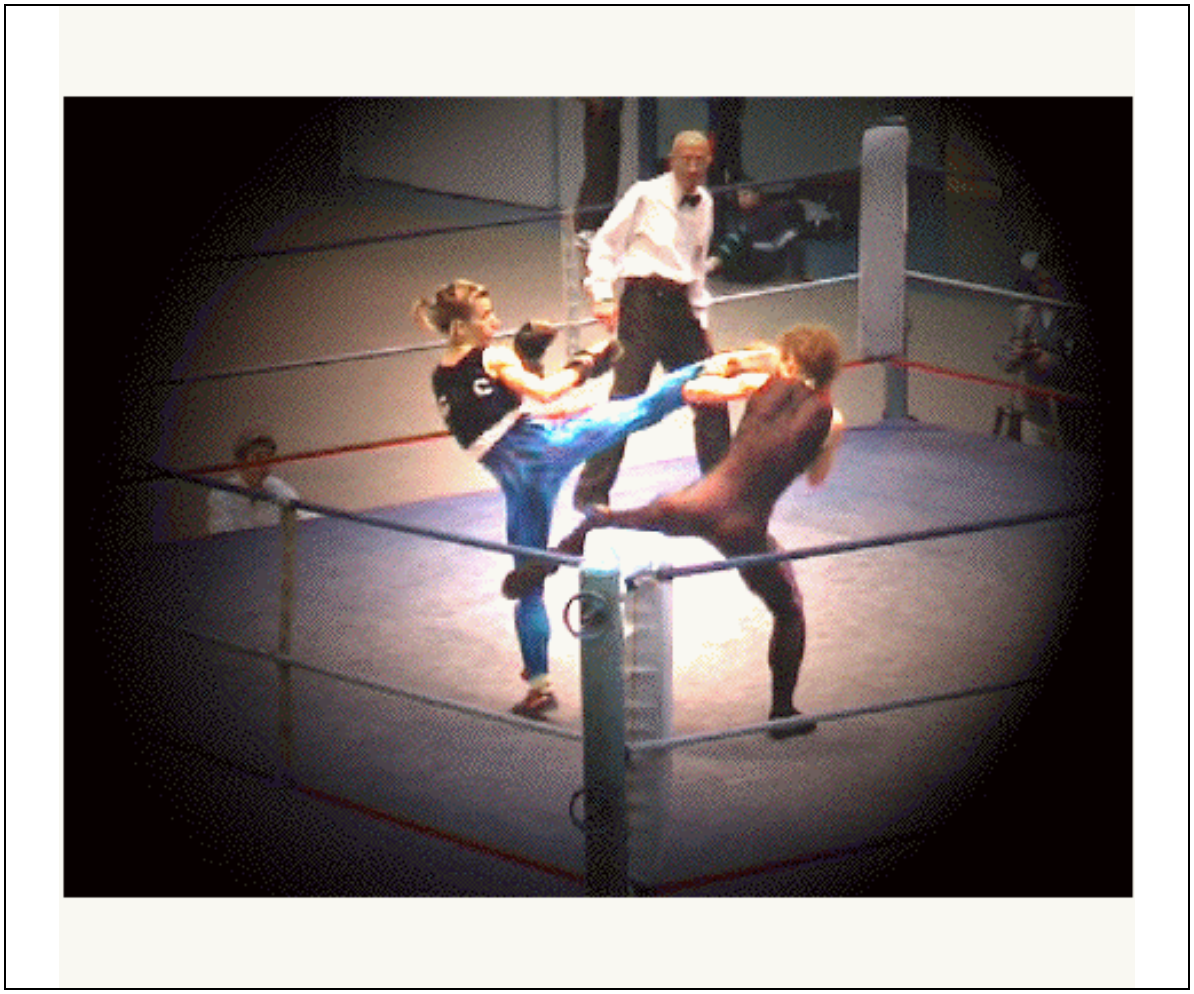
COMPRENDER
para
ENSEÑAR
la
SAVATE Boxeo Francés



Traducido del francès por Samuel Ramos.

Comprender para Enseñar el Savate boxeo francès - Christian Lalès

Christian LALES

Profesor d'EPS en el UFR APS de Grenoble de 1968 a 2000
Diplomado de Estado 1° grado de Boxeo Inglés
Diplomado de Estado 2° grado de Savate b.f.
Entrenador del Grenoble Université Club boxe de 1980 a 2000
Juez-Arbitro Internacional

Después de la obtención del Certificado de Aptitud Pedagógica para la Enseñanza de la Educación Física y deportiva (CAPEPS) en 1961, y luego una corta estancia en el Liceo Rotrou de Dreux, fui nombrado en el liceo Champollion de Grenoble.

Mis conocimientos pugilísticos se reducían entonces, a las nociones adquiridas durante mis estudios. Fue necesario que Antoine Bellu, el CTR de boxeo Inglés de la academia, organizara una capacitación dirigida a los profesores de Educación Física y Deportiva (EPS), para que adhiriera inmediatamente a las concepciones educativas preconizadas por Jean Letessier, el Director Técnico Nacional (DTN).

En 1968 fui cooptado en el Instituto Regional de Educación Física y Deportiva (IREPS) de Grenoble por mes conocimientos tecnológicos en "Gimnástica Deportiva". En paralelo, perseguía a título personal mi formación teórica y práctica de boxeo inglés, por un lado con el eminente entrenador grenoblés René Goujon y por otro lado con A.Bellu durante los seminarios organizados en el CREPS de Aix en Provence.

Hacia 1972, durante las modificaciones en los contenidos de enseñanzas que preparan al CAPEPS, y del desarrollo del IREPS (que se convirtió luego en UEREPS, y después UFRAPS), formulé mi deseo de abrir una opción "Boxeo Inglés" et de dejar la especialidad de "Gimnástica Deportiva". Mi propuesta fue aceptada.

Desde entonces formé con éxito jóvenes profesores de EPS especialistas de Boxeo Inglés hasta los años 80's.

En 1978, el Boxeo Francés savate fue introducida como examen opcional en el CAPEPS.

Mientras que el boxeo inglés se dirigía exclusivamente a los hombres, el Boxeo Francés podía aceptar a ambos sexos. Así, con la intención de ampliar mi audiencia, decidí igualmente preparar a los estudiantes a las pruebas de Boxeo Francés. Para profundizar mis conocimientos técnicos de esta actividad me inscribí al club "Grenoble Boxe Française".

En 1979, cree el GUC Boxe (del que me volví entrenador), para darle a los estudiantes, que escogieran la especialidad de Boxeo Francés, la posibilidad de entrenarse regularmente en el campus et de hacer competiciones.

En 1981, el puesto de Presidente de la Ligue Dauphiné Savoie de Boxeo Francés estuvo vacante, y acepté esta responsabilidad. Logré multiplicar las competiciones locales, en esta época poco numerosas, y me impliqué profundamente en el desarrollo de la disciplina. Obtuve los diplomas de docencia federales y de Estado.

El primer título federal fue ganado en 1982 durante el "Challenge National Féminin". (No existía todavía Campeonato de Francia Femeniles).

En 1983, 5 podios nacionales federales de segundos lugares, pero ningún primer lugar.

En 1984, 3 primeros lugares: un hombre en competiciones Universitarias, et dos señoritas en Copa de Francia Femenil.

En fin en 1985, en Grenoble, tres señoritas obtuvieron el título de Campeona de Francia.

El GUC Boxe se hizo la fama del mejor club femenino francés.

Desde 1985, el GUC Boxe ha ganado cada año un o varios podios nacionales, tanto en competiciones universitarias como federales.

En 1993, dejo la Presidencia de la Liga y vuelvo a tomar la Presidencia del Comité Departamental de Isère en 1994.

El número de miembros entre 1980 et 2000 evolucionó con altibajos, para alcanzar un máximo de 170 licenciados en 1992.

En 1998, llegando al fin de mi carrera, les dejo a otros mis responsabilidades regionales y locales; me involucro al nivel nacional e internacional en tareas administrativas y de oficial.

La disponibilidad que me deja mi nueva situación me permite de agrupar mis escritos anteriores y de reformular mis conocimientos relativos a la Savate.

INDICE DE LA OBRA

Introducción

- Porqué? Para quién? Cómo?
- Contenido de este manual
- Ilustraciones de este manual

Primera parte : COMPRENDER LA SAVATE boxeo francés

Historia **p.8**

- Los Orígenes
- En la Antigüedad
- El Siglo 19
- El Siglo 20

La Tecnica y sus Bases Biomecánicas **p.14**

- Introducción
- Las Bases Biomecánicas
  - *Los blancos
    *Bases mecánicas
- Organizarse Corporalmente p.23
- Administrar el espacio p.26
- Atacar p.32
  *Las patadas dadas por latigazo (fouetté)
  *Las patadas dadas por pistón
  *Las patadas dadas por balanceo
  *Los directos
  *Los ganchos
  *Los uppercuts
- Defenderse p.42
  * Los bloqueos
  * Las esquivas

La lógica Interna de la Savate boxeo francés **p.48**

- Análisis del Sistema
  - Individuos y sus objetivos
  - Las limitantes
- Los Principios Tácticos p.53
  - Principios tacticos fundamentales
  - Principios tacticos de adaptación al adversario
  - Principios tacticos de adaptación a la diferentes confrontaciones
  -

- Análisis de una Confrontación p.59
  - Las fases de una Confrontación
    Los Comportamientos ejecutados....

Análisis de la actividad p.67

- Complejidad de la actividad
- Dificultad de la actividad

El Funcionamiento bio-informativo del individuo p.73

- Reducir el tiempo requerido
  - Incertidumbre ligada a la señal
    Incertidumbre ligada a la respuesta p.80
- - Alargar el tiempo disponible

Segunda parte : ENSEÑAR LA SAVATE boxeo francés

Competencias que transmitir p.88

- Las competencias para atacar
  - Tocar directamente
    Desplazarse - Posicionarse
    Fintar
    Combinar
    Combinar con cambio de guardia
    Provocar
    Boxear retrocediendo
- Las competencias para contratacar p.105
  - Neutralizar
    Responder
    Contrarrestar
    Parar

La Planificación de la enseñanza p.116

La progresión
Progresión de las cargas bio-informativas
Acciones reciprocas de los papeles atacante/atacado
1° etapa : Divertirse boxeando
2° etapa: Responder
3° etapa: Tocar antes que el otro
4° etapa: Preparar su ataque
5° etapa: Combinar
- La Sesión p.128
- La Situación de aprendizaje

ANEXOS

Los Reglamentos de la Savate b.f. 134

- Las Reglas Metodológicas
- Las Diferentes Formas de confrontaciones
- Las Autorizaciones para boxear en competencias
- Las Categorías de edad
- Las Categorías de peso
- La Clasificación de valor
- La Duración de las confrontaciones
- El Equipamiento
- El cuadrilátero
- El juicio
- Los Oficiales
- El fuera de combate

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

¿Porqué? ¿Para quién? ¿Cómo?

¿Porqué este manual ?

Para agrupar y volver a actualizar mis escritos y reflexiones hechas sobre los deportes pugilistas durante 30 años de formación de docentes y competidores.
Para aportar elementos de respuesta a las personas en búsqueda de soportes teóricos que permitan un modo más contemporáneo.

¿Para quién es este manual?

Para estudiantes de Ciencias y Técnicas de Actividades Físicas y Deportivas o boxeadores que preparen un Diploma Federal de Savate Boxeo Francés.

Para jóvenes docentes, profesores de educación física o monitores de club, deseosos de profundizar sus conocimientos y mejorar sus intervenciones pedagógicas.

Para docentes más experimentados, que no hayan tenido el tiempo o la oportunidad de permanecer en contacto con la evolución de los conceptos pedagógicos.

Para los oficiales que quieran comprender los problemas a los que se encuentran confrontados los boxeadores en la ejecución de los golpes.

¿Cómo leer este livro?

Se puede leerlo tradicionalmente de la pagina primera a la ultima. Se puede tambien leerlo como quiera, cada capitulo tratando de un problema diferente.

Contenido del livro

Para abordar en las mejores condiciones la enseñanza y la optimización del entrenamiento, busco aportar en estas páginas elementos que permitan comprender mejor el sistema "Savate".

Para eso, me propongo en **la parte Comprender**

- Presentar un breve recuerdo de la historia de la evolución de la Savate
- Hacer un inventario de comportamientos motores más elaborados, agrupados tradicionalmente bajo el término "técnica"
- Establecer en la lógica interna, el balance de las reglas tácticas que surgen de la experiencia, así como una sistemática de las oposiciones entre los boxeadores
- Analizar la tarea a la que está confrontado el boxeador

  Buscar esquematizar los procesos bio-informativos solicitados para la resolución de dicha tarea, y proponer estrategias de mejoras

En base a dichas reflexiones, y en relación con **ellas, la parte Enseñar contiene:**
- un inventario de competencias que se tienen que transmitir y desarrollar
- una recopilación de propuestas relativas a la elaboración de un continuum, algunas observaciones sobre la sesión (clase) et finalmente, los diferentes elementos constitutivos de tomar en cuenta para el establecimiento de una situación de aprendizaje

En anexos, indispensables a la buena comprensión del sistema:
- extractos de reglamentos que permiten organizar encuentros escolares o entre clubs
- una bibliografía de obras relacionadas con el boxeo.

Ilustraciones de este documento

Para facilitar la comprensión e ilustrar la consulta de mis aseveraciones, muchas ilustraciones las apoyan. Son de tres tipos:
- fotos de boxeadores particularmente demostrativas tomados a lo largo de mi carrera de docente.
- Diagramas de movimiento corporal:
    - croquis
    - imágenes

Los diagramas de movimiento en forma de croquis provienen de:
- Fotos tomadas con una cámara permitiendo la obtención de 10 imágenes por segundo y luego calcadas.
- Películas VHS de diversas competencias de las que se puede obtener imágenes en posición de pausa. Un trabajo de calcar, reducir y ensamblar permite obtener dicho croquis.

Los diagramas de movimiento en forma de imágenes son obtenidos a partir de fotos digitales hechas durante competencias recientes. Éstas se desarrollan a menudo en la noche con poca luminosidad. Por esa razón, a algunos fotomontajes hechos a partir de esos soportes les falta claridad. Pero tienen el mérito de ilustrar comportamientos de boxeadores en plena acción.

Los videos digitales permiten la obtención de 24 imágenes por segundo. Es posible entonces seleccionar las imágenes más representativas del comportamiento y calcular el tiempo de movimiento de una acción.

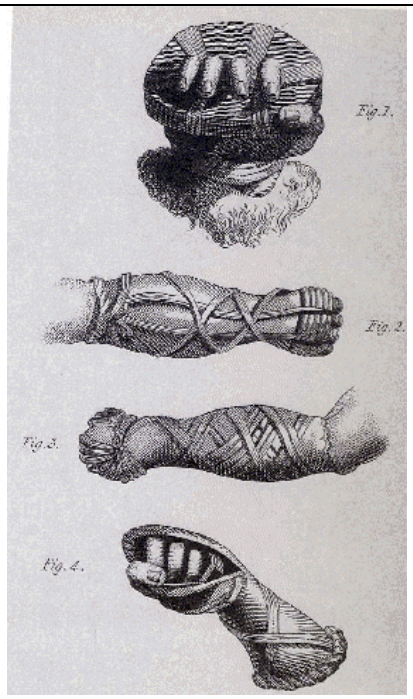
Primera parte

Comprender el

Savate boxeo francés

HISTORIA

Desde siempre los hombres se han servido de sus pies y de sus puños para resolver los conflictos inter personales. Fueron la s primeras armas en el sentido propio del término



Extractos del libro "La Boxe" - Harry Carpenter - Diferentes modelos de cestas. fig.1 discos de cuero - fig 2,3,4, vendas de cuero.

En la antigüedad

Los grabados y los escritos que nos han llegado de las civilizaciones Griega y Romana nos muestran escenas o relatos de confrontaciones mediante patadas o puñetazos. Una práctica parece haber sido normalizada en los circos bajo la forma de:

Pugilato: combate en el cual los protagonistas tenían las manos armadas de cestas. Éstas estaban hechas de vendas de cuero que recubrían las manos. En ese sentido jugaban el papel de protección de las vendas actuales. Pero a veces estaban incrustadas de puntas metálicas convirtiéndose en armas temibles.
Los brazos estando tan pesadamente cargados, las técnicas de puñetazos se aparentaban a "martillazos."

Pancracio: combate en el cual estaban asociados movimientos de amarre y de percusión.
En ese tiempo estaban autorizados: los puñetazos, patadas, rodillazos así como las llaves de lucha enucleaciones.
Solo las mordeduras estaban prohibidas.

Siglo 19

La creciente inseguridad en las calles parisinas, en ese principio de siglo, crea las condiciones favorables para el desarrollo de técnicas de ataque y de auto defensa. Bajo la presión de la demanda popular, los mejores exponentes de peleas callejeras, intentan formalizar y transmitir sus conocimientos. **Michel apodado "le Pisseux"** es el primero en poner esto en marcha. Las patadas se dan en línea baja, las manos sirviendo esencialmente para protegerse.
La aplicación se hacía en la calle en situación real.

Michel apodado "le Pisseux" abre alrededor de 1820, una sala de Savate Parisina y enseña su arte con mucho éxito. En su" teoría de la Savate" presenta por primera vez una clasificación de las patadas más practicadas. Sus alumnos son sobretodo de origen modesto, inclusive dudoso. Pero se nota ya la presencia de algunos representantes " de la alta sociedad" : El Duque de Orléans y Lord Henry Seymour apodado después "Mylord l'Arsouille". Son los primeros nobles en venir encanallarse

1830 Charles LECOURT, un alumno de Michel "Le Pisseux", abre una sala en la calle de Montmartre muy frecuentada por la aristocracia parisina.

Luego de una derrota con un boxeador Inglés, Lecourt decide apropiarse de la técnica de los puñetazos del boxeo inglés y combinarlos con las patadas de la Savate: **el Boxeo Francés ha nacido.**
Por oposición al boxeo practicado en Inglaterra, el Boxeo Francés se desarrolla rápidamente en una lógica educativa bajo el nombre de "chausson".

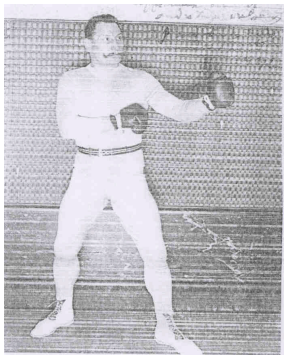
El " Chausson" designa una actividad que se desarrolla a partir de las técnicas de la Savate. Hay muchas patadas en línea alta, se toca poco. Les asaltos se parecen más a la danza que al combate. Esta actividad se practica en interior, calzado "de zapatos planos sin tacón cuya suela era de fieltro o de lona " (DELAHAYE MICHEL - Savate Chausson Boxe Française - Edición Francois Reder). El chausson, aún conservando mucho tiempo sus particularidades, permite de alguna manera a la Savate pasar de una "práctica de calle" a una práctica de interior y hacerse así accesible a todos. La Savate, a través del chausson, pierde su aspecto popular. La lógica de combate pasa a una lógica de juego, de entretenimiento. Bajo Louis Philippe, el Chausson se convierte en la práctica más difundida.
Se puede decir que el chausson es una forma edulcorada de la Savate.

1852. El Príncipe Louis Napoleón Bonaparte crea la Escuela Militar de Joinville, el Boxeo Francés es enseñado como principal deporte de combate

1855. Bajo la presión de la Emperatriz Eugenie, los deportes de combate fueron prohibidos. Ciertos individuos intentan salvaguardar el modelo de la actividad en el que predomina la gracia. Ponen en relieve su aspecto educativo. El término de BOXEO desaparece a favor del de **"Habilidad Francesa" (Adresse Française)**

A pesar de todo, el culto de la fuerza continua a expresarse con Vigneron "el hombre cañón" boxeador emérito, que era el mejor representante en las ferias. Esa situación continuó hasta 1870 a principios de los eventos de la Comuna. La barricadas levantadas en París durante esta revuelta son un campo de aplicación privilegiado para los partidarios del modelo duro de la actividad: el combate.

Después de la derrota de la Comuna **Joseph Charlemont**, Maestro de Boxeo y miembro activo de la Comuna, se exilia a Bélgica en donde comienza a codificar el Boxeo Francés. Publica en **1877 un "Tratado de Boxeo Francés y de Bastón**".


Charles Charlemont

Vuelve en Francia en 1879 y funda « l'Academia de Boxeo » gymnasio privado con duchas, habitaciones de reuniones etc….Encuentra un gran exito cerca de la burguesa parisina.

Su hijo Charles le suceda en 1883 y prosigue su obra.
Se puede considerar a los Charlemont asi como los precursores de la exploitacion comercial de la distracciones deportivas y del mantenimiento fisico. Es Charles Charlemont quien encuentre el boxeador inglès Jerry Driscoll en un combate estupendo que tuvo mucho exito en el año 1899. Charlemont fue vencedor.

Charlemont y J.Driscoll

El Siglo 20

1. El Apogeo

Este periodo podría también llamarse el periodo Charlemont

1900. Es el periodo fasto del Boxeo Francés. Es reconocido como el método de educación física más completo. C Charlemont da clases en los más grandes liceos parisinos. El BF se enseña en el ejercito. Se expande en el extranjero: Bélgica, Italia, Canadá, Numerosas competencias bajo la forma de asalto y combate se llevan a cabo bajo los auspicios de Ch. Charlemont.

1903. Creación de la Federación de Sociedades de Boxeo.

En 1905 Ch. Charlemont rehúsa adherirse a ella. El rechazo al profesionalismo del Boxeo Inglés fue el motivo invocado. Pero algunos piensan desde entonces que los Charlemont quisieron evitar así toda competencia y conservar el monopolio que tenían sobre el Boxeo Francés.
Si es verdad que como método de mantenimiento físico el Boxeo Francés a continuado a desarrollarse y a hacer hablar de él, no cabe duda que de un punto de vista deportivo no ha logrado la expansión internacional que ha tenido su vecino, el Boxeo Inglés.

2. El declive

Después de 1914-1918 y debido a la desaparición de muchos monitores y profesores víctimas de la guerra y frente al profesionalismo creciente del Boxeo Inglés, el Boxeo Francés comienza un lento declive. Como es firmemente defendida por el cuerpo médico, conserva su lugar del deporte educativo más completo.
Entre las personalidades que contribuyeron a la supervivencia y su renovación, citemos al **Conde Pierre de Baruzzi. (1897 – 1994)**

 foto 4 : Pierre de Baruzzi a la izquierda al entrenamiento con C.Charlemont.	Pierre de Baruzi, universitario, hombre de negocios, apasionado de Boxeo Francés, comienza la práctica con C. Charlemont en 1911 a la edad de 14 años. Herido en 1914, parte a los Estados Unidos, regresa en 1921 et vuelve a practicar el Boxeo Francés. Se convierte 11 veces en Campeón de Francia (1922 -1929). Une cuarentena de combates sin une derrota. Obtiene el título de Campeón todas categorías. En 1924 participa a los Juegos Olímpicos como demostrador de Boxeo Francés. Está presente en todas les manifestaciones de Boxeo y contribuye a la supervivencia del Boxeo Francés. Está al origen de su renacimiiento

1930. Solo quedan alrededor de 500 boxeadores en algunas salas parisinas.

1937: Últimos Campeonatos de Francia.

3. El sueño

Después de 1939-1940. el declive se acentúa. Algunos islotes aislados de fieles practicantes sobreviven. Después de la guerra, el Boxeo Francés sobrevive legalmente a través de una comisión en el seno de la Federación Francesa de Boxeo (Inglés) pero su actividad es débil.

4. El despertar

1965. Bajo el impulso de un pequeño grupo de apasionados, entre ellos el Conde Pierre de Baruzzi, "**el Comité Nacional de Boxeo Francés"** se constituye. Se da como objetivo relanzar la disciplina.
Este comité encontrará refugio en la Federación de Judo (FFJDA). Éste forma cuadros, jerarquiza los niveles de práctica y desarrolla por intermediario del primer Director Técnico Nacional, Marcel Lesaux, la práctica en el medio escolar y universitario. Intenta una primera expansión internacional con la organizacion de la 1° Copa de Europa en 1970. Pero las tirantes entre la tendencia "educativa" en aquel entonces mayoritaria y la tendencia "deporte espectáculo" se refuerza. Un conflicto estalla en relación a la actualización del reglamento de arbitraje

1973. Mientras la tendencia "educativa" mayoritaria se organiza en la **Federación Francesa de Boxeo Francés (FNBF)** y se instala en el número 25 boulevard des Italiens (sede social que mantiene hasta 1998), la tendencia "dura" se escinde y se agrupa con parte de la elite deportiva en Federación Nacional de Savate (FNS).

1975. El Ministerio de la Juventud y del Deporte acuerda una delegación de poder a la FNBF quien cuenta con entonces con 3500 licenciados. (5 veces más que la savate) y presiona a favor de una reunificación.

1976. La F.N.B.F. se convierte **en Federación Francesa de Boxeo Francés Savate y Disciplinas Asimiladas** (bastón, garrote). La Savate, teniendo sus reglas propias, entra dentro las filas de la Federación a título de Disciplina Asimilada, asegurada de poder continuar organizar sus propias competencias.

1978. Finalmente se completa la reunificación. La Savate desaparece como tal. El reglamento de Boxeo Francés Savate integra las patadas frontales (chassés y revers) hasta entonces prohibidos en Boxeo Francés.
El Boxeo Francés Savate despega. El desarrollo nacional e internacional se acentua.

1979. El Boxeo Francés Savate se convierte en una opción posible en el CAPEPS evento importante en el desarrollo de la Savate. A partir de ese momento los estudiantes de Deportes y Técnicas de Actividades Físicas y Deportivas (STAPS) serán iniciados a la Savate. Algunos se especializarán en la docencia y enseñarán por su parte en colegios y liceos.

1982. Primera COPA DE EUROPA masculina.

1984. Segunda Copa de Europa.

1985. Creación de la Federación Internacional de Boxeo Francés Savate.

1986. Primeros Campeonatos de Europa.

1989. Primeros Campeonatos del Mundo.

1993. 25,000 licenciados en Francia.

1998. Una nueva tendencia aparece en el seno del Comité Director de la Federación Internacional: el deseo de valorizar la práctica en asalto. Competencias a nivel Europeo, luego mundial comienzan a ser vislumbradas.

2000. La Asamblea General de la Federación Francesa adopta la denominación de SAVATE boxeo Francés, con el deseo de promoción y compatibilidad con la apelación internacional. Se convertirá desde entonces en FFSBFDA.
A nivel internacional, los primeros Campeonatos del Mundo de Asalto se llevan a cabo en París.

2002. En Bélgica, durante los segundos Campeonatos del Mundo de Asalto, los recintos al suelo aparecen.

foto 7- Tapete de suelo: Campeonatos del Mundo de Asalto 2002

2005. la FFSBF cuenta más o menos de 35,000 licenciados

El Boxeo –Francés Femenil

Es alrededor de 1900 que las mujeres comienzan a practicar el Boxeo Francés. En falda pantalón y pantuflas, ellas encuentran con esta actividad la posibilidad de mantener su flexibilidad, mejorar su agilidad al mismo tiempo que se dotan de un medio de auto defensa.

1979. La primera competencia tuvo lugar bajo la forma de asalto. El primer **Concurso Nacional Femenil** (Challenge National Feminin) está abierto a todas las boxeadoras titulares del "G1982. Los primeros Campeonatos de Francia Femenil van a remplazar al Concurso Nacional. Esas competencias siempre se dan bajo la forma de asalto pero están reservadas a las primeras series.

1983. La Copa de Francia, que hasta entonces agrupaba únicamente a los seleccionados masculinos se abre a las femeniles.
Las femeniles de alto nivel tienen dos competencias nacionales anuales. Muy motivadas, las confrontaciones son cada vez más "fuertes" y difíciles de arbitrar. Ciertas competidoras, con calidades atléticas más desarrolladas, son a menudo privadas de victorias por no controlar sus golpes. Algunas, entre ellas la brillante boxeadora Nancy Joseph, comienzan a hacer campaña para la institucionalización de competencias en la forma de combate. Una petición a favor circula en los rangos de las boxeadoras a nivel nacional.
Por otro lado, el deseo latente de la Comisión Femenil de internacionalizar el Boxeo Francés femenil comienza a germinar et incita a los responsables en favorecer el establecimiento del combate.

1985. en noviembre, la primera tentativa de combate femenil a puerta cerrada es organizada: 8 mujeres participan a este ensayo. Los resultados son concluyentes, los combates son "limpios", "técnicos" y no tienen nada que pedirle a los de los hombres. Quedan a vencer los problemas de mentalidad: ¿el combate será una actividad femenina? ¿favorecerá al desarrollo del boxeo femenil o al contrario será un freno?
1987. Después de muchas hesitaciones, en mayo se da una primera competición femenil en combate: "El Nacional Femenil" es organizado a nivel nacional, 16 mujeres se inscriben para combates de 4 asaltos de 1min. 30''.

1989 Después de dos años de experiencia, los Campeonatos de Francia Femeniles tienen lugar por primera vez en combates de 2º serie. Están abiertos a los titulares del GAC2, los "puntos de competición" para acceder al combate pueden ser adquiridos por medio de resultados en asaltos (assauts).
Esta competición es organizada en Evry, pero luego de numerosos abandonos médicos, solo tres finales tienen lugar.

1990 Por segundo año consecutivo tienen lugar Campeonatos de Francia en combate. Son organizados en Cusset (Auvergne). Esta vez el público está plenamente satisfecho: 10 finales de calidad.

1991 El código regulariza definitivamente la progresión femenil calcándola integralmente sobre la de los hombres.

1995 Primeros Campeonatos del Mundo Femeniles.

1998 Instalación de los Campeonatos de Francia Esperanza Femeniles.

2003 La FFSBFDA obtiene el estatus de "atletas de Alto Nivel" para las femeniles, tanto en asalto como en combate.

LA TÉCNICA

Presentar un estudio sobre la técnica puede parecer anacrónico en una época en donde numerosos trabajos le otorgan una importancia predominante a los procesos internos de elaboración del movimiento, en relación a su configuración exterior. Aunque comparto esta evolución de las concepciones de la motricidad, me parece indispensable que todo docente conozca los comportamientos comunes a los mejores peleadores de su época .

De un manera general el término de "técnica" abarca muchos sentidos. Uno de ellos es, "conjunto de procedimientos metódicos fundados sobre conocimientos científicos .....para reproducir una obra u obtener un resultado determinado" (Le Robert), puede ser elegido.

Hablando de una actividad deportiva, añadiría algunas connotaciones adicionales y la definiría como: una modelización y una teorización de los comportamientos mejor adaptados para resolver las tareas impuestas, con la finalidad de transmitirlas más fácilmente.
Es pues una representación mental de los comportamientos motores hacia los cuales tienden los practicantes. Este modelo no es inmutable, puede evolucionar en el tiempo si la tarea se modifica por la variación de los reglamentos o por la evolución del material.

En Savate, los comportamientos técnicos son aquellos que permiten:
- por un lado, de TOCAR
- y por otro lado, de NO SER TOCADO conforme a los reglamentos actuales.

Como lo veremos más lejos la rapidez es por ese hecho, el factor esencial de éxito. Un comportamiento no puede ser considerado como "técnico" sin que permita a corto o largo termino una mejoría :
- del tiempo de ejecución o del efecto de sorpresa
- y en combate, del efecto sobre el adversario.

Buscando sobrepasar la simple noción de configuración exterior del gesto, y apoyándome sobre las bases biomecánicas de efectividad propias a los deportes de combate de percusión, propongo un análisis descriptivo de las actitudes o acciones que mejor permitan:

- organizase corporalmente,
  administrar el espacio,
  atacar,
  defenderse.

Las bases biomecánicas

Indice

Introduccion
- 1. Los blancos
  - 1.1. La sien
  - 1.2. El mentón
  - 1.3. El higado
  - 1.4. Las zona sus mandibulares, cardiacas, y plexor solar
  - 1.5. El muslo
  - 1.6. La pierna

2. La fisica del golpe
  1.1. La energia cinética del arma
    1.1.1. Lamasa
    1.1.2. La velocidad
      Tener buenos apoyos
      Fijar articulaciones intermediaras
      Utilizar de la mejor manera los « armés »
  1.2. El impacto
    1.2.1.La naturaleza del blanco
      Blancos moviles
      Blancos blandos
    1.2.2.El sosten del segmeno de golpeo
    1.2.3. La orientación de la trayectoria

Introduccion

Los golpes recibidos por un boxeador durante un combate son más o menos perturbadores según la zona tocada y su potencia.

Dos parámetros parecen concurrir al efecto más o menos traumático del golpe:
- uno relativo a la vulnerabilidad del blanco golpeado
- el otro relativo a la cantidad de energía contenida en el segmento de golpeo y transmitida al individuo al momento del impacto. Soluciones relativas a este tema nos pueden ser dadas por las leyes de la física relativa al choque.

Los blancos más vulnerables

Ciertas regiones de nuestra anatomía son reconocidas por su sensibilidad al golpe. Son por ese hecho el objeto de ataques repetidos en combate.

1. La sien

Se piensa que los problemas que surgen como consecuencia de un golpe a ese nivel se deben a "la onda de choque que pasa a través de la lámina ósea e irradia directamente el cerebro" (Doctor PEREZ 1991).

2. El mentón

Es la parte más alejada de las masas cerebrales, cuando es tocado lateralmente jala la cabeza en una rotación brutal. Distensiones de tejidos entre la caja del cráneo y las circunvoluciones cerebrales pueden producirse. Ese fenómeno se supone estar al origen de numerosos fuera de combates. "Mientras más importante es la rotación de la cabeza más es grave el K.O. " (Doctor PEREZ). Es la razón por la que la cabeza debe estar solidamente fijada al torso. Esta sujeción se mejora con una sólida musculatura del cuello: "La resistencia a los golpes depende directamente de la solidez de los músculos del cuello et de la buena vigilancia en el porte de la cabeza en el momento del impacto" (Doctor PEREZ).

3. El hígado

Una percusión a ese nivel genera un dolor intenso cuyas consecuencias seguido son el fuera de combate.
El hígado puede ser alcanzado por la punta del pie (fouetté) o los puños (gancho o uppercut).

4. Las zonas sub mandibulares, cardiacas, epigástricas y del plexo solar

Esas regiones están particularmente bien inervadas. El golpe provoca una excitación vagal que conduce a una disminución de la actividad de los nervios simpáticos y una perdida de conocimiento reflejo.

5. El muslo

La parte superior de la pierna delantera es particularmente vulnerable a las patadas. Los chassés y los fouettés bajos son ahí muy eficaces.
Sus impactos provocan contusiones en profundidad que reducen en un primer tiempo la movilidad del boxeador y a veces lo obligan a abandonar.

