En 1951 fue la primera disputa del **box** en Juegos Panamericanos.



Al no haber competencia de definición por el tercer lugar, se entregan medallas de bronce a los dos derrotados durante la semifinal de cada evento.

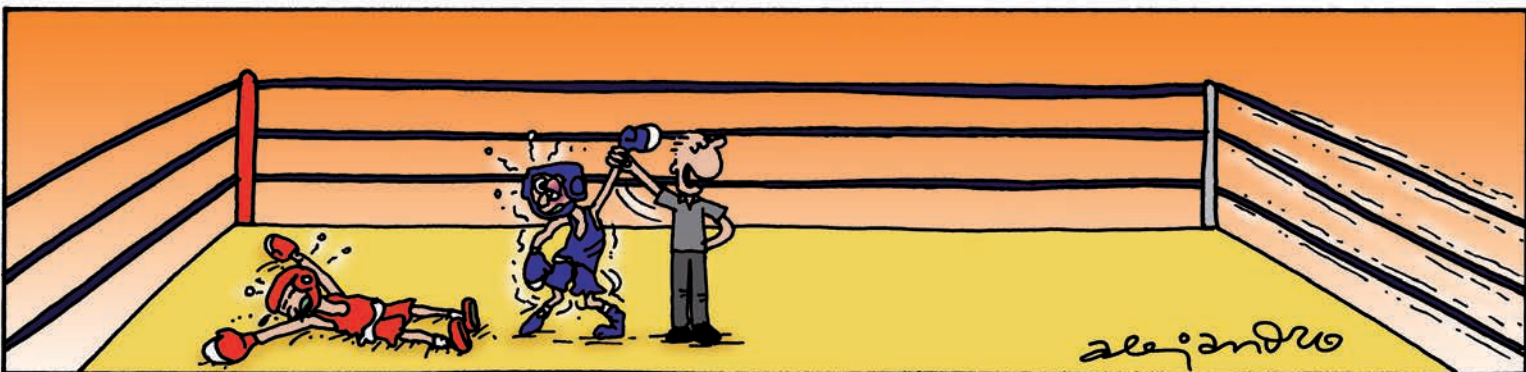
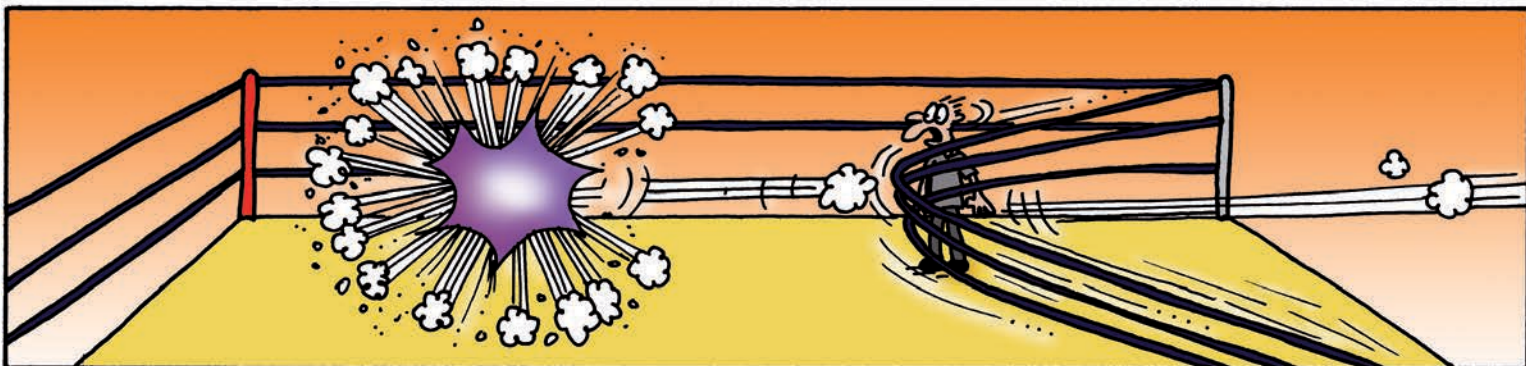
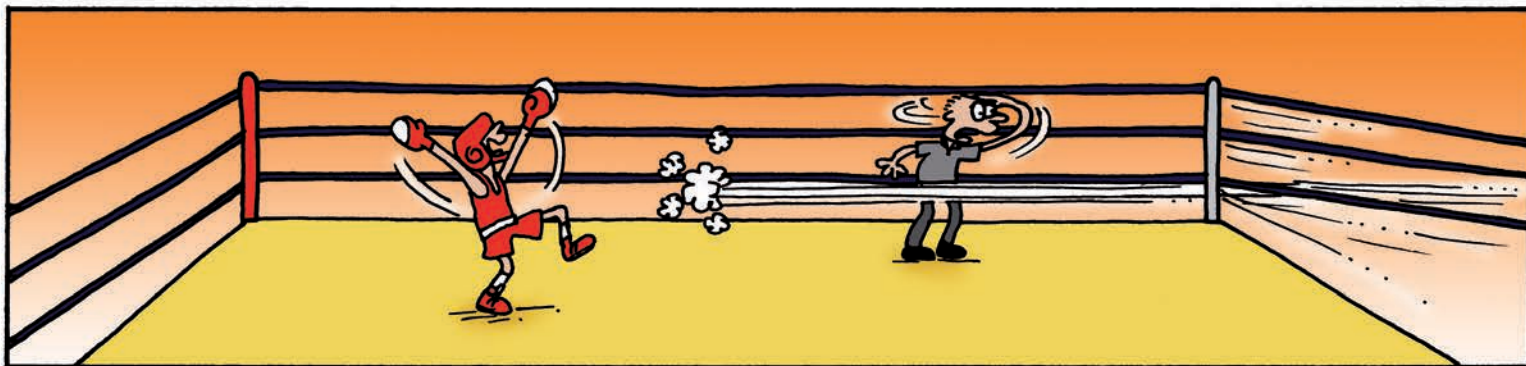
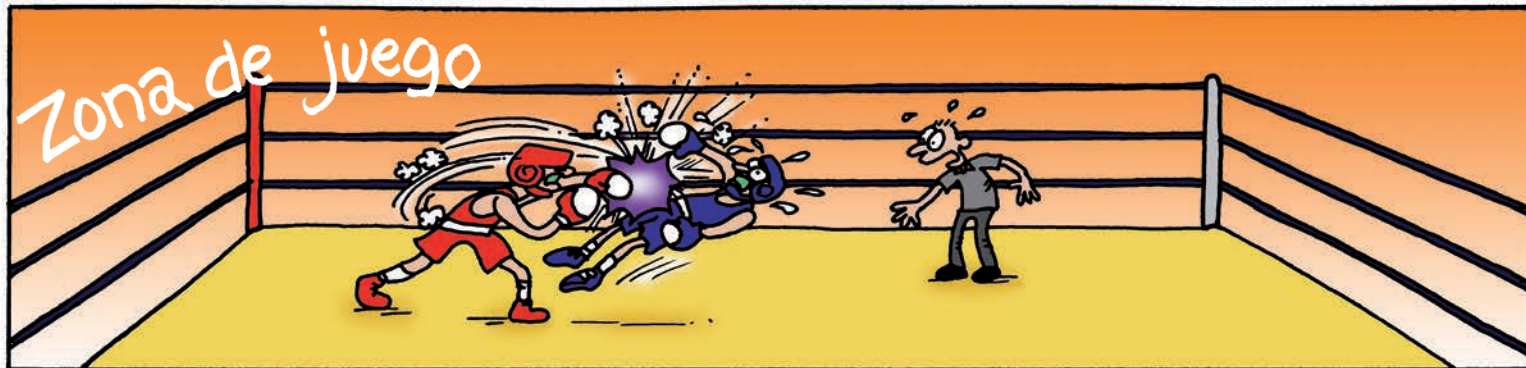


En los Juegos Panamericanos celebrados en Río, Brasil 2007, Cuba fue el número uno en el medallero boxístico al conquistar cinco medallas de oro.

El último campeón mundial de los pesos pesados con los puños desnudos fue John Sullivan en 1889, y también fue el primero en perder un campeonato peleando bajo las reglas de Queensberry en 1892.



Zona de juego



# Palabras boxísticas.



**Fajador.** Se le dice al **boxeador que es muy valiente** y siempre va hacia el frente atacando, aunque muchas veces no con muy buena técnica de boxeo.

**Guardia.** Es la **postura típica del boxeador desde la que parten y se inician todos los movimientos** de ataque y defensa.

**K.O. (knock out).** Es ganar la pelea al dejar **fuera de combate** al rival, al derribarlo por el impacto de un golpe. Es un triunfo contundente.

**Pugilismo.** Es un término que proviene **del latín púgil, boxeador**, y que también se utiliza para referirse a este deporte.

**Round.** También se le nombra **asalto, es el tiempo que dura un periodo de combate** en el boxeo. Tres minutos para profesionales y dos minutos para el boxeo amateur.

**Ring.** Es el nombre que también recibe el **cuadrilátero** donde se desarrolla la pelea de box.

**RSC (Referee suspende combate).** Esto se da cuando uno de los rivales no responde a los ataques o bien debido a una superioridad manifiesta de uno de los contrincantes.





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

