



CAMPO DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS

ENTRENAR PARA GANAR

Las orientaciones que aquí se ofrecen es un producto elaborado por Mundo Boxing con el objetivo de facilitar la realización y seguimiento de los entrenamientos que serán ofrecidos bajo la dirección del entrenador Dr. Pedro Díaz. Es un documento que se requiere para que los entrenamientos sean más efectivos, y en él aparecen todas las actividades fundamentales y complementarias que serán orientadas. Además, estas orientaciones, son parte de la serie de libros, videos y otras publicaciones de contenido didáctico que próximamente BOXING UNIVERSITY pondrá en las manos de los suscriptores.

A continuación le ofrecemos las orientaciones que lo ayudarán a interactuar con los entrenamientos.

I. Concepción general de las orientaciones para los entrenamientos.

Las clases de entrenamiento responden a un plan de entrenamiento general que tiene las siguientes características y exigencias:

- a) Son **8 semanas** de entrenamiento programadas antes de una competencia o combate importante.
- b) En la **primera sesión** de entrenamiento se le explicará a los boxeadores la estructura y funcionamiento del plan de entrenamiento.
- c) El plan abarca todas las **preparaciones** y cada una se desarrollará teniendo en cuenta la relación entre los **ejercicios y métodos** generales, especiales y competitivos. ®
- d) Para cada día de las 8 semanas se especificará el contenido de la sesión. También se orientarán **tareas complementarias** que permitirá perfeccionar y consolidar el nivel de preparación que se vaya alcanzando.
- e) En las **tareas complementarias** se orientarán ejercicios para que los boxeadores ejecuten con sus entrenadores, sin descartar la posibilidad que los puedan enriquecer para la optimización de su preparación.
- f) Habrán sesiones de **control de rendimiento** para ir valorando el progreso del nivel de preparación a partir de los criterios medios que se planteen.
- g) Los boxeadores recibirán retroalimentación, cuando necesiten esclarecerse en alguna duda y podrán escribir al correo info@boxinguniversity.org
- h) Se incluirán trabajos de **escuela de combate** (en pareja). Por tanto, es necesario que el boxeador posea algún otro conocido boxeador interesado en apoyarlo en su preparación y participar junto a él ese día o en las sesiones complementarias.



II. Orientaciones generales para los participantes.

II.1. SOBRE LAS CLASES DE ENTRENAMIENTO:

II.1.1. CARÁCTER PERSONALIZADO DE LAS CLASES

- a) Durante las 8 semanas de entrenamiento, puesto que se están considerando como la etapa final de la preparación para la competencia, podrán apreciar que siempre se indica metodológicamente que los ejercicios respondan a las características individuales de los boxeadores, ya sea al peso, estatura, edad, nivel de preparación, experiencia, etc.
- b) El grado más alto de personalización se recomienda que se exprese en la semana 8, que será la última de la preparación. Por tal motivo, en esta semana los ejercicios para la parte física y técnica se indica que sean elegidos acorde a las características individuales de los boxeadores, a partir del conocimiento de sus principales debilidades y fortalezas en correspondencia con su estilo de combate y con miras al cumplimiento de un plan táctico para enfrentar un combate con un boxeador específico.

II.1.2. LA DOSIFICACION DE LOS EJERCICIOS

- a) La dosificación de los ejercicios se expresa utilizando, por ejemplo, la combinación siguiente **1x3'x1'**. El primer número significa las veces que se realiza el ejercicio, el segundo número el tiempo de trabajo y el tercer número el tiempo de recuperación.
- b) Para el caso de los ejercicios en parejas, este se realiza por asaltos y la interpretación de la dosificación (**1x3'x1'**) significa que se ejecuta un asalto de tres minutos de trabajo por uno de descanso.

II.1.3. LAS INDICACIONES METODOLOGICAS

- a) Apuntan hacia aquellos aspectos de los ejercicios que resultan imprescindible para garantizar la calidad de las ejecuciones.
- b) Podrán notar que se recomienda por lo general que se remitan a las indicaciones anteriores por cuanto entre las clases existe una estrecha relación. Es decir, cada entrenamiento deja una huella que constituye la base para el próximo entrenamiento. No existe clase de entrenamiento aislada, todas en una estrecha relación garantizan el éxito competitivo.



II.2. SOBRE LA PARTE INICIAL: EL CALENTAMIENTO

- a) Todos los calentamientos se realizarán de forma independiente.
- b) Los boxeadores deberán acudir **listos** para el recibir el entrenamiento principal.
- c) Primero deberán realizar un calentamiento general y después un calentamiento especial que está estrechamente relacionado con los objetivos del entrenamiento, es decir, si el objetivo de entrenamiento es la RAPIDEZ y LOS PRINCIPALES DESPLAZAMIENTOS DEL BOXEADOR, entonces en el calentamiento general y especial deben existir ejercicios que permitan prepararse para cumplir con estos objetivos.
- d) Pueden realizar el calentamiento de la manera que mejor se sientan, de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba.
- e) En el calentamiento es recomendable incluir ejercicios de estiramiento antes de comenzar con el calentamiento propiamente dicho. Se debe evitar la realización brusca de los ejercicios de estiramiento.
- f) Tengan en cuenta las pausas de recuperación entre ejercicios y la inclusión de ejercicios coordinativos con cambios de dirección, ritmo, longitud, amplitud, altitud, profundidad, esfuerzo, y así como también la realización a la derecha y a la izquierda. Esto permite no solo preparar los músculos sino también la mente para la parte principal del entrenamiento.
- g) El tiempo de calentamiento es a discreción evitando excederse de 30 minutos.

II.3. SOBRE LA PARTE PRINCIPAL:

II.3.1. LOS TRABAJOS EN PAREJAS (DUOS)

- a) Siempre van a ser desarrollados mediante la interacción de dos boxeadores de manera alternada (Box-1 y Box-2).
- b) Todos los boxeadores participantes deben estar familiarizados con la codificación de los golpes lo cual va a agilizar la comunicación en el trabajo.
- c) Al principio las acciones van a basarse en la ayuda mutua. Es decir, un boxeador ayuda al otro a realizar su ejercicio teniendo en cuenta cuál es el objetivo principal. Si el objetivo principal está centrado en los ataques, entonces el que defiende facilita la ejecución del que ataca.
- d) Cuando se haya logrado una buena comunicación entre los boxeadores a la hora de realizar la combinación, entonces ya el ejercicio puede realizarse con mayor oposición, es decir, el que defendía y facilitaba el ataque, ahora le crea un poco de dificultad al atacante para ir aproximándonos a las condiciones reales del combate.
- e) Se pueden realizar múltiples combinaciones para lograr el OBJETIVO PROPUESTO en cada unidad de entrenamiento.



- f) El entrenador debe tener presente que la complejidad de las combinaciones, la distancia donde se ejecutan, así como su dosificación, ritmo e intensidad dependen del nivel de preparación del boxeador, su capacidad táctica y experiencia competitiva.
- g) Durante la realización del ejercicio, el boxeador que ataca debe conducirse bajo la mentalidad de DUALIDAD DE PENSAMIENTO. Esto significa que cuando esté preparándose para su ataque debe saber que él también puede ser atacado. El ejercicio comienza siendo de ayuda mutua, pero no debe ser pasada por alto esta exigencia táctica del combate. De ahí la importancia de OBSERVAR-DECIDIR-ACTUAR con rapidez y fluidez.

II.3.2. EL TRABAJO CON LA MASCOTA

- a) Puesto que son clases ONLINE no se podrá impartir el trabajo con la mascota por los entrenadores que guían los entrenamientos. No obstante, recomendamos que este trabajo se realice por los entrenadores de cada boxeador, y en caso de no poseer emplear a una persona con conocimientos para que lo ayude.
- b) El trabajo con la mascota no será un trabajo aislado sino que es parte de los medios que recomendamos para lograr la excelencia en la sistematización de la preparación.
- c) Por tanto, es aconsejable que se trabaje en base a los objetivos de cada clase. Para ello:
 - PRIMERO, enfatizar en las combinaciones practicadas durante la clase velando por una corrección más personalizada.
 - SEGUNDO, complementar el trabajo de la mascota con las cuestiones individuales que considere el entrenador, y si están en estrecha relación con los objetivos, sería perfecto.

II.3.3. LOS SPARRINGS

- a) El sparring es un ejercicio que puede ser considerado de control debido a la posibilidad que brinda de evaluar los diferentes aspectos que definen la forma competitiva del boxeador.
- b) El objetivo del sparring debe tener una relación directa con el contenido de las diferentes preparaciones del deportista.
- c) La frecuencia, el tiempo, la dosificación de los asaltos así como el oponente que el boxeador tendrá en este ejercicio depende del modelo de planificación que realiza el entrenador, la experiencia y nivel de maestría del boxeador.
- d) Es recomendable tener presente que el ejercicio de sparring se puede realizar de forma condicionada y libre. Es decir, por una parte, el entrenador puede orientar una tarea táctica a realizar por los dos boxeadores o uno de ellos. Y por otra parte, el boxeador puede elegir y decidir los elementos y acciones que pondrá en práctica de acuerdo con lo aprendido durante la semana de entrenamiento que culmina.



II.4. PARA LA PARTE FINAL DE LA CLASE O VUELTA A LA CALMA

- a) Esta parte de la clase incluirá los ejercicios de recuperación, orientaciones para el trabajo independiente y orientaciones para la próxima clase.
- b) Los **ejercicios de recuperación** se realizarán de forma independiente y pueden incluir trotes, respiración, relajamiento y estiramiento.
- c) El **trote** será realizado a un ritmo suave permitiendo relajar los brazos y las piernas, así como efectuar respiraciones (inspiración y expiración) profundas y despacio. Este trote puede durar 3-5 minutos.
- d) El **estiramiento** será realizado en el suelo y haciendo énfasis en aquellos músculos que más participaron en la clase. Una recomendación es que comiencen despacio y vayan estirando al conteo desde 1 hasta llegar a 10, y sostienen esa posición por 15 segundos.
- e) El **trabajo independiente** incluirá tareas que estarán relacionadas con las principales observaciones y correcciones que realicen los entrenadores.
- f) Un momento importante que exige de la responsabilidad individual de cada boxeador es la atención a las **orientaciones para la próxima clase**. Estas son:
 - Estudiarse el entrenamiento siguiente antes de ejecutarlo.
 - Recordar que siempre deben cumplir con el calentamiento para realizar con éxito la próxima clase.
 - Seleccionar a otro boxeador para realizar los ejercicios de los asaltos de manera que exista un boxeador 1 y un boxeador 2.
 - Para el día de los sparrings también debe seleccionar a un boxeador o puede ser el mismo que utilizó para los ejercicios de asaltos.
 - Tener los implementos del boxeador para ejecutar los ejercicios correspondientes a los asaltos.
 - No olvidar tener los implementos que se orienten para los objetivos de la próxima clase.