6. La pierna

La parte del miembro inferior situada bajo la rodilla no es un centro vital. Pero, un golpe a ese nivel puede ser doloroso y a veces provocar una caída. Se le llama barrida cuando una solo pierna es arrastrada et de segada cuando las dos piernas están involucradas.
Las consecuencias son poco dolorosas pero psicológicamente agotadoras para aquel que se encuentra en el suelo.
Aunque esos blancos no sean buscados voluntariamente en asalto, no dejan de ser puntos vulnerables que se necesitan proteger con atención.

La física del golpe

En asalto, tocar una de las partes del cuerpo definidas por el código, basta para aumentar la cantidad de puntos al crédito del boxeador. Por el contrario en combate la eficacia es de rigor; por eso los blancos antes citados son buscados con precisión pero también con potencia.

Un docente de boxeo se encuentra rápidamente confrontado, según la práctica a la que prepara a sus boxeadores a dos problemas opuestos:

- minimizar las consecuencias de los golpes para el asalto
- optimizar sus efectos para el combate.

Las leyes mecánicas que rigen la energía de los móviles pueden aportarnos algunas respuestas a esos problemas y ayudar a solucionarlos mejor.

Los puños, los pies pueden ser asimilados a proyectiles lanzados sobre un blanco que constituye el cuerpo adverso. Las ciencias físicas, demuestran que la energía de un móvil que se desplaza en trayectoria rectilínea, E, varía proporcionalmente a su masa M y al cuadrado de su velocidad V según la formula: $E = 1 / 2 M V2$

Por otro lado, la potencia P de un sistema se define como siendo la energía E que puede desarrollar por la unidad del tiempo : $P = E / t$

Se puede pues plantear la hipótesis que para mejorar la potencia del golpe se necesita teóricamente:

- aumentar la energía cinética guardada en el arma, pie o puño, susceptible de ser transmitida al blanco
- reducir el tiempo de transmisión de esta energía al blanco, dicho de otra manera, reducir la duración del impacto.

1. La energía cinética del arma

Los parámetros masa y velocidad son los dos componentes :

1.1.La masa

Se piensa comúnmente que un tireur, mientras más pesado, golpea más fuerte. En realidad no es la masa total del tireur que hay que considerar, sino la masa que logra movilizar para dar su golpe.
Así, un tireur ligero en cierta medida, moviliza una masa más importante que un tireur más pesado que él si tiene las competencias técnicas.
No obstante, a técnica igual el más pesado moviliza una masa más importante. Es la razón por la cual las categorías de peso han sido instituidas. La masa movilizada es tanto más grande como el segmento de golpeo es pesado. Así a priori, una patada pone en movimiento una masa superior a la de un puñetazo. Pero el segmento de golpeo no es el único en intervenir en la acción. Podemos por la enseñanza o por la experiencia, lograr movilizar prácticamente toda la masa corporal. Un puñetazo dado con la participación de todo el cuerpo, piernas para empujar y torso para acentuar la rotación, pone en movimiento una masa más importante que una patada que solo moviliza la parte inferior de la pierna.

La gestión del factor "masa" es uno de los parámetros sobre los cuales el docente actúa pero de manera diferente según el nivel de los tireurs a los cuales se dirige:
- para un principiante le solicita el control de esta masa por la búsqueda de un equilibrio constante de sus apoyos. En efecto, la movilización descontrolada del conjunto del cuerpo es fuente de desequilibrio hacia delante, perjudicable a la salida que debe seguir toda ofensiva.
- para el tireur combatiente, lo incita a movilizar el conjunto de la masa corporal para golpear de manera más eficaz

1.2. La velocidad

La velocidad a considerar es la velocidad instantánea, aquella adquirida por el arma al impacto. Tomando en cuenta que interviene al cuadrado de su tamaño si es doble, la energía se cuadriplica. Este parámetro juega un papel muy importante.
¿Cómo se adquiere la velocidad de un proyectil?
Físicamente hablando, la velocidad V, adquirida por un móvil de masa M, es el resultado de la aplicación de una fuerza F sobre ese objeto durante el tiempo t, según la formula:

$$F.\ t. = M\ .\ V.$$

En otros términos, la velocidad adquirida por un puño de masa M es más grande aún cuando un individuo desarrolla una fuerza F importante para ponerla en acción y que esta fuerza se aplica durante mucho tiempo. No se puede intervenir sobre el tiempo de impulsión mas que alargando al máximo la trayectoria. La acción, no obstante queda muy limitada. Hay que compensar movilizando la fuerza más grande.

Todos los músculos susceptibles de actuar en el sentido deseado deben pues intervenir simultáneamente para dar a esta fuerza de impulsión una magnitud máxima. Para rentabilizar esta impulsión ciertas reglas deben ser respetadas:

1.2.1. Tener buenos apoyos

En efecto la contracción de un músculo tiende a acercar sus dos extremidades.
Si una de ellas está fijada solo la extremidad libre se desplaza. Según el mismo fenómeno, la proyección de un segmento hacia delante, tiende a empujar el resto del cuerpo hacia atrás. Si éste está bien anclado en el suelo, solo el miembro proyectado hacia delante se desplaza y toma velocidad.

Los apoyos están al origen de este anclaje. Mientras más sólidos, más grande puede ser la alcanzada por el segmento movilizado. La solidez de los apoyos se obtiene con una superficie de contacto importante con el suelo (pie posado plano) y por una amplia base de sostén.
Tomando en cuenta esta realidad, las patadas están desfavorecidas en relación con los puñetazos. El apoyo con el suelo está en efecto mucho más reducido durante el golpeo con una patada (un apoyo) que con un puñetazo (dos apoyos).

1.2.2. Fijar las articulaciones intermediarias

Todos los golpes activan un juego de contracciones musculares que solicitan varias articulaciones. Si una de ellas no está fijada, una parte de la energía muscular destinada al golpeo es absorbida por una deformación angular a ese nivel. La velocidad del segmento distal se encuentra reducida. El mejor rendimiento es obtenida por un forrado óptimo de todas las articulaciones intermediarias.

1.2.3. Utilizar de la mejor manera los mecanismos de armé

Esos mecanismos son el resultado de una utilización lo más juiciosa posible del cuerpo humano para golpear. Han sido modelados en tres familias: los balanceados, los lanzados directos, los latigazos (fouettés). Analizándolo de un punto de vista biomecánica, constatamos que pone en práctica un número creciente de articulaciones. La explotación óptima de esos mecanismos se traduce en Savate con la noción de "armé" impuesta indirectamente por el reglamento tecnico.

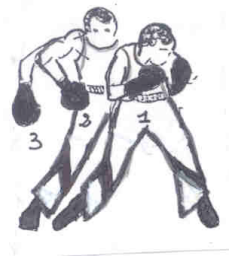
La noción de "armé"
El "armé" es un movimiento preparatorio a la acción que posiciona el segmento de golpeo en una posición favorable y que estira simultáneamente los músculos agonistas del golpeo. Así estirados, éstos reaccionan más energéticamente y la extremidad del segmento adquiere una velocidad más grande. El "armé" se justifica por la ganancia de la velocidad instantánea del arma al impacto y la economía energética debida al estiramiento de los músculos agonistas del golpe. Para el principiante esta obligación le da la impresión de alargar su tiempo de movimiento. Es verosímil, no obstante, con un poco de práctica, el tiempo de "armé" se reduce y la ganancia en velocidad, eventualmente de potencia, es indiscutible.

Mecanismo de BALANCEADO
Es un mecanismo que solo solicita a una articulación:
- la espalda (articulación scapulo humeral) para los puñetazos,
- la articulación coxo-femoral para las patadas.

Un segmento, el miembro superior o el miembro inferior se moviliza como una percha que oscila alrededor de un eje que pasa por una u otra de las articulaciones.
Los golpes que mejor ilustran este mecanismo son:
- el swing (volado) y algunas veces los uppercuts para los puñetazos,
- el revers balanceado y el coup de pied bas para las patadas.

En esté reves balanceado despuès de una vuelta, el armé esta obtenido cuando la cadera adelanta sobre la pierna.y asi estira los musculos gluteos.	foto :8

El "armé" no está impuesto por el reglamento para los puñetazos. Tomando en cuenta que la masa de los brazos es relativamente pequeña, tampoco es necesario para la obtención de una gran velocidad del puño.
No obstante, no es raro constatar su explotación, sobretodo en el caso de los ganchos y uppercuts que utilizan el movimiento de balanceado. Seguido, los boxeadores más experimentados sienten la necesidad de una fase de preparación cuya función es idéntica a una fase de “armé” de las patadas. La noción de “armé” no es pues especifica de las patadas (ver croquis).

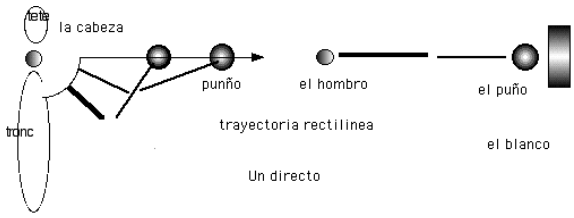
	Croquis 1 : un balanceado de brazo. Un armé de uppercut tal como a veces se puede observar. De la posición inicial 1, el puño se aleja en 2, luego 3, antes de regresar hacia el blanco apuntado.

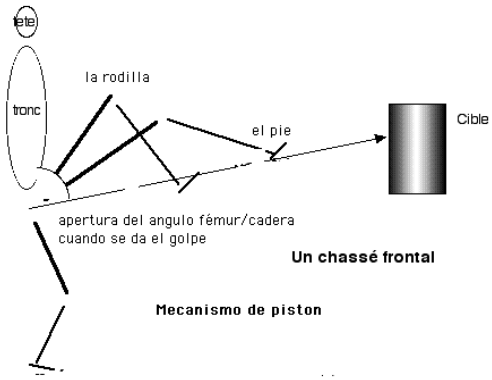
El mecanismo de "LANZADO DIRECTO " o de "PISTÓN"

foto 8: un armé de chassé lateral mediano : los musculos estirados son los glúteos.	Foto 9 : un armé de chassé bajo.	Armé de chassé frontal mediano

Solicita esencialmente dos articulaciones:
- para el segmento superior : la del hombro y la del codo
- para el segmento inferior: la de la cadera y de la rodilla.

El arma, puño o pie, esta situada en una fase inicial sobre una línea recta imaginaria que une la articulación proximal (hombro o cadera) al blanco. El arma es enseguida proyectada sobre esa misma línea recta.
Visto bajo ese ángulo, el chassé frontal trasero, en su fase final, es idéntico en su ejecución al directo del brazo delantero. Solo la posición de la articulación intermedia, codo en un caso, y rodilla en el otro, se encuentran situadas en posición diferente en relación a la línea recta que une la articulación proximal al blanco:





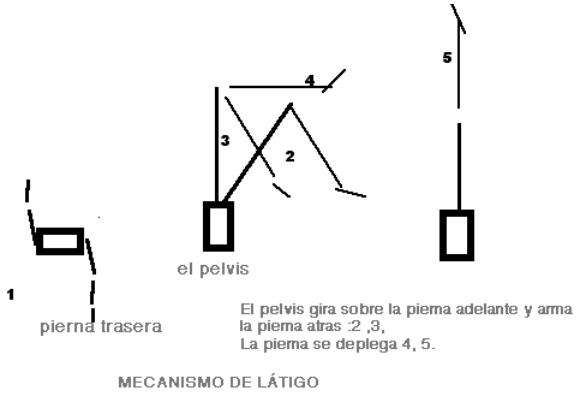
Mecanismo del "LÁTIGO" o de « ASTIL"

Solicita numerosas articulaciones. Los segmentos son movilizados los unos en relación de los otros de manera continua, evocando así el desplegar de un látigo. El segmento más pesado genera un movimiento circular que arrastra los demás segmentos tras él. Estos se despliegan con una misma velocidad angular pero con una velocidad lineal cada vez más elevada conforme que el segmento señalado se aleja del eje de rotación.

En la patada de fouetté, la parte pesada del látigo la forma el tronco y la pierna de apoyo. La parte ligera es la pierna de golpeo.

El cuerpo lanza el movimiento y arrastra tras de si, con un retraso debido a la inercia, el muslo y luego la pierna. En una fase inicial de activación, el pie, la pierna y el muslo se desplazan con una misma velocidad. Pero desde que la pierna se estira sobre el muslo, toma una aceleración importante en relación a ésta.

Armés de fouetté alto a la izquierda (foto 10) y fouetté bajo à la derecha (foto 11). Los musculos estirados son los cuadriceps.	



MECANISMO DE ASTIL

2.4. Continuidad y aceleración de la acción

Buscando la eficacia motriz, se tiene que buscar un movimiento continuo y progresivamente acelerado del arma hacia el blanco. El arma no debe en ningún caso regresar hacia atrás bajo pena de perder la eficacia del movimiento.
¡Hay que tener en cuenta este principio en la ejecución de los fouettés y chassés frontales de la pierna trasera!

2. El impacto

El efecto de un proyectil es función de las características del blanco que encuentra. Se modelizan los blancos en el ser humano según su naturaleza y su movilidad. Estas particularidades influyen sobre el amortiguamiento del impacto. Un impacto adaptado al blanco es pues necesario para un efecto máximo.

2. 1. La naturaleza del blanc

Un blanco blando o un blanco de débil inercia amortiguan fácilmente un golpe, respectivamente por deformación y por desplazamiento. Por otro lado, un blanco duro puede deteriorar el arma. Accidentes se producen siempre a pesar de los guantes y de los “strapping” en los pies. Era uno de los peligros de los combates a mano limpia. Tras esos inconvenientes, los boxeadores aprendieron a golpear de manera empírica

2.1.1. Sobre blancos móviles o sobre blancos duros

Los boxeadores experimentados buscan la brevedad del contacto: transmitir una onda de choque golpeando de manera seca llamada de “rebote”, característica de los ponchadores. A veces se dice que sus golpes regresan más rápido que lo que salen. Los fuera de combate que resultan de golpes a la cabeza son la consecuencia de ese tipo de impacto.

2.1.2. Sobre blancos blandos

Los boxeadores experimentados buscan actuar en profundidad, el impacto gana eficacia si el golpeo es más apoyado y alcanza las capas subyacentes.
Los golpes sobre blancos blandos dan la impresión que el pie queda en contacto con el blanco.

2. 2. El sostén del segmento de golpe

Si el segmento de golpeo, brazo o pierna, se deforma al impacto por insuficiencia de rigidez una parte de la energía se pierde en esa deformación. Es necesario pues conservar un segmento tónico en el momento del impacto, sobretodo a nivel del puño para los puñetazos y de la rodilla para las patadas.

3.3. La orientación de la trayectoria

Para evitar toda perdida de energía por frotamiento en el momento del impacto, la trayectoria del arma gana en acercase de la perpendicular en relación a la superficie del blanco.
No obstante, por razones tácticas, sobretodo para evitar una muralla defensiva, a veces es preferible utilizar trayectorias que rodean o evitan el obstáculo. Es el caso del fouetté al plexo, que por una trayectoria más vertical busca a pasar entre los ante brazos, y del fouetté alto cuya trayectoria rodea por arriba, el hombro y el puño delantero adverso.
Muchas otras limitantes vuelven esta noción mecánica inaplicable en oposición: flexibilidad limitada del boxeador, información demasiado visibles transmitidas al adversario.

Organizarse corporalmente

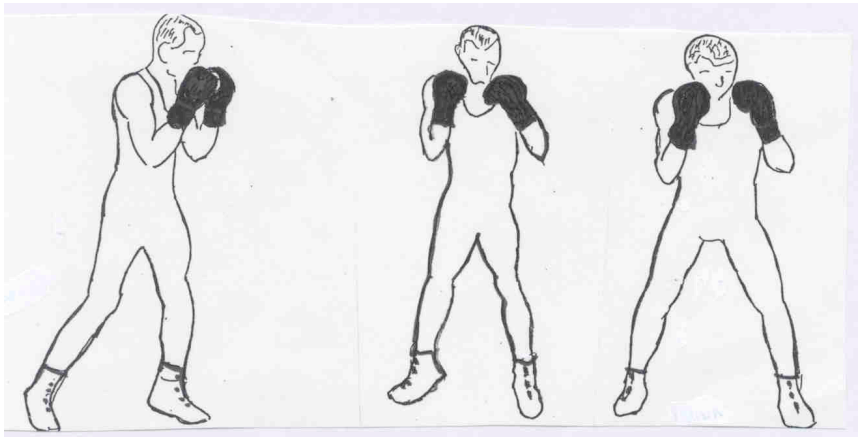
La organización corporal es una disposición particular de los segmentos óseos del cuerpo humano en vista de la obtención de un resultado.
En Savate, en la situación de puesta en guardia, es decir, a “distancia de pie” la mejor organización posible es aquella que permite “tocar” y de no ser tocado” a esa distancia, se le denomina comúnmente: actitud de guardia. Esta actitud pone bajo tensión una serie de grupos musculares favoreciendo así su entrada en acción.
No obstante esta organización no está totalmente adaptada a las exigencias encontradas a distancia de puños. Algunos arreglos necesarios son considerados aquí abajo.

Para atacar, defenderse a distancia de pie: "la guardia"

La actitud más apropiada para desplazarse rápidamente y defenderse en un espacio restringido es frente a frente.

Los apoyos en el suelo son más o menos desplazados lateralmente y de adelante a atrás; facilitan así los desplazamientos en todos los sentidos

El contacto con el suelo por la parte anterior de la planta de los pies, talones ligeramente levantados, favorece el pivoteo sobre la pierna de apoyo. Por lo contrario, los pies a plano dan un mejor anclaje al suelo y permiten de tener más potencia en la ejecución de los puñetazos.



croquis 4 : la guardia

Las piernas están estiradas sin rigidez.

La cadera, fijada en retroversión, arrastra la columna vertebral en una curva convexa hacia atrás, y su forrado asegura la vinculación con los segmentos inferiores responsables del transporte del cuerpo en su conjunto.

El pecho está metido, los hombros están relajados, los brazos caen verticalmente protegiendo sin cansarse la parte anterior y lateral del torso. Los ante brazos levantados y sensiblemente paralelos llevan a los puños a la altura de los hombros y de la cara, según las circunstancias.

Las palmas de las manos se oponen.

La cabeza baja está mantenida solidaria al pecho. Por la actitud general “encorvada”, el mentón está a nivel del hombro. La cabeza está protegida por delante por la barrera de los puños, lateralmente a la izquierda por el hombro delantero y a la derecha por el puño trasero.

Una observación atenta de la actitud de los boxeadores de Savate de alto nivel en combate, muestra un tendencia à adoptar una actitud de guardia frontal, las manos a nivel de los ojos y el peso del cuerpo repartido entre los dos apoyos.

A partir de esta organización básica algunas variantes aparecen, según que el boxeador desee:

1. Favorecer el trabajo de una u otra pierna

El peso del cuerpo está repartido sobre uno u otro de los apoyos.

1.1. Una predominancia sobre la pierna trasera libera la pierna delantera y así permite:

- un mejor uso de ésta última para atacar, parar o contrar
- una gran disponibilidad de esquiva de la pierna delantera.
-

1.2. Una predominancia sobre la pierna delantera

- reduce la fase de preparación de los golpes de la pierna trasera y de los ganchos del brazo delantero. La constatamos constantemente en los combatientes de alto nivel.
- facilita las esquivas del torso hacia atrás (impulsión instantánea de la pierna delantera).

foto 13 foto 14

Dos guardias diferentes : a la izquierda una guardia de perfil, a la derecha una guardia mas frontal.

Una actitud de guardia frontal : nótese la orientación del pie trasero, posicionamiento que permite la utilización óptima de los músculos de la pierna trasera para los impulsos delanteros. El boxeador se prepara probablemente a una acción “en el eje”.

2. Favorecer una u otra de las fases tácticas

2.1. Guardia lateral para la defensa. La superficie ofrecida al adversario es entonces muy reducida, este posicionamiento de perfil facilita los golpeos de los segmentos delanteros, pies o puños, así como la coordinación con las patadas de giro de la pierna trasera. Es una guardia adaptada a asalto.

2.2. Guardia frontal para el ataque. Los apoyos están orientados hacia delante, la cadera y los hombros están sensiblemente de cara al adversario. Las coordinaciones pies- puños se ven favorecidas con tal actitud, particularmente las coordinaciones cruzadas (derecha – izquierda e inversamente.

3. Favorecer los desplazamientos

3.1. Sobre el eje de enfrentamiento: Les apoyos se encuentran en un plan sagital. Están poco apartados lateralmente con el fin de obtener mejores impulsos hacia delante o hacia atrás (ver fotos). Esta actitud seguido es adoptada por los boxeadores longilíneos que buscan boxear en contra o en contraataque.

3.2. Fuera del eje de enfrentamiento, los apoyos se apartan lateralmente, esto favorece los desplazamientos o los desbordamientos.

Esta actitud es una adecuación con una guardia frontal. Se adopta por los boxeadores “atacantes” que les gusta girar alrededor de sus adversarios y atacar indiferentemente de un lado o del otro.

Para atacar, defenderse a distancia de puño

Una posición frontal del boxeador, pies un poco más apartados lateralmente que en la situación “a distancia de pie”, permite una gran movilidad del torso. La cabeza constituye entonces un blanco móvil, difícil de tocar que se necesita mantener en permanencia fuera de las trayectorias de los directos adversos. Por otro lado, el conjunto del torso está ligeramente inclinado hacia delante y lateralmente, la cadera hacia atrás, mentón sobre el pecho, un puño siempre en protección. (ver : los directos)

foto 15 : mala posición de cabeza

Aqui abajo una posición eficaz para trabajar de puños al cuerpo.

Administración del espacio

Indice

Las colocaciones
1. Estar a distancia de pie
2. Estar a distancia de puno
   Distancia alejada
   Distancia cercana
3. Estar cuerpo a cuerpo

Los desplazamientos
1. Desplazamientos brincoteado
2. Desplazamientos sobresaltanco
3. Desplazamientos pivoteados
4. Desplazamientos caminando : pasos cruzados

Cuadrar – salir
1. Para el dominante : cuadrar
2. Para el dominado : salir
3.

Los boxeadores se desenvuelven en un espacio reducido: un cuadrilátero cuya superficie es de 5 o 6 metros al cuadrado, limitada por cuerdas. Esta situación físicamente apremiante genera por parte de los atletas una cierta cantidad de comportamientos específicamente adaptados para resolver de la mejor manera los problemas planteados por una confrontación en un espacio restringido. Particularmente:
- **La colocación del boxeador** en relación al otro. Esa colocación condiciona la ejecución de los golpes más o menos largos y recíprocamente los golpes planeados condicionan la colocación adecuada.
- **Los desplazamientos al interior del cuadrilátero**, ya sea para acercase y pegar o ponerse fuera de alcance de los golpes adversos.
- **La administración del espacio de enfrentamiento de manera ventajosa** consiste para el dominante en encuadrar y para el dominado en retirarse.

Las colocaciones

La noción de "colocación" solo tiene interés por las diferentes posibilidades tácticas que se relacionan. Las colocaciones se modelan por la distancia entre dos boxeadores y sus posiciones relativas en relación al eje de confrontación. En Savate boxeo francés se llaman

1. Estar a "distancia de pie"

Es estar situado de manera a tocar al adversario con uno de los golpes más largos de la actividad, fouettés o chassés. En esta posición un breve retiro permite de situarse "**fuera de distancia"**.

2. Estar a "distancia de puño"

distancia de puño alejada

Se pueden distinguir :

La distancia de puño alejada : que peermitge la utiización de directos, pero tambien ,y sin desplazamientos intermedio , de patadas cortas como los chassés frontales y revers frontales.

- La distancia de puño cercana que permite los ganchos , los uppercuts, y la patadas de desequilibrio. Sentirse a gusto en esta distancia resulta de la colocacion adequada , de bases perceptivas motrices especificas de capacidades de esquivar de bolquear los puñetazos adversos y de la posesion de un bagaje motor de combinaciones de puños.

3. Estar en "cuerpo a cuerpo"

La mayor parte del tiempo esta colocación es buscada por un boxeador momentáneamente en dificultad que busca refugio en una distancia en la cual es muy difícil de golpear eficazmente.
Según el comportamiento del boxeador dominado, el dominante puede buscar diversas soluciones:

* El dominado amarra, pero le deja los brazos libres: el dominante pude entonces golpear en uppercut en el flanco y subir en gancho a la cabeza del mismo puño
* el dominado se amarra y busca a inmovilizar los brazos. El dominante debe entonces buscar a subir en uppercut al mentón, única solución posible.

Muy seguido es el árbitro que debe intervenir con un "stop" para permitirle a los boxeadores de salir de una situación que los paraliza. No obstante, el dominado, alcanzó su objetivo, salir indemne de une situación critica.

4. Colocarse en "desplazamiento" (decalage)

Es una colocación que toma en consideración el eje sagital imaginario que une a los dos boxeadores (“corredor de oposición directo” - P. BERAUD). Desplazarse consiste en poner "un paso de lado" al exterior o al interior del eje " de ataque adverso”. Este eje imaginario corresponde a la línea de golpes directos adversos (puñetazo o patadas chassés).

Un desplazamiento interior nos lleva hacia el segmento trasero adverso. Hace pues tomar riesgos pero permite aperturas interesantes al interior de la guardia y el flanco trasero adverso.

Un desplazamiento exterior sitúa al actor fuera del alcance de los golpes adversos mientras ofrece grandes posibilidades ofensivas en dirección del plexo (fouetté) o blancos altos laterales adversos (puñetazos del brazo trasero). Es una colocación que frecuentemente se busca en competición.

Los desplazamientos

Los desplazamientos permiten al boxeador de situarse. Numerosos criterios pueden ser escogidos para modelarlos.
El criterio escogido es el mecanismo de ejecución, lo que permite distinguir:
Los desplazamientos brincoteando, los desplazamientos sobresaltando, los desplazamientos pivoteados, los desplazamientos caminando-saltando.

1. Los desplazamientos brincoteando (sautillés)

Se caracterizan por su multitud y su débil amplitud.
Su principio de ejecución está basado en una impulsión-repulsión breve y que roza de una pierna a otra. Para avanzar, la pierna trasera empuja la pierna delantera luego se acerca de una distancia igual al desplazamiento de la pierna delantera. El boxeador se encuentra entonces en la actitud inicial pero algunos centímetros más delante. El mecanismo se invierte para un desplazamiento hacia atrás.

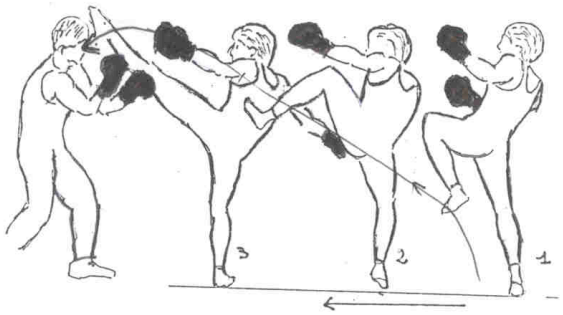
Realizados sobre el eje de enfrentamiento, permiten a los boxeadores acercarse o alejarse. Los llamamos “desplazamiento hacia adelante” o “desplazamiento hacia atrás”.

Realizados a través del eje de enfrentamiento, tienen por efecto de sustraer momentáneamente al boxeador de la presión adversa. Según su modalidad de ejecución se habla de "decalage" ou de "débordement".

L**e décalage** es un desplazamiento fuera del corredor de afrontamiento directo realizado con un solo apoyo.
El término de **desbordamiento** está reservado a los desplazamientos laterales de más grande amplitud; los dos pies salen entonces del corredor de oposición inicial.

.2. Los desplazamientos sobresaltando : el sobresalto sobre la pierna trasera

Es un desplazamiento que permite simultáneamente de apuntar (armé) un golpe con la pierna delantera y ganar distancia. Se coordina muy fácilmente con el chassé abajo o el revers arriba. Siendo de ejecución rápida, es poco previsible y por lo tanto seguido utilizado en ataque para ganar un corta o media distancia.
Observación : Los desplazamientos delanteros, con la rodilla levantada están prohibidos.

Sobresalto deslizado bien visible en el momento del inicio del revers de la pierna delantera.	

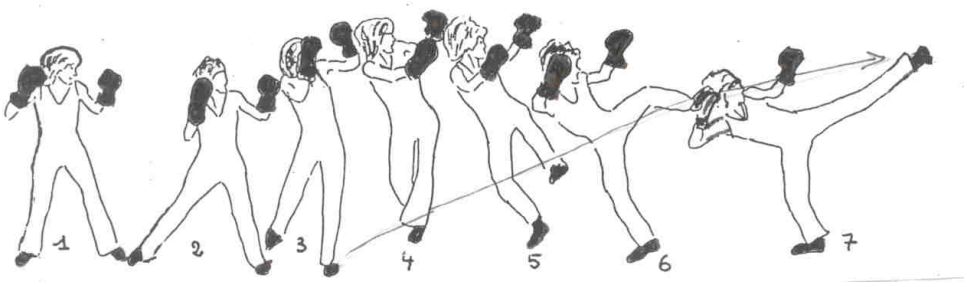
3. Los desplazamientos pivoteados

Se caracterizan por el pivoteo del conjunto del cuerpo alrededor de un apoyo que puede ser el pie delantero o el trasero.
- Alrededor del pie delantero permiten situarse en décalage en relación al adversario, mientras se ganan algunos centímetros de distancia. Estando a distancia de puño alejada, eso permite pasar a una distancia de puño cercana, para combinar una serie de uppercuts y ganchos.

- Alrededor del pie trasero permiten, con un menor costo energético, de continuar a oponerse a un adversario que gira. Pueden ser utilizados en medio del recinto, con la espalda en las cuerdas o las esquinas.

.4. Los desplazamientos caminando - saltados : los pasos cruzados

Marchés ou sautés, ils sont toujours dirigés vers l'avant. En confrontation, il sont souvent sautés ce qui rend leur réalisation plus rapide. Ces desplazamientos permettent un gain important de distance.
Leur principe d'exécution correspond au traditionnel "pas chassé". Contrairement aux desplazamientos décrits précédemment, pour aller vers l'avant : il y a prise d'appui sur la jambe avant qui "tire" à elle la jambe arrière. Le qualificatif de "croisé" vient du fait que la jambe arrière pour gagner plus de distance croise **devant** ou **derrière** la jambe avant selon que cette dernière arme un coup de pied fouetté, chassé ou en revers. Le croisé est **arrière** pour les coups chassés ou en revers, il est **avant** pour les coups de pieds fouettés.



Ce type de déplacement est relativement facile à contrer. Aussi tend-il à disparaitre des combats équilibrés.

Cuadrar y Salidas

Se plantean de manera diferente según que se sea dominante o dominado:

1. Para el dominante : "cuadrar"

Cuadrar es un comportamiento táctico, que asocia colocaciones y desplazamientos, que tienen como objetivo limitar los desplazamientos del adversario. Consiste en acorralar en las cuerdas o en las esquinas del recinto.

- **Espalda contra las cuerdas** ya no puede romper, pero puede evitar el intercambio saliendo lateralmente.

- **En la esquina** la huída es más difícil. El boxeador dominado solo tiene una posibilidad para rehusar el intercambio: la salida lateral, que implica una reducción de distancia entre los boxeadores. Esta situación debe lógicamente favorecer al dominante. Este último puede inclusive escoger el lado por el cual desea ver "salir" su adversario. Le basta con pivotear ligeramente para que se dirija por la brecha, y entonces esperarlo con un golpe apropiado.

Para cuadrar :
De una manera general, guardar el centro del recinto. Los desplazamientos son menores que en la periferia. Escoger una esquina o un lado hacia cual se desea empujar a su adversario.
* Una vez la esquina escogida, posicionarse sobre la línea recta esquina – adversario y con golpes de trayectorias rectilíneas (directos o patadas chassés) hacerlo retroceder.
* Si se ha escogido un lado, quedarse sobre la perpendicular a las cuerdas pasando por el adversario y actuar igual.

Una ves el adversario cuadrado:
Escoger los blancos menos protegidos y buscar alcanzarlos, ya sea directamente o después de una finta. En todas las circunstancias se debe mantener una fuerte presión puesto que el adversario va a buscar salirse de esta situación.

2. Para el dominado: las salidas

Las salidas permiten a un boxeador sustraerse del dominio del adversario.:
- ya sea después del intercambio con éste,
- ya sea para salir de una presión molesta tal como ser cuadrado.
Ponen en ejecución, desplazamientos sobre un eje o con desplazamientos pivoteados arriba descritos.

Las salidas **en medio del recinto** no presentan problemas: todos los sentidos son posibles: hacia atrás o laterales. No obstante es preferible, si se sale lateralmente escoger el lado correspondiente al segmento menos potente del adversario (en general el segmento delantero).

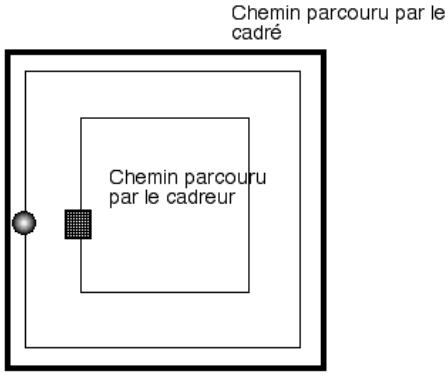
- **En las cuerdas y sobretodo en las esquinas**, la situación es más delicada. Solo los lados permiten una huída. Para el boxeador dominado y cuadrado, la acción debe ser intentada después de una finta de salida hacia un lado, seguida inmediatamente por la salida del otro lado. Se puede también hacer preceder la salida de un *counter* o de una respuesta.

- **Para equilibrar la presión adversa** un boxeador dominado y cuadrado puede:
* si está a distancia de pie: buscar a contra atacar (*counter*) con patadas chassés frontales o con puñetazos, golpes muy efectivos sobre ataques adversas en patadas fouettés

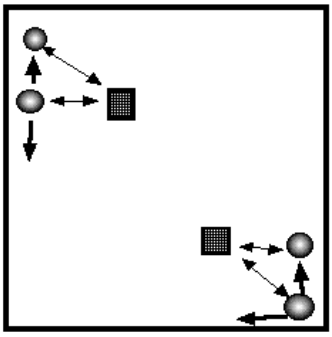
- si ya está a distancia de puños, aprovechar los golpes directos adversos para salir al exterior (pleonasmo?) después de una parada chassé o de una esquiva lateral. Si el adversario boxea con ganchos, utilizar las esquivas rotativas para salir de lado del ataque adverso, pasando por debajo.
-

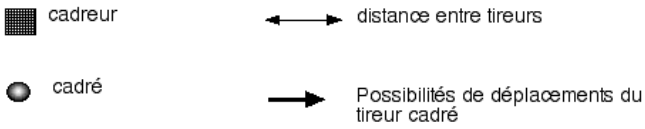
Las salidas pueden dar la oportunidad, a un dominante "fino técnico" de manifestar su superioridad. Se deja entonces llevar voluntariamente a las cuerdas o a las esquinas y luego con un súbito cambio de ritmo, contorna su adversario y responde inmediatamente retomando el centro del recinto.

Comparaison des chemins parcourus par les tireurs selon leur état de "cadré" ou de "cadreur"



Comparaison de la distance entre les tireurs selon les dégagements possibles, dos aux cordes et dans les coins





Atacar

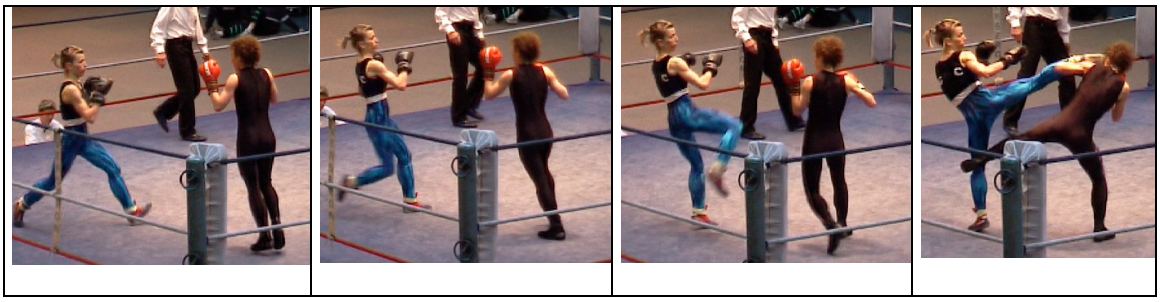
Los golpes, por sus efectos, tienen fundamentalmente un objetivo común, el de dominar al adversario y disuadirlo de emprender cualquier acción ofensiva.
Por cada uno de esos golpes se precisa la parte anatómica que juega el papel de **arma**, ésta proyectada al adversario, lo alcanza en un lugar que se califica como **blanco**. Entre su punto de salida y el de llegada, el arma se desplaza en una **trayectoria** que seguido resulta de **del mecanismo de ejecución** puesto en marcha**.** El arma entra en contacto con el blanco por medio de **un impacto** de naturaleza variable. El conjunto des esos parámetros dan a cada golpe **un alcance** y **un margen de eficacia** que contribuyen a dar a cada categoría de golpes **una función particular**.

Las patadas se clasifican según el mecanismo ejecutado:
- mecanismo de látigo o astil : golpes azotados: le fouetté al derecho, el fouetté al revés
- mecanismo del pistón o lanzado directo : los chassés
- mecanismo del balanceado o honda : el coup de pied bas, el revers balanceado.

Los puñetazos son clasificados según la trayectoria que toman.
- rectilínea :
- circular

MECANISMO DE LATIGO

El fouette al derecho o « fouetté »



Las únicas ***armas*** autorizadas en Savate para dar este golpe son: la punta del pie o el empeine (parte cubierta por el zapato).

Los blancos son las partes del cuerpo del adversario situados lateralmente en relación del boxeador, y más precisamente:

- el interior o el exterior del muslo delantero. Cuando el fouetté es dado sin desplazarse con la pierna delantera, es relativamente poco potente. Por el contrario, asociado a un desplazamiento o dado de la pierna trasera, provoca por repetición un entorpecimiento progresivo de las piernas que perjudica a los desplazamientos del adversario.

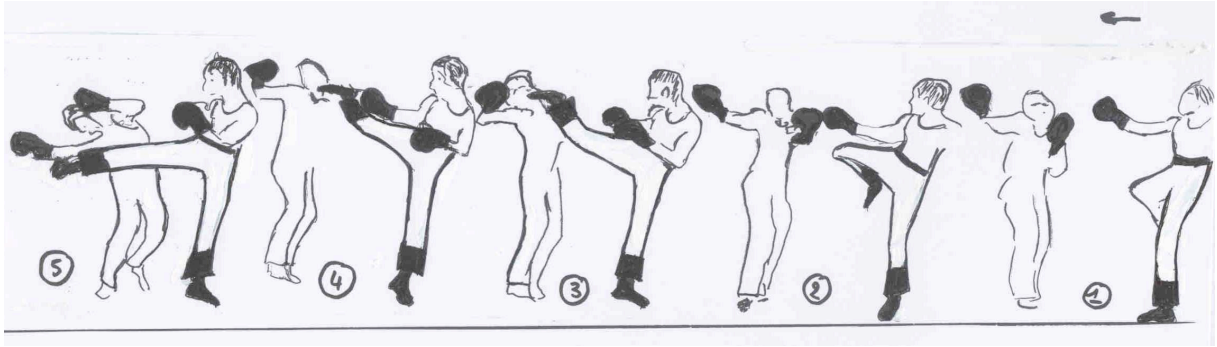
- El hígado. Es muy sensible pero difícilmente accesible puesto que normalmente está protegido por el codo. Por eso muchos boxeadores experimentados buscan alcanzarlo pasando debajo de éste. Por eso las trayectorias tienen tendencia a “verticalizarse”.

- El plexo es difícil de alcanzar en el eje de enfrentamiento salvo para las trayectorias verticales que están prohibidas. No obstante después de un desplazamiento, la tarea es mucho más fácil.

- la cabeza. Está normalmente bien protegida por los puños y por eso es difícil de tocar.

- los flancos. Están seguido descubiertos tras un intercambio de puñetazos a la cabeza y se convierten en un blanco privilegiado de las “salidas con pies”.

La trayectoria de los fouettés es circular y más o menos horizontal según la altura del blanco. Ligeramente descendiente en los golpes en línea baja, es generalmente ascendente hacia los blancos medios y altos. No obstante, el final de la trayectoria es a veces descendiente cuando los boxeadores excelsos buscan alcanzar la cabeza pasando por arriba de la guardia adversa.



Fouetté de la pierna trasera cuya trayectoria ligeramente descendiente permite pasar por arriba del hombro y el puño delanteros

El mecanismo de látigo es utilizado espontáneamente por los individuos flexibles que tengan la intención de golpear lateralmente.

Este movimiento se basa sobre la puesta en acción de un segmento pesado: el cuerpo, que arrastra con retraso un segmento distal más ligero: la pierna. Así jalada por un movimiento de rotación de la cadera sobre la cabeza femoral opuesta, el muslo toma un retraso (apertura del ángulo del muslo / cadera) y luego alcanza la cadera jalando detrás de ella la pierna y el pie. El movimiento se acelera más si al principio de la acción, el cuadriceps del segmento de golpeo se encuentra estirado por una flexión previa de la pierna sobre el muslo. Esta flexión es la consecuencia de un relajamiento total de ese segmento.

Cuando el fouetté es ejecutado con una amplitud máxima, la cadera está de perfil al impacto, la pierna está en extensión completa. El pivoteo sobre la planta del pie de apoyo favorece la rotación de la cadera y permite de darle a ese golpe una velocidad y una potencia importante al mismo tiempo que asegura un mejor equilibrio anterior - posterior.
Ejecutado en línea baja, una flexión de la pierna de apoyo permite ganar algunos centímetros y de darle un poco más de potencia al golpe.

El impacto de los fouettés es breve. En el caló pugilístico se le dice “picar”. Su eficacia es la consecuencia de la velocidad instantánea del pie al impacto, la que se aumenta si la flexión de la rodilla durante el apunte (armé) es completa.

Su ***margen de utilización*** es de amplitud leve una veintena de centímetros correspondiente al largo de un pie.
Por lo contrario es el golpe que dispone del alcance más grande.

El fouetté al revés o « revers fouetté »

Este golpe está descrito en el código de la FFSBFDA bajo el nombre de » revers groupé », y solo puede ser ejecutado lateralmente.

El arma utilizada es la suela del zapato.

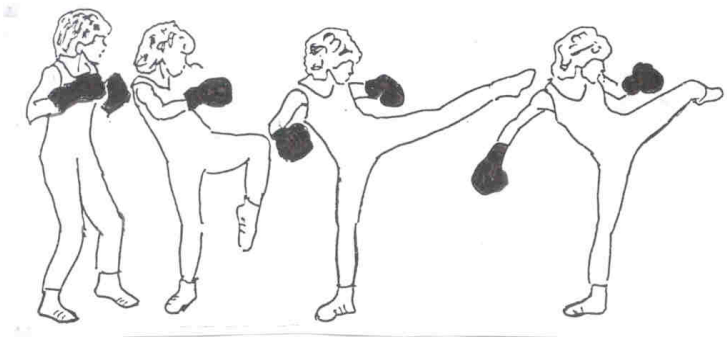
El blanco buscado es la parte lateral de la cara adversa, los demás blancos tienen poco interés.

La trayectoria es circular y parabólica con el fin de bajar hacia el blanco.

El mecanismo es un movimiento de látigo. El boxeador apunta (armé) su golpe por medio de una elevación de la rodilla, la pierna flexionada, con el pie lo más frecuentemente en extensión. Simultáneamente la pierna de apoyo pivotea y permite a la cadera posicionarse de perfil.
Por medio de un movimiento de circunducción y de extensión de la pierna, el pies es lanzado hacia la cara adversa. El muslo jalado potentemente en extensión por los glúteos, constituye el mango del látigo mientras que la pierna es el bâtoir. La pierna se ve fuertemente jalada hacia el blanco después de una extensión completa del miembro inferior.

El impacto puede ser comparado al de una cachetada, es breve, más o menos “frotado”. No es un golpe que tenga una gran potencia, pero sorprende y concretiza la flexibilidad y dexteridad de su autor. Explota una desorganización adversa. Se combina bien detrás de un chassé bajo o de una serie de puñetazos “en salida de intercambios”.

Su alcance y su margen de utilización son idénticos al fouetté al derecho en la medida que al impacto la cadera esté de perfil.

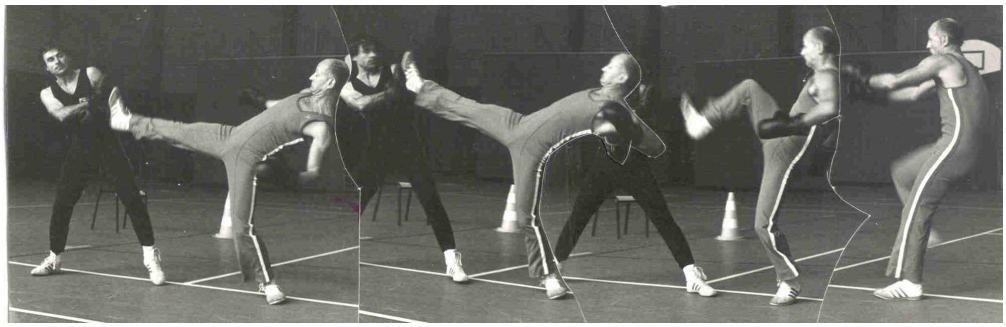


MECANISMO DE PISTON

Las patadas « chassés »

Se distinguen *dos formas* de patadas dadas con movimientos de pistón : se diferencian por la posición de la cadera y de los segmentos inferiores durante la realización del golpe.

- el chassé frontal



-

En **el chassé frontal :** la pierna de apoyo queda orientado hacia delante o pivotea hacia el exterior, la pierna de golpeo está en la posición anatómica, pie vertical.

el chassé lateral

-

Más seguido utilizado en chassé bajo de ataque, la rodilla sube muy alto en la fase de apunte (armé) lo que favorece la ganancia de distancia, estira los glúteos y le da toda la potencia a este golpe.

En **el chassé lateral :** la pierna de apoyo efectúa un pivoteo hacia el exterior, y la pierna de golpeo está en rotación interna, el pie a la horizontal. Durante la ejecución de este golpe, y sobretodo al impacto, la cadera está de perfil en relación del adversario.

Las armas autorizadas son :
- el talón, la parte más dura por lo tanto la más eficaz, sobretodo en defensa, es tradicionalmente el arma del chassé lateral o frontal.

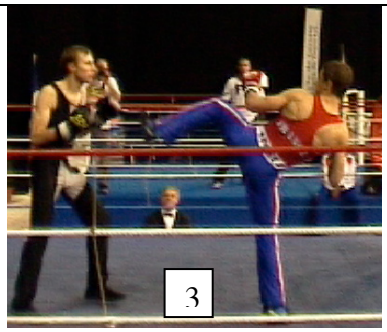
- la punta del pie, autorizada en chassé frontal permite de llegar más lejos en ataque. Sin embargo el reglamento estipula que el pie debe estar en flexión durante la fase del apunte (armé).

Los blancos alcanzados por esos diferentes golpes son las partes adversas que están de frente al boxeador.:

- el abdomen y el torso para los hombres
- el muslo delantero
- algunas veces en línea alta, el mentón
- la espalda cuando el adversario se voltea.

La trayectoria del pie saliendo del suelo es primero ascendente y curvilínea, luego se rectifica progresivamente (en el sentido de volverse rectilínea) a medida que el pie se acerca del blanco. La final es horizontal para los golpes en línea media, descendente para los golpes en línea baja, subiendo para los golpes en línea alta.

Ataque en chassé bajo de la pierna delantera. Observar la impulsión tomada sobre la pierna trasera para ganar distancia. La elevación de la rodilla y la flexión sobre la pierna de apoyo que permite de ir más lejos y de darle más potencia al golpe. También observe el equilibrio perfecto del boxeador sobre su pierna de golpeo, equilibrio que lo sitúa fuera de alcance de una eventual respuesta.

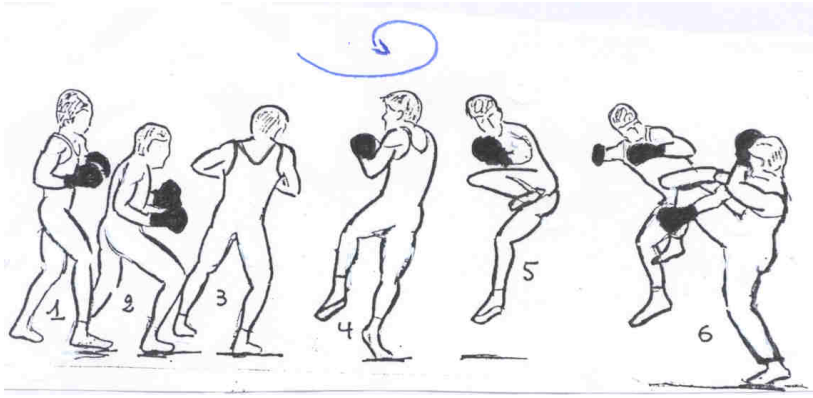


Un ataque con chassé doble de la pierna delantera. : miren tomando en cuento el ambiente, el desplazamiento durante cada golpe

El mecanismo ejecutado es un pistón o "lanzado directo" realizado por el conjunto del miembro inferior. Durante la fase del apunte (armé), el boxeador sube en alto la rodilla, pierna y pie en flexión para situar su pie sobre el eje cadera- blanco. Luego con una contracción violenta de los glúteos y del cuadriceps proyecta el conjunto hacia el adversario.
Este golpe puede ser comparado a un golpe de "ariete" arma medieval que servía a tumbar las murallas.

El impacto es breve y percutiente cuando el blanco está a distancia; pero puede ser mucho más largo y acompañarse de un violento empuje cuando el adversario está cercano.
El impacto está reforzado en chassé frontal medio por una extensión de la cadera (lado de apoyo) y por una abducción en golpe lateral. En la ejecución de un chassé abajo, el impacto está reforzado por una flexión violenta de la pierna de apoyo. Esta flexión confiere al golpe una potencia más importante tomando en cuenta de la masa más grande puesta en juego

El alcance es grande cuando la cadera está de perfil (chassé lateral), lo es un poco menos cuando la cadera está de frente (chassé frontal).
El margen de utilización del chassé es debido de ese hecho más extendida que de los "fouettés", sobretodo si le boxeador es flexible. Es un poco más grande para los chassés frontales que para los laterales.



Ataque en chassé girando : comportamiento con una gran toma de riesgo. Pero que pueden permitirse los mejores boxeadores.

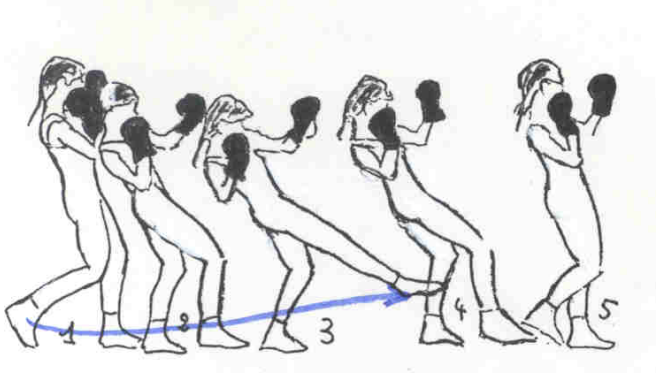
MECANISMO DEL BALANCEADO

El « coup de pied bas »

Se da con el interior del pie, con el pie en extensión y la pierna en rotación externa: frecuentemente es **la cabeza del primer metatarso** que toca.

Los blancos son :

- la parte anterior de la pierna**: coup de pied bas de golpeo,**



-

- la parte lateral de la pierna : **coup de pied bas de desequilibrio**.

El reglamento precisa que el pie no debe subir por encima del nivel de la rodilla adversa (razones de seguridad).

La *trayectoria* se sitúa :

- para el coup de pied bas de golpeo : en un plan vertical adelante – atrás. Es rectilínea y casi horizontal, lo que se vuelve posible por una flexión de la pierna de apoyo,
- para el coup de pied bas de desequilibrio la trayectoria es lateral y circular.

El mecanismo ejecutado es idéntico en las dos formas de ejecución. El movimiento tiene su origen en una transferencia del peso del cuerpo de un apoyo al otro. La pierna libre, trasera, toma un retraso en relación a la cadera. Los músculos anteriores de la articulación de la cadera son estirados y lanzan violentamente la pierna hacia el blanco tal como una percha oscilante. La pierna de apoyo, con el pie en rotación externa, acompaña el movimiento de una flexión dando así más amplitud a la trayectoria.

El alcance del coup de pied bas de golpeo es equivalente a la de los golpes más largos. El coup de pied bas de desequilibrio es utilizado a distancia media y cercana. Se combina bien con una serie de puñetazos.

Pudiendo ser utilizados de cerca como de lejos, estos golpes tienen un **margen de eficacia amplia**.

Estas características les confieren **dos funciones esenciales**:

* barrer al adversario cuando después de un intercambio de puñetazos sus apoyos están demasiado abiertos o juntos:

- pies separados, golpeo al interior de la pierna
- pies juntos, golpeo al exterior.

* golpear de lejos. En esta función el coup de pied bas es poco utilizado en competencia de alto nivel. Su preparación es demasiado visible y el riesgo tomado no se equilibra con las ganancias tácticas que dicho golpe, aún exitoso pueda traer.

El revers balanceado

Diferenciamos dos formas de revers balanceados:
El revers lateral y el revers frontal.

Les armes :
- en el revers lateral : la suela del pie
- en el revers frontal : el bordo externo del pie.

***Los* blancos** buscados son las partes laterales del cuerpo del adversario, particularmente la cabeza y las piernas.

La *trayectoria* , tomando en cuenta las armas y los blancos es por ese hecho, lateral circular, globalmente parabólica (para los golpes en línea alta), y al revés.

El impacto de los revers en línea alta se dice "cacheteado". En ese momento, la posición de la cadera en relación al adversario es de perfil en el revers lateral y de frente en el revers frontal.

El mecanismo ejecutado es el del "balanceado". Movimiento pendular del segmento inferior alrededor de la articulación de la cadera. Tres formas de preparación pueden ser evidenciadas:

- **de la posición de guardia** :

Este golpe es poco potente, pero encuentra su lugar en una preparación de ataque. Entonces seguido toma la forma de un revers **frontal alto** y se ejecuta de preferencia después de un paso de lado. Su función es de atraer la atención del adversario o de bajar su guardia para luego explotar esta desorganización con el puño trasero.
El desplazamiento acentúa el movimiento de balanceado de la pierna de golpeo que efectúa una circunvalación hacia el interior y arriba para luego regresar a golpear lateralmente la cara o el cuello o simplemente golpear los guantes en una trayectoria descendiente.

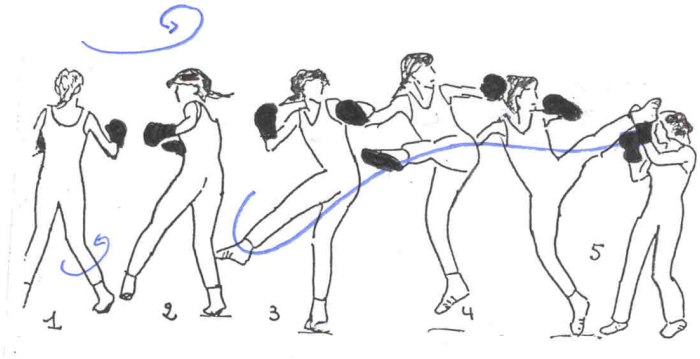
- **después de un giro :**

Es la forma más potente del revers balanceado. La rotación previa del cuerpo le da a la pierna una energía importante que se transmite al blanco al momento del impacto.
La eficacia de esta forma viene del estiramiento de los músculos de la cadera de la pierna de golpeo durante la rotación. De la posición de guardia, todo el cuerpo pivotea hacia el interior de la guardia, sobre la parte anterior del pie delantero. La pierna trasera queda atrás y toma un retraso. A partir de que el talón del pie delantero toca el suelo, el apoyo es entonces suficiente para contraer eficazmente la cadena muscular responsable del lanzado lateral y ascendiente de la pierna libre.
Efectuado en línea baja, el golpeo se asocia a una flexión importante de la pierna de apoyo permitiendo un impacto debajo de la rodilla adversa. EL contacto se hace reglamentariamente

con la suela del zapato y seguido provoca la caída del adversario.

- **después de un giro saltando :**

Es una variante espectacular que le da todavía más potencia al golpe (ver croquis debajo).



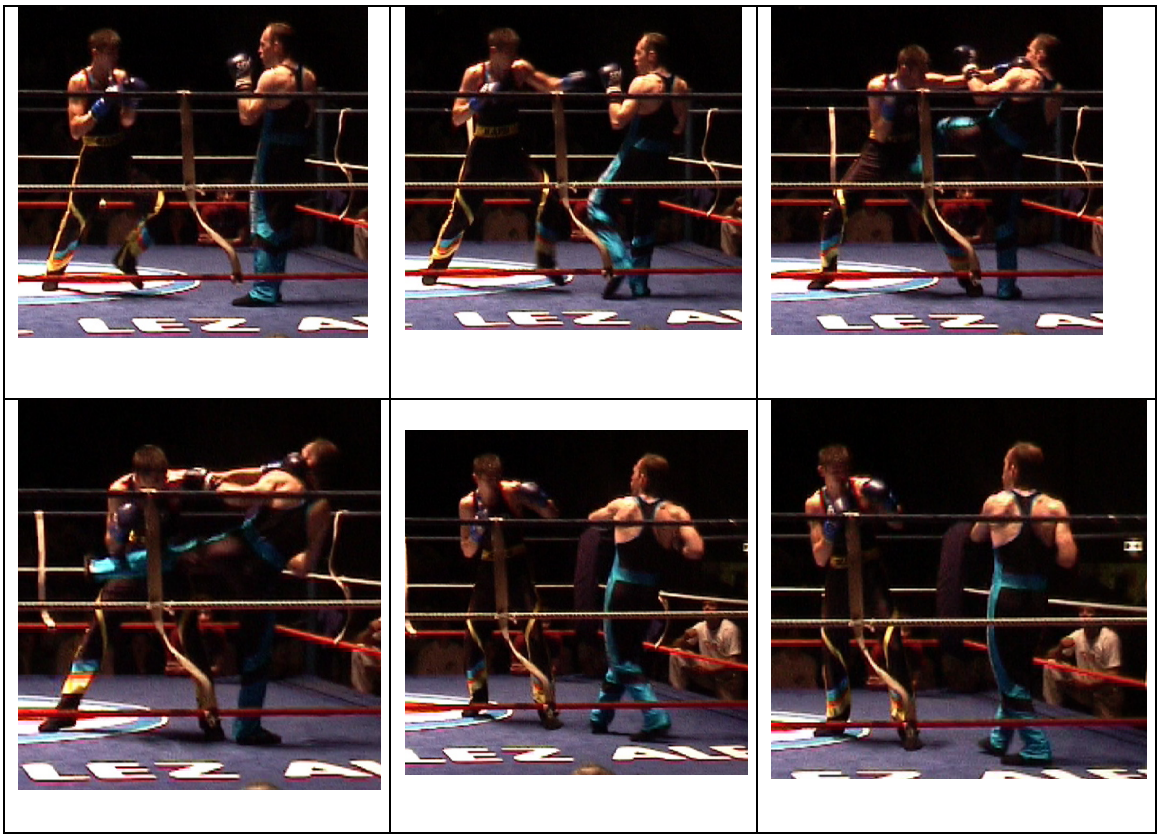
Los directos

Para todos los puñetazos, la parte del **arma** que debe entrar en contacto con el adversario es la cabeza de los cuatro últimos metacarpos. Así este parámetro no volverá a ser evocado ulteriormente.

Los blancos buscados por los directos están en frente del boxeador. Los más vulnerables son dos:
- **el mentón** arriba
- **el epigastrio** abajo.

La trayectoria del puño es rectilínea y horizontal de ida como de regreso de ahí el nombre de directo.

El mecanismo de golpeo es un "lanzado directo" o pistón. Es un mecanismo de extensión general del segmento superior, cuya eficacia es máxima cuando el puño está situado en la línea hombro – blanco. Durante esta extensión el antebrazo efectúa una pronación. El interior del puño se orienta hacia abajo al impacto. Por razones de eficacia y de protección, los boxeadores se agachan para golpear al cuerpo.



- **Dado del puño delantero:**
  - En ataque, para evitar el desequilibrio hacia delante y permitir una ganancia eventual de distancia, la ejecución seguido es asociada a un desplazamiento del pie delantero hacia delante. El impacto precede o es simultaneo al pose del pie delantero al suelo.

  * En retirada defensiva, el impacto es simultaneo o posterior al pose del pie trasero al suelo.

En los dos casos la potencia del golpe es aumentada por un empuje de la pierna trasera.

- **Dada del puño trasero** la eficacia del golpe es el resultado de una participación del conjunto del cuerpo. Esta acción sale del pie trasero y se observa generalmente:

 * una elevación del talón de la pierna trasera asociada a una rotación interna y un empuje de ésta

 * una ligera rotación de la cadera alrededor de un eje vertical pasando por la cadera delantera. Esta rotación permite al hombro trasero una avanzada más importante

- un apoyo predominante sobre la pierna delantera al impacto.
-

El directo es el golpe que tiene ***el alcance*** más grande**.**

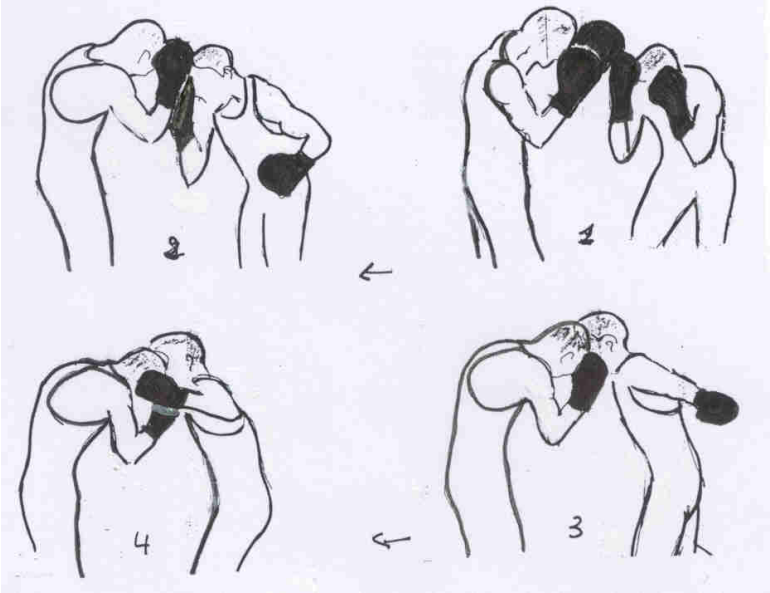
Su ***impacto*** es muy breve en la cara, más penetrante al cuerpo.

La función de los directos es doble :
- **en ataque**, sirven de intermediario entre las patadas y los intercambios a "distancia de puño cercana" (ganchos, uppercuts). Siguiendo una patada en ligero desequilibrio hacia delante, permiten mantener la presión sobre el adversario antes de salir a "distancia de pie". Igualmente pueden jugar un papel importante de preparación de ataque.
- **en defensa**, constituyen una segunda barrera impidiéndole al adversario una cercanía más importante.

Los ganchos

Estos golpes buscan alcanzar las partes laterales de la cabeza o del cuerpo del adversario, los blancos más buscados son: el mentón, las sienes, el hígado, el plexo, los flancos.

Las trayectorias son laterales y circulares. Los ganchos a la cara pueden modelarse en dos grandes categorías según que el puño busque alcanzar su blanco pasando entre los puños del adversario o a contornarlo. Es importante, para utilizarlo de manera oportuna representarse mentalmente esas dos formas de trayectorias.



El mecanismo :
* Dado de cerca, es un "balanceado " del brazo flexionado alrededor de la articulación del hombro. El brazo flexionado, es lanzado lateralmente hacia el blanco. Al impacto, el antebrazo está en ligera pronación para facilitar el golpeo con la punta de los metacarpos. El codo está sobre la trayectoria del puño y en ningún caso se eleva inútilmente arriba de él.

* Dado de más lejos, el brazo se alarga progresivamente para que el puño venga a percutir el blanco escogido. Pone en ejecución un doble mecanismo de balanceo y de pistón (extensión del antebrazo sobre el brazo).

En ambos casos el origen del movimiento está a nivel del pie correspondiente al brazo que golpea. El empuje de éste se transmite a la cadera y luego al torso, que participa en la acción con un esfuerzo de rotación. El empuje de la pierna arrastra igualmente el peso del cuerpo sobre el apoyo opuesto. Así ejecutado, el conjunto del cuerpo participa a la acción y da a este golpe, una potencia temible.

El gancho del puño delantero, aún dado de lejos, tiene siempre una configuración exterior característica. No es lo mismo del gancho largo trasero que se diferencia difícilmente del directo del mismo brazo.

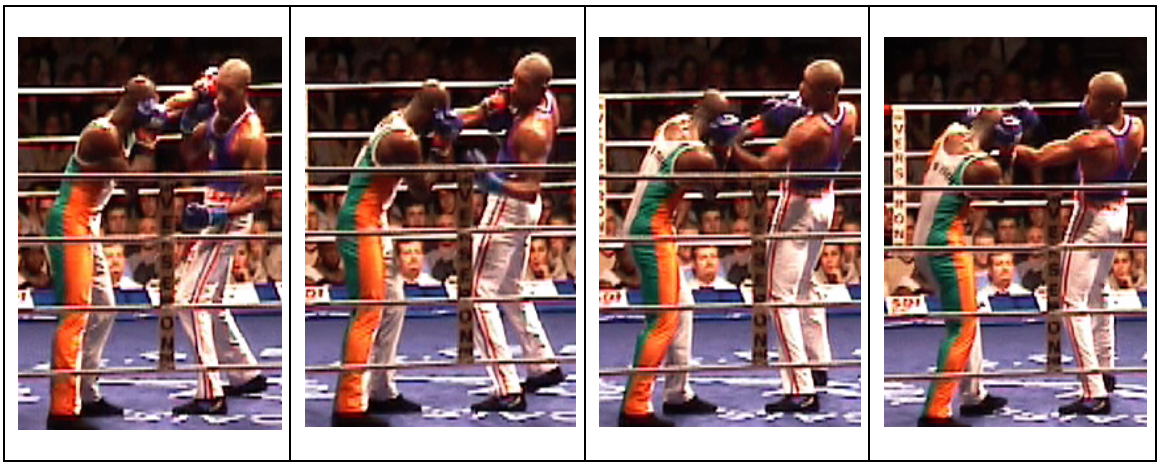
Los swings (volados)

Son golpes dados tradicionalmente, después de un aflojamiento total del miembro superior, el puño es luego lanzado lateralmente hacia el blanco.
Siendo poco preciso, tiende a desaparecer del repertorio de adquisiciones técnicas a beneficio del término de “ganchos largos circulares”.

- No obstante, el término de "swing" permanece aún en los manuales de enseñanza y los reglamentos de la Savate.

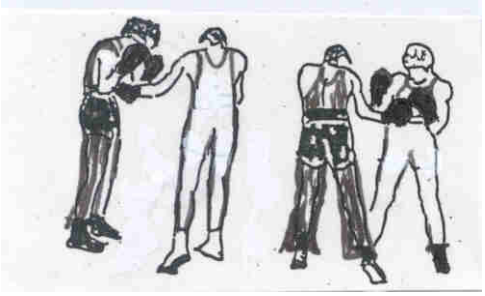
Los uppercuts

Los ***blancos*** apuntados son globalmente dos :
- la cabeza del adversario cuando el adversario se agacha y ofrece así una superficie orientada hacia delante y abajo
- los flancos o el abdomen, que el boxeador puede alcanzar desde una posición desplazada o “descentrado” .



La trayectoria del puño que golpea tiene por ese hecho dos orientaciones: ya sea ascendente hacia la cabeza, o horizontal hacia el cuerpo, pero en todos los casos se sitúa en un plan vertical pasando por el hombro de golpeo.

El mecanismo utilizado es un movimiento de balanceo, para los uppercuts de cerca, más o menos asociado a un pistón para los uppercuts alejados. Tradicionalmente el uppercut es modelado como un golpe del brazo correspondiente al a la pierna de apoyo; no obstante al observar atentamente a los boxeadores en acción permite de darse cuenta de uppercuts dados pasando de un apoyo al otro.



En todos los casos, el empuje de la pierna y de la **cadera de apoyo** constituye el motor del golpeo. Este golpe tiene una gran eficacia en media distancia.

El uppercut **del puño delantero** se combina muy bien con un golpe del puño trasero (directo o gancho) que permite de venir posicionarse a distancia de puño cercana sin tomar riesgos.

El uppercut **del puño trasero** encuentra por su parte una eficacia máxima en los contras ya sea siguiendo un paso de lado o un paso hacia atrás en salida de cuerpo a cuerpo.

Defenderse

Indice :

Las paradas
1. Las paradas bloqueadas
    a. 1.1. La parada bloqueada exterior
    b. 1.2.La parada bloqueada frontal
    c. 1.3. La parada oposicion
2. Las paradas desviadas
    a. 2.1.Las paradas desviadas interiores
    b. 2.2.Las paradas desviadas exteriores

Las esquivas
1. Las esquivas hacia atras
    a. 1.1.La esquiva del torso por extension
    b. 1.2.Esquivo por retiro de la cadera
    c. 1.3. Esquiva de la pierna
2. Las esquivas laterales
    a. 2.1. Sobre un directo a la cara
    b. 2.2.Sobre ataques con patadas
3. Otras esquivas
    a. 3.1. Las rotativas
    b. 3.2.Las otras esquivas de pierna
        i. 3.2.1. La esquiva hacia el interior
        ii. 3.2.2. La esquiva hacia arriba

En este capítulo están agrupados todos los comportamientos que tienen como objetivo evitar el golpe adverso, comportamientos que califico de “neutralizaciones”.
Dos grandes familias de neutralizaciones pueden ser diferenciadas:

- **las paradas** : acción durante la cual el boxeador interviene sobre el arma o la trayectoria del arma adversa. Distinguimos habitualmente dos categorías de paradas: **las paradas bloqueadas**, que consisten en interponer una parte no sensible del cuerpo entre el arma adversa y el blanco apuntado, pueden ser asimiladas a una protección. **Las paradas desviadas** que consisten en desviar el arma adversa antes que toque su objetivo.
- **las esquivas :** acción durante la cual el boxeador quita el blanco apuntado de la trayectoria tomada por el arma adversa.

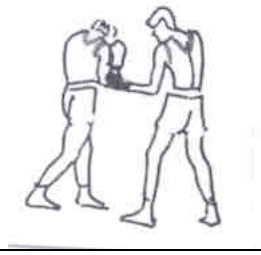
se desplaza. Es éste último que escogí. Permite distinguir:

Las paradas

1. Las paradas bloqueadas

Se hacen con los miembros superiores, antebrazos o guante, que buscan a parar el puño o el pie adverso. Les paradas de piernas están prohibidas.

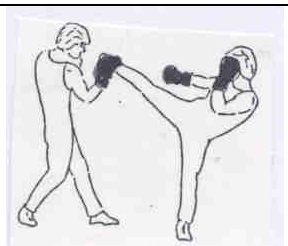
1.1. La parada bloqueada exterior

Es un parada durante la cual el exterior del brazo o del guante se opone al golpe que llega lateralmente. Esta parada es utilizada para los golpes laterales: fouettés, revers o ganchos. Seguido es acompañada de una ligera inclinación lateral y de una rotación del torso, o de un desplazamiento en el mismo sentido con el fin de amortiguar simultáneamente el choque.	

1.2. Les paradas bloqueadas frontales

Cuando los golpes llegan en línea directa (directo o patada chassé), se pueden interponer uno o dos antebrazos cerrando la guardia para hacer una barrera. En combate sobre una patada chassé, es preferible asociarle un pequeño paso hacia atrás.
En el caso de un directo a la cara, algunos boxeadores se protegen con la mano trasera orientando la palma de la mano hacia el golpe adverso, lo llamamos **parada palmaria.** Esta parada es la parada privilegiada del entrenador "dando la lección".

1.3. La parada oposición

	Es un parada durante la cual el interior del guante o el antebrazo se viene a oponer a una patada que llega lateralmente.

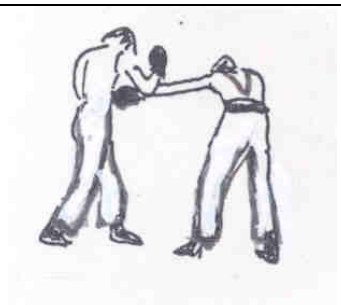
2. Las paradas desviadas

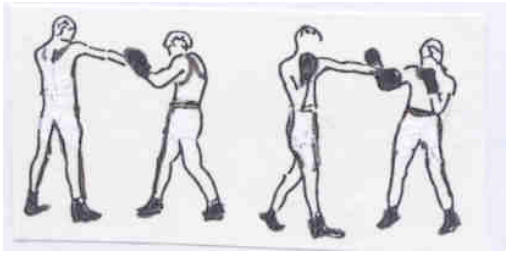
Son sobretodo efectivas en los golpes con trayectorias rectilíneas. Consisten en desviar esta trayectoria, hacia el interior o el exterior de la guardia con la cara interna o externa de los antebrazos y de los guantes.
Seguido perturban el equilibrio del atacante, sobretodo si "se van con el golpe".
Hay que evitar dejar caer el puño que para el golpe so pena de quedar descubierto. De una manera general, no hay que pasar el eje medio del cuerpo.

2. 1 Las paradas desviadas interiores

Seguido son realizadas con una pequeña rotación del torso, lo que "prepara" una respuesta rápida del brazo opuesto. Se realizan fácilmente sobre los ataques rectilíneos adversos: directos o patadas

chassés medias. En éste último caso es interesante asociarle un desplazamientos laterales que favorecen una colocación en desplazamiento para responder ya sea con los puños o con los pies.





2. 2. Las paradas desviadas exteriores

Se confunden con las paradas bloqueadas exteriores, permiten de responder con uno u otro brazo en gancho, si hubo simultáneamente un amortiguamiento. Esta parada es la más espontánea ante un ataque en fouetté. Puede entonces ser acompañada de un desplazamiento lateral.
Por otro lado existe una **parada desviada especifica del Savate**, que es difícil de clasificar en una u otra categoría anteriormente enunciada. Consiste en desviar los golpes medios adversos. La mano del lado opuesto al pie adverso viene por encima a tomar el talón sin engancharlo y lo desvía lateralmente hacia el exterior. Así el defensor para una patada de la pierna derecha del atacante con su mano derecha, e inversamente. Simultáneamente un retiro del abdomen permite evitar un eventual contacto. Esta neutralización puede al igual efectuarse sobre los fouettés de misma altura, y sobretodo en combate, sobre los fouettés ligeramente verticales. Esta parada debe proscribirse en la enseñanza de los principiantes. Efectivamente, en caso de percepción defectuosa el boxeador defendiendo, deja caer su guate hacia abajo y el interior lo que descubre totalmente el lado correspondiente de la cara. .

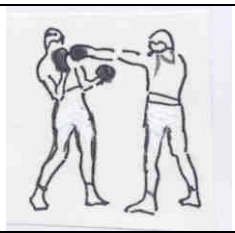
Las esquivas

Las esquivas concretizan el arte de no recibir los golpes. Ellas caracterizan a los grandes boxeadores y la forme defensiva por excelencia.
Uno de los criterios de clasificación de las esquivas es la cantidad de apoyos desplazados durante su realización. Se habla de “esquiva total” cuando los dos apoyos son desplazados, de “esquiva parcial” en los demás casos.
Otro criterio tomado en consideración es el sentido en el cual una parte del cuerpo o el cuerpo entero. Es esté criterio que tomo en consideracion.

1. Las esquivas hacia atrás

Consisten en desplazar hacia atrás la parte apuntada o el conjunto del cuerpo, poniendo así al boxeador fuera de alcance. Están adaptadas a todo tipo de ataques, pero no deben ser confundidas con la huída. Son efectivas en la medida en que su amplitud y la calidad del apoyo trasero permiten un regreso rápido a distancia seguido con una respuesta.
La mayor parte del tiempo es una esquiva parcial. Una ligera impulsión de la pierna delantera jala al boxeador sobre el apoyo trasero. Seguido este sencillo retiro de algunos centímetros de todo el cuerpo evita el impacto y una esquiva parcial del blanco atacado asegura el complemento de seguridad

1.1. Esquiva del torso por extensión

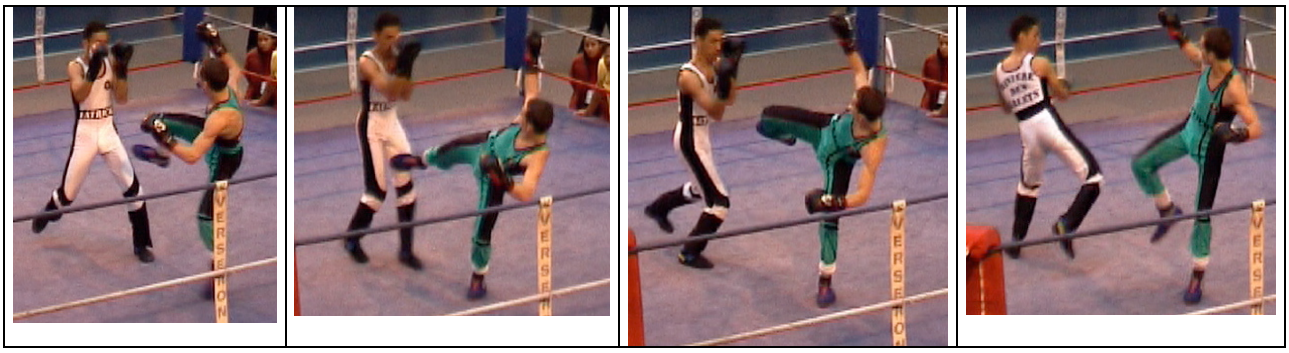
Es un retiro de la parte superior del cuerpo para evitar los golpes en la cara. Sin embargo no se desolidariza la cabeza del tronco. Es a nivel de la articulación coxo-femoral que se efectúa la extensión. esta esquiva puede así ser seguida de un rápido regreso hacia adelante.	

1.2.Esquive par retiro de la cadera

Un simple retiro de la cadera sin desplazamiento de los apoyos seguido permite de evitar una patada al cuerpo o de amortiguar un chassé abajo.

1.3. Esquiva de pierna

Es la esquiva de pierna la **más frecuente y la más efectiva.** La pierna delantera retrocede más o menos según el ataque adverso. La respuesta pude hacerse con una u otra pierna o con los puños según la distancia. La pierna que esquivó puede o no posarse hacia atrás para tomar un breve apoyo y regresar a golpear atrás..

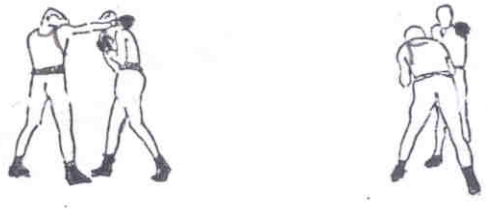


El boxeador en blanco esquiva su pierna delantera izquierda y responde en fouetté abajo de la pierna derecha

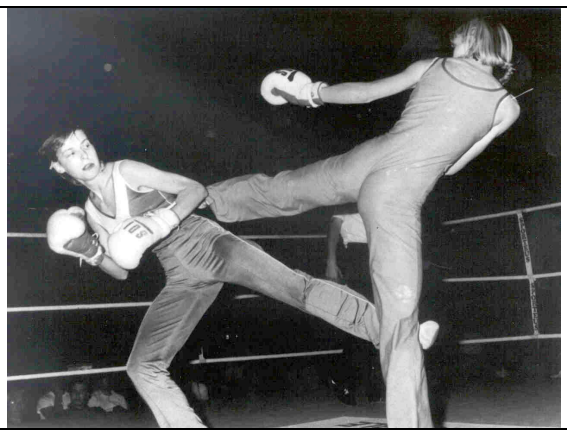
2. Las esquivas laterales

Parciales o totales, interiores o exteriores a la guardia adversa, permiten por lo menos de amortiguar un golpe lateral y en el mejor de los casos de esquivar un golpe de trayectoria rectilínea. Permiten acercarse al adversario y de situarse en desplazamiento a media distancia para contraatacar de más cerca.
Las esquivas exteriores son más seguras que las interiores pero éstas últimas no dejan de tener su interés (golpes al cuerpo).

2.1.. Sobre un directo a la cara

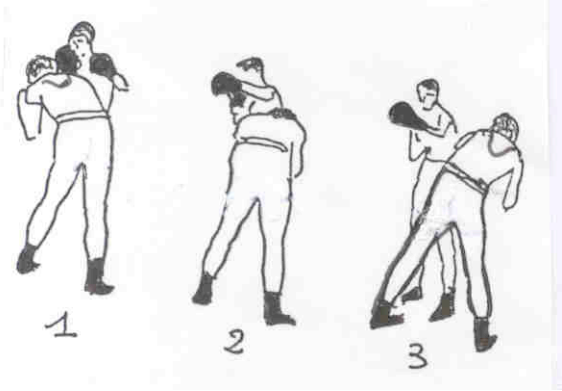
	Le basta al boxeador atacado de desplazar ligeramente todo el torso a la derecha o izquierda para sacar la cabeza de la trayectoria del golpe (esquiva parcial). La pequeña amplitud de esta acción permite una respuesta antes del retiro del atacante. Es esencial anticipar esta eventualidad, desde que uno se encuentra a « distancia de puño » de un adversario.

2.2. Sobre ataques con patadas

La esquiva necesita una cierta amplitud. Solo es verdaderamente efectiva en esquiva total.	

3. Otras esquivas

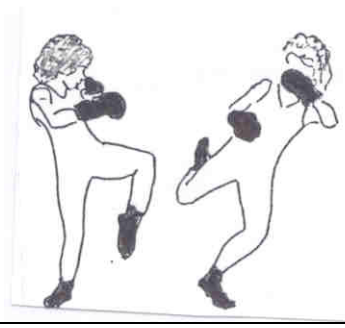
3. 1. Las rotativas

	Están adaptadas a los golpes laterales y evitan los impactos. Desde la percepción de un gancho el boxeador inclina el torso del lado opuesto al golpe como para amortiguarlo, y simultáneamente se agacha y regresa sobre el otro apoyo por un camino inverso pero más abajo. Cuando el boxeador se levanta, el puño adverso ya pasó, es entonces posible responder en gancho a la cara. También es posible golpear al cuerpo simultáneamente a la esquiva. La amplitud de la esquiva es más pequeña, más rápida es la repuesta.

Reglamentariamente los puños deben estar delante de la cabeza durante el pasaje bajo el brazo adverso (para evitar la « cabeza hacia delante »). Ver croquis abajo y fotos de los « Reglamentos ».

3. 2. Las otras esquivas de pierna

3.2.1. La esquiva interior de pierna

Neutraliza los fouettés que vienen del exterior y permiten una respuesta o un *counter* en chassé o revers de la misma pierna. También cae en desuso en beneficio de la esquiva hacia atrás.	

3.2.2. La esquiva de la pierna hacia arriba

	Está bien adaptada para neutralizar las patadas bajas pero tiene el inconveniente de situar al boxeador en una actitud de parada con la pierna prohibida en Savate. Por eso esta esquiva tiene tendencia a desaparecer en las competiciones y del objeto del aprendizaje.

LOGICA INTERNA

En su obra "Contribución a un léxico comentado en ciencias de la acción motriz", PARLEBAS le da a la lógica interna de una actividad deportiva, la definición siguiente :

"Sistema de rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que ocasiona en el cumplimiento de la acción motriz correspondiente".

Tomando esta definición como referencia:
- **analizaré** en un primer tiempo, **los rasgos pertinentes del sistema** SAVATE boxeo francés, en otros términos las obligaciones que este sistema ejerce sobre los protagonistas en actividad
- luego buscaré elevar a **principios tácticos** las reglas que permiten de resolver de la manera más fácil posible los problemas establecidos por este sistema
- para finalmente proponer, después del análisis de una confrontación, una **sistemática de comportamientos motores** ejecutados durante las diferentes fases. .

-

Análisis del sistema : los rasgos pertinentes

Indice

Individuos y sus objetivos
1. El duo
. 2. El asalto
3.El combate
Las limitantes
1 . El codigo federal
1.Lo que es fundamental
2.Lo que es actualmente obligatorio
2.1Golpes apuntados
2.2.No potentia en asalto
3.Lo que es prohibido
2. El espacio d enfrentamiento
3. La duración y la intensidad del esfuerzo

Se puede analizar el sistema de "Confrontación en Savate" como un sistema que se compone de :
* dos individuos actuando uno con otro para obtener un objetivo
* dos individuos respetando las obligaciones impuestas por tres elementos exteriores:
- un reglamento
- un espacio delimitado y restringido
- una duración de confrontación determinada.

Toda modificación de alguno de esos parámetros ocasionaría un "producto Savate bf" diferente de lo que es actualmente.

Los individuos y sus objetivos

Para comprender todos los aspectos de este tipo de confrontación deportiva, se tiene que tener presente en la mente que en su origen se trataba de una situación conflictual. Desde siempre, los hombres “llegaron a los puños... y a las patadas” para arreglar los diferendos entre ellos.
La esencia profunda de esta relación es pues la búsqueda de una supremacía física, cada quien buscando a dominar al otro.
La percusión es uno de los medios más efectivos para poner un adversario en la incapacidad de seguir una confrontación. La puesta fuera de combate del adversario era, y sigue siendo, la manifestación más evidente de una superioridad física. Ésta trae todavía en nuestros días la victoria más gratificante y la menos discutida. La puesta fuera de combate es una espada de Damocles para los protagonistas. Ante el carácter salvaje de tales relaciones, los precursores de la institucionalización de la actividad rápidamente sintieron la necesidad de una domesticación de los comportamientos.
Así se establecieron, con el paso del tiempo, los reglamentos que tomaron cada vez más en consideración la salud de los boxeadores. Actualmente tres formas de prácticas sociales sirven de sostén al Savate boxeo francés.

1.El dúo

Es una actividad de expresión y de cooperación, institucionalizada por la FFSBFDA, aunque su práctica es muy marginal. Nosotros no la consideramos como una actividad de duelo. No obstante encuentra su lugar en ciertos clubes con un público que busca ejercitarse a través de una actividad que tiene una connotación de "combate". En los establecimientos escolares, el dúo puede ser un medio de desarrollar comportamientos de expresión y de comunicación en los alumnos, pero entonces ¿no habrán otras actividades que respondan mejor a este objetivo?
Desde mi punto de vista, el dúo no puede ser considerado como un deporte de oposición.

2. El asalto

El asalto, forma social poco traumática, permite a todo individuo de practicar este deporte. Etapa preparatoria al combate, o finalidad en sí, el asalto es una confrontación en la que el golpeo se transforma en "toque", término que concretiza toda ausencia de violencia. La habilidad gestual y la precisión son los criterios escogidos para determinar al vencedor. El más rápido en percibir "la apertura", en escoger el gesto apropiado y actuar prontamente, debe ganar. No obstante un golpe doloroso no se puede excluir y la vigilancia es obligatoria. Tareas de habilidad, de precisión, de virtuosidad e el contexto de toma de riesgo bien apreciados, son las características del asalto.

Observaciones personales sobre la noción de asalto
El reglamento impone que los golpes sean "dados sin potencia". Probablemente para evitar los golpes dolorosos. Profundicemos los fenómenos que provocan el dolor y veamos los parámetros sobre los cuales los árbitros y entrenadores podrían intervenir, sin desnaturalizar la esencia de nuestra disciplina.
El dolor es el resultado de una presión brutal que padece el blanco al impacto. El impacto hace parte de nuestro patrimonio, ¡no lo toquemos!
La presión al impacto es el resultado de la energía cinética que pasa del arma hacia el blanco, ¿podemos reducirlo?
Vimos (Bases mecánicas) que esta energía es función de la **masa involucrada** y del cuadrado de la **velocidad instantánea al impacto**.
La importancia de la masa involucrada puede ser percibida por un árbitro enterado de este problema.
En tanto a la "velocidad instantánea", que no hay que confundir con "el tiempo de movimiento", es mucho más difícil de apreciar. No obstante existe un instante muy breve en donde esta velocidad instantánea es nula, es el instante en donde el arma llega al final de su trayecto, a la extensión completa de los segmentos, y regresa en posición de guardia. Si el impacto se produce en este instante el dolor es nulo.
El toque a **distancia máxima de extensión** es por este hecho muy poco doloroso.
En el caso en que la distancia es más reducida siendo ésta reglamentaria, la manera de tener un impacto con velocidad instantánea débil es de reducir, o hasta anular voluntariamente esta velocidad. Acción que califico de "**rebote frenado**". Justo al impacto el boxeador regresa el arma dando así al observador la impresión que el arma rebota sobre el blanco. De hecho el movimiento es parado voluntariamente.
Así observables tales como:
- masa involucrada
- distancia máxima de estiramiento
- rebote frenado

podrían ser sistemáticamente y consensualmente tomados en consideración por los árbitros y los entrenadores para la dirección y la preparación a los asaltos.

3. El combate

Es la versión más ruda, en la que el objetivo es la dominación física del otro, por la precisión de los golpes.
La puesta en fuera de combate del adversario se convierte en el comportamiento más valorado. Un estado de inferioridad demasiado acentuado puede acarrear consecuencias demasiadas dañinas para el dominado. Por eso se entiende al obligación que se les impone a los boxeadores de comprobar:
- sus competencias técnicas et tácticas con la validación de pruebas particulares,
- sus aptitudes deportivas et medicas con exámenes muy profundizados.

El combate esta reservado a un elite deportiva entrenada físicamente y preparada psicológicamente. Los criterios que determinan la decisión son la eficacia de los golpes y la virtuosidad de los boxeadores. A las cualidades bio-informativas del boxeador se agregan las cualidades fisiológicas de fuerza – potencia y cualidades morales de voluntad.

Observando estas dos formas de práctica se puede extraer un OBJETIVO común:

TOCAR (o golpear) MÁS QUE EL ADVERSARIO, SIN RECIBIR GOLPES DOLOROSOS
y su corolario :
TOCAR SIN SER TOCADO

La primera formula permite comprender que los boxeadores más experimentados, aquellos que tienen un nivel de aceptación de los golpes más elevado, utilizan la estrategia "del sacrificio" codiciada por los jugadores de ajedrez: aceptar ser tocado en línea baja (pérdida de un punto), para tocar en línea alta (obtención de 4 puntos) o aceptar un golpe en la pierna para dar un puñetazo que a veces resulta más eficaz.

Las limitantes

El Código Federal protege la integridad física de los practicantes precisando las acciones autorizadas y prohibidas. Esas reglas, al mismo tiempo que garantizan la esencia de la actividad, determinan indirectamente la cantidad de información e incertidumbre que los boxeadores tendrán que administrar.

1. El Código Federal

1.1. Lo que es fundamental en Savate :

Ver Reglamentos en anexo para más detalles.
Los **pies están calzados**, los **puños están enguantados** y los **golpes están codificados.** La utilización de un zapato ligeramente relleno y sin asperezas, permite la ejecución de ciertos golpes y explica la elección de las partes utilizadas para golpear: punta, talón, bordes internos y externos que corresponden históricamente a las partes más agresivas del zapato de ciudad. Los guantes permiten de dar verdaderamente puñetazos a la cara sin mayor riesgo para la mano o la cara adversa.

1.2. Lo que es actualmente obligatorio :

* **Los golpes deben estar apuntados (armés)** y su forma, y su trayectoria corresponde a una descripción rigurosa del código. Así, el reglamento impone golpes cuya configuración exterior está normalizada, eso facilita el reconocimiento en los principiantes y acelera el establecimiento de un código perceptivo que permite intercambios más fáciles entre ellos. La reglamentación concerniente a la realización de las patadas, y por vía de consecuencia aquella de las trayectorias, evita los golpes verticales que seguido son peligrosos y le da a la actividad su imagen característica, que la diferencia actualmente de otros deportes pugilísticos.

* **En asalto la potencia de los golpes debe ser controlada**: El ejecutante debe frenar su gesto de tal manera que al impacto, el arma llegue sobre el blanco con una velocidad mínima. Exteriormente ese tipo de golpeo debería caracterizarse por un rebote muy aparente. Notemos hablando de eso, que la noción de rebote no es contraria a la noción de eficacia. Un "rebote frenado" voluntariamente debilita efectivamente el impacto, pero prepara al boxeador al verdadero rebote que caracteriza los golpeos sobre blancos duros y móviles. El rebote es la característica de los "ponchadores".

1.3. Lo que está prohibido (por razones de seguridad o de imagen de la disciplina) es :

- de **golpear :**
  - **con la tibia**
  - **detrás de la cabeza**
  - en el **triangulo genital**
  - en **el busto** para las mujeres

* de jalar, empujar, de sujetar, agarrar.

2. El espacio de enfrentamiento.

Los boxeadores evolucionan en un recinto, cuadrado de 4 m 90 a 6 m de lado rodeado de cuerdas, que impiden toda posibilidad de huida. Hacer frente se convierte en la solución mejor adaptada a este tipo de confrontación.

El espacio es reducido e implica desplazamientos que se caracterizan por su **escasa amplitud**, su **gran cantidad**, pero también por **su forma** (ver § Técnica).
La relación de fuerza se establece aventajando a aquel que utiliza mejor el espacio de acuerdo a la percepción que tiene éste y de su situación en relación al adversario.

3. La duración y la intensidad del esfuerzo

Todos los asaltos o combates se llevan a cabo en: 3, 4 o 5 rounds de 1 min 30 a 2 min. La relativa brevedad de los encuentros impone un involucramiento muy importante en la acción. El boxeador que puede imponer su ritmo y agotar su adversario tiene grandes probabilidades de ganar. El esfuerzo activa *todas las filiales energéticas*. Es muy difícil, desde mi punto de vista, definir de una manera general aquellas que son determinantes del resultado. Efectivamente, según su grado de desarrollo respectivo y las características del adversario, son solicitadas de manera diferente.

No obstante, podemos decir que las capacidades biológicas, energéticas de un atleta deben caracterizarse por:
- una capacidad de mantener una velocidad de brazo y de piernas la más elevada posible durante toda la confrontación: **resistencia aláctica**.
- una capacidad de mantener un esfuerzo el más intenso posible durante un round, y eventualmente reiterarlo 3 a 5 veces según el tipo de confrontación: **las potencia y capacidad lácticas, y potencia máxima aeróbica son solicitadas**.

Principios Tácticos

Indice

Principios tacticos fundamentales
- 1. Boxear en continuo
  - 1.1Tomar iniciativa
  - 1.2.Conservar iniciativa
  - 1.3.Retomar la initiativa
- 2. Estar equilibrado
- 3. Estar protegido
  - 3.1. La guardia de ataque
  - 3.2. La guardia de contra ataque
- 4. Estar a distancia
  - 4.1. Por razones de eficacia
  - 4.2. Por razones de seguridad
- 5. Ser mobil
  - 5.1.Mobilidad de los apoyos
  - 5.2.Mobilidad del torso
- 6. Saber utilizar sus recursos personales
  - 6.1.La morfologia
  - 6.2.La flexibilidad
  - 6.3.El bagaje tecnico tactico
  - 6.4.Los recursos energicos
  - 6.5.Las aptitudes psicilogicas
- 7. Estar disponible

Principios tacticos de adaptación al adversario
- 1.Adaptacion a diferente morfologias
  - 1.1Para el mas grande
  - 1.2.Para el mas pequeño
- 2.Adaptacion a las diferentes guardias
  - 2.1.Ante un individuo de misma guardia
  - 2.2.Ante un individuo de guardia opuesta
- 3.Adaptacion a adversos particulares
  - 3.1.En funcion de las reacciones defensivas adversas
  - 3.2.El adversario presenta un apoyo marcado
  - 3.3.Adaptacion a la elecciones tacticas adversas

Principios tacticos de adaptación a la diferentes confrontaciones
- 1.El asalto
- 2.El combate

Entendemos por esos términos, un conjunto de reglas susceptibles de facilitar la tarea del boxeador. Surgen de la observación y de una reflexión sobre los problemas planteados en competición. Distingo tres categorías de principios:

Les principios tácticos fundamentales

1. Boxear en continuo mientras se busca interrumpir la acción adversa

Hay que entender con los términos de "boxear en continuo" más bien un comportamiento que no se limita a golpear, sino que engloba todas las acciones de tomar y retomar la iniciativa. La alternancia y la continuidad de esas diferentes fases se expresan en el termino "presionar" .

Tomar la iniciativa: es movilizar la atención del adversario y hacerle creer de la inminencia de un ataque. Es buscar sin cesar tocar. Lo que no significa dar golpes sin interrupción sino simular, fintar, provocar "para **crear la apertura y tocarlo primero**"

Conservar la iniciativa : es enlazar (una serie de golpes) cuando un ataque real ha sido lanzado y que el adversario se queda en la defensiva.

Retomar la iniciativa o romper el proyecto adverso debe intentarse lo más pronto posible:

- parándolo antes que haya podido realizar su ataque
- con un counter, golpeando simultáneamente
- con una respuesta precisa y eficaz sucediendo inmediatamente a su ofensiva
- con una contra respuesta si el adversario ya ha intentado una respuesta.

En las esquinas los "hombres de esquina" expresan esta intención con "ser el último en pegar".

2. Estar equilibrado

El equilibrio durante el golpeo es una garantía de libertad y de elección táctica: debe permitir en todo momento de "volver a apuntar"(ré-armer), de seguir hacia adelante, de optar por un retiro, de desplazarse lateralmente (décaler), o de desbordar.

Todo desequilibrio hacia delante tiene como consecuencia de aumentar la potencia del golpe dado, pero igualmente la del golpe adverso. En el caló pugilístico, se expresa este comportamiento con los términos de "lanzase sobre el adversario", o "caer hacia delante".

Para evitar este escollo, el boxeador debe desplazarse manteniendo el centro de gravedad en medio de sus apoyos y solo agregar el peso de su cuerpo para golpear (en combate) cuando está seguro de tocar a su blanco.

3. Estar protegido y mantenerse organizado

Este principio se traduce por una actitud de base : la guardia. Es la mejor organización corporal encontrada por un boxeador para atacar, defenderse, y desplazarse (§ Técnica). Puede tomar dos formas según el temperamento del individuo: guardia de ataque o de contra ataque.

La guardia de ataque: los pies están orientados hacia delante, la cadera y los hombros están casi de frente, el peso del cuerpo repartido sobre los dos apoyos. Esta organización permite al que la adopte de desplazarse fácilmente, hacia delante, lateralmente y le ofrece el máximo de facilidades para golpear indiferentemente con los cuatro miembros.

La guardia de contra-ataque : el boxeador está un poco más de perfil. El peso del cuerpo tiende a reportarse sobre la pierna trasera, y da así a la pierna delantera una gran disponibilidad de acción, lo que facilita un trabajo en counter.

La intención de quedar protegido debe estar presente en todas las circunstancias y sobretodo durante la fase del enfrentamiento:

- cuando un puño es lanzado el otro brazo está en protección, el codo pegado al cuerpo, el puño al exterior de la cara
- cuando una pierna golpea, los dos brazos permanecen delante y juegan el papel de una muralla.

4. Estar a distancia

Por razones de eficacia y de seguridad una distancia apropiada corresponde a cada proyecto. Recíprocamente la elección de un proyecto debe tomar en consideración la distancia que separa al boxeador de su adversario.

***Por razones de eficacia*:** mientras más lejos sale un golpe, más grande es su trayectoria y su velocidad puede elevarse. La energía así adquirida provoca un efecto más grande sobre el adversario. Este principio tiene como corolario aquel de escoger los golpes en función de la distancia del adversario y de su alcance personal:

- las patadas en situación alejada,
- los puñetazos en situación cercana,
- entre esas dos zonas golpes que tienen el margen de adaptación a la distancia: los coup de pied bas, los chassés, les ganchos más o menos largos.

El boxeador no tiene en realidad una elección de sus acciones. Le son impuestas por la distancia, por su organización corporal momentánea (repartición del peso del cuerpo sobre los apoyos, posición relativo de sus segmentos) y por el comportamiento del adversario.

Por razones de seguridad : mientras más alejados del adversario :
- disponemos más tiempo para percibir el disparo de los golpes
- es más fácil de ponerse fuera de alcance en zona neutra con una pequeña retirada.

5. Ser móvil

Este principio está en relación directa con los dos precedentes, abarca las nociones de movilidad de los apoyos y de la movilidad del torso (o movilidad de la cabeza).

***La movilidad de los apoyos*:** caracteriza la capacidad de desplazarse instantáneamente en todos los sentidos, es el resultado de una breve impulsión rasante de la pierna opuesta al sentido del desplazamiento. Pero no se trata de ser móvil por el placer de moverse. La movilidad no es gratis, genera un gasto de energía importante. Debe estar adaptada a la situación y permitir de evolucionar en las fronteras de la zona de intervención adversa. Debe permitir de entrar en ella para golpear y de salir de ella sin ser tocado o de salir del eje de enfrentamiento directo. Permite mantener o tomar la distancia, de romper y por este hecho juega un papel importante en la protección.

***La movilidad del torso*:** caracteriza la capacidad que puede tener un boxeador de movilizar rápidamente su torso a la izquierda, a la derecha, hacia atrás, hacia delante, para amortiguar o esquivar un golpe. Un blanco móvil es mucho más difícil de alcanzar que un blanco fijo. En savate, el boxeador debe tener el torso muy móvil, a partir del momento que se encuentra a distancia de puño.

6. Saber utilizar sus recursos personales

Cada individuo debe saber explotar sus recursos personales

6.1. Morfología : altura, ver párrafo siguiente: "principios de adaptación al adversario".

6.2. Flexibilidad **:** más o menos grande; permite o no de tocar en línea alta. Es inútil pues de afanarse en alcanzar dichos blancos con los pies si no se dispone de los atributos necesarios. Por lo contrario se necesita compensar con una gran cantidad de toques en niveles inferiores

6.3. Bagaje técnico-táctico adquirido por el aprendizaje, y que debe ayudar a hacer la diferencia. Un boxeador que constata su ventaja a una distancia cercana debe buscar constantemente las variaciones de distancia, lejos-cerca-lejos para tocar con los puños y salir en patada. Por lo contrario si constata su inferioridad a esta distancia, su estrategia será de mantener “la distancia pie”.

6.4. Recursos energéticos, le permiten al boxeador imponer su propio ritmo y eventualmente “asfixiar a su adversario”.

6.5. Aptitudes psicológicas, permiten aún ganar un combate cuando todos los demás recursos han sido agotados.

Es explotando de la mejor manera los propios recursos personales sin buscar realizar proezas en los ámbitos de competencia de los demás que un boxeador puede obtener la victoria.

7. Estar disponible

Es la capacidad de actuar eficazmente en todas las circunstancias. Se emplea este término sobretodo a propósito de la capacidad de dar los golpes. Prácticamente eso equivale a decir que el boxeador puede golpear en las situaciones más imprevistas y desfavorables para él.

Por ejemplo: golpear retrocediendo, golpear en las dos guardias, la izquierda como la derecha.

Muchos entrenadores piensan que esta disponibilidad es una cualidad innata e inherente al individuo, otros que es el fruto del aprendizaje y el resultado de una acumulación de muchos automatismos y de su diversificación en las situaciones más inesperadas.
Me situó en esta categoría y propondré ulteriormente situaciones de aprendizaje que van en este sentido.

Principios tácticos de adaptación al adversario

Contrariamente a los principios fundamentales que rigen a todas las relaciones pugilísticas, los principios de adaptación tácticos al adversario son específicos a los adversarios enfrentados.

1. Adaptación a las diferentes morfologías

1.1. Para el más grande,

La estrategia consiste en mantener al otro lo más lejos posible. Inútil "de ir a buscarlo". Para tocar ¡el más "pequeño" está en la obligación física de avanzar! Así el "grande" debe:

* ***utilizar golpes en línea directa*** **:** chassés, directos, uppercuts. Ejecutar patadas en equilibrio estable para poder inmediatamente retomar la distancia y enlazar con los puños o con los pies si el adversario prosigue su avance

* ***utilizar patadas medianas*** (o en línea baja si está en crisis temporal) para parar la progresión adversa, en vez de dar golpes en línea alta, tardados en realizar, desequilibrantes, y que facilitan "la entrada con puños"

* ***terminar todos los enlaces de pies con chassés***.

1.2. Para el más pequeño

La estrategia consiste en venir a ubicarse a la distancia evitando el golpe de freno adverso.

**** atacar :***

- saliendo de las trayectorias directas adversas, en desplazamiento (décalage) o desbordamiento
- entrando después de una provocación de un golpe adverso, al instante en donde el pie se posa en el suelo
- atacando en el eje ya sea con un chassé abajo con un sobresalto sobre la pierna trasera (lo que permite ganar la distancia y de seguir con los puños), ya sea con un golpe de la pierna trasera (chassé frontal o fouetté) y siguiendo con los puños en guardia inversa.

* ***contestar y entrar*** después de los golpes adversos con trayectorias laterales (fouetté, revers).

- ***romper la distancia*** **:** adoptando una distancia de confrontación más corta que la distancia adversa. El adversario se encuentra entonces en la obligación de retroceder sin cesar, sus apoyos son huidizos, sus golpes no tienen fuerza. Los counters sobre la pierna de apoyo o con los puños se facilitarán. Esta solución será adoptada sobretodo cuando "el pequeño" domina "al grande" y no tiene problemas defensivos.

2. Adaptación a las diferentes guardias

La pierna y el brazo trasero son generalmente los segmentos más fuertes, conviene pues desplazarse del lado opuesto a esas armas.

El análisis de las **trayectorias** de los diferentes golpes muestra que en función de la guardia adversa, algunas son más pertinentes que otras. Es importante que un boxeador pueda visualizarlas rápidamente y hacer una elección oportuna.

2.1. Ante un individuo de misma guardia es deseable privilegiar:

* *los golpes con trayectorias circulares*

- al plexo o al hígado si éste último está mal protegido: fouetté pierna delantera después de un desplazamiento (décalage) lateral exterior

- al mentón pasando detrás o por arriba del puño adverso: revers arriba de la pierna delantera, fouetté trasero arriba descendiente, gancho trasero por detrás del puño delantero adverso

- *los golpes con trayectorias rectilíneas* de los segmentos delanteros y traseros : chassés, directos.
-

2.2. Ante un individuo con guardia opuesta:

* *invertir los desplazamientos* para girar del lado de la pierna delantera adversa, alejándose de la pierna trasera (teóricamente la más potente).
* situarse de manera de tener el *pie delantero al exterior* del suyo para facilitar las esquivas exteriores (a la guardia adversa) y los golpes de los segmentos traseros al interior de su guardia.

Se privilegian entonces:
- los fouettés medios de la pierna trasera
- los directos del brazo trasero y el gancho a la cara del brazo delantero.

3. Adaptación a comportamientos adversos particulares

3.1. En función de las reacciones defensivas adversas :

**** El adversario tiene tendencia a huir:***

- seguirlo con golpes con trayectorias laterales; los golpes con trayectorias rectilíneas solo acentuarían la huida y el impacto sería amortiguado
- preparar el ataque con un pequeño retroceso, el adversario reacciona avanzando, aprovecharlo para atacar rápidamente.
- antes de realmente atacar, llevarlo a las cuerdas y mantener un cadrage eficaz.

**** El adversario "se queda"*** o tiene tendencia a ***"entrar"*** : terminar las series con golpes con trayectorias rectilíneas tales como con chassé, directos o uppercut en función de la distancia.

* El adversario ***levanta sistemáticamente la pierna delantera***: atacar su pierna de apoyo trasera desplazando (décalage).

3.2. El adversario presenta un apoyo fuertemente marcado sobre una u otra pierna.

La pierna cargada está menos disponible para golpear, aún que golpee muy fuerte. Puede ser interesante desplazarse en su dirección.

3.3. Adaptación a las elecciones tácticas adversas.

La observación de los boxeadores en confrontación permite de caracterizar los diferentes comportamientos tácticos. Algunos prefieren atacar, otros contestar y contraatacar. Adoptan una actitud de guardia correspondiente.

**** Ante un "boxeador atacante"*** :

- evitar romper sistemáticamente ante él, lo que facilitaría sus series. Entrar a distancia de puñetazos, ejecutar series y salir lateralmente.
- Pararlo, contrarlo en sus ataques, parándolo con chassés laterales de la pierna delantera y directos. No dejarlo tomar la iniciativa.

**** Ante un "boxeador contraatacante""*** :

evitar los ataques francos, preparar los ataques con fintas, provocaciones, counter y luego hacer series rápidas de varios golpes, lo que reduce sus posibilidades de respuesta.

Principios tácticos de adaptación a las diferentes confrontaciones

Desde la organización de los Campeonatos del Mundo de Asaltos, esta confrontación se ha revalorizado, y encuentra una especificidad que no había tenido hasta entonces. Los entrenadores y los boxeadores contribuyen a esta evolución.

3.1. El Asalto

Puesto que se proscribe la potencia y que la notación gratifica las patadas en línea alta, resulta en que los puñetazos solo tienen un papel de ligar la continuidad de la acción (técnica). Por lo contrario, la pierna delantera, rápida por su posición, se convierte en el arma de predilección. Permite tocar en diversas alturas y en trayectorias variadas sin volverla a poner en el piso.

La mejor organización corporal resulta ser *la guardia de perfil* que además favorece las patadas con giro de la pierna trasera.

Las series privilegiadas son :

- los golpes dobles, triples o más de una u otra pierna, alternando las alturas
- los golpes girando y si posible saltados
- los pasos cruzados saltados que habían desaparecido completamente volvieron ha aparecer
- los contras en revers girando.

3.2. El combate

La guardia de frente parece ser la más apropiada para este tipo de encuentro. Favorece la explotación de golpes con la pierna trasera y el golpeo con los dos puños.

Las series más apropiadas son del tipo puños – pies, pies-puños y puños-puños.

Contrariamente al asalto, los puñetazos, tomando en cuenta su eficacia encuentran aquí su lugar.

Análisis de una confrontación

Indice

Las fases de una Confrontación

1. La fase de observacion o preparacion de ataque
    - 1.1Evitar la parada adversa
        - 1.1.1. Saliendo del eje de enfrentamiento
        - 1.1.2. Simulando
        - 1.1.3. Fintar
    - 2. Explotar el espacio
2. La fase de enfrrentamiento
    - 2.1.Del lado del ataque
    - 2.2. Del lado de la defensa
        - 2.2.1.Parar
        - 2.2.2.Esquivar
    - 2.3 Del lado de la contra ataque
        - 2.3.1.Responder
        - 2.3.2. Counter
        - 2.3.3. Parar

Systematica de los Comportamientos

1.Preparaciones …ataques
- 1.1.Salidas del eje de enfrentamienta
- 1.2.. Las simulaciones
- 1.3. Las fintas
- 1.4. Las provocaciones

2. Ataques …enlaces
- 2.1. Ataco con el pie
- 2.2.Ataco con el puño

3. Contra ataques
- 3.1. El adversario ataqua con el pie
- 3.2. El adversario ataqua con el puño

4. Salidas
- 4.1.De cuerpo a cuerpo a distancia de directos
- 4.2.De distancia de directo a distancia de pies
- 4.3.De distancia pies a fuera de distancia

Mi proyecto es de modelizar la evolución de las relaciones tácticas entre boxeadores, y las situaciones que aparecen durante las confrontaciones con el fin de evidenciar las habilidades perceptivo motrices subyacentes.

Si el tiempo es tomado como referencia para analizar la evolución de las relaciones inter-individuales durante una confrontación, se observa una sucesión de fases características, cada una subdividida en varias **componentes**.

La observación permite luego de formalizar una sistemática de los comportamientos recurrentes.

Las fases de una confrontación

Durante una confrontación podemos distinguir fases en las que los boxeadores se observan y otras en las que intercambian golpes.

1. La fase de observación o preparación de ataque

Corresponde al periodo que precede o sucede al intercambio de golpes. Es más o menos larga según el nivel de práctica de los protagonistas, lo que está en juego y la duración de la confrontación. En general es más larga con los principiantes.
Al principio de esta fase el equilibrio táctico (1) es neutro. La actividad utilizada por los boxeadores es variable. Algunos boxeadores son activos y buscan crear un desequilibrio a su favor, preparan su futuro ataque; otros son más bien pasivos y esperan.
La preparación de ataque incluye toda la actividad desplegada por el boxeador durante el periodo precedente al ataque en el estricto sentido. Permite al boxeador esconder su ataque, de sorprender al adversario, de evitar ser parado por el adversario, de provocar eventualmente una apertura, de explotar favorablemente el espacio.

(1) Quiero decir con estos términos que en referencia al tiempo y al espacio, los boxeadores no tienen ninguna ventaja uno sobre el otro

1.1. Evitar la parada adversa

Se puede reducir la probabilidad de una parada adversa con diferentes acciones:

1.1.1. Saliendo del eje de enfrentamiento con un desplazamiento **(**décalage) o un desbordamiento antes de atacar.

1.1.2. Simulando una o varias patadas o puñetazo delanteros que ocultarán el verdadero ataque. Estos golpes dados más o menos a distancia, del segmento delantero, sin tener verdaderamente la intención de tocar, podrían llamarse “simulaciones”. Tienen la función de movilizar la atención del adversario, de provocar en él un comportamiento explotable.

1.2. Fintar

Este comportamiento consiste de una manera general en fingir un primer golpe para tocar con el segundo un blanco que se supone haber sido descubierta.
La diferencia con "las simulaciones" reside en el hecho de que el autor de una finta, se lanza en una acción de dos golpes postulando que el adversario reaccionará como previsto. La apertura es *provocada*. Mientras que en la simulación, el autor *acecha* la apertura sin saber previamente en dónde se producirá.
La finta es un conjunto de dos golpes que forman un todo rápidamente realizable, no obstante, una vez programada ninguna modificación es posible.

1.3. Explotar el espacio: cuadrar

La preparación de ataque puede igualmente concretizarse con un posicionamiento favorable: situar al adversario en las cuerdas. El ataque propiamente dicho viene después. (Cf. Técnica).

2. La fase de enfrentamiento

Corresponde al intercambio entre los boxeadores. Puede ser más o menos larga y puede ser considerada del lado del atacante o del lado del defensor.
Durante un intercambio la ventaja puede ir alternativamente de un lado al otro. De una manera general, cuando uno toma la iniciativa el otro adopta una actitud defensiva, intenta neutralizar. Después de un ataque adverso, algunos boxeadores retoman inmediatamente la iniciativa. Se le llama entonces **contraataque**.

2. 1. Del lado del ataque

Tres etapas deseadas de imponer al adversario:

2.1. 1. El ataque propiamente dicho corresponde al primer golpe dado con la intención de tocar. Se diferencia de la fase de preparación por un claro cambio de ritmo en la velocidad e intensidad de los golpes.
El **ataque** puede ser **directo**, sin ser precedido de preparación alguna. Es entonces una respuesta a un comportamiento adverso explotable, un desplazamiento o una desorganización pasajera.
Siguiendo un ataque el blanco deseado no siempre es alcanzado, pero la organización defensiva del adversario se encuentra perturbada. Hay que aprovecharlo y seguir con una "serie".

2.1. 2. El seguimiento de un ataque, la serie sigue inmediatamente el golpe de ataque. Se constituye de golpes variados, seguidos unos a otros lo más rápidamente posible. Permite crear tarde o temprano una apertura en la defensa adversa a condición de variar la orientación y la altura de las trayectorias.

2.1. 3. La salida debe darse siguiendo el último golpe. Permite posicionarse fuera de alcance del adversario por medio de un paso lateral o de un paso hacia atrás. Esta ruptura momentánea del enfrentamiento con regreso a la distancia inicial permite:
- reposicionarse
- evitar el contraataque adverso.

Sin embargo, regresa a los boxeadores a un equilibrio táctico y hace peder el beneficio estratégico adquirido por aquel que domina el intercambio. Por eso es necesario seguir alerta y listo en retomar el enfrentamiento si el adversario muestra cualquier intención de contraatacar.
A la salida sigue entonces una parada o un contra y se da un nuevo enfrentamiento.

2. 2. Del lado de la defensa

Cuando un boxeador ha tomado la iniciativa del intercambio, el otro, en general, intenta "neutralizarlo". Incluyo en este término todas las acciones que tienen como objetivo reducir o eliminar en parte o en totalidad el efecto de los golpes adversos. La neutralización se exterioriza con paradas, esquivas o amortiguados. (Cf. Técnica).

2.2. 1. Parar consiste en intervenir sobre el golpe adverso:
- bloqueando con una parte del cuerpo no sensible: parada bloqueada
- desviándola: parada chassée.
-

2.2. 2. Esquivar consiste en quitar el blanco apuntado de la trayectoria del golpe.

Observaciones:
Estas dos formas de neutralizaciones se inscriben en los comportamientos generales que son:
- la huida o neutralización en el espacio trasero
- la defensa en el lugar sin pérdida de terreno
- la avanzada que permite de neutralizar los golpes desde su inicio.

Esta clasificación es el soporte del estudio relativo a la sistemática de los comportamientos que hacemos adelante.

2. 3. El contra-ataque

Consiste en retomar la iniciativa del enfrentamiento lo más rápidamente posible después de un golpe o una serie de de golpes adversos.

Puede:
- seguirle: respuesta
- serle simultanea: contra
- precederla: parar.

2.3. 1. Responder:
Es buscar tocar lo más rápidamente posible después de haber neutralizado, se traduce esta intención con "que no lo toquen y tocar"

2.3.2. Contra (counter):
Es tener la intención de "tocar antes de ser tocado" y se concretiza con una neutralización y un golpeo simultáneo.

Un contra en fouetté bajo sobre un ataque parado en fouetté arriba

2.3. 3. Parar
Es interrumpir el desarrollo de un golpe adverso antes que éste haya podido desplegarse.
El paro se ejecuta:
- sobre un boxeador que avanza inoportunamente
- por un boxeador longilíneo ante uno más pequeño.

El contraataque puede continuarse con una serie, una salida etc.

Sistemática de los comportamientos -

Los términos estando definidos, propongo ahora analizar el contenido posible de esas fases y de hacer el inventario de los comportamientos observables en competición

Preparaciones....ataques

1.1.Salidas del eje de enfrentamiento

Desplazamiento (*décalage*) a la derecha (exterior de la guardia adversa):
- fouetté delantero izquierdo
- chassé bajo delantero izquierdo
- revers arriba delantero izquierdo

Desplazamiento (*décalage*) a la izquierda (interior de la guardia adversa):
- chassé frontal medio derecho
- fouetté trasero bajo o alto

Desbordamiento a la derecha (exterior):
- fouetté derecho
- gancho derecho

Desbordamiento a la izquierda (interior)
-fouete izquierdo
-gancho izquierdo

1.2.Las simulaciones

Seguido son el resultado de acciones del segmento delantero:
- fouettés bajos o medios
- chassés bajos
- revers arriba
- directos al cuerpo o a la cara

y seguidos rápidamente de un golpe preciso e incisivo en ataque del segmento delantero o trasero, pie o puño.

1.3. Las fintas

1.3.1. Fintas de patada…. Toque con la misma pierna

- fouetté bajo... fouetté arriba
- revers arriba... fouetté arriba o bajo
- coup de pied bas... fouetté arriba
- chassé bajo... revers arriba
- chassé bajo...fouetté arriba

1.3.2. Finta de puñetazo... toque de puñetazo o de pie

- directo puño trasero... fouetté delantero
- directo al cuerpo...directo cara o inversamente

1.3.3. Fintas de patada…. Toque con puñetazo

- chassé bajo...directo del puño
- fouetté medio.... directo del puño opuesto

1.4. Las provocaciones

Consisten en provocar el golpe adverso:
- simulando un desplazamiento hacia delante
- descubriendo voluntariamente un blanco
- simulando un golpe

La reacción adversa es en cierto modo previsible y permite al boxeador de reaccionar más rápido para contraatacar.
Las provocaciones de la pierna delantera son frecuentes en competición, pero el golpe simulado debe estar apuntado (armé) conforme a las normas, so pena de reprimenda del árbitro.
Provocar hace parte del bagaje estratégico del boxeador de corta estatura para situarse a distancia.

2. Ataques....enlaces

2.1. Ataco con el pie y enlazo en función de la evolución de la distancia

Comportamiento del adversario	Comportamiento posible
El rompe	Enlazo de la misma pierna con un paso cruzado o un giro (se ve poco en competencia - Enlazo de la otra pierna girando sobre la pierna de apoyo.en el mismo senso o en el senso opuesto(torneo) - Lo sigo por cuadrar lo
Se defiende sin retrazar Para o esquiva	Enlazo de la otra pierna - despues un decalage: fouetté - -despue un « tournant » chassé o revers Enlazo de la misma pierna a la misma o a otra altura , el mismo o otro golpe Enlazo con puñetazo
El adversario se desplaza lateralmente - hacia el interio - hacia el exterior	Enlazo de la otra pierna - en fouetté - en revers girando

	-
El adversario adelanta	- Doblo de la misma pierna en chassé - Lo paro en directo, uppercut o crochet(1) - Me desplazo lateralmente

1) Enlaces que han sido comprobados: el adversario aprovecha de mi ataque de la pierna trasera para "entrar":
- si ataco con fouetté trasero....seguir con un gancho delantero, cuando se pone el pie de golpeo en el piso en el momento de regreso a la guardia.
- si ataco con chassé frontal trasero.....seguir con un directo delantero o trasero durante el regreso de la pierna o cuando se posa el pie.

2.2. Ataco con el puño en directo

Si el adversario……	**Ya ……**
Rompe	**Enlazo con desplazamientos adelante dando puñetazos** **Enlazo patadas dela pierna delantera o atras segun su retirada**
Se defiende sin romper	**- Enlazo con puñetazo sin desplazarme** **- Adelento para dar gancho, uppercuts de uno o del otro brazo** **- Me desplazo lateralmente a distancia de pie, y golpeo con patadas**
Adelanta y busca el cuerpo a cuerpo	- **Lo paro con directo, uppercut del puño trasero** - **-Intercambio de cerca enlazando ganchos o uppercuts** **- Busco una salida lateralmente o atras**

3. Contra-ataques

3.1. El adversario ataca con el pie

Solo son modelados aquí abajo los comportamientos reconocidos eficaces en el contexto actual de competiciones.

El adversario Ataca	**Ya neutralizo**	**Y contraataco**
A todas alturas	Por una retirada del pie atras	Respondo por una patada delantera o atras
En linea baja	Esquivo de la pierna delantera, sin romper	Respondo : - con la misma pierna - con la otra - con un puñetazo -
En linea alta o mediana	- Bloco los golpes laterales, amortiguando si los golpeos estan fuertes - Desvio los golpes rectilineos, y desbordio si lo puedo - Esquivo por desplazamientos : decalage, desbordamiento -	Respondo con patadas

En fouete alto	Bloco y adelanto ….	Y respondo con puñetazos

3.2. El adversario ataca con el puño

Neutralizo con..... y retomo la iniciativa con.....

Neutralizo **por atras** : esquiva completa	Respondo en directo delantero y casualmente con un gancho
Neutralizo **sin romper** : Parando : Con el brazo del mismo lado Con una parada exterior Con una parado desviada interior Esquivando : - Con una extension del busto - lateralmente - - con rotativa	 - Respondo del otro brazo - Respondo de uno o otro brazo - Respondo del otro brazo - Respondo con un directo delantero - Contro en directo de uno o otro brazo - respondo en ganchos o uppercuts - respondo con ganchos
Neutralizo **adelantando** y esquiva	- contro en ganchos o uppercuts -

4. Las salidas

4.1. Salidas de cuerpo a cuerpo a distancia de directo

No siempre es fácil de salir de un cuerpo a cuerpo buscado por un adversario en dificultad que se amarra.
Así, para no perder la ventaja de la superioridad obtenida, hay que estar preparado a los comportamientos de salidas. Los concibo así:

* en un primer tiempo, **resistir al empuje** adverso,
* luego súbitamente **romper a media distancia** hacia atrás con un paso en retirada, o lateralmente con un paso de lado para aprovechar del apoyo sobre la pierna trasera para pegar inmediatamente con:
- uppercut derecho - gancho derecho
- gancho derecho - gancho izquierdo (para un boxeador diestro)
* **romper de nuevo** con un retiro o desplazamiento (décalage) para situarse a distancia de directo et si el adversario avanza:
- parar en directo de izquierda o
- parar en directos izquierda-derecha

4.2. Salida de la distancia de directo a distancia de pie

Después de una serie de directos al cuerpo o a la cara, hay tres ejes de salida:

4.2.1. Hacia atrás

* Después de un puñetazo que ponga el peso del cuerpo sobre la pierna delantera, es fácil de transferir este apoyo sobre la pierna trasera, al mismo tiempo que se apunta (arme) un golpe de pierna delantera.
* La transferencia de apoyo hacia atrás puede hacerse con un desplazamiento notable del pie trasero. Esta acción puede ser seguida de:
- un paro con chassé de la pierna delantera si el adversario muestra un movimiento de avance
- o de un chassé girando

4.2.2. Lateralmente hacia el exterior de la guardia adversa. Esta salida es favorecida por un apoyo sobra la pierna opuesta a lado de donde se desee desplazar. Las salidas al exterior de la guardia adversa favorecen los fouettés al plexo de la pierna opuesta al sentido del desplazamiento.

4.2.3. Lateralmente hacia el interior de la guardia adversa. El principio de ejecución es el mismo que el de la salida precedente. Puede ser seguido de un fouetté en línea alta o de un chassé medio de la pierna opuesta al lado de la salida.

4.3. De la distancia de pie al "fuera de distancia"

4.3.1. Después de una patada de la pierna delantera: regreso en guardia, y luego retroceso del pie trasero cuando el pie delantero pisa el suelo. Chassé de paro si el adversario avanza.

4.3.2. Después de una patada de la pierna trasera:

Regreso en guardia posando el pie hacia atrás. El retroceso suplementario no se impone. Efectivamente, el pie trasero puede posarse directamente más o menos lejos en función de las necesidades.
Es posible entonces golpear con chassé de la pierna delantera si el adversario intenta un ataque.

Un estudio de éste índole facilita la tarea de observación del docente y lo ayuda a apreciar mejor los ámbitos en los cuales sus alumnos tendrán problemas. Facilita así la elaboración de una sesión destinada a remediarlo.

ANALISIS DE LA TAREA
« BOXEAR EN Savate B.F. »

Conformemente al puno de vista desarrollado en el capítulo "Lógica Interna", sostengo como expresión de la tarea de "boxear":

TOCAR MÁS QUE EL OTRO
o/y
TOCAR SIN SER TOCADO.

Una lectura atenta de tal proyecto permite constatar una dicotomía de los objetivos: por un lado tocar, y por otro lado no ser tocado, a administrar simultáneamente y contradictoriamente; “lo que uno gana el otro lo pierde” (PARLEBAS). Una tarea tal que se persigue en un contexto emocional perturbador, parece estar por encima de las capacidades habituales de un principiante, tomando en cuenta el riesgo de dolor inherente a la actividad.

Una pregunta surge: ¿cómo modular la tarea para hacerla accesible a todos?

El estudio de los parámetros de complejidad y dificultad quizá permitirán de aportar soluciones.

Complejidad de la tarea

El sentido dado a "complejidad" y "dificultad" de la tarea, es el que fue escogido por J.P.Famose en "Aprendizaje motores y Dificultad de la Tarea":

"**La dificultad** es una noción que evoluciona inversamente con la eficiencia desplegada por el practicante en la ejecución de su actividad"; mientras que la **complejidad** es una característica objetiva de la tarea y de las condiciones de su realización.

Vista de la óptica del docente, enfocado en reducir las limitantes de las situaciones que propone, la complejidad de la tarea es de administrar de manera **simultánea y contradictoria** por los boxeadores:

Una gran cantidad de acciones tácticas
Una diversidad importante de acciones motrices

1. Una gran cantidad de acciones tácticas simultáneas y contradictorias

En efecto, los dos componentes de la tarea principal de "boxear" se subdividen en una cantidad importante de acciones tácticas, o sub tareas esquematizadas en el cuadro anexo. En situación de confrontación, se mezclan y se embonan en un orden imprevisible de ataques y de neutralizaciones en función de las relaciones de fuerza. El boxeador debe sin cesar decidir de una conducta que seguir en función de la percepción que tiene de las circunstancias del momento.

Con el objeto de simplificar la tarea el docente puede transformar la alternancia aleatoria de la relación de fuerza en una alternancia previamente definida. Se le conoce como definición de papeles. Dos papeles son establecidos: el papel del atacante, el papel de atacado (defensor). Según su objetivo, el docente puede, ya sea:
- determinar con anterioridad los diferentes papeles: "A atacante, B atacado".
- imponer una alternancia de los papeles: "cada quien su turno, llevar un ataque"
- dejar una evolución aleatoria de dichos papeles: "libertad en los papeles en función de la evolución de la relación de fuerza"

* "**Situación *con un papel determinado***": un papel es atribuido a cada boxeador, lo conserva durante todo el round. Esta situación permite al alumno concentrarse en un solo problema a la vez.
Ejemplos:
- A ataca mientras que B neutraliza
- A ataca, " B neutraliza y responde
- A ataca, " B busca a contrar (counter)
-

* "**Situación *con papel alternado***": durante el round, los boxeadores cambian de papel después de cada intento. Ejemplo : los boxeadores atacan cada uno en su turno.

*" **Situación *con papel aleatorio*** ": es la situación de asalto. Cada boxeador se implica en una acción táctica en función de su percepción de la relación de fuerza.

•

2. La multiplicidad de acciones motrices

Resulta de la cantidad de golpes a disposición del boxeador para alcanzar al otro.
Para ambos, que sea en ataque o en defensa, es necesario según el caso percibir o escoger, las variables siguientes:

2.1. Las alturas de golpeo

2 o 3 alternativas según el miembro que golpea:
* 3 para los pies: alto, medio y bajo, que podemos considerar como siendo solo 2 puesto que son tan cercanas las acciones ofensivas o defensivas en línea media y en línea alta.
* 2 para los puños: cuerpo y cara

2.2. Las trayectorias-formas de los golpes

Si solo consideramos la **forma** de los golpes, podríamos pensar que cada una corresponde a una respuesta defensiva específica:
* 3 para los puños: directos, ganchos, uppercut
* 4 para los pies: coup de pied bas, fouetté, chassé, revers.

Ahora bien, la práctica demuestra que esta visión es errónea.
Refiriéndose a las **trayectorias** no hay más que dos alternativas que aparecen: las rectilíneas y las laterales. Generan comportamientos defensivos idénticos cualquiera que sea la forma de los golpes.
La amalgama "trayectoria" y "forma" se justifica así.

2.3. Los miembros

Son dos en función de la distancia del adversario: el miembro inferior, el pie o el miembro superior, el puño.

2.4. Los segmentos

Son dos: el segmento delantero y el segmento trasero.

La dificultad de la tarea

Conforme a la definición de J.P. Famose que adoptamos, la "dificultad" de la tarea está en relación con el nivel de habilidad personal del boxeador. ¡Conforme se progresa la misma tarea se vuele más fácil!
Varios grupos de factores serán adoptados para modular esta dificultad y proponer a los alumnos tareas a su alcance:

1. El grado de oposición

Para estar bien administrada, esta noción tiene que ser profundizada.

Se constata que la agresividad entre dos boxeadores que se confrontan está en relación directa con las características de la situación y el resultado que está en juego. Mientras más importante sea lo que está en juego, más aumenta la agresividad. Sabemos también que la agresividad es fuente de traumatismos.
Presentar una forma atractiva de la actividad, es establecer situaciones de aprendizaje en las que la **probabilidad de recibir golpes dolorosos permanece inferior al nivel de aceptación de los alumnos.**

El ***nivel de aceptación*** de un boxeador corresponde al límite superior de lo que puede aceptar de golpes, sin inhibirse en su comportamiento, y sin resentir rechazo a la actividad. El efecto de los impactos sobre el individuo son función de tres:
* su cantidad
* su intensidad
* la sensibilidad del blanco tocado.
Para un mismo nivel de aceptación, un boxeador puede aceptar golpes de intensidad relativamente elevada a condición de que éstos sean pocos o una cantidad más importante pero con una menor intensidad.

Un docente, y particularmente en un medio escolar, debe cuidar al carácter y de lo que está en juego de la confrontación. La maestría de lo que está en juego permite controlar el involucramento físico y por consecuencia la intensidad de los intercambios.

De una situación en donde lo que esté en juego sea leve, hacia uno más elevado, es posible diferenciar los niveles de oposición siguientes:

1.1. La cooperación

La oposición es nula, lo que está en juego es ayudar a su compañero. Uno de los boxeadores ejecuta un tema solicitado, el otro lo ayuda, presenta un plastrón, un blanco. Hay poca o ninguna incertidumbre. La tensión emocional es inexistente. Esta situación está más apropiada al control motor, a la mejora del tiempo de movimiento. (Cf. § Funcionamiento bio informativo del individuo).

1.2. La oposición adaptada

Lo que está en juego sigue siendo de hacer progresar el compañero pero creando una ligera incertidumbre. La ayuda, actuando más o menos rápidamente, trae consigo una oposición adaptada a las posibilidades perceptivas y reactivas de su compañero. La tensión emocional es débil. Si se producen contactos, sus efectos no tienen consecuencias afectivas ni físicas. Este grado de oposición está muy bien apropiado para las situaciones de aprendizaje cuyo objetivo sea la lectura del adversario y la reducción del tiempo de respuesta.

1.3. La oposición controlada

Es la oposición reglamentaria en asalto: confrontación durante la cual “toda potencia debe estar excluida”. Pero lo que está en juego en las situaciones de asalto de competición es muy variable y a veces involucra tanto a los boxeadores, que los árbitros tienen dificultades en hacer respetar la noción de control.

Lo que está en juego puede ir de la simple confrontación sin decisión, entre miembros de un mismo club o de una misma clase durante la sesión de boxeo, a la oposición encarnizada de dos pretendientes al título de de Campeón de Francia.

Entre estos casos extremos existen etapas intermedias:

* el asalto con decisión por el gusto de ganar, sin público
* el asalto con decisión, o evaluación para alguna selección, situación acompañada la mayor parte del tiempo de la presencia de un público más o menos alentador y estimulante.

1.4. La oposición reglamentaria "combate"

Autoriza dar golpes fuertes, y valoriza los boxeadores atléticos y robustos. Esta situación bastante ruda solo puede ser soportada después de un entrenamiento serio, una preparación física y sicológica progresiva. Lo que está en juego es importante, más allá del resultado, los boxeadores siempre temen más o menos un golpe doloroso o la pérdida de conocimiento. Ningún boxeador debe lanzarse en dicha aventura si no ha sido cuidadosamente preparado.

1.5. La oposición total

Puede presentarse durante una riña o una agresión. Lo que está en juego es muy importante, es por lo menos la conservación de la propiedad privada, seguido la integridad física y, a veces, la vida. La oposición llega a su grado más elevado.

Los grados de oposición así definidos, dejan presumir la dificultad a la que se topan los alumnos para administrar la tarea propuesta. Le corresponde al docente de escoger el nivel de confrontación en relación con la habilidad de sus boxeadores. A ese título, debe particularmente asumir la entrada en competición de sus boxeadores en función de las disposiciones reglamentarias.

2. La diferencia de nivel entre boxeadores

Afrontar un adversario más experimentado aumenta la dificultad y obliga a sobrepasarse (fuente de progreso) a condición toda vez que la diferencia de nivel no sea demasiada importante.

Afrontar un adversario menos experimentados facilita la tarea. Así es posible ejecutar comportamientos que aún no han sido automatizados. Es un medio eficaz para progresar.

3. La limitante bioenergética

Está ligada al gasto energético de la confrontación y resulta de la relación duración/ intensidad del encuentro. Cuando el gasto rebasa las potencialidades individuales, la capacidad de actuar, preactuar o reaccionar se deteriora.

Además del trabajo preparatorio bioenergético planificado de manera eficaz, el docente debe con sus consignas verbales apropiadas incitar a sus alumnos a administrar correctamente la intensidad en función de la duración. Si los boxeadores están todavía en la incapacidad de hacerlo, el docente debe prever asaltos más cortos.

4. La diferencia morfológica entre boxeadores

Esta diferencia es para los principiantes de pequeño tamaño un problema que tienen que tomar en consideración.

El más pequeño está desfavorecido en relación del más grande, el más ligero en relación al más pesado. Le plus petit est défavorisé par rapport au plus grand, le plus léger par rapport au plus lourd.
Con la experiencia y el aprendizaje, la diferencia de tamaño no es necesariamente una desventaja.
La diferencia de peso, está reglamentada en competición con la existencia de las categorías.

5. Las dificultades motrices de ciertas acciones

Realizadas conforme al reglamento, la ejecución de ciertos golpes plantea un problema a los principiantes. El docente puede retardarlo adaptando progresivamente sus exigencias de realización al nivel de los alumnos.

La dificultad motriz seguido se debe a una falta de flexibilidad articular, menos frecuentemente a una insuficiencia de tonicidad muscular.

Por ejemplo:
- en un premier tiempo: limitar las limitantes a la utilización adecuada de las armas y a un impacto controlado
- luego agregar un posicionamiento de la cadera reglamentaria (fouetté)
- para finalmente exigir, según los casos, apuntar (armé) con la rodilla flexionada (fouetté) y una apertura/cierre de la cadera (chassé).

FUNCIONAMIENTO DEL INDIVIDUO

Estrategias de desarrollo

Tiempo requirido y tiempo disponible
Reducir el tiempo requirido
Modelos de funciunamiento
1° modelo
2° modelà
3° modelo
Reducir la incertiumbre relacionada al señal
1 ; Los procesos cognocitivos ejecutados
2. El aporte de la teorias cientificas
3 Los indices pertinentes
3.1. En situacion defensiva
3.1.1. Incertitumbre temporal
3.1.2. Incertitumbre de eventos
3.2 En situacion ofensiva
3.2.1. La aparicion de un blanco
3.2.2. El sentido del desplazamiento del adversario
4. Estratagias par el desarollo des tratamiento de la incertitumbre de eventos
4.1.En situacion defensiva
4.1.1 Percepción de las trayectorias
4.1.2.Percepción de los segmentos utilizados
4.1.3. Percepción de las alturas
4.1.4. Percepción de las armas pies o puño
4.2. En situacion ofensiva
4.2.1.Percepción del sentido de desplazamiento
4.2.2.Percepción de las aperturas
5. Estrategias para el desarollo del tratamiiento de la incertitumbre temporal
Reducir la incertitumbre relacionada al la repuesta
1. Los procesos cognoscitivos
1.1. Eleccion y programacion
1.1.1. Candidad de elecciones y el grado de apropriacion
1.1.2. El factor experiencia
1.2.Programacion y ejecucion
2. Estrategias para mejorar el trato de la incertitumbre relacionada a la repuesta
2.1.En referencia a la eleccion
2.1.1 Establecimientos de rutinas perceptivo-motrices
2.1.2. Utilización de estas rutinas en asalto con tema
2.1.3. Utilización en as altos libres
2.2.En relacion con la eleccion y la programacion
2.3. En relaccion a la programacion y la ejecucion
2.3.1. Ganar tiempo
2.3.2. No perder tiempo
3. Las etapas des aprendizaje motor
3.1. La etapa de descubrimiento
3.2. La etapa de fijacion-diversificacion
3.2.1. Caracteristicas de las situaciones
3.2.2. Los diferentes programas que se debe fijar
a. 3.3. La etapa de autonomización

Aumentar el tiempo disponible
Disimular sus propias intenciones
Dar informaciones falsas

Tiempo requirido y tiempo disponible

Este capítulo permitirá comprender cómo el individuo puede llegar a resolver el problema que se le plantea en situación de confrontación. Diferentes mecanismos serán puestos en evidencia así como las estrategias que le permiten solicitarlos y desarrollarlos. La tarea global del tireur « Tocar más que el otro » está subordinada a la intención mucho más general de:

ACTUAR antes de que el adversario pueda REACCIONAR

Para analizar este axioma, JF Stein en Planificación y Realización de la acción hace referencia a dos conceptos: el tiempo requerido (TR) y el tiempo disponible (TD).

Cómo interpretarlo en savate?

Supongamos a dos tireurs frente a frente, el tireur A y el tireur B. Veamos el problema de A.

A percibe el muslo delantero de B a su distancia de golpeo. Decide alcanzarlo en fouetté bajo. Supongamos que A necesite 6/10° de segundo para realizar completamente esta acción (TR de A = 6/10°de secundo) .

- si B no ve llegar el golpe, o lo ve demasiado tarde, el fouetté de A toca el blanco como previsto. A disponía de todo el tiempo suficiente par su acción (TD >TR).
- por lo contrario, si B percibe la intención de A y reacciona por ejemplo retirando su pierna después de 4/10° de segundo (TD de A = 4/10° de secundo), el fouetté de A pasa en el vacío. El tiempo disponible de A era en este caso inferior de 2/10° al tiempo requerido para su acción. Fracaso para A ! (TD < TR)

De esta experiencia retiramos que :

- el **tiempo requerido** es el tiempo necesario a un individuo involucrado en una acción para llevar a cabo su proyecto.
- el **tiempo disponible** es el tiempo que le deja el adversario para lograrlo.

Cuando un tireur A logra la mayoría de las acciones que emprende, se puede decir que los tiempos requeridos para sus acciones son inferiores a los tiempos disponibles dejados par B. En este caso A puede fácilmente tomar la iniciativa de la confrontación y se vuelve el tireur dominante. Puede, si lo desea, imponer à B una fuerte presión temporal. B se encuentra en una « crisis de tiempo » o « crisis temporal ».

La relación entre le tiempo requerido y el tiempo disponible define la presión temporal.

- Si Tiempo Requerido < al Tiempo Disponible = **Presión temporal débil**
- Si Tiempo requerido > al Tiempo disponible = **Presión temporal fuerte**

Esta relación presume la probabilidad de victoria. Así podemos decir que para cada una de las acciones emprendidas, el éxito está sometido a la ecuación :

El Tiempo Requerido por la acción	**Debe ser inferior al**	**Tiempo Disponible**

La tarea de un docente o de un entrenador se resume entonces a lograr que :

- el tiempo requerido por las acciones de sus alumnos sea el más corto posible
- le tiempo disponible dejado por el adversario sea el más largo posible.

Pero para poder alcanzar dichos resultados,hay que conocer los procesos que se esconden detrás de esos dos conceptos.

Reducir el Tiempo Requerido

Modelos de funcionamiento

Para comprender mejor la noción de tiempo requerido, retomo los análisis hechos al respecto:

1er modelo

Desde varios decenios, los cuadros deportivos hablan y utilizan las nociones de “tiempo de reacción” y de “tiempo de movimiento”.

- ***El Tiempo de Reacción*** es el tiempo que le toma a un individuo para reaccionar a la señal dada. Su duración es medida desde la aparición de la señal al principio de la reacción motriz.
- ***El Tiempo de Movimiento*** corresponde a la duración necesaria a la ejecución visible y completa del movimiento.

2° modelo

Los medios deportivos luego integraron progresivamente la terminología de las teorías cognoscitivas y explicaron las conductas motrices con el modelo en tres etapas: percepción, decisión, acción.

- **la etapa perceptiva**: es la etapa en la que el individuo colecta el máximo de informaciones sobre su entorno. Las analiza y les da un sentido.

Ejemplo: ¿qué hace mi adversario? Viene sobre la pierna delantera, pivotea, su rodilla sube lateralmente flexionada, deduzco un ataque en fouetté.

- la **etapa decisional**: que consiste en escoger una respuesta y programarla.

Ejemplo:

- ¿qué voy hacer? ¿Parar?, ¿esquivar?.....¡escojo parar el golpe!
- programo una parada protección, el orden de intervención y la fuerza con la que los grupos musculares van a intervenir.
- **etapa de ejecución** propiamente dicho que consiste en realizar lo que ha sido decidido y programado anteriormente.

Ejemplo: realizo la parada planeada precedentemente.

Estas etapas hacen poco referencia a la consciencia y es más cierto conforme aumenta la expertise. Por otro lado si es pertinente disociar esas etapas para comprender el funcionamiento del individuo, la realidad demuestra que están estrechamente imbricadas unas con otras.

3er modelo

Finalmente, tras el artículo de JF Stein, otro agrupamiento de etapas cognoscitivas ha sido más o menos utilizado. Es éste último que tomé de referencia para hacer progresar los boxeadores que entrené.

El tiempo requerido es considerado como el tiempo consagrado a resolver dos familias de incertidumbres:

la incertidumbre relacionada al adversario (señal)

la incertidumbre relacionada a la conducta personal (respuesta)

- **la incertidumbre relacionada a la señal** es el tiempo necesario a la toma de informaciones del entorno, a su interpretación y a su comprensión (etapa perceptiva).
- **la incertidumbre relacionada a la respuesta**, es el tiempo consagrado a la elaboración de una respuesta adecuada y a su realización (etapas de decisión y de ejecución).

Esta última concepción llamó mi atención y me parece más fácilmente explotable. Así podemos afirmar que en Savate, todo practicante está sometido a una fuerte incertidumbre relativa al comportamiento adverso:

incertidumbre relacionada a la *señal que detectar*, pero también incertidumbre en cuanto a la *respuesta* a ejecutar.

El concepto de señal abarca el conjunto de los comportamientos adversos. La preparación adversa de dar un golpe es la señal de la ejecución, por mi parte, de una acción defensiva. Pero su pasividad puede ser también una señal para incitarme a tomar la iniciativa.

El concepto de respuesta abarca todas mis acciones que se desprenden de esa señal. Son escogidas en función de las circunstancias inherentes al adversario pero también a mi propia organización corporal. Esta sucesión posible de acciones, cuya variedad es infinita pone al ejecutante ante una incertidumbre importante.

Seguido esta dificultad es sentida por los principiantes. En esta fase, en efecto la duda relativa al comportamiento a ejecutar es grande y consciente. Más tarde, el tener muchas rutinas facilita la administración de esta incertidumbre. Todas las tareas corrientes son tratadas automáticamente, lo que deja libre "el canal de manejo de la información" para tareas más originales, específicas al adversario enfrentado.

Si el objetivo de la enseñanza es formar boxeadores eficaces, entonces busca a hacerlos aptos a actuar lo más rápido posible.

Para eso, debe hacerlos capaces de reducir rápidamente su incertidumbre:

- ante la señal
- ante su respuesta.

Para desarrollar esas capacidades, el docente debe definir precisamente las señales y las respuestas apropiadas. Debe también conocer los parámetros que intervienen sobre esas diferentes incertidumbres y definir las estrategias didácticas a ejecutar para favorecer una administración rigurosa de éstas.

El cuadro aquí abajo muestra las relaciones que se establecen entre los diferentes conceptos evocados:

El tiempo requerido por la acción se divide en :		
Percepción Detección- Identificación Organización de las Informaciones Comprensión	**Decisión** Elección de una respuesta en términos de objetivos a alcanzar Programación de una secuencia de órdenes motrices	**Acción** Realización motriz de la sequencia programada
Tiempo de Reacción		**Tiempo de Movimiento**
Tiempo para reducir la incertidumbre relacionada a la señal	**Tiempo para reducir la incertidumbre relacionada a la respuesta**	

Reducir la incertitumbre relacionada al señal

1. Los procesos cognoscitivos ejecutados

Reducir la incertidumbre relacionada a la señal es reducir el tiempo ocupado a adivinar la intención adversa. Reducir o administrar la incertidumbre relacionado a la señal, es extraer los índices que permiten adivinar las intenciones adversas. Esos índices están perdidos entre una cantidad importante de informaciones. Agrupados, organizados por los procesos cognoscitivos, le dan un sentido a la acción adversa. Conforme a que se desarrolla la acción, la incertidumbre disminuye; pero el tiempo que resta para actuar también.

Reducir el tiempo de la identificación de la señal, es buscar determinar lo más rápido posible lo que el adversario va a realizar algunas fracciones de segundo más tarde: es "leer al adversario", descodificar su comportamiento para prever lo que sigue y anticipar.

2. El aporte de las teorías científicas

Los estudios y experiencias han mostrado que:

- El reconocimiento de los comportamientos adversos es facilitada por el conocimiento de los índices precursores de los dichos comportamientos.

Confrontaciones en contextos variados favorecen esta tarea. El conocimiento y el reconocimiento se construyen simultáneamente. Es estando opuesto a un individuo que busca pegar con patada que logramos progresivamente reconocer los índices que anuncian ese golpe.

- Un individuo progresa más rápido en la administración de la incertidumbre relativa a la señal cuando tiene pocos índices que tratar simultáneamente. Por eso se recomienda introducirlos progresivamente. De ahí el interés, para el docente de **conocer todos los parámetros** que constituyen la incertidumbre en Savate.

- La construcción perceptiva del índice se elabora más fácilmente si los **contrastes** entre los índices anunciadores son puestos en evidencia. Así, un boxeador descubre más rápidamente los indicadores específicos del lado del ataque, si está confrontado a un adversario que ataca con el puño delantero y trasero, en vez de estar confrontado alternativamente a un ataque de un solo lado.

3. Los índices pertinentes

3. 1. En situación defensiva

El boxeador se prepara a neutralizar el ataque adverso. Necesita índices para identificar el momento de que ocurra el golpe (incertidumbre temporal), pero también índices para prever su naturaleza (incertidumbre del evento).

3.1.1. La incertidumbre temporal es la dificultad de determinar el instante del impacto. Del disparo del golpe al impacto, el tiempo es corto (del orden de un cuarto a la mitad de un segundo). Por eso el disparo se convierte en el parámetro esencial a descubrir. Los índices para apoyarse son idénticos a aquellos que permiten reducir la incertidumbre del evento (ver más abajo). Ciertas **contracciones parásitas**, **retome de apoyo** o **retiro del arma** que preceden la salida del golpe pueden volverse índices valiosos para quien sabe interpretarlos.

3.1.2. La incertidumbre de eventos es relativa a la naturaleza del golpe adverso. Varios parámetros pueden ser distinguidos:

- ***la altura del blanco buscado*** : bajo, medio, alta. Las informaciones sobre la intención adversa nos son dadas por los índices siguientes:
- *la inclinación más o menos importante* del tronco adverso. Si prepara una patada a la cabeza, el tronco se inclina mucho más que para una preparación de un golpe en línea baja
- *la flexión* eventual de la pierna de apoyo durante los golpes en línea baja. Una flexión prematura informa de la intención.
- la *flexión de las piernas y del torso* previo a los puñetazos al cuerpo
- el centrar la mirada hacia el blanco.
- ***la trayectoria del golpe,*** rectilíneo o circular, y ***su forma,*** fouetté, chassé, revers, puñetazo directo gancho o uppercut. Los índices pertinentes son:
- *el posicionamiento del arma* a la salida del golpe en relación a la articulación que la une al miembro correspondiente al tronco. Ejemplo: para los ganchos el puño comienza alejándose lateralmente, el pie hace lo mismo para los fouettés y los revers
- *el apunte ('armé)* para las patadas: *la apertura o cierre de la cadera* (muslo sobre la cadera), para distinguir fouetté, chassé y revers.
- ***el arma o miembro solicitado*** : pie o puño. Es primero *la variación de distancia* que constituye la información más pertinente, luego, la *movilización del miembro* implicado.
- ***el segmento*** empleado : delantero o trasero
- *el apoyo* sobre el que el boxeador se equilibra indica que la otra pierna va a ser movilizada
- *la rotación y la orientación* de las cinturas escapularias y de la pelvis indican el sentido del golpeo, entonces el segmento que va a golpear.

Las incertidumbres de eventos y temporales, íntimamente imbricadas una con otra, son tanto más difíciles a deducir que el boxeador adverso es capaz de ocultar sus intenciones.

Afortunadamente, con la elevación del nivel de práctica, el acopio de índices es cada vez más pertinente, y permite al boxeador de prever, de anticipar, con éxito el comportamiento adverso.

3. 2. En situación ofensiva

Las señales a detectar son:

3.2.1. La aparición de un blanco y todos sus componentes:

- ***la orientación*** que determina la trayectoria y el lado izquierdo o derecho que se utilizará para golpear
- ***la distancia*** que determina el arma pie o puño para movilizar
- *la altura
-

3.2.2. El sentido del desplazamiento del adversario para golpear al oponente.

4. Estrategias para desarrollo del tratamiento de la incertidumbre de eventos

Las estrategias propuestas se apoyan en el precepto que los diferentes procesos cognoscitivos darán mejores resultados prácticos haciéndolos funcionar en las situaciones adaptadas al individuo.

4. 1. En situación defensiva

Las situaciones son construidas para tratar uno o varios parámetros. El docente juega con la libertad que se le deja al atacante: boxeador señal. Mientras más libertad tiene el atacante, mayor incertidumbre de eventos a tratar para el defensor.

4.1.1. Percepción de las trayectorias:

Objetivo del docente: facilitar la discriminación de los índices característicos de los golpes con trayectoria rectilínea de aquellos con trayectoria circular.

Objetivo de A: buscar tocar con el pie delantero en línea media, ya sea en fouetté o en chassé

Objetivo de B : sin retroceder, reaccionar para no hacerse tocar

4.1.2. Percepción de los segmentos utilizados:

O*bjetivo del docente*: mejorar la discriminación de los índices que predicen un golpe del segmento delantero, de aquellos de un golpe del segmento trasero, limitando el ataque a una forma de golpe.

Objetivo de A : ataque en chassé bajo ya sea de la pierna delantera o de la pierna trasera

Objetivo de B : sin retroceder buscar a no hacerse tocar.

4.1.3. Percepción de las alturas

construcción idéntica de las situaciones

4.1.4. Percepción de las armas pies o puño

construcción idéntica de las situaciones

Para boxeadores hábiles, situaciones integrando dos, tres, y luego cuatro parámetros a discriminar pueden ser establecidos.

4. 2. En situación ofensiva

4.2.1. Percepción del sentido de desplazamiento

Objetivo *del docente*: crear la costumbre al boxeador dominante de tomar las informaciones sobre los desplazamientos de su adversario y atacar con un golpe de trayectoria opuesta al desplazamiento.

Objetivo de A (boxeador señal): de una posición en una esquina desplazarse mientras se busca evitar los golpes de B.

Consignas y variables siguientes:

- desplazamientos hacia delante
- desplazamientos laterales

- desplazamientos en todos los sentidos

Objetivo de B: dar un golpe oponiéndose a los desplazamientos de A

Comportamientos esperados:

- si A avanza, B utiliza los golpes rectilíneos
- si A desplaza lateralmente (décale), B utiliza los golpes circulares correspondientes

4.2.2. Percepción « de las aperturas »

Objetivos: favorecer la percepción de las aperturas
Objetivo de A: descubrir voluntariamente un blanco en el cuerpo o adelantar la pierna para hacer reaccionar a B.
Objetivo de B: dar un golpe adaptado en dirección del blanco que se presenta.
OBSERVACIONES:
Todas las situaciones de aprendizaje en las que los sujetos deben identificar las **señales sin relación con las señales reales**, son situaciones **sin efecto sobre los recursos perceptivos específicos de la actividad de Savate**. Así, las situaciones en dónde el alumno debe reaccionar a una señal sonora pueden tener un interés pasajero, pero no el de afinar « la percepción especifica Savate ».

5. Estrategias para desarrollar el tratamiento de la incertidumbre temporal

Las estrategias ejecutadas por el docente para reducir la incertidumbre temporal relacionada a la señal son pocas. Solo puede actuar sobre la velocidad de aparición de las señales:

- imponiendo golpes con trayectoria más o menos largas
- pidiendo al boxeador señal de reducir voluntariamente su tiempo de movimiento.

El tiempo disponible para el boxeador respuesta puede así ser alargado y permitirle una mejor identificación de la señal.

Ejemplos de situaciones:

1 – Reducir lo que está en juego de la confrontación. La velocidad de los intercambios y la prontitud de los disparos disminuyen y por vía de consecuencia los índices son más fácilmente detectables.

2 – Pedir al boxeador señal de exteriorizar voluntariamente sus intenciones, **mostrando** claramente el principio de su acción.

3 – Escoger señales más fáciles de percibir tomando en cuenta del tiempo de movimiento más largo. Los parámetros son: el segmento, la forma y la altura:

- los **golpes del segmento trasero** cuya trayectoria es más larga que los del segmento delantero
- las **patadas en línea alta** más largos de realizar que los golpes en línea baja.
- los revers más largos que los chassés, que a su vez son más largos que los fouettés (1).

4 - Hacer realizar **una « señal alerta »** inmediatamente antes de la señal pertinente: por ejemplo, un golpe previo en el vacío.

5 – Solicitar al “boxeador respuesta” de actuar solo si lo quiere, sobre un ataque dada por el « boxeador señal ».

Las propuestas que anteceden demuestran que tan grandes son las posibilidades ofrecidas al docente para reducir y modular la incertidumbre relacionada a la señal en las situaciones de aprendizaje.

Reducir la Incertidumbre relacionada a la respuesta

Las páginas siguientes presentan la aplicación a la Savate de las conclusiones de los estudios científicos. Lo que permite de comprender mejor los procesos responsables de la respuesta y las elecciones pedagógicas hechas para mejorarlos.

1. Los procesos cognoscitivos

Siguiendo una señal adversa, la incertidumbre relacionada a la respuesta se expresa con interrogantes de este orden: a una señal adversa, la incertidumbre relacionada a la respuesta se expresa con interrogantes de esta índole:

- ¿qué respuesta puedo escoger? ¿Debo escoger? ¿Voy a escoger?
- ¿cómo realizarla?
- ¿en qué orden solicitar los diferentes segmentos que constituyen el movimiento?
- ¿qué fuerza darle a cada una de las contracciones musculares?

Claro está y afortunadamente estos problemas quedan fuera de la conciencia. La respuesta y su eficacia son el resultado de procesos íntimamente ligados. Corresponden a las etapas de decisión (elección + programación) y de ejecución.

¿Qué sabemos actualmente de esos procesos? ¿Podemos identificar parámetros que permitirían disminuir la incertidumbre que se tiene que tratar y con los cuales el docente podría jugar para facilitar la tarea de los enseñados?

Tal es el objeto de las líneas que siguen.

1.1. Elección y programación

1.1.1. Relación entre la cantidad de elecciones ofrecidas y el grado de apropiación de las respuestas.
En teoría, mientras más elecciones un individuo dispone, más tardada es su respuesta; podríamos pensar que un análisis profundo para llegar a la mejor elección impone un tiempo de reflexión más largo. No obstante, en la realidad deportiva, y bajo una fuerte presión temporal, constatamos que la respuesta escogida es el comportamiento motor mejor integrado, y no necesariamente el mejor adaptado. Parece que los procesos de programación y de ejecución influencian muy fuertemente los procesos de elección; reducen la elección a la únicas soluciones ya almacenadas. Así solo las conductas automatizadas reaparecen en situaciones de crisis temporal. Mientras más haya conductas automatizadas, más amplia será la elección real.

1.1.2. El factor experiencia.
Constatamos que un individuo que tenga una amplia experiencia de confrontación emite respuestas más rápidas que un novato. El fenómeno puede explicarse así:

- en situación ya vivida: la señal es rápidamente reconocida y el individuo dispone en memoria soluciones que ya están listas. El tiempo impartido en la fase de decisión (elección + programación) es muy corto.
- en situación nueva: el individuo no reconoce la señal ni dispone de alguna solución en memoria. Debe elaborar un comportamiento original. Éste se construye a partir de respuestas almacenadas en memoria, atribuidas anteriormente a otras señales más o menos cercanas. El tiempo requerido para esta fase es mucho más largo que en una situación ya vivida. Tal solicitud necesita de un reajuste y una reorganización de los comandos motrices. Esta capacidad de construir nuevos comportamientos caracteriza la adaptabilidad del individuo. Ésta debe ser regularmente entretenida, puesto que tarde o temprano, cualquiera que sea su experiencia, el boxeador estará confrontado a nuevas situaciones.

1.2. Programación y ejecución

La programación y la ejecución relevan de procesos diferentes. La programación es interna y no visible, la ejecución es externa y visible. No obstante en la práctica son imposibles de disociar. Podemos concebir la programación de una acción sin su realización física; es el caso en la representación mental de una acción. Por lo contrario, es imposible realizar un movimiento que no haya sido programado previamente.

La programación de un movimiento consiste en determinar con exactitud todos los parámetros de su realización. Esta tarea cognitiva parece difícilmente conciliable con la necesidad de rapidez, tal como se presenta en Savate.

Por eso los teóricos utilizan el concepto de Programa Motor (SCHMIDT - Apprentissage moteurs et performance p. 90).

Ellos piensan que esos movimientos están organizados centralmente "al interior de los programas motores, que se desarrollan en parte en un lazo abierto, (1) pero también son modificados con retroalimentación (feed back) tomando en cuenta las modificaciones del entorno

1- Lazo abierto, lazo cerrado. Este concepto es relativo a la manera en la que se efectúa el control de un movimiento.
- Ciertos movimientos solo requieren poco control, su carga informativa es débil, se les llama en lazo abierto. El resultado del movimiento se aprecia a posteriori y se corrige por el intento que sigue. Se le llama movimiento "balístico" . Es el caso de los movimientos en nuestra actividad.
- Otros movimientos solicitan un control constante, se les llama de "lazo cerrado". Durante la ejecución el practicante debe estar en medida de corregir y modificar su acción. Esos movimientos se les dice controlados. Es el caso, por ejemplo de los movimientos gimnásticos.

El concepto de programa motor (P.M.) apareció como un: "concepto de ordenes motrices pre estructurados que definen el movimiento y determinan su forma". Esta noción permite de concebir el movimiento como un todo y explica la reducción del tiempo de programación simultáneamente a la adquisición de los P.M.

Así a cada golpe (fouetté, chassé, directo etc.) corresponde un P.M. que define el orden y la intensidad relativa de intervención de los grupos musculares responsables de ese golpe. No obstante esta noción de programa motor es insuficiente para explicar la gran diversidad de ejecución de cada uno de los golpes y la entera disponibilidad que demuestra el sujeto ante las situaciones más variadas.

De ahí que, A. SCHMIDT utiliza luego el concepto de Programa Motor Generalizado (P.M.G.):

« ...patrón almacenado en memoria…"que… puede ser ligeramente modulado cuando el programa es ejecutado, permitiendo al movimiento de ser ajustado en función de una alteración de la exigencia del entorno.

Este programa está compuesto de invariables temporales, correspondientes a la duración relativa de cada fase, de invariables espaciales correspondientes a la organización general del movimiento en el espacio.

En otros términos, los P.M.G. almacenan en memoria las especificaciones relativas a las diferentes fases del movimiento:

- músculos que deben participar y su orden de intervención
- fuerza y duración relativas de esas contracciones.

Es esta originalidad de los programas motores generalizados que permiten al individuo de movilizarse muy rápidamente, al mismo tiempo que ser susceptibles de adaptarse a condiciones particulares. La ausencia de programa motor generalizado específico a la realización de una tarea parece ser un factor importante de alargar el tiempo consagrado a la programación y luego a la ejecución de esta tarea.

2. Estrategias para mejorar el trato de la incertidumbre relacionada a la respuesta

2.1. En referencia a la elección

2.1.1.. Establecimiento de rutinas perceptivo-motrices

Hacer de suerte a que para cada una de las situaciones más comunes, el boxeador disponga de respuestas ya preparadas. Cada situación se caracteriza por índices particulares. A cada uno de ellos está asociada una o varias respuestas escogidas por su perspicacia. La fase de la elección es así « shuntée »; los mecanismos cognoscitivos pasan directamente de la etapa de percepción a la de programación. Resulta entonces necesario inventariar esos índices para luego establecer asociaciones del tipo "estimulo-respuestas" que quedarán recursos seguros en caso de fuerte presión temporal.

Sin esos "útiles" que permiten especialmente de evitar el toque adverso al menor costo informacional, es imposible de darle sentido al comportamiento adverso y de proyectar cualquier comportamiento práctico.

Esas « rutinas » se establecen en el individuo por la automatización de una misma respuesta a una misma señal. Estas respuestas son escogidas por los docentes o entrenadores por las fuertes probabilidades de eficacia en un contexto dado.

Ejemplo: un ataque en línea alta hace vulnerable la pierna de apoyo, es a esa altura que la respuesta es primero automatizada.

La incertidumbre de eventos relativa a la respuesta se reduce así si asociaciones estimulo – respuesta o rutinas preceptivas motrices son establecidas.

La incertidumbre temporal relativa a la respuesta genera pocos problemas. Se trata en efecto de ejecutar todos los recursos personales para reaccionar lo más rápido posible. Toda vez en ciertos casos un boxeador puede retrasar su respuesta para engañar al adversario (finta).

Entonces ¿qué índices pertinentes tomar en consideración para establecer esas rutinas?

Desde mi punto de vista, son de dos tipos:

- aquellos provenientes del exterior: esencialmente visuales dan informaciones sobre el adversario y el entorno: apertura, distancia, equilibrio, sentido de desplazamiento. Esas informaciones inician un comportamiento que se caracteriza por su oportunidad y su adaptación al adversario.
- aquellos provenientes de sí mismo, informaciones kinesteticas (las de mayor desempeño desde mi punto de vista):
- el equilibrio y la repartición del peso del cuerpo sobre uno u otro apoyo: informaciones que permiten la construcción de enlaces de golpes utilizando de la mejor manera la masa corporal.

Ejemplo: después de una esquiva lateral del tronco a la izquierda, que ocasiona un refuerzo del apoyo sobre la pierna izquierda, tres golpes se deben privilegiar en función de la distancia: uppercut izquierdo, gancho izquierdo o un fouetté de la pierna derecha. Estos tres golpes son favorecidos por un apoyo inicial del pie izquierdo.

- la rotación respectiva de las cinturas escapularia et pélvica que determina el segmento mejor situado para golpear.

Ejemplo: después de un puñetazo del puño derecho, que ocasiona una rotación de la cintura escapularia hacia la derecha, sigue naturalmente un regreso de ésta hacia la izquierda que puede estar al origen de un puñetazo con el puño izquierdo, ya sea arrastrar la cintura pélvica para un fouetté izquierdo.

Tomando en cuenta las informaciones kinestesicas, las respuestas pueden no haber tenido una oportunidad máxima. Por lo contrario esta estrategia que solicita un tiempo muy corto obliga el adversario a adoptar una actitud defensiva, que entonces se tiene que explotar oportunamente.

2.1.2. Utilización adecuada de éstas en asaltos con tema

Poner los boxeadores en situaciones de oposición en las que tienen que escoger entre dos soluciones que les son dadas. Este tipo de situaciones de aprendizaje es relativamente fácil de resolver si la incertidumbre relativa a la señal es débil y si la cantidad de oportunidades de respuesta se reduce a dos o tres posibilidades.

Si el docente quiere realizar un trabajo relativo a la administración de la incertidumbre relativa a la señal y a la elección de la respuesta, le debe dejar la libertad al boxeador de resolver los problemas con los golpes que le son más apropiados. Imponer tales o tales formas de golpes en dichas situaciones irían en contra del objetivo perseguido. Dichas limitantes pondrían el acento sobre los problemas motores en detrimento del objetivo final, el golpe.

Ejemplo 1:

El boxeador A ataca en línea baja.

El boxeador B debe responder cuando lo pueda. Ya sea de la pierna delantera, o de la pierna trasera. La elección es en función de la organización pasajera y momentánea del boxeador B pero también del comportamiento del boxeador A.

Ejemplo 2:

El boxeador A ataca en línea baja
El boxeador B dispone de los pies y de los puños. Responde con uno u otro de esos segmentos según la distancia de A.

Ejemplo 3:

El boxeador A ataca en línea baja, y en fouetté línea alta.
El boxeador B en patada sobre los ataques en líneas bajas, y con los puños sobre ataques en líneas altas.

2.1.3. Utilización en asalto libre

Por otro lado, poner el boxeador regularmente en situaciones de adaptación y de creación de comportamientos innovadores. Situaciones durante las cuales él escoge, si tiene el tiempo, las respuestas mejor apropiadas entre las que ha puesto en memoria. Las aleas de la oposición, seguido ponen a los boxeadores en situaciones que les imponen la creación y construcción de nuevas sinergias. Así, el boxeador estimula y desarrolla sus capacidades de adaptación.

Para alcanzar tales resultados, las situaciones de aprendizaje deben ser situaciones llamadas “abiertas”, relativamente poco exigentes. El asalto libre es la situación más completa. Para los principiantes la incertidumbre de eventos puede ser reducida en función de su nivel.

2.2. En relación con la elección y la programación

Ciertos individuos tienen dificultades para escoger y programar una sucesión de acciones.

Para remediar estos problemas, mi estrategia es de situarlos en situaciones sin oposición con la tarea de escoger y realizar según su conveniencia:

- ataques variados ya sea con los pies, o con los puños, o ya sea pies-puños o puños-pies, de uno a varios golpes
- neutralizaciones et contraataques libres ante señales de ataque determinadas o no por el docente.

Les boxeadores están así en la obligación de programar una sucesión de acciones:

- ofensivas
- defensiva,
- ofensivas-defensivas
- defensivas-ofensivas.

2.3. En relación a la programación et à la ejecución

Para reducir la incertidumbre relacionada a los procesos de programación y de ejecución que pueden encontrar los boxeadores, el docente debe darles las armas para reducir su tiempo de movimiento: ganar tiempo en la ejecución estricto sensu y de no perder saliendo de una posición desfavorables.

2.3.1. » Ganar tiempo » mejorando:

- la coordinación y la fijación de automatismos utilizando al máximo las leyes biomecánicas del movimiento: reducción de la distancia inútil de las trayectorias, manteniéndolas reglamentarias.
- estiramiento muscular previo a la contracción etc. (CF. biomecánica)
- la programación y la ejecución de series de dos a tres golpes. La automatización de dichas series tiene como consecuencia la formación de secuencias de acciones que forman un todo programable en su conjunto. De ahí una ganancia de tiempo muy importante en su programación. No es aconsejado de automatizar series superiores a 3 golpes. Siendo demasiado larga, una serie automatizada se vuelve rápidamente inadaptada al comportamiento adverso. Por lo contrario, la programación puede construirse durante la realización, en función del adversario.

2.3.2. « No perder tiempo »

vigilando estar constantemente « bien organizado ».LA buena organización siendo aquella que permite las mejores probabilidades de alcanzar a su objetivo y particularmente aquella que permite de no hacerse "contrar".

3.Modalidades de intervención a las diferentes etapas del aprendizaje motor

3.1. La etapa del descubrimiento

Es la primera etapa del aprendizaje. El docente debe confrontar al alumno a los objetivos de las tareas. El alumno busca por sí mismo los comportamientos más apropiados para resolver los problemas.

Esta elaboración se hace a partir de comportamientos más o menos similares, guardados en la memoria como consecuencia de experiencias anteriores de la vida común. Mientras más los alumnos hayan sido confrontados en el pasado a situaciones semejantes, más esta etapa puede ser acortada. No obstante siempre debe existir.

Les situations proposées se caractérisent par :

3.1.1. Consignas precisas sobre:

- el objetivo a alcanzar

ejemplo: tocar las partes laterales del cuerpo adverso, sin ser tocado, con la punta del pie.

- sobre el entorno: duración de la oposición, espacio de evolución.
- sobre las características de la oposición: siempre « sin lastimarse », pero una oposición que puede ser:

con un papel idéntico: los dos boxeadores tienen las mismas tareas

con un papel diferente

3.1.2. ¡Pero sin consigna en esta etapa sobre el "cómo hacerlo"!

3.2. La etapa de « fijación-diversificación »

(Gentile 1972), también llamada etapa de apropiación. Durante esta etapa los programas motores van a fijarse, luego simultáneamente diversificarse, si son sometidos a la adaptación a su entorno.

Durante LAS SECUENCIAS DE FIJACIÓN, informaciones sobre el cómo hacer permiten una transformación más rápida del alumno. Esta idea, mucho tiempo apartada de los procedimientos de aprendizaje parece regresar a la moda: "La simple descripción del resultado obtenido por el sujeto no basta para determinar las correcciones que se tienen que efectuar durante el intento siguiente. Así debemos considerar en comunicar informaciones estratégicas verbales o no verbales sobre lo que tiene que ser hecho en el siguiente intento". (TEMPRADO).

Lo que busco de fijar en los alumnos es un esquema global; por ejemplo "el pistón" para los cases que pude ser considerado como idéntico cualquiera que sea la altura o el segmento que lo realiza.

3.2.1. Características de las situaciones

Las situaciones mejor apropiadas para la fijación de programas motores son situaciones de cooperación (un alumno, un ayudante) Ellas se caracterizan por consignas precisas relativas a la ejecución.

Ejemplo: "la rodilla sube en la fase preparatoria y regresa en la misma trayectoria – la pierna hace un movimiento de pistón" etc.

3.2.2. Los diferentes programas que se deben fijar:

*- ofensivos: los golpes
* - defensivos: las neutralizaciones - las respuestas simples.

Como el tiempo de práctica es siempre insuficiente en relación a la cantidad de elementos que se deben aprender parece interesante consagrar el tiempo disponible a las situaciones más representativas de cada sinergia. Así la fijación de programas motores relativos a los golpes se puede hacer en un medio escolar sobre:

- coup pied bas pierna trasera
- chassé abajo pierna delantera
- chassé frontal medio pierna trasera

- fouetté medio arriba, delantero o trasero
- revers arriba pierna delantera
- directo del brazo delantero
- gancho del brazo delantero.

Más tarde, los enlaces de dos acciones serán propuestos:

- una defensiva -una ofensiva y recíprocamente

- dos acciones ofensivas enlazadas:
- 2 golpes brazo delantero
- 2 golpes de la misma pierna
- 2 golpes: pierna delantera - brazo delantero
  - 2 golpes: pierna delantera - brazo trasero
  - 2 golpes: brazo delantero - pierna delantera
  - 2 golpes: brazo delantero – pierna trasera (caso en donde el compañero defiende con retirada, caso en donde el compañero se defiende en el mismo lugar lo que impone un desplazamiento - décalage - entre los dos golpes).

Este trabajo sobre los procesos de programación y de ejecución favorece:

- la estabilización de la organización interna del gesto
- la reducción y luego la eliminación de las contracciones parásitas (economía bioenergética).
- le pasaje de un funcionamiento consciente, bajo control visual, a un funcionamiento inconsciente, bajo control kinestésico.

El resultado solo puede ser alcanzado con numerosas repeticiones.

La lección individual es la mejor fórmula para alcanzar este resultado.

Observaciones sobre la « lección individual » dada por el profesor y utilizada todavía a veces en el club. Es una organización pedagógica muy eficiente para obtener una fijación del comportamiento conforme a la óptica del docente.
Su ventaja en relación a la enseñanza colectiva es la posibilidad de un regreso inmediato sobre cada intento (conocimiento del resultado) y una acción directa del entrenador sobre el boxeador (paradas activas, señales claras). Las transformaciones del alumno son más rápidas por esta razón.
Por lo contrario, un solo alumno está involucrado, es pues una forma pedagógica imposible de ejecutar en un medio escolar y que debe ser muy puntual en el club. Efectivamente, hay que relativizar el interés de tal forma de trabajo. La Savate es una actividad de oposición. Las habilidades en juego son abiertas (Gentile)
La incertidumbre debe estar rápidamente presente y las señales diversificadas. La variedad de los oponentes es una garantía de éxito.

Durante las SECUENCIAS DE DIVERSIFICACIÓN el individuo adapta su gesto a las condiciones móviles de la oposición. Solicita de manera predominante los procesos de toma de decisión (elección de acciones y establecimiento de parámetros de los movimientos en amplitud, velocidad y fuerza) con la finalidad de obtener los efectos esperados. La carga informacional relativa a la ejecución de los diferentes golpes o acciones defensivas va difuminarse (estomper) y se podrá reportar sobre la adecuación del gesto al entorno.

Les situaciones de aprendizaje que permiten la diversificación son obligatoriamente situaciones de oposición. Los temas son escogidos en función de los objetivos a alcanzar. El alumno no solamente tiene por objetivo de reproducir un movimiento pero sobretodo de adaptar su comportamiento a la situación para “tocar” o “no ser tocado”. Esta forma de trabajo es llevada de manera paralela a la fijación de comportamientos, con un ligero diferido.

3.3. La etapa de autonomización

« Se caracteriza por la evacuación de los factores intencionales de la tarea.....el gesto se pule » Gentile 1972.

El costo energético y de atención disminuye fuertemente. El canal de tratamiento de la información se libera de los problemas motores, el boxeador puede concentrarse en otras tareas cognoscitivas tales como la búsqueda o la provocación de aperturas en el adversario etc.

Alargar el tiempo disponible

El tiempo disponible en Savate se da en función del nivel del adversario. En competición, mientras más corto es el tiempo requerido al boxeador, más se reduce el tiempo disponible del adversario.

Por lo contrario, en la práctica de diversión, el mejor de los protagonistas puede voluntariamente dejarle tiempo al otro para facilitarle la tarea.

Cuando el nivel de práctica entre dos competidores es desequilibrado, es muy difícil para el más débil de alargar su tiempo disponible.

Si los dos adversarios son sensiblemente de del mismo nivel entonces algunas posibilidades existen para "darse tiempo".

Dos estrategias dominan:

1. Disimular sus propias intenciones

En ataque:

- emprender sus acciones sin movimiento parasito previo
- esconder la salida del golpe en un conjunto continuo de « ruido » informacional, tales como pequeños brincos, desplazamientos laterales, transferencia de apoyos de una pierna a otra.
- variar los ataques en su distancia, su trayectoria y su altura.
-
-

2. Dar informaciones falsas

En ataque por medio de simulaciones de golpes, fintas.

La defensa no es una situación táctica favorable para alargar el tiempo disponible. No obstante, puede ser utilizada para contraatacar y así sorprender más al adversario. Será después menos emprendedor.

Segunda parte :

ENSEÑAR LA SAVATE

Habiendo hecho emerger la idea que una reducción del tiempo requerido constituye el objetivo esencial del docente, hay que concretar ahora esta intención.
Elle pasa por:
- la definición de "Qué transmitir", en otros términos, ¿"qué competencias desarrollar en los alumnos"?
- propuestas relativas al: continuum, sesiones y situaciones pedagógicas.

Tal es el objeto de esta segunda parte.

Las competencias

Constituyen el conjunto de know-how que hacen decir de un boxeador que “boxea bien” “sabe boxear”.

Tales apreciaciones son el reflejo de:
- una motricidad conforme a los reglamentos en vigor
- una actitud equilibrada durante los intercambios
- una utilización oportuna de las relaciones tácticas inter-individuales, una diversidad de ataques, una fluidez de los enlaces, una explotación de las respuestas, de los contras y de los paros.

De una manera general, las competencias agrupan todo lo que un experto puede transmitir por aprendizaje a un principiante. Contribuyen a la eficiencia motriz (relación entre la energía gastada y los resultados obtenidos) pero no dan sistemáticamente la victoria en competición.

En otros términos, las competencias pueden ser consideradas como medios o “las herramientas” de las que dispone un boxeador para administrar las tareas y las sub tareas de la Savate boxeo francés.

Así, defino las competencias como siendo los conocimientos que permiten:
- tocar "el primero": competencias para atacar
- tocar "en segundo" : competencias para contraatacar.

Competencias para atacar

Atacar directamente

1.Etapa de descubrimiento
- 1.2.1. Descubrimiento de las armas y blancos por puños
- 1.2.2. Descubrimiento de las armas y blancos de pies

2. Etapa de fiijacion

3 Situaciones de diversificacion

4 Para boxeadores confirmados
- 4.1. Concierniendo las patadas
  - 4.1.1 Flexionar la pierna de apoyo …..
  - 4.1.2.Reducir las acciones preparatorias
  - 4.1.3. Atacar con sobresalto con la pierna trasera
- 4.2. Concerniendo los puñetazos
  - 4.2.1. Para los directos
  - 4.2.2. Para los ganchos
  - 4.2.3. Para los uppercuts

Desplazarse

1.Etapa de descubrimiento

2.Etapa de fijacion

3. Etapa de diversificacion
- 3.1. Desplazamiento por decalage
- 3.2.Desplazamiento por desbordamiento
- 3.3.Desplazamiento parar encuadrar

Fintar

1 La fintas observables
- 1.1.Con los puños
- 1.2. Con los pies

2.Typos de tareas propuestas

3. Papel del compannero del boxeador

Enlazar

1. Creacion de modelos de seriés de dos golpes
- 1.1 A distancia constante
  - 1.1.1 Pie/ pie
  - 1.1.2.puño/puño
- 1.2. Con variaciones de distancia
  - 1.2.1. Enlaces pierna delantera-puños
  - 1.2.2.Enlaces puños-pierna trasera
  - 1.2.3. Enlaces puños-pie
  - 1.2.4.Enlaces « puños »
  - 1.2.5.Enlaces pie-pie de la misma pierna con variacion de distancia

2. Series de mas de dos golpes
- 2.1. Lados de golpe
- 2.2. Variacion de distancia
  - 2.21. tres golpes de mismo alcanze
  - 2.2.2. Tres golpes de alcanze diferente
- 2.3. En funcion del sentido de desplazamiento del adversario.
- 2.4. Alturas de golpeo
- 2.5. Trayectorias
- 2.6. Mecanismos particulares que integrar
- 2.7. Variante
  - 2.7.1. Enlazar una cantidad determinada
  - 2.7.2. Enlazar una cantidad no determinada

3. Papel del boxeador pareja

Enlazar con cambios de guardia

1. Consignas generales
    - 1.1. Estructura de la tarea
    - 1.2. Organizacion del trabajo
2. Modalidades de cambio de guardia
    - 2.1. Con desbordamiento
    - 2.2. Con desplazamiento (decalage)
        - 2.2.1. Tres golpes
        - 2.2.2. Cinco golpes

Boxear retrocediendo

1. Origen de la dificultades
2. ¿ Como prepararse ?
    a. 2.1. Situaciones motrices
        - 2.1.1. Situaciones de paros en la misma guardia
        - 2.1.2. Paro con el pie consecutivo a un golpe de pierna
        - 2.1.3. Paro del puño trasero consecutivo a una patada
        - 2.1.4. Paro con gancho delantero
        - 2.1.5. Sucesiones de paros con cambio de guardia
    b. 2.2. Situaciones de toma de decisión

Provocar

"Tomar la iniciativa" de una confrontación puede parecer, a priori, poco problemática. No obstante, muy rápidamente muchas dificultades aparecen:
- evaluación del riesgo latente estimando sus propios recursos en relación con los del adversario,
- determinación de la fecha (¿momento?) favorable à la acción,
- capacidad motriz de actuar antes de la reacción del otro,
- confianza en sí mismo etc.

Las propuestas que siguen son destinadas para dar a los docentes los medios de poner a los practicantes en situaciones favorables al desarrollo de las capacidades motrices necesarias para atacar prontamente.

Dejamos voluntariamente de lado los aspectos relativos a la toma de decisión que todavía no tienen situaciones de aprendizaje totalmente satisfactorias.

Tocar directamente

La adquisición de esta competencia necesita:
- conocimiento y el descubrimiento de las armas, de los blancos y de las trayectorias autorizadas
- capacidad de controlar los golpes para no lastimar al adversario
- capacidad de controlar la trayectoria del arma, para que ésta coincida con el lugar del blanco: precisión, apreciación de la distancia, apreciación del alcance personal
- capacidad de relajamiento que influye favorablemente sobre la velocidad de ejecución.

Más tarde, para lograr tocar, el boxeador debe ser capaz de:
- percibir "la apertura" en la guardia adversa: el apoyo sobre la pierna delantera, la apertura de los brazos, la posición de los puños
- percibir los desplazamientos adversos para situarse a la distancia buena
- provocar eventualmente la apertura.

1. Etapa de descubrimiento

1.1. Descubrimiento de un "comportamiento general "de boxeador.

Objetivo de los alumnos: "tocar más que el adversario" blancos, determinados por el docente.

Un principiante puede abocarse a esta tarea si el docente escoge blancos no dolorosos (hombros, abdomen) y armas de dureza reducida (manos abiertas, manos enguantadas). Después de estas primeras experiencias, el docente hace emerger los principios generales que se tienen que respetar: protegerse, mantenerse en equilibrio, ser móvil.....

1.2. Descubrimiento de un "comportamiento Savate".

Para inmergir directamente a los principiantes en la práctica global de esta actividad, lo que parece necesario para comprender lo que está en juego en la confrontación, el docente debe:
- imponer y hacer respetar la intención de “tocar sin lastimar”. Para ello:

* reducir al máximo la incertidumbre de los eventos y temporal (reducir el enfrentamiento físico de los principiantes) luego aumentarlo progresivamente conforme el control de los toques vaya mejorando.
* actuar sobre el espacio de cada boxeador para dejar a cada uno de ellos un espacio de defensa real fuera de distancia. Ejemplo: separar el espacio de cada boxeador con una línea que no puede cruzar.

1.2.1. Descubrimiento de las armas y de los blancos puños:
- del puño delantero buscar tocar un blanco frontal: la frente, el abdomen
- del puño delantero buscar tocar un blanco lateral: la oreja
- con un puño buscar tocar la "parte inferior del mentón". Actitud de salida impuesta: con los brazos colgantes
- situaciones idénticas con el puño trasero
- con un puño determinado buscar tocar dos blancos
- con un puño o el otro buscar tocar dos blancos.

1.2.2. Descubrimiento de las armas y de los blancos pie:
- con el interior del pie trasero tocar la tibia de la pierna delantera del adversario
- con el talón buscar tocar la parte frontal del muslo delantero
- con la punta buscar tocar lateralmente los flancos
- con el borde externo buscar tocar lateralmente y al revés las partes laterales de la cara.

2. Etapa de fijación

Pasa por el control sucesivo de consignas del docente relativas a la ejecución:

- Tocar un blanco, con el arma apropiada:
* el talón, pie en flexión (para los chassés)
* la punta, pie en extensión (para los fouettés)
después de haber reconocido la orientación.

Tocar un blanco según trayectorias perpendiculares a la superficie de golpeo. La utilización de obstáculos (elástico por ejemplo) entre el pie y el blanco pueden ser momentáneamente interesantes para favorecer las transformaciones y hacer surgir los pivoteos de la pierna de apoyo y de la cadera.

- Tocar controlando el impacto (condiciones indispensables a la práctica del asalto).
"Controlar" significa: "tocar con el impacto deseado. Este impacto debe poder ser fuerte si se desea, sobre un costal por ejemplo, pero también ser “sin efecto” si se está en asalto. Tal capacidad pasa por el control del “impacto de rebote frenado” y el control de la distancia. Para mejorar el control es juicioso colocar a los alumnos en las condiciones que le permitan golpear con potencia. Por esos contrastes, mejoran su control.

- Tocar manteniéndose en equilibrio
Situación 1 (S1)
Objetivo: doblar, triplicar los golpes sobre el mismo blanco o sobre blancos diferentes, sin volver a poner el pie en el suelo (equilibrio unipodal).
S2
Objetivo: Tocar un blanco - romper - y tocar de nuevo un blanco que se adelantó.

- *Tocar utilizando los mecanismos eficaces de*:
    * pistón para "los chassés" y "los directos"
    * látigo para les fouettés
    * balanceado para les ganchos cortos, uppercuts cortos, los revers y coup de pied bas.

La situación de "doblar los golpes" es igualmente favorable a la representación mental y kinestesica de los mecanismos buscados.

- *Tocar con la distancia la más alejada*, buscando hacer participar el máximo de articulaciones, y alargándose lo más posible.

Tocar manteniéndose organizado, el brazo manteniéndose adelante a la altura de la cara.

- *Tocar con el segmento delantero* los diferentes blancos a diferentes alturas.

Las situaciones de fijación utilizan como soporte la cooperación entre los boxeadores. No hay que utilizarlas sistemáticamente pero en el momento oportuno como un remedio. Se establecen cuando el docente constata comportamientos que pueden desembocar en fijaciones motrices no conformes a los reglamentos en vigor (trayectorias prohibidas por ejemplo).

3. Situaciones de "diversificación"

Después del descubrimiento en oposición, la fijación de las formas de los golpes en cooperación, las situaciones de diversificación se apoyan en la oposición más o menos importante entre los boxeadores: oposición alternada, oposición libre.

Para les boxeadores el objetivo es concreto: tocar:
- tocar según una forma de golpe determinado
- tocar a una altura determinada
- tocar con un segmento determinado (delantero o trasero). El principiante utilizando de manera preferencial los segmentos traseros, es deseable compensar rápidamente el déficit motor de los segmentos delanteros antes de imponer la ejecución de la pierna delantera o del puño delantero. Vigilando a que los boxeadores no cambien de guardia durante esos ejercicios.
- tocar con el puño o con el pie.

4. Para boxeadores confirmados

4.1. Concerniendo las patadas

- *Flexionar la pierna de apoyo* para tocar de más lejos los blancos bajos

- *Reducir las acciones preparatorias*: retiro del puño o de la pierna precediendo a la salida del golpe.

A y B en impulsiones / repulsiones en el mismo lugar y a distancia
A: ataque en fouetté abajo de la pierna delantera sin avanzar
B: esquiva el golpe

- *Atacar con sobresalto con la pierna trasera*

A (lo ayuda) se desplaza, se para y pone un plastrón
B se impulsa de la pierna trasera y golpea con la pierna delantera
    * chassé abajo (pierna de apoyo flexionada)
    * en fouetté medio
    * en revers arriba.

4.2. Concerniendo los puñetazo

4.2.1. Para les directos

En situación de cooperación, un compañero haciendo el papel de plastrón busca:

- de un estiramiento máximo del brazo de golpeo, y de una rotación de la cintura escapularia para el directo del brazo trasero.
Seguido de un paso de retirada y de un paro del brazo delantero. Esta situación es interesante para mejorar el equilibrio general del cuerpo durante el golpeo.

4.2.2. Para les ganchos

En situación de cooperación, con el boxeador a media distancia de puños (los puños tocándose en situación de guardia):
- desplazar (décaler) y simultáneamente tocar un blanco lateral al cuerpo o a la cara.

4.2.3. Para los uppercuts

En situación de cooperación, el boxeador a distancia de puño:
4.2.3.1. Desplazar hacia delante (décaler), de un lado o el otro, luego ejecutar un uppercut del brazo correspondiente la lado del desplazamiento (décalage). Buscar una rotación voluntaria y total de la cadera, para favorecer la ejecución.
4.2.3.2. Ídem, luego ejecutar un gancho del otro brazo. Buscar en la ejecución de esos dos golpes una rotación de las cinturas escapularias y pélvicas, en un sentido y luego en el otro.
4.2.3.3. Ídem 2.3.1, luego siguiendo el uppercut, desplazar (décaler) en el otro sentido pegando con un gancho del mismo brazos.

Desplazarse, situarse para tocar

"Desplazarse" es una tarea que, a todos los niveles reviste un papel esencial en la gestión de la relación de fuerzas. La función de los desplazamientos es, en efecto, permitir al boxeador de situarse en el lugar idóneo para llevar a cabo un ataque, o de evitar la ofensiva adversa ya sea con una salida lateral del “corredor de oposición directo” (P.Béraud) ya sea con un retiro fuera de distancia. Los desplazamientos pueden siempre ser mejorados y por este hecho deben ser el objeto de una atención particular durante toda la duración de la carrera del boxeador.
Los recursos solicitados son perceptivo-decisionales y ejecutivos. Se tiene que apreciar y anticipar la acción adversa para desplazarse, situarse adecuadamente y ser suficientemente rápido.

1. Etapa de descubrimiento

Desplazarse concretiza la intención de “quedar a distancia” del adversario. Eso implica establecer una relación entre “el alcance personal” y la distancia del otro.
Las situaciones de aprendizaje tienen como objetivos solicitar:
* la percepción de los desplazamientos del adversario
* la elección de la orientación de los desplazamientos por realizarse
* la ejecución de desplazamientos según las modalidades las más eficaces.

Después de haber hecho tomar consciencia, en situaciones de oposición, del interés de estar a distancia, es posible abordar las situaciones siguientes:
Situación 1 (S1)
- Desplazarse por pareja a distancia del brazo delantero extendido: la distancia de puño. El mantenimiento del contacto le incumbe al “conducido”. El conductor se desplaza de tal manera que lo conducido pueda mantenerse a distancia.
S2
- Desplazarse por pareja frente a frente. El “conducido” verifica que está bien a distancia de puño o de pie, tocando al conductor sobre el plastrón, en cada uno de las paradas. Las consignas pueden ser de tocar:
* en directo del puño delantero
* en fouetté delantero o trasero según la distancia.

S3
- Desplazarse por pareja. El “conducido” mantiene la distancia con las únicas informaciones visuales. Las consignas relativas a la ejecución son sucesivamente de Desplazarse:
- conservando el centro de gravedad en medio de los apoyos
- conservando el mismo pie a delante y una apertura constante entre los apoyos

- “el conductor” buscando " engañar a la pareja sobre el sentido de los desplazamientos : finta de desplazamientos.

2. Etapa de fijación

Tiene como objetivo la apropiación del mecanismo de: "impulsión-repulsión".
Situación 1 (S1)
- Los boxeadores frente a frente: un conductor A, un conducido B.
A hace pequeños saltos de adelante hacia atrás, de una pierna a la otra. Variantes posibles:
* impulsiones-repulsiones laterales
* combinaciones de impulsiones-repulsiones adelante- atrás y laterales.
* impulsiones-repulsiones asociadas con desplazamientos en todos los sentidos.
B busca anticipar la dirección y el sentido de los desplazamientos de A para estar constantemente en frente de él y a buena distancia (trabajo de espejo)
S2
- Ejercicios de refuerzo muscular para mejorar la calidad de las impulsiones-repulsiones:
realizar solo las impulsiones-repulsiones:
* en el plan anterior-posterior
* en le plan lateral
* combinando los dos planes.

3. Etapa de diversificación

El objetivo de los boxeadores se enfoca sobre tareas a realizar utilizando las impulsiones-repulsiones:
encuadrar, salida de encuadre o salida del eje de enfrentamiento.

3.1. Desplazamientos con décalage

Permiten alcanzar algunos blancos difícilmente accesibles desde la posición inicial de guardia.

3.1.1. El (décalage) al exterior de la guardia adversa permite alcanzar:
* el plexo del adversario con un fouetté
- el mentón o el flanco exterior con un puñetazo (gancho) después del desplazamiento (décalage).
-

3.1.2. El(décalage) al interior permite alcanzar:
* el plexo del adversario con un chassé
* el mentón o el plexo con un puñetazo pasando al interior de la guardia
* el hígado con un uppercut.
Situación 1 (S1)
A et B frente a frente con impulsiones-repulsiones.
A, en un momento de su elección, desplaza (décale) y busca tocar
B se defiende
S2
A y B frente a frente con impulsiones-repulsiones.
A envía directos del puño delantero a la cara
B esquiva lateralmente con desplazamiento (décalage) interno o externo. Variantes:
B puede responder o contrar al interior o al exterior
A envía un fouetté arriba
A envía un chassé arriba.

3. 2. Desplazamientos par desbordamientos

Sucesión de desplazamientos, en un sentido o el otro, con golpeo del segmento situado del lado del desplazamiento. Este tipo de comportamiento es apropiado para las esquivas, salidas de cuerpo a cuerpo y salida de esquina.

Situación 1 (S1)

A et B frente a frente con impulsiones-repulsiones:
A ataca con fouetté medio,
B desborda al lado opuesto

Variantes:
* concerniendo la tarea de B: puede responder
* concerniendo A:
ataque en chassés
ataque en gancho - B esquiva rotativa seguida de un desbordamiento.

S2

A y B frente a frente con impulsiones-repulsiones:
A desborda a la izquierda o a la derecha y lanza un ataque a su elección.
B se defiende.
Variantes relativas al espacio: estas situaciones pueden darse poniendo inicialmente al boxeador B espalda a las cuerdas o en una esquina.

3.3. Desplazamientos para encuadrar

Realizar una sucesión de desplazamientos hacia delante y desplazamientos cortando el camino del adversario, asociadas con golpes con trayectorias rectilíneas que obligan al adversario a retroceder. Éste último se encuentra entonces en las cuerdas o en las esquinas: está “encuadrado”.

El boxeador dominante busca mantener el encuadre, el dominado busca salirse de él. El encuadre es la concretización de un estado de dominio. El dominio es la consecuencia de la relación de fuerza entre protagonistas.

Para que el encuadre tenga sentido para el alumno, se necesita que corresponda a una dominación efectiva ya sea debida a las características del boxeador o del resultado de las consignas dadas por el docente.
Para eso: reducir las posibilidades de acción del dominado en relación a las del dominante. Las armas son los medios didácticos los más fáciles a gestionar.

Situación 1 (S1)

- Juego del “gato y ratón”: el ratón se desplaza en el recinto o territorio delimitado, y busca a no ser tocado. Cuando el “gato” logra tocar el “ratón” en cualquier parte del cuerpo, los papeles se invierten. Variantes:
* el gato toca con puñetazos sobre blancos reglamentarios
* el gato toca con fouetté abajo
* el ratón puede defenderse con ayuda de puñetazos.
Esta situación le hace comprender al " gato " el interés que presentan las cuerdas para limitar los desplazamientos del" ratón".

S2

A dispone de todas las armas permitidas. Debe encuadrar a B.
B solo puede defenderse y debe evitar ser encuadrado. Variantes:
B : puede responder y dispone de armas cada vez más eficaces (rápidas)
* segmento trasero o segmento delantero
* los dos segmentos
* fouetté, chassé, revers, coup de pied bas
* pies o puños, o los dos.

S3

A esta "encuadrado" en una zona delimitada por las cuerdas y una línea en el suelo. Tiene por tarea de salir sin ser tocado. Si lo logra, se convierte en "encuadrador".
B "encuadrador" debe mantener a A en su zona.
Variantes: la cantidad y la característica de las armas a disposición de cada uno.
Comportamiento esperado del "encuadrado" :
- salir al opuesto de las patadas laterales y por debajo de los puñetazos laterales
- desviar los golpes rectilíneos y salir del lado libre.

Fintar

Solo las fintas de golpes son aludidas. Otras formas de fintas pueden ser igual de eficaces pero más difíciles de formalizar y de enseñar.

Fintar, es simular un golpe para tocar con otro. El esbozo del primer golpe debe movilizar la atención del adversario. Debe ser visible y persuasiva. El segundo golpe, debe sorprender por su rapidez y el cambio de ritmo que presenta en relación del primero. La finta solo se vuelve eficaz si el conjunto constituye un todo. Fintar pasa pues por la capacidad de realizar enlaces de dos golpes, luego progresivamente esbozar el primero. En la etapa de descubrimiento los jóvenes boxeadores son situados en situaciones que le permite descubrir un máximo de enlaces. Luego se les deja la responsabilidad de fijar aquellas que corresponden a sus aptitudes, y después el de ejecutarlas en situaciones de confrontación.

La etapa de descubrimiento no es profundizada en este capítulo. Consiste en pedir a los alumnos de fintar:

- ya sea en situaciones muy abiertas por ejemplo utilizando las armas y los blancos de su elección
- ya sea en situaciones más cerradas utilizando por ejemplo una sola arma. Todas las situaciones intermedias son posibles.

La etapa de fijación pasa por la adquisición de capacidades de enlazar dos golpes. Durante la diversificación la tarea consiste en utilizar el primero como señuelo con el fin que el segundo toque.

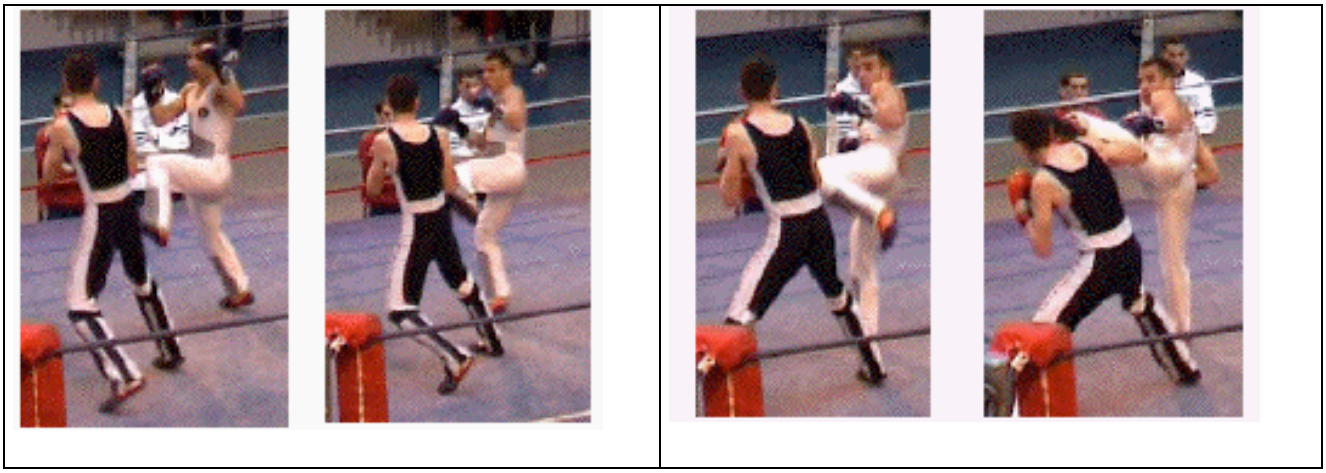
1. Les fintas observables

1.1. Con los puños

- finta directo puño delantero al cuerpo / tocar con directo puño delantero a la cara
- finta directo delantero / tocar con gancho delantero
- finta directo de un puño / tocar en directo con el otro.

1.2. Con los pies

- fouetté abajo / fouetté arriba con la misma pierna
- chassé abajo / fouetté arriba con la misma pierna
- coup de pied bas / fouetté arriba con la misma pierna
- revers arriba / fouetté arriba (para un individuo flexible)
- coup de pied bas / fouetté arriba con la otra pierna: ver cuadro siguiente:
- chassé abajo de la pierna delantera / directo delantero
- directo puño trasero / fouetté delantero.



Finta de la misma pierna : chassé /fouetté arriba

2. Tipos de tareas propuestas

Progresivamente:

- tocar con series de 2 golpes: precisar los parámetros
- hacer como si se diera un golpe para buscar tocar con el otro
- llevar a cabo un ataque franca con un golpe, o si se prefiere, fintar y buscar tocar al segundo golpe.

3. Papel del compañero del boxeado

- Puede ser una ayuda: pone entonces plastrones en lugares predeterminados con anterioridad.

- puede ser defensor: en este caso, hay alternancia des papeles en cada intento.
- puede ser defensor-contestador: situación más conforme a la realidad. En este caso el mismo boxeador es atacante fintar durante un round mientras el otro es defensor contestador, inclusive actuar en contra (counter).

Enlazar

"Enlazar" es dar varios golpes, con una velocidad que obliga al adversario a estar constantemente en defensa. Dicha competencia pasa por la apropiación de un máximo de series de dos golpes y de algunos conjuntos de tres golpes.

La repetición de una serie tiene como objetivo transformar dos golpes distintos x e y en un conjunto xy.

La repetición de una serie de tres golpes, es aquella de transformar dos series xy e yz en un conjunto fluido xyz.

Podemos formular la hipótesis que la elección y la programación de una unidad xyz es más rápida que aquella de dos unidades xy e yz; ésta siendo más rápida que de tres unidades x, y, y z. No obstante, con la intención de adaptabilidad a la situación, no es deseable automatizar series más allá de tres golpes. En efecto, desde que el programa de dicho conjunto es lanzado, el individuo puede difícilmente actuar sobre su desarrollo. Puede suceder que la situación cambie y que la serie se vuelva inapropiada.

Es necesario, por lo contrario, acostumbrar a los boxeadores a escoger y enlazar unidades de dos golpes en la medida de la evolución de la relación de fuerza.

Las competencias, subyacentes a la tarea "enlazar", que hay que solicitar, son del orden:

- perceptivas: apreciación de la distancia, apreciación de la relación de fuerza con el fin de no hacerse contrarrestar durante su realización
- de decisión: elección de los enlaces a realizar, órdenes que dar (programación).
- y ejecutivos, coordinación, velocidad de realización.

1. Creación de modelos de series de dos golpes

El descubrimiento de series de dos golpes se hace a partir de consignas muy amplias tales como: “dar dos golpes seguidos….”

- del mismo segmento delantero (de preferencia) variando la altura, forma o distancia.
- de los dos segmentos delantero y trasero comenzando adelante (de preferencia), variando de forma, altura o distancia.

1. 1. A distancia constante

1.1.1. Pie-pie (CF les fintas)

- de la misma pierna, posándola en el piso o no

Enlace de la misma pierna sin volverla a poner en el piso: revers arriba - fouetté arriba

- de las dos piernas: la pierna de golpeo se coloca bajo el centro de gravedad, es decir a proximidad de la pierna de apoyo.

1.1.2. Puño-puño

- directoo delantero doble a la misma altura o a una altura diferente.
- directoo delantero - directoo trasero y recíprocamente

- directoo delantero - uppercut trasero
- gancho de un brazo - uppercut del otro
uppercut de un brazo - gancho del mismo brazo.

Un enlace de golpes con los puños ejecutando diferentes combinaciones de ganchos y uppercuts:
- gancho de un brazo, uppercut del otro
- uppercut de un brazo, uppercut del otro
- uppercut de un brazo gancho del mismo brazo

y salida del enlace con fouetté pierna delantera después de un puñetazo trasero.

. A distancia constante, existe poco posibilidad:
- gancho de un puño - coup pied bas de barrida de un lado o del otro.

1.2. Con variaciones de distancia

1.2.1. Enlaces "pierna delantera - puños".

Estos enlaces necesitan una reducción de distancia entre los boxeadores ya sea por elección personal o impuesta por el adversario.
Los dos casos son a descubrir. Todas las asociaciones de golpes son posibles.
Observación: el chassé lateral sitúa el cuerpo de perfil, el puño delantero está así mejor situado que el trasero para seguir la acción. Por lo contrario, asociaremos más fácilmente el puño trasero con los fouettés y revers delanteros arriba.

1.2.2 Enlaces "pierna trasera - puño".

Son más delicadas de realizar, puesto que plantean un problema de distancia difícil de gestionar. Deben ser reservadas a boxeadores que ya sean bastante desenvueltos.
Siguiendo al golpe la pierna trasera:
- ya sea que el pie de golpeo, se pose delante y el boxeador se encuentre en guardia invertida, lo que puede ser interesante para un boxeador preparado para esta situación (ver fotos cambio de guardia).
- ya sea que el pie de golpeo regrese en posición iníciale de guardia y el boxeador se encuentre a "distancia de pie". Para seguir con el puño, debe realizar un pequeño desplazamiento hacia delante.

Por el hecho de la diferencia de longitud entre los pies y los brazos, los enlaces "pierna trasera -puño" están particularmente bien adaptados para parar un adversario que busca a "entrar". Dos series aparecen seguido en confrontación:
- fouetté trasero - gancho delantero. Le gancho es aún más eficaz puesto que utiliza la energía cinética almacenada por el tronco durante el regreso a la posición inicial de guardia.
- chassé frontal trasero, medio o alto - directoo trasero. Ahí también, hay que transmitir al directoo toda la energía cinética que se encuentra en el tronco en le momento de su regreso en posición vertical. El puño llega sobre el adversario simultáneamente a la puesta del pie al suelo, a veces aún antes.

1.2.3. Enlaces "puño - pie". Seguido son clasificadas según las sinergias musculares que explotan:
- enlaces puño y pierna del mismo lado
- enlaces puño y pierna opuesta.
Visto bajo el ángulo didáctico, es preferible considerar una clasificación que haga aparecer la posición táctica de la pierna de golpeo:
- enlaces puño - pierna delantera
- enlaces puño - pierna trasera.

Los enlaces puños - pierna delantera no plantean problema de ejecución. Luego del puñetazo, el boxeador se encuentra la mayor parte del tiempo sobre la pierna delantera: una transferencia de apoyo sobre la pierna trasera, inclusive un pequeño retiro de ésta última hacia atrás, permite colocarse correctamente a distancia para la patada delantera.

Los enlaces puños - pierna trasera son más difíciles de realizar. En efecto, después del puñetazo, los boxeadores están muy seguido sobre la pierna delantera y encuentran grandes dificultades en desplazar ésta última para colocarse a distancia.

Dos remedios s este problema:

1) Automatizar un final con patada pierna trasera únicamente siguiendo un desplazamiento (décalage) de la pierna delantera. Este desplazamiento (décalage) es fácil de realizar si el puñetazo sitúa al boxeador sobre su pierna trasera. El enlace gancho izquierdo - fouetté derecho después del desplazamiento (décalage) a la izquierda es el mejor ejemplo.

2) Automatizar un final con chassé frontal de la pierna trasera cuando el boxeador se encuentra sobre el apoyo delantero. Ejemplo: directoo delantero o trasero -chassé frontal trasero.

1.2.4. Enlaces "puños"

N.B.: cuando el pie delantero se desplaza hacia delante, el pie trasero se desplaza de una distancia equivalente.

- directoo delantero - gancho delantero o uppercut delantero:

* si el adversario está fijo: un pequeño desplazamiento, hacia delante entre los dos golpes le permiten al boxeador encontrar su distancia

* si el adversario avanza: estos enlaces son particularmente oportunos. El desplazamiento hacia delante ya no es necesario.

- directoo delantero - gancho trasero o uppercut trasero. La toma de distancia en relación del adversario se hace con un ligero pivote del conjunto del cuerpo alrededor del pie delantero y un pequeño desplazamiento lateral del apoyo trasero.

La práctica demuestra que algunos de estos enlaces sirven de soporte a las fintas.

1.2.5. Enlaces "pie - pie" de la misma pierna con variación de distancia.

Para mantener una distancia adecuada sobre un adversario que se desplaza, existen dos posibilidades:
- si se aleja, seguirlo con un sobresalto ejemplo: chassé abajo doble, y más difícil chassé abajo / revers arriba.
- si se acerca: escoger una patada que tenga una trayectoria más corta o que tenga un margen de eficacia más largo: ejemplo fouetté-chassé.

2. Creación de modelos de series de más de dos golpes

El manejo didáctico de los “enlaces” permiten al docente considerar numerosas situaciones y de darle a los boxeadores consignas incitándoles a ejecutar el máximo de habilidades motrices:

2.1. Lados de golpe

2.1.1. Golpes de los segmentos del mismo lado, esencialmente delantero.
° puño delantero triple con diferentes trayectorias rectilíneas, circulares o verticales.
° puñetazos delanteros enlazados a un golpe de la pierna delantera (con regreso a distancia por transferencia de apoyo o desplazamiento-décalage-)

2.1.2. Alternancia de lados de golpeo "Coordinación cruzada": pasaje de un apoyo al otro.
° gancho izquierdo - gancho derecho - gancho izquierdo
° gancho izquierdo - uppercut derecho - gancho derecho
° puño derecho - patada izquierda - puño derecho
° puño izquierdo - patada derecha - puño izquierdo.
Atención: este enlace plantea dos problemas de distancia que pueden ser resueltos ya sea por el ejecutante por sí mismo, o por el comportamiento del adversario (del ayudante en situación de fijación).

2.2. Variación de distancia

2.2.1. Ejecutar 3 golpes a la elección que tengan el mismo alcance

Ejemplo: 3 directos 3 patadas.

2.2.2. Ejecutar según la elección tres golpes de alcances diferentes: ejemplos:
- 1 golpe largo seguido de 2 más cercanos:
1 directo seguido de 2 ganchos

1 patada seguido de 2 puñetazos
- 2 "golpes cortos" seguidos de 1 golpe largo:
2 puñetazos seguidos de 1 patada

2.3. En función del sentido de desplazamiento del adversario

El comportamiento de un boxeador momentáneamente dominado varía según su nivel de práctica. Puede retroceder, buscar el intercambio de golpes en el mismo lugar o ganar terreno. El dominante debe estar preparado a estas situaciones. Debe pues ser capaz de enlazar en diferentes circunstancias:
* hacia delante
* en el mismo lugar
* retrocediendo.

2.4. Alturas de golpeo

La variación de la altura de los golpes es uno de los parámetros que desorganiza más a la defensa. La estrategia es pues fijar la atención adversa en una altura escogida, con uno o dos golpes, luego golpear a una altura alejada.
Ejecutar 3 golpes a alturas diferentes:
* con los pies: abajo - abajo - arriba y recíprocamente
* con los puños: cuerpo - cuerpo - cara
* pies - puños: abajo - cara - cara
* puños - pies: cuerpo - cara - línea baja.

2.5. Trayectorias

Ejecutar 3 golpes con trayectorias adaptadas a la orientación de los blancos:
- frontales
- laterales
- 2 frontales + 1 lateral e inversamente.

2.6. Los mecanismos particulares que integrar

Durante la ejecución de una patada, el cuerpo pivotea alrededor de un eje vertical. Esta rotación se efectúa en un sentido o en el otro según la pierna que golpea. Es indicado enseñar a los boxeadores de utilizar la energía puesta en obra enlazando en el mismo sentido.
Distinguimos pues los enlaces que explotan o no el sentido de la rotación longitudinal del cuerpo:

2.6.1. Con cambio del sentido de la rotación:

- Pivote sobre una pierna en cada patada: fouetté delantero - chassé frontal trasera - fouetté delantera.
- Un revers bloqueado, cambio del sentido de rotación, girando y golpe del otra pierna.
Revers lateral izquierdo bloqueado por el adversario, cambio de sentido de rotación, chassé lateral de la otra pierna.

2.6.2. Con conservación del sentido de la rotación: introducción a los golpes girando.

Ejemplo: ataque pierna delantera izquierda - girando chassé pierna derecha - patada pierna izquierda
Ídem comenzando con la pierna trasera.
Fouetté trasero pierna derecha, seguido de una finta de revers girando saltando con la pierna izquierda, seguido en la misma fase de suspensión de un fouetté pierna trasera derecha.

2. 7. Variante

Con una pareja activa:

2.7.1. Enlazar una cantidad de golpes determinados con anterioridad:

* 3 golpes para enlaces cortos y sencillos.
- 5 a 6 para enlaces complejos que asocien patadas et puñetazos.
-

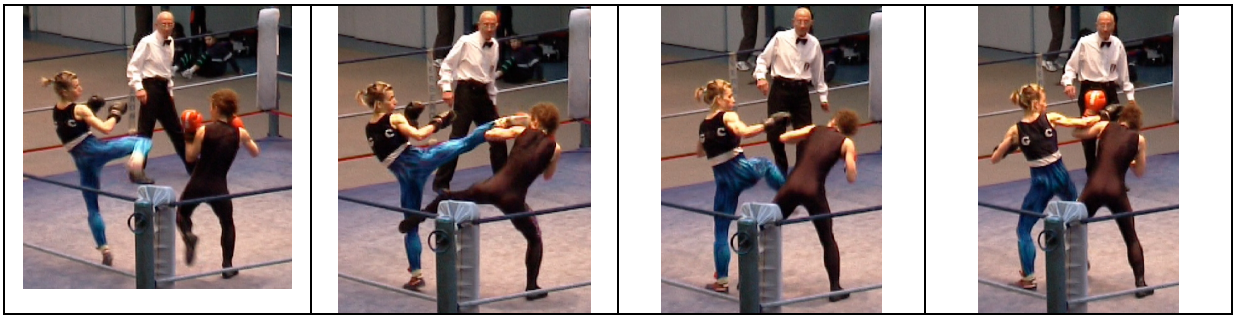
2.7.2. Enlazar una cantidad de golpes no determinados con anterioridad. La distancia del adversario y la capacidad de mantenerse organizado serán los elementos que limiten la acción. La utilización sensata de las armas en función de la distancia es el criterio principal para el éxito de este tipo de ejercicio.

3. Papel del boxeador pareja

La pareja es, ya sea:
- ayuda, coloca los blancos conforme a las consignas dadas
- defensor activo, busca a adoptar el comportamiento solicitado: ligeramente retroceder, quedarse en el lugar o avanzar
- defensor - respondedor, responde después del último golpe del enlace

defensor - contrarrestador, busca a contrarrestar en el momento definido por el docente. El boxeador que tiene por tarea de enlazar debe entonces tomar en cuenta de la relación de fuerza y escoger de seguir o no su enlace

Enlazar con cambio de guardia



Arriba : un ejemplo de cambio de guardia

Esta competencia es poco reconocida como objeto de enseñanza, no obstante es muy pertinente para reducir el tiempo requerido de algunas situaciones.
Este trabajo se dirige a boxeadores confirmados, que ya no tienen problemas motores en su guardia y que pueden así mejorar su disponibilidad.

He aquí algunas situaciones experimentadas.

1. Consignas generales

1.1. Estructura de la tarea

Ejecutar un golpe o una serie de golpes (escogidos por el docente) en una guardia; reorganizarse en la otra guardia y ejecutar la misma tarea en la nueva guardia; cambiar de guardia de nuevo y volver a comenzar… durante 20 o 30 segundos.

1.2. Organización del trabajo

El boxeador A ejecuta, y B hace el plastrón, o el boxeador trabaja en el costal.

2. Modalidades de cambio de guardia

2.1. Con desbordamientos

El boxeador A efectúa un desbordamiento a la izquierda, éste en guardia normal, pie izquierdo adelante, y realiza la tarea impuesta, luego efectúa un desbordamiento a la derecha durante el cual cambia de guardia, se encuentra pues con el puño y pie derechos delante. Ejecuta la tarea en la nueva guardia, y así de nuevo.

Ejemplos de tareas que proponer para reafirmar las sensaciones de cambio de guardia:
- un golpe del segmento delantero: directo delantero, fouetté delantero o chassé delantero
- doblar el puñetazo delantero avanzando (el plastrón retrocede levemente)
- enlazar dos golpes de los segmentos delanteros: una patada, seguido de un puñetazo delantero o inversamente.
- enlazar 3 golpes: delantero - trasero - delantero.
- enlazar 5 golpes: pie delantero - puños (trasero-delantero - trasero) - pie delantero.

2.2. Con desplazamiento (décalages)

Ejemplos de tareas

2.2.1. Tres golpes:

* 2 puñetazos + 1 fouetté:

puños izquierda- derecha - fouetté izquierdo - puños derecha - izquierda – Desplazamiento (décalage) a la izquierda- fouetté de derecha, descansar el pie derecho adelante a la derecha - puños izquierda- derecha - desplazamiento (décalage) a la derecha - fouetté izquierdo- .....etc.

* 2 fouettés + 1 puñetazo

2.2.2. Cinco golpes:

* 3 fouettés + 2 puñetazos

fouettés Derecha - Izquierda - Derecha , descasar el pie derecha delante en desplazamiento (décalage), seguir con 2 puñetazos Izquierda -Derecha desplazamiento (décalage) a la derecha -fouetté Izquierdo ....etc.

* 3 puñetazos + 2 fouettés

puños Izquierda- Derecha- Izquierda desplazamiento a la izquierda (décalage) -fouettés Derecha - Izquierda descansar el pie izquierdo delante en desplazamiento (décalage), seguir con los puños Derecha- Izquierda- derecha… etc.

En las series los fouettés son particularmente compatibles con los puñetazos. No obstante, no es imposible enlazar los puñetazos con otras patadas.

Boxear retrocediendo

Esta expresión caracteriza un boxeador eficaz en una situación de oposición que lo obliga a romper en permanencia. Dichas competencias son poco comunes, de ahí que se resaltan.

1. Origen de las dificultades

Los boxeadores tienen la tendencia a estar en desequilibrio hacia delante, puesto que todas las fuerzas corporales están orientadas en ese sentido. Además, los segmentos que se despliegan hacia delante generan un desequilibrio en ese sentido.

N.B. En combate, el desequilibrio hacia delante de la masa corporal aumenta la energía cinética de los golpes, así los boxeadores utilizan voluntariamente este fenómeno.

"Boxear retrocediendo" impone poder efectuar un retiro después de cada golpeo o acciones defensivas y reencontrar buenos apoyos después de cada uno de ellos para ser eficaz.

"Boxear retrocediendo" no es contrario a la biomecánica aún en combate; eso implica solamente competencias suplementarias: tomar apoyos hacia atrás para pegar hacia delante. Ciertos boxeadores logran muy bien esta tarea. Esta estrategia le permite a boxeadores longilíneos quedarse alejados de sus adversarios; asegurar el máximo de toques con el mínimo de riesgo ante boxeadores que buscan la confrontación de cerca.

2. ¿Cómo prepararse?

En el plano perceptivo, discriminando lo más eficazmente posible las variaciones de distancia. En el plano de toma de decisiones, teniendo en memoria las soluciones listas a ser empleadas. En el plano motriz siendo capaz de realizarlas antes que el adversario.

2.1. Situaciones motrices

2.1.1. Sucesiones de paros con la misma guardia. Después de un avance adverso y de retomar distancia con un paso en retiro:

* paro del mismo segmento brazo o pierna
- paro alternando las patadas y los puñetazos.
-

2.1.2. Paro con el pie consecutivo a un ataque de una pierna o de la otra. Después de un ataque con fouetté de la pierna delantera o trasera el adversario bloquea y "entra", poner lo más rápidamente posible la pierna de golpeo delante de la pierna de apoyo para romper y parar con chassé de paro.

2.1.3. Paro del puño trasero consecutivo a un ataque con el pie. Atacar con fouetté arriba de una u otra pierna. El adversario aprovecha para "entrar", descansar la pierna de golpeo justo delante de la pierna de apoyo para efectuar un paso en retirada. Golpear con directo del puño trasero. El enlace de acciones pierna delantera – retiro – puño trasero es relativamente fácil de apropiarse. Por lo contrario, el enlace golpeo pierna trasera derecha – retiro en guardia invertida – golpeo puño trasero izquierdo es más delicada de realizar para los boxeadores que no tienen los puntos de referencia en la guardia invertida.

2.1.4. Paro (o contrarrestar) con gancho delantero siguiendo un pivoteo hacia atrás. Atacar con fouetté arriba de una u otra pierna, el adversario aprovecha para entrar, replantar la pierna de golpeo hacia atrás y contrarrestar al adversario con gancho del brazo opuesto a la pierna de golpeo. Si es fouetté de la pierna derecha, gancho de izquierdo e inversamente.

2.1.5. Sucesiones de golpeo con desplazamientos hacia atrás con cambio de guardias sucesivas. Relativamente frecuentes en los golpeos con los pies, pero mucho menos utilizados para los golpeos con los puños. Sobre una pareja que avanza
- sucesiones de golpeos con el pie izquierdo, derecho colocando el pie de golpeo ligeramente hacia atrás y lateralmente en relación a la pierna de apoyo.
- golpeo alternados con ganchos izquierda derecha. El repose del pie hacia atrás después de cada golpe se ve favorecido con un buen apoyo sobre el pie opuesto al gancho lanzado. Así durante el gancho izquierdo, es preciso poner el peso del cuerpo sobre el pie derecho. Buscar utilizar la energía cinética almacenada por el cuerpo durante la rotación para transmitirla al adversario por intermediario del gancho.

Durante los ejercicios precedentes las cinturas escapularias y pélvicas son solidarias unas de otras.
En los que siguen están disociadas:

- la pareja-blanco avanza, golpear con directos (o con uppercuts) mientras retrocede. El pie derecho se posa hacia atrás al momento del impacto del puño derecho o muy ligeramente delantero, luego el pie izquierdo retrocede y viene a plantearse ligeramente hacia atrás al impacto del puño izquierdo. El desplazamiento hacia atrás del ejecutante se calca sobre el desplazamiento del plastrón. Realizarlo con series de 3 a 5 golpes.

2.2. Situaciones de toma de decisión

Retomar las situaciones que anteceden con una pareja cuyo avance sea aleatorio. ¡Reaccionar oportunamente!! Además de la posibilidad de contener la presión adversa mientras se rompe, la obtención de tales capacidades de golpeo permite de ser eficaces en situaciones imprevisibles y contribuye así a aumentar la incertidumbre para el adversario.

Provocar

Es el término que se le da a un conjunto de comportamientos cuyo objetivo es poner en marcha un ataque adverso. Este ataque es una respuesta del adversario B a una señal que le es dada voluntariamente por parte de A. La incertidumbre temporal del boxeador A, relativa a este ataque de B es ampliamente aminorada. Así para A la neutralización y la respuesta son más fáciles. Tenemos aquí un verdadero trabajo de contra – comunicación: A hace creer que va a atacar para que B reaccione con un golpe que quiere explotar.

Este tipo de comportamiento es de un gran interés para el boxeador de estatura inferior que encuentra grandes dificultades en acercarse a distancia de toque. El ataque se vuelve posible si sabe explotar el lapso de tiempo durante el cual la pierna del adversario regresa al suelo.

Descubrimiento

Objetivo de A: provocar el ataque adverso y acercarse durante el pose del pie para tocar.
Objetivo de B: buscar tocar desde el momento que A esté a distancia.
Condiciones de realización: B debe disponer con armas mucho más largas que A. Ejemplo: B utiliza los pies y A los puños

Observación: para facilitar el trabajo de A y reducir su incertidumbre de eventos, le basta con imponer la forma de la patada que B podrá utilizar.
Imponer el chassé a B parece lo más oportuno para hacer descubrir a A el comportamiento de provocación y el momento oportuno de su explotación.
Una vez este comportamiento táctico descubierto, se perfeccionará de sí mismo, en función del desarrollo de las capacidades perceptivas y de decisión del individuo.

Competencias para contratacar

Neutralizar

Comportamientos esperados
- 1.1. Las paradas
  - 1.1.1. Ataque con trayectorias rectilineas
  - 1.1.2. Ataque con trayectorias circulares
- 1.2. Las esquivas
  - 1.2.1. Sobre patadas
  - 1.2.2. Sobre puñetazos a la cara

Situaciones a establecer
- 2.1. El grado de oposicion
  - 2.2. El grado de libertad del atacante
  - 2.3. El grado de libertad del atacado.

Responder

1. Etapa de descubrimiento
2. .Etapa de apropriación
   - 2.1.Repuestas a la patadas
   - 2.2. Repuestas a los puñetazos
3. Las diferentes estructuras de situaciones de aprendisaje
4. La evolucion de la situaciones de aprendizaje

Contrarrestar

1. Contrarrestos con puño sobre ataque de puño
- 1.1. Por el interior de la guardia adversa
  - 1.1.1.Situaciones de descubirmiento
  - 1.1.2.Situaciones de apropriación
- 1.2. Por el exterior de la guardia adversa

2. Contrarrestos con el pie sobre ataque con pie
- 2.1. contrarrestos por abajo del ataque
  - 2.1.1.Descubrimiento en oposición
  - 2.1.2.Apropriacion en cooperación
  - 2.1.3.La diversificación se hace en oposición
- 2.2. Contrarrestos a la misma altura
  - 2.2.1.Situaciones de descubrimiento
  - 2.2.2..Apropriación en cooperación
- 2.3. Contrarrestos por arriba del ataque

3. Contrarrestos con puños sobre ataque con pie

Parar

1. Etapa de descubrimiento
2. Etapa de fijación
3. Etapa de diversificación

Contraatacar, o retomar la iniciativa, consiste en utilizar la acción del adversario para obligarlo a adoptar un comportamiento defensivo y si es posible lograr tocarlo.

Para ello se necesita:
- neutralizar el golpe adverso y responder
- contrarrestar su ataque en curso de desarrollo.
- pararlo al inicio de su ataque.

-
-

Neutralizar

Los procesos solicitados son perceptivos de decisión y motrices.
Preconizo el descubrimiento de esta tarea a través del descubrimiento de una tarea más general "responder", precisando y haciéndole entender a los alumnos que esta acción se realiza en dos tiempos, uno neutralizar, dos responder.
Solo son abordadas en este capítulo, la fase de apropiación de comportamientos específicos y la fase de diversificación que le sigue.

1. Les comportamientos esperados

Todos ellos responden a exigencias comunes: no hacerse tocar, no huir, no desorganizarse.
Se neutraliza de dos maneras.

1. 1. Las paradas

De una maniera general, los golpes directos son desviados, los golpes laterales (ganchos, fouettés) son bloqueados.

1.1.1. Ataque con trayectorias rectilíneas:

- ataque ya sea en directo o con chassé: parada chassée con un brazo o el otro, hacia el exterior.
Esta acción puede estar acompañada para los boxeadores confirmados con un desplazamiento (décalage) o un desbordamiento exterior al adversario.

1.1.2. Ataque con trayectorias circulares:

- ataque con gancho / parada exterior (o de protección) del guante o del ante brazo. Esta parada se acompaña de una inclinación lateral del torso o de un desplazamiento parcial de los apoyos para amortiguar
- ataque con fouetté arriba o medio /ya sea:
* parada oposición (brazo opuesto)
* parada exterior (brazo correspondiente) acompañada o no con un desplazamiento lateral.

1.2. Las esquivas

Las esquivas más frecuentes con las que trabajo son:

1.2.1. Sobre ataque de patadas:

- en línea baja: esquiva hacia atrás de la pierna atacada
- en línea media o alta: no hay esquiva indispensable que apropiarse. No obstante se pueden realizar:
* esquiva parcial con retiro de la cadera o de la cabeza
* esquiva total por desplazamiento lateral (en el sentido de los golpes circulares, de un lado al otro de los golpes rectilíneos).

1.2.2. Sobre ataque de puñetazos a la cara:

- golpe rectilíneo: esquiva lateral o hacia atrás (por extensión)
- golpe circular: esquiva rotativa. Ésta última solicita mucha experiencia para volverse operacional.

2. Las situaciones a establecer

Son construidas tomando en cuenta los parámetros siguientes:

2.1. El grado de oposición

Cooperación, oposición adaptada u oposición real. La incertidumbre temporal de la tarea "neutralizar" aumenta conforme a que la oposición se acerca de la oposición real. La tarea del boxeador es cada vez más difícil.

2.2. El grado de libertad del atacante en la utilización de las armas.

Mientras más aumente el grado de libertad del atacante, más la tarea del atacado es compleja.

2.3. El grado de libertad del atacado. Si dispone de varias posibilidades para neutralizar, está en medida de adaptarse mejor al ataque; si por lo contrario su elección es más amplia, su toma de decisión solicita de un manejo más largo, su tarea es más compleja.

Responder

La respuesta es una reacción a una señal proveniente del atacante. Esta señal está compuesta del conjunto de indicios que predicen la inminencia de un golpe. Para ser eficaz, la respuesta debe producirse en el lapso de tiempo que separa las dos acciones del atacante:

* si el golpe adverso es aislado: entonces la respuesta debe intervenir antes del regreso a la guardia del adversario
* si el golpe hace parte de una serie adversa: entonces la respuesta debe intervenir en el lapso de tiempo que separa dos golpes o después del último golpe adverso y antes del regreso a la guardia.

El tiempo requerido par responder debe ser más corto que el tiempo disponible (tiempo que le toma al adversario para reorientar su acción). Esta presentación de la respuesta permite comprender que un ataque en "desequilibrio delantero", aumenta considerablemente el tiempo disponible del ataque y le permite responder.
Para mejorar el tiempo requerido por la respuesta, las intervenciones tratarán sobre la reducción del tiempo necesario a la identificación de la señal y sobre la gestión de la incertidumbre ligada a la respuesta (neutralización y acción ofensiva).

1. Etapa de descubrimiento

Para cada una de las situaciones propuestas en esta etapa, el objetivo del docente es obtener una respuesta espontánea del defensor que englobe una neutralización y un golpe. Hay que hacer comprender a los alumnos que hay dos acciones sucesivas, la neutralización y el golpe, pero que no hay una ruptura entre las dos acciones. Este conjunto constituye la respuesta.

Es obvio que, por razones de simplificación, el ataque es franco, sin finta ni diversión, la respuesta sigue si el boxeador en defensa puede efectuarla "en tiempo"; si no espera el ataque que sigue.

Objetivos de los boxeadores:
Boxeador A: busca tocar con un ataque conforme a las consignas del docente
Boxeador B: busca neutralizar y a tocar.

Consignas que permiten reducir la incertidumbre del defensor B. Con el fin de facilitar la identificación de los índices que predicen el golpe adverso; el docente reduce la incertidumbre de la señal a una sola variable entre:

- alturas
- formas/trayectorias
- segmentos: derecho o izquierdo
- miembros: superiores o inferiores.

Permite así al boxeador de discriminar y de poner en memoria los índices específicos de cada parámetro.
Ver: estrategias de intervención para reducir la incertidumbre relacionada a la señal.

2. Etapa de apropiación de las respuestas

Después de haber hecho descubrir e inventariar las diferentes soluciones de respuesta, me apego a automatizar las respuestas, que me parecen las más apropiadas por su simplicidad y la menor desorganización corporal que conllevan.

A cada categoría de ataque se asocia una respuesta. Esta respuesta, constituida inicialmente de dos acciones programadas sucesivamente (neutralización y golpe), se transforma a medida de las repeticiones en un todo que permite así una ganancia de algunas fracciones de segundo.

Las respuestas son escogidas ya sea:
- por el boxeador, en función de su personalidad, de su experiencia
- por el docente por:
    * sus compatibilidades presumidas con el nivel de los boxeadores en presencia
    * sus compatibilidades con la organización corporal momentánea. En ciertos casos esta organización se convierte en un índice kinestético que permite reducir la elección de las respuestas.
    * sus pertinencias en relación con las características del boxeador que el alumno enfrenará en competición.

Estas respuestas se apropian por repetición, en situación de oposición y de cooperación. Paralelamente a ese trabajo de automatización, persigo un trabajo de diversificación a través de situaciones abiertas en las que los alumnos ejecutan los comportamientos de su elección.

Propuestas de respuestas en función del nivel

La apropiación de estas respuestas se hace por "nivel".
No hay correlación de nivel entre las respuestas a las patadas y las respuestas a los puñetazos.
La motricidad y la percepción de las patadas y de los puñetazos son llevadas en paralelo, pero para facilitar la lectura serán presentadas de manera separada.

2..1. Respuestas a las patadas

Siguiendo al avance importante del boxeador de verde y a su ataque con chassé abajo, el boxeador de blanco, retrocede su pierna delantera izquierda y sitúa el pie a una distancia adecuada para responder con fouetté abajo de la pierna derecha inicialmente trasera.

Nivel 1
A: patadas en línea baja, sobre la pierna delantera de B
B: esquiva de la pierna hacia atrás y respuesta
* de la pierna delantera (la que esquivó)
* de la pierna trasera.
Insistir sobre el hecho que la pierna trasera no recule durante la fase de neutralización.

Ejemplo de una respuesta de la pierna delantera después de una esquiva de ésta hacia atrás. d'une respuesta pierna delantera.
A: patadas en línea media o alta
B: parada bloqueada y respuesta del lado opuesto al ataque.

Nivel 2
A: fouetté arriba o medio delantero o trasero
B: parada bloqueada exterior y respuesta puñetazo lado opuesto al ataque.
Interés de este trabajo: incita al defensor a no huir e impone al atacante de quedar equilibrado so pena de hacerse tocar por la respuesta.

A: chassé medio delantero o trasero
B: parada desviada interior del antebrazo y respuesta en fouetté, con una pierna o la otra.

A: fouetté medio o arriba delantero o trasero
B: parada oposición y respuesta con el pie de la pierna correspondiente o de la pierna opuesta.

Nivel 3
A: golpes en línea baja delantero o trasero
B: esquiva trasera de la pierna y respuesta con puñetazo cuando el pie toca el piso hacia delante.

A: chassé medio o arriba delantero o trasero
B: parada chassée interior y desbordamiento para responder en fouetté del mismo lado que el desbordamiento.

A: fouetté medio o arriba delantero o trasero.
B: desbordamiento en el sentido del ataque y respuesta con fouetté.

Nivel 4
A: fouetté medio o arriba, delantero o trasero
B: amortiguar con parada exterior y desplazamiento lateral hacia delante que permita responder con directo o con gancho del lado opuesto al ataque.

Para dos boxeadores con la misma guardia:
A: fouetté delantero medio o arriba
B: parada oposición y respuesta con chassé girando medio de la pierna trasera

A: fouetté trasero arriba
B: parada exterior y respuesta con revers girando abajo, pierna trasera

2. 2. Respuestas aux puñetazos

Nivel 1
A: puñetazos rectilíneos al cuerpo o a la cara
B: parada bloqueada del segmento situado del mismo lado y respuesta del puño del lado opuesto.
Observación: esta respuesta corresponde a una protección obtenida por la posición de guardia, y un contraataque con el segmento no movilizado por la acción defensiva.

Nivel 2
A: directos al cuerpo o a la cara
B: parada chassée hacia el interior de la guardia y respuesta del lado opuesto

A: directos a la cara
B: esquiva hacia atrás y respuesta del directo delantero

A: directos cara
B: esquiva lateral y respuesta con directo al interior de la guardia adversa.
Esta situación, bien explotada por el docente, permite atraer la atención del alumno sobre la posición de la cabeza durante los intercambios con puñetazos: situación adecuada para que no le peguen en la nariz.

A: puñetazos laterales (ganchos) cuerpo y cara
B: parada bloqueada exterior y respuesta lado opuesto

Nivel 3
A: directos
B: parada chassée interior de un brazo y respuesta del mismo brazo (el mismo movimiento desvía el golpe adverso y prosigue hacia el adversario).

A: ganchos izquierdo
B: parada bloqueada exterior del antebrazo derecho y respuesta con gancho derecho.
Ídem ataque gancho derecho y respuesta con gancho izquierdo.

A: directos delanteros
B: parada chassée interior de un brazo, pequeño paso hacia delante y respuesta con gancho o uppercut del otro brazo.

A: gancho izquierdo a la cara
B: rotativa y respuesta
1) gancho derecho a la cara
2) gancho izquierdo al cuerpo y derecho a la cara
Ídem del otro lado.

Rotativa sobre ataque con gancho del puño trasero. Observar al indicio que dispara la rotativa: el desplazamiento de la cabeza del boxeador de rojo. Visible en la foto 2 de izquierda a derecha. La respuesta se hace con uppercut al cuerpo del puño izquierdo.
A: directos a la cara
B: esquive lateral y respuesta a la cara o el cuerpo con gancho o uppercut.

3. Las différentes estructuras de situaciones de aprendisaje

- Boxeador A ataca/ Boxeador B responde.

- Boxeador A ataque / B respuesta / A contre-respuesta
Interés: esta situación es muy rica. Por un lado, los dos Boxeadores están confrontados al objetivo principal: responder. Por otro lado, el Boxeador A se queda a proximidad del Boxeador B después de su ataque con la finalidad de poder contra responder y B modera su respuesta sabiendo que A debe contre-responder. A puede inclusive llegar a transformar su ataque en provocación.

- El Boxeador A ataca / B responde / A contre- responde / A / B..... y así sigue para tocar el último.

4. La evolución de las situaciones de aprendizaje

Las situaciones planteadas responden a varias preocupaciones:
- Darle la intención al Boxeador de responder: "hacerlo funcionar", hacerle descubrir espontáneamente diferentes soluciones en relación a diferentes señales.
- Permitirle al Boxeador reducir el tiempo necesario a la elaboración de respuestas por la automatización de respuestas simples.
- Poner a los Boxeadores en situaciones de incertidumbre relativa a la señal cada vez más grande, con el fin de alcanzar progresivamente la situación real de oposición.
- Poner a los Boxeadores en todos los niveles en situaciones que les permitan diversificar sus respuestas.

Contrarrestar

Es golpear simultáneamente al ataque adverso, desde la percepción de los indicios de un golpe, con el fin de tocar antes que él.
Tal acción requiere pues de un tiempo extremadamente breve. Cuando el contrarresto es realizado voluntariamente, se concretiza una superioridad evidente. Pero es muy seguido fortuito y concretiza una voluntad de tomar el ascendente sobre el otro.
El éxito de un contrarresto requiere de una ubicación adecuada, fuera del eje de enfrentamiento, y resulta de un aprendizaje intencional. La puesta de los alumnos en situación de contrarresto permite la adquisición de una ubicación en desplazamiento (décalage)
La obtenemos con:
- el desplazamiento de un apoyo cuando la relación con el adversario se hace entre:
  * patada y patada
  * o patada y puñetazo
- la sola inclinación del torso cuando la relación entre adversarios se hace con los puños.

Algunos contrarrestos clásicos pueden ser el fruto de un aprendizaje formalizado. Se trata particularmente de los contrarrestos concernientes los ataques en línea alta:
- ataque con los puños a la cara
- ataque con los pies medio y arriba.

1.Contrarrestos con puño sobre ataque de puño

1.1. Por el interior de la guardia adversa

1.1.1. Situaciones de descubrimiento

S1
A: busca tocar con el puño trasero a la cara
B: busca tocar al mismo tiempo al cuerpo.
S2
A: busca tocar con el puño delantero a la cara
B: busca tocar al mismo tiempo a la cara.
S3
A: busca tocar con uno u otro puño a la cara
B: busca tocar simultáneamente al cuerpo o a la cara.

1.1.2. Situaciones de apropiación

Establecer situaciones en las cuales la incertidumbre de eventos relacionados a la señal es nula, con la finalidad de facilitar la automatización de las respuestas. La incertidumbre temporal, débil al principio, debe en seguida ser progresivamente aumentada; es lo mismo para la incertidumbre de eventos.

Nivel 1
S1
A: directo delantero a la cara
B: esquiva lateralemente cada golpe, a la derecha o a la izquierda, y contrarresta cuando lo puede
- con el puño delantero al cuerpo
- con el puño trasero al cuerpo
- en directo izquierdo o derecho al cuerpo
- en directo izquierdo o derecho a la cara

Vigilar el posicionamiento de la cabeza, protegida de un lado por el hombro de golpeo y por la otra con el puño libre.
S2
A: doblar su ataque puño delantero a la cara
B: contrarrestar cada golpe, con un puño y el otro.
Variantes:
- sur 3 golpes de A: 3 contrarrestos de B
- pequeño desplazamiento de A en cada golpe/ B mantiene la distancia.

Niveau 2
S1
A: triplicar su ataque del puño delantero a la cara
B: esquiva los dos primeros golpes y contrarresta el ultimo.
Variantes para B:
- 2 esquivas laterales - 1 contrarresto.
- 1 esquiva lateral - 2 contrarrