

Algunas experiencias en la preparación de fuerza de los boxeadores de Botswana

Ms.C. LEONEL R. VICIEDO DOMÍNGUEZ

Departamento de Combate, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana. Cuba

Recibido: 28/09/2010 - Aprobado: 28/04/2012

Resumen

En el periodo 2005-2009 el autor prestó colaboración técnica en Botswana, como Asesor del Equipo nacional de boxeo y entrenador. Ya antes, entre 1996 y 1998 había comenzado su trabajo en ese país africano. El objetivo de este artículo es mostrar a la comunidad científica las experiencias adquiridas en la preparación de fuerza de los boxeadores del equipo nacional de Botswana para su participación en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

Debido al trabajo realizado se logró tener un dominio absoluto de la Zona VI, que incluye a 12 países del África Austral; anteriormente el liderazgo estaba en poder de Sudáfrica. Se finalizó con la clasificación de dos atletas para los Juegos Olímpicos de Beijing, en los 54 y 57 kg: Khumiso Igopoleng y Thato Batsegi, respectivamente. El primero logró obtener 2 victorias en este prestigioso evento, pero fue derrotado por el que a la postre resultó ser el medallista de oro. Esto le valió el reconocimiento de su país al darle la distinción como mejor atleta del año y el único en alcanzar victorias en unos Juegos Olímpicos, en este apasionante deporte que es el boxeo.

Palabras clave: boxeo, entrenamiento de fuerza, entrenamiento en circuito, juegos olímpicos

Introducción

Al arribo a Botswana, en abril de 2005, el autor se percató de que nada de lo que se había orientado en el período 1996-1998, tiempo en que estuvo en ese país, con los primeros entre-

Some experience about the Strength Training of Botswana boxers

Abstract

During the period 2005-2009 working as a collaborator in Austral Africa in Botswana, and just before, between 1996-1998 I started to work in this country. The aim of this article is to show to the scientific community the experience acquired in strength preparation of the National Team boxers, who participated in the Olympic Games in Beijing, 2008. Through this work it was achieved an absolute domination on the Zone VI, that included 12 countries of Africa, formerly; the leadership belonged to South Africa. Ending with the classification of 2 boxers for the Olympic Games in Beijing at 54 and 57 kg, Khumiso Igopoleng and Thasto Batsegi, respectively. The first won in 2 occasions in this great event, being defeated by the final gold medal winner. He was awarded the Best Year Athletic reward and for being the unique competitor that won a victory in Olympic Games.

Key words: boxing, strength training, round training, Olympic Game

nadores que prestaron colaboración en atletismo, voleibol y boxeo respectivamente, se estaba cumpliendo.

La deficiencia fundamental estaba en el desconocimiento por parte de los entrenadores locales, de lo que significa realizar una adecuada planificación del entrenamiento. En el mejor de los casos los del equipo nacional repetían una y otra vez los ejercicios que había utilizado el entrenador cubano que lo sustituyó en el año 2000.

Existía la intención por parte de las autoridades deportivas de Botswana, específicamente de la Asociación de Boxeo, de eliminar esta dificultad y darles a los entrenadores un adecuado nivel relacionado con el entrenamiento deportivo. Esta fue una tarea ardua que obligó a asumir dos responsabi-

lidades: la de Asesor Técnico y la de entrenador del Equipo Nacional de Mayores.

Se planificaron visitas por todo el interior del país, orientando y recomendando a los entrenadores cuestiones vitales relacionadas con el entrenamiento. Al concluir ese ciclo, surgió la idea de preparar un curso, con diferentes niveles de conocimiento, con el objetivo de calificar a los entrenadores de boxeo en los aspectos técnico-tácticos, de preparación física y sobre la clase de Boxeo y la planificación del entrenamiento, entre otros.

Al comenzar la otra función como entrenador, al realizar diferentes controles, se pudo comprobar que había grandes dificultades en la metodología de desarrollo de la fuerza, debido,

entre otros factores, a la apatía, tanto de los entrenadores como de los atletas, por realizar ejercicios destinados al desarrollo de esta capacidad motriz.

De inmediato fue trazado el plan para incluir en el entrenamiento: medios, métodos y procedimientos para desarrollar esta capacidad tanto de forma general como especial.

Debido al trabajo realizado se logró tener un dominio absoluto de la Zona VI, que incluye a 12 países del África Austral; anteriormente el liderazgo estaba en poder de Sudáfrica. Se finalizó con la clasificación de dos atletas para los Juegos Olímpicos de Beijing, en los 54 y 57 kg: Khumiso Igotoleng y Thato Batségi, respectivamente.

El primero logró obtener 2 victorias en este prestigioso evento, pero fue derrotado por el que a la postre resultó ser el medallista de oro. Esto le valió el reconocimiento de su país al darle la distinción como mejor atleta del año y el único en alcanzar victorias en unos Juegos Olímpicos, en este apasionante deporte que es el boxeo.

Es por ello, que los altos resultados en el mundo deportivo, dependen fundamentalmente de un adecuado nivel de desarrollo de preparación física, pues mientras más fuerte y laborioso es el organismo del atleta, mejor asimila las cargas de entrenamiento, más rápido se adapta a ellas y mayor tiempo conserva la forma deportiva. Sin una buena Preparación Física (P.F) no es posible efectuar un combate manteniendo de forma efectiva y prolongada las exigencias técnicas y tácticas que requiere

En el boxeo actual se hace necesario tener un elevado nivel de P.F., pues los resultados en la mayoría de los combates terminan por puntos, lo cual demuestra el dominio técnico de los pugilistas. Esta tendencia moderna del boxeo obliga a desarrollar una población de púgiles cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el atleta tenga una adecuada educación de las capacidades físicas, lo cual le permitirá realizar la actividad boxística durante



los asaltos reglamentados, sin disminuir su efectividad, aun cuando comience a aparecer el cansancio.

En el entrenamiento se deben adquirir y desarrollar las diferentes capacidades motrices, para poder ejecutar a la perfección el deporte o disciplina correspondiente y así alcanzar altos rendimientos deportivos. Esta actividad motora se lleva a cabo debido a los procesos de contracción y relajación de los diferentes planos musculares, función esta del aparato neuromuscular que es de suma importancia para el organismo y se caracteriza por una serie de índices que han recibido el nombre de capacidades motrices.

Objetivo

Mostrar a la comunidad científica las experiencias adquiridas en la preparación de fuerza de los boxeadores del equipo nacional de Botswana para su participación en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

Desarrollo

Desarrollo de la fuerza en el boxeador.

Las condiciones y carácter de los esfuerzos desarrollados durante un combate, son demasiado diversos, debido a los regímenes de trabajo y maneras de conducir la pelea por los pugilistas,

lo cual exige manifestar la fuerza de diferentes formas, particularmente al ejecutar las acciones impactantes.

Ejemplo:

El boxeador "rápido" necesita la fuerza que le permita asestar una serie de golpes, comparativamente débiles de rápida alternancia, superando sus esfuerzos inerciales y la resistencia del contrincante. Tal púgil tiene, después de la ejecución de cada impacto, que propiciar otro, cuanto más rápido mejor. Esto significa que él no necesita conectar golpes fuertes acentuados, dado que entonces se vería obligado a "detenerse" inevitablemente y mermarían sus posibilidades para presionar de forma continua a su rival.

Por el contrario, el rasgo principal del boxeador "noqueador" es la capacidad de asestar un golpe fuerte y acentuado con fuerza óptima o próxima al máximo de carácter explosivo. El efecto fulminante se alcanza incorporando la máxima cantidad de unidades funcionales de cada músculo en acción por separado, utilizando con racionalidad en el impacto concreto de los planos musculares, la elevada coordinación intermuscular de estos y la capacidad del púgil de aplicar el golpe en un intervalo corto de tiempo.

Estas exigencias cambiantes durante la lucha competitiva, propia de los deportes de combate, hacen que el circuito sea el más adecuado para desarrollar la fuerza en los boxeadores,

según las experiencias personales, lo que es muy importante en el desarrollo de la capacidad motriz en el boxeo. Ese es el motivo por el cual en este artículo se caracteriza su empleo. Explica Romero Frómata, E (2008) que el entrenamiento en circuito permite el desarrollo efectivo de la fuerza en un espacio pequeño.

El entrenamiento en circuito se caracteriza por la aplicación de un complejo de ejercicios de forma sistemática y previamente establecido, que se ejecuta repetidamente, con o sin pausas con una sucesión o intensidad determinada.

En la actualidad se conocen más de 30 variantes de esta forma organizativa de la Clase Práctica Deportiva. En cualquiera de ellas, el programa de entrenamiento se realiza en varias estaciones desde el primero hasta el último ejercicio.

La organización de la clase en circuito aunque permite el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, es propia para el desarrollo de la resistencia general y/o especial fundamentalmente en deportes cíclicos como natación, ciclismo, carreras, etc.

En circuito puede prepararse en diferentes implementos y ejercicios en dependencia de los objetivos a lograr con la clase, tipo de deporte, cantidad de atletas, etc., formando el número de estaciones necesarias para la actividad.

Según la experiencia del autor para una vuelta se preparan y se alinean ejercicios sencillos en estaciones, de forma tal que los diferentes planos musculares estén sometidos a carga de una manera alterna y que las pausas entre cada vuelta sean muy cortas o no sean necesarias.

Matveev. I (1977), recomienda para el desarrollo de la resistencia a la fuerza de 8 a 12 ejercicios diferentes, sin descanso entre una y otra vuelta, realizando de 2 a 3 vueltas y más, en cada circuito.

En el intercambio de opiniones con el experimentado entrenador del Equipo Nacional de Cuba, Raúl Fer-

nández Liranza, se pudo verificar que después de la aplicación de una fuerza alta en una unidad de tiempo o la aplicación de un 90-100% de la capacidad de rendimiento máximo es necesario para recuperarse, una pausa real de por lo menos 2 a 3 minutos.

En Botswana, debido a la diferencia de nivel de preparación física de sus atletas de boxeo con respecto a los boxeadores cubanos, se aplicaba una pausa de 3 a 5 minutos de recuperación.

Debe considerarse que la cantidad de ejercicios, repeticiones en cada alineación de los implementos, vueltas al circuito, descanso entre ejercicios o estaciones, y entre una vuelta y otra estará siempre en dependencia de los objetivos a lograr en clase.

De las múltiples variantes del entrenamiento en circuito, las dos más usadas en el entrenamiento con pesas son las siguientes:

El entrenamiento en circuito por Repeticiones.

Es la forma más elemental del entrenamiento en circuito; en ella el atleta realiza la cantidad de repeticiones en cada estación sin límite de tiempo ni descanso, cambia según el tiempo necesario para realizar las repeticiones de cada estación. Como puede observarse esta variante del entrenamiento en circuito, debe realizarse para el desarrollo de la fuerza general o especial.

Ejemplo de un entrenamiento en circuito por repeticiones para el desarrollo de la Fuerza Máxima.

Circuito con implementos.

No.	EJERCICIOS
1	Fuerza acostado
2	Torsiones
3	Saltitos con pesas
4	Reverencia
5	Abdominales con pesas
6	Clavas (mandarria)
7	Sombra con Dumbell MI
8	Sombra con Dumbell MD

Leyenda: MI (Mano izquierda)
MD (Mano derecha)

Observaciones

- El entrenador debe seleccionar la magnitud de la carga considerando la categoría, peso del boxeador y su nivel de preparación
- Antes de comenzar el circuito el atleta debe realizar un adecuado calentamiento y ejecutar la tarea planteada según los requerimientos propuestos por el entrenador.

El entrenamiento en circuito por tiempo.

A diferencia del entrenamiento en circuito por repeticiones aquí se controla el tiempo de trabajo y de descanso mediante el cálculo aproximado del tiempo necesario para realizar la cantidad de repeticiones deseadas. Usualmente se emplean de 15 a 45 segundos para efectuar el trabajo, variando el tiempo de descanso entre la cifra o hasta el triple del tiempo de trabajo. Este último cambia en dependencia de la intensidad del ejercicio realizado, del grado de adaptación del atleta y del objetivo específico del entrenamiento.

Ejemplo de un entrenamiento por tiempo para el desarrollo de la resistencia a la fuerza mediante el circuito.

Circuito con implementos

No.	EJERCICIOS
1	Planchas
2	Abdominales
3	Cuclillas
4	Reverencia
5	Saltos con la sogá
6	Correr halando neumático de automóvil o camiones con EVEB
7	Golpeo de fuerza (Rectos y Ganchos)
8	Golpeo de fuerza (Ganchos y Cruzados)

Leyenda: EVEB. (Ejercicios Variados Especiales de Boxeo)

Observaciones

- a) Los tiempos trabajados y de descanso deben estar en correspondencia con la categoría, nivel de preparación y etapa del entrenamiento
- b) Algunos tiempos para el trabajo en este tipo de circuito:
 - 10 seg de trabajo continuo por estación.
 - 30 seg de trabajo por 10 seg de trabajo de descanso.
 - 1 min. de trabajo por 20 seg de descanso.

El tiempo de descanso al terminar la serie de trabajo, está en dependencia de las valoraciones realizadas por el profesor.

En ambos tipos de circuitos, deben existir ejercicios específicos de este deporte; además, al concluirlos, siempre se debe realizar un juego (baloncesto, fútbol) etc.

Otro ejemplo.

Circuito mixto

No.	EJERCICIOS
1	Planchas con peso
2	Abdominales sin peso
3	Cuello con peso
4	Cuclillas sin peso
5	Fuerza acostado con peso
6	Saltar la sogu sin peso
7	Sombra con Dumbell MI
8	Sombra con Dumbell MD

Conclusiones.

- El empleo preferencial del desarrollo de la fuerza con los boxeadores de Botswana, permitió la clasificación de dos deportistas de ese hermano país, a su participación en los Juegos Olímpicos de Beijing, lo que constituyó uno de los grandes logros deportivos de esa nación.



- El desarrollo de la fuerza de los boxeadores con el método de circuito, demostró que es una herramienta de gran utilidad para elevar su nivel de la resistencia de fuerza.

Bibliografía

- DIGTERIOV, I. (1983) *Boxeo* Moscú. Editorial Raduga.
- DELARIU, F. (2005) *Guía de los movimientos de musculación. Descripción Anatómica* 4ta Edición. Editorial Paidotribo.
- DOMÍNGUEZ, J. (2005) *Músculos que intervienen en la ejecución de los ejercicios de boxeo* Ciudad de La Habana UCCFD. (Material digitalizado.)
- DOMÍNGUEZ, J. (2004) *Los test pedagógicos como forma de control y evaluación del Entrenamiento* Ciudad de La Habana UCCFD. (Material digitalizado.)
- ENAMAIT, R. (2004) *Trainer strategics for the competitive fighter* Copyright @ p. 167
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (1999) *Direcciones del entrenamiento deportivo* Ciudad de La Habana. Editorial científico técnico. p. 83
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (2001) *Entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana. Editorial científico técnico. p. 133.
- MATVEEV, L. (1983) *Fundamentos del entrenamiento deportivo* Moscú. Editorial Raduga
- MORÁN, G y Mc. GLINN. (1994) *Cross trainer for sport USA* (s.e).
- ROMERO FRÓMETA, E. (2008). *Compendio Temático Electrónico: El Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y Metodología* La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- WEIGNEEK, J. (1988). *Entrenamiento de las principales formas de sollicitación motriz* . *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona España. Editorial Europea. S:A p. 89-316.
- WEIGNEEK, J. (1988). *Factores susceptibles de influir sobre el rendimiento. deportivo. Entrenamiento Óptimo*. Barcelona España. Editorial Europea. S:A p. 397-409
- ZHELYAZKOW, I. (2001) *Bases de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona España. Editorial paidotribo. p. 158-281.

