

BOXEO ANALÍTICO

Del Video a la Lona

Rodrigo D. Merlo

TABLA DE CONTENIDOS

PRÓLOGO	25
INTRODUCCIÓN	29
CAPÍTULO 1.....	35
DESARROLLO INTEGRAL DE UN BOXEADOR	
PROFESIONAL	35
EMPÍRICOS VS ACADÉMICOS	37
<i>El enfoque empírico</i>	<i>38</i>
<i>El enfoque academicista.....</i>	<i>38</i>
EL EQUILIBRIO ENTRE LA TEORÍA Y LA PRÁCTICA.....	39
EL CASO	39
¿CÓMO QUIERO Y CÓMO PUEDO COMPETIR?	41
LA ECOLOGÍA INFLUYENTE.....	43
ESTILOS DE BOXEO	44
PLAN DE COMBATE	44
PLAN ESTRATÉGICO.....	49
FOTOMETRÍA DE LOS COMBATES	51
ANÁLISIS FODA.....	52
EL ESCENARIO COMPETITIVO	54
<i>Prueba de Esfuerzo/Pausa</i>	<i>57</i>
LAS TÉCNICAS.....	59
LA TÁCTICA	59
MINUTO DE PAUSA	60

ENTRENAMIENTO BASADO EN ACCIONES MOTRICES ESPECÍFICAS	60
<i>Si no se conoce al oponente</i>	61
<i>Si se conoce al oponente</i>	61
EL MAPA NO ES EL TERRITORIO	62
EXPECTATIVA VS REALIDAD	63
COHERENCIA INTERDISCIPLINAR	65
COMUNICACIÓN INTERDISCIPLINAR.....	71
EL TODO ES MÁS QUE LA SUMA DE LAS PARTES	71
DESARROLLO INTEGRAL DE UN BOXEADOR	74
ÁREA TÉCNICO-TÁCTICA	74
ÁREA FÍSICO-TÉCNICA	75
ÁREA NUTRICIONAL.....	77
ÁREA PSICOLÓGICA	79
ÁREA KINESIOLÓGICA	81
TRAYECTORIA EN LA CARRERA DEL BOXEADOR	85
CONTEXTOS MÁS PRÓSPEROS PARA CADA CATEGORÍA.....	91
<i>Categorías Paja, Mini Mosca y Mosca</i>	94
<i>Categorías Súper Mosca, Gallo y Súper Gallo</i>	95
<i>Categorías Pluma, Súper Pluma y Ligero</i>	96
<i>Categorías Súper Ligero, Welter y Súper Welter</i>	97
<i>Categorías Medio, Súper Medio y Medio Pesado</i> ..	98
<i>Categorías Crucero y Completo</i>	99
<i>Edad de los top ten del mundo</i>	99
ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE BOXEO.....	101
<i>Fase inicial de la sesión</i>	101

<i>Entrada en calor</i>	102
<i>Parte técnico-táctica</i>	105
<i>Contenidos de la parte técnico-táctica</i>	105
<i>Trabajo individual</i>	106
<i>Trabajo asistido</i>	106
<i>Trabajo en pareja</i>	107
<i>Parte físico-técnica</i>	108
<i>Entrenamiento del core</i>	109
<i>Vuelta a la calma</i>	109

CAPÍTULO 2..... 113

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO Y DE COMBATE 113

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO Y DE PELEA ..	115
PROPUESTA.....	115
<i>Tipo de estudio</i>	116
<i>Análisis por Telemetría</i>	117
<i>Base de datos</i>	118
<i>La anticipación en el plan de combate</i>	119
<i>Parálisis por análisis</i>	120
PLAN DE COMBATE.....	121
LISTA DE COTEJO DEL PROCESO.....	122
PARTE CUANTITATIVA.....	123
<i>Paso 1. Matriz de golpes</i>	123
<i>Paso 2. Captura binaria de golpes</i>	125

<i>Paso 3. La efectividad</i>	125
<i>Casos particulares.....</i>	129
<i>Comportamiento del volumen de golpes por round</i> <i>.....</i>	130
PARTE CUALITATIVA	132
<i>Paso 4. Estimar los golpes más frecuentes</i>	132
<i>Paso 5. Determinar las causas de los errores</i>	133
<i>Paso 6. Determinar las causas del éxito.....</i>	134
<i>Dos opciones para los aciertos de los peleadores</i>	135
<i>Paso 7. Programa Técnico-Estratégico</i>	137
<i>Paso 8. Distribución de las cargas técnicas.....</i>	138
<i>Paso 9. Programación de las cargas técnicas</i>	139
<i>Paso 10. Plan de combate.....</i>	140
PROCESO PRÁCTICO	141
EJEMPLO DE UN SCOUTING COMPLETO	147
<i>Pasos 1 y 2: Matriz de golpes y Captura Binaria .</i>	147
<i>Paso 3: La efectividad</i>	148
<i>Paso 4. Estimar los golpes más frecuentes</i>	149
EL PROBLEMA	150
<i>Paso 5. Determinar la causa de error</i>	151
<i>Golpes más efectivos de Canelo a GGG</i>	152
<i>Razones por las que Canelo conectaba su jab.....</i>	154
<i>a) Jab por jab</i>	155
<i>b) Ataque post vaivén.....</i>	156
<i>c) Jab contra la guardia frontal</i>	157

d) Esquiva y contragolpea con jab.....	158
e) Finta y jab	158
Razones por las que Canelo conectaba su RDR ...	160
a) Jab + RDR.....	161
b) CIR + RDR.....	162
c) RDR como Jab.....	162
Razones por las que Canelo conectaba su CIR.....	164
a) En la corta distancia UDR + CIR.....	165
b) Avanza y lanza CIR.....	166
Razones por las que Golovkin no conectaba su RDR	
.....	170
Causa 1: GGG lanza RDR y Canelo evade con Cintura	
Atrás.....	171
Causa 2: Golovkin lanza RDR y Canelo lo evita con	
Rolling.....	171
Causa 3: Lanza RDR y Canelo lo esquiva con Bending	
.....	172
Razones por las que Golovkin no conectaba su CIR	
.....	174
Causa 1: GGG lanza CIR y Canelo evade con Cintura	
Atrás.....	175
Causa 2: GGG lanza CIR y Canelo lo evita con Flexión	
de tronco.....	176
Causa 3: Golovkin lanza CIR y Canelo lo esquiva con	
Rolling.....	177

<i>Razones por las que Golovkin no conectaba su UDR</i>	178
<i>Causa 1: Golovkin lanza UDR y Canelo evade con Cintura Atrás</i>	179
<i>Causa 2 y 3: GGG lanza UDR y Álvarez lo bloquea o esquiva con Rolling</i>	180
RESUMEN DE LOS PROBLEMAS DE DEFENSA Y ATAQUE DE GGG	182
EJERCICIOS PARA DISMINUIR LOS IMPACTOS RECIBIDOS	183
<i>Ejercicios para evitar los Rectos de Izquierda al Rostro</i>	183
<i>Ejercicios para evitar los Rectos de Derecha al Rostro</i>	186
<i>Ejercicios para evitar los Cruzados de Izquierda al Rostro</i>	188
<i>Ejercicios para aumentar la efectividad de los golpes</i>	190
<i>Ejercicios para conectar los Rectos de Derecha al Rostro</i>	190
<i>Ejercicios para conectar los Cruzados de izquierda al Rostro</i>	192
<i>Ejercicios para conectar los Uppercut de Derecha al Rostro</i>	194
<i>Paso 6. Determinar las causas del éxito</i>	194

<i>Preguntas por responder para determinar las causas del éxito</i>	195
<i>Golpes más efectivos de GGG a Canelo</i>	196
<i>Causas de éxito de los golpes de GGG a Canelo</i> ...	199
<i>Razones por las que GGG conectaba su jab</i>	199
<i>a) Jab frente a la guardia frontal</i>	200
<i>b) Jab por Jab</i>	200
<i>Razones por las que GGG conectaba su Recto de Derecha al Rostro</i>	201
<i>a) Recto de Derecha al Rostro frente a la guardia frontal</i>	202
<i>b) Luego del Jab de Canelo</i>	203
<i>Razones por las que GGG conectaba su Cruzado de Izquierda al Rostro</i>	204
<i>a) Por detrás, delante y arriba de la Guardia</i>	205
<i>b) En la salida del Clinch</i>	206
<i>c) Luego del jab</i>	207
<i>Fintas de GGG</i>	210
<i>a) Finta de Jab para generar el Bending</i>	210
<i>b) Finta de 1-2 lanzando solo el jab</i>	211
<i>c) Finta contra las cuerdas de RDR para el Rolling</i>	212
<i>Contragolpes de GGG</i>	213
<i>Contragolpes al Jab</i>	213

a) <i>Inclinación lateral Izquierda con el Tronco y Recto de Derecha al Rostro</i>	214
b) <i>Inclinación lateral Izquierda con el Tronco y Cruzado de Derecha al Rostro</i>	215
c) <i>Inclinación lateral Derecha con el Tronco y 1-2 216</i>	
<i>Contragolpes al Recto de Derecha al Rostro</i>	217
a) <i>Recto de Derecha al Rostro cuando Canelo lance el RDR como Jab</i>	218
<i>Contragolpes al Cruzado de Izquierda al Rostro.. 218</i>	
a) <i>Bloquea con derecha y responde con Cruzado de Izquierda al Rostro.....</i>	219
b) <i>Frena con el Jab el CIR antes de que llegue</i>	219
c) <i>Inclinación Lateral Izquierda más Cruzado de Derecha al Rostro</i>	220
<i>Paso 7. Programa Técnico-Estratégico</i>	222
<i>Paso 8. Distribución de las cargas técnicas.....</i>	229
<i>Paso 9. Programación de las cargas técnicas</i>	232
<i>Paso 10. Plan de combate.....</i>	238
PLAN DE COMBATE	239
CAPÍTULO 3.....	243
EL VENDAJE DE BOXEO PROFESIONAL	243
EL VENDAJE DE ENTRENAMIENTO	245
ACCIONES PRINCIPALES DEL VENDAJE.....	246

CONSECUENCIAS DE UN VENDAJE INCORRECTO	247
VENDAJE DE ENTRENAMIENTO REFORZADO.....	249
OBJETIVO DEL VENDAJE DE ENTRENAMIENTO	249
MATERIALES PARA EL VENDAJE DE ENTRENAMIENTO.....	250
PROPIEDADES BÁSICAS DEL VENDAJE ELÁSTICO.....	253
EL COLCHÓN.....	253
LOS GUANTES.....	255
ANATOMÍA DE LA MANO.....	256
METODOLOGÍA PARA EL VENDAJE DE ENTRENAMIENTO	257
PRIMER MOMENTO: EL PRE-VENDAJE	258
<i>Paso 1:</i>	258
<i>Paso 2:</i>	258
<i>Paso 3:</i>	259
<i>Paso 4:</i>	260
SEGUNDO MOMENTO: LA TELA ADHESIVA RÍGIDA	261
<i>Paso 5:</i>	261
<i>Paso 6:</i>	262
<i>Paso 7:</i>	263
<i>Paso 8:</i>	264
TERCER MOMENTO: LA VENDA ELÁSTICA Y EL COLCHÓN.....	266
<i>Paso 9:</i>	266
<i>Paso 10:</i>	266
<i>Paso 11:</i>	267
<i>Paso 12:</i>	268
<i>Paso 13:</i>	269

<i>Paso 14:</i>	269
<i>Paso 15:</i>	272
<i>Paso 16:</i>	272
<i>Paso 17:</i>	273
EL VENDAJE PROFESIONAL DE BOXEO.....	275

CAPÍTULO 4.....297

EL TRABAJO DE UN CUTMAN EN LA ESQUINA DEL RING

.....297

<i>Historia del Hombre de Cortes</i>	299
EL HOMBRE DE CORTES	300
<i>Trabajo Rápido</i>	300
<i>Calma Ante un Corte</i>	301
<i>Asignación de Roles y Tareas</i>	301
<i>Prevenir es Mejor que Curar</i>	302
<i>Las Cremas Faciales</i>	303
<i>Herramientas del Cutman</i>	303
<i>Las Gasas</i>	305
<i>La Vaselina</i>	305
<i>Los Químicos</i>	307
<i>Adrenalina al 1:1000</i>	307
<i>Tratamiento de los Cortes en la Pelea</i>	308
<i>Vaselina preparada</i>	309
<i>Gasa hemostática</i>	310
<i>Astringente coagulador</i>	310

<i>La Nariz</i>	311
<i>El polvo QR</i>	311
<i>El Orbital</i>	313
<i>La Aspirina</i>	314
EL MÉDICO DE RING	315
<i>Manejo de Heridas de Combate</i>	318
EL MÉDICO DE RING Y SU TRABAJO PREVENTIVO	320
<i>Trabajo antes de un evento competitivo</i>	320
<i>Actividades rutinarias de control</i>	321
<i>Actividades durante el combate</i>	321
<i>Actividades del médico durante un evento</i> <i>competitivo</i>	322
<i>Antes de la función</i>	323
<i>Durante la función</i>	326
<i>Posterior a la función</i>	327
CAPÍTULO 5:	329
ORGANIZACIÓN DE UNA VELADA BOXÍSTICA	329
INTRODUCCIÓN	331
CONSIDERACIONES PREVIAS	332
PASOS POR SEGUIR PARA ORGANIZAR UNA VELADA BOXÍSTICA	333
1.- <i>Visitar la instalación</i>	333
2.- <i>Contactar con el titular del recinto</i>	334
3.- <i>Asegurar alianzas externas</i>	338

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 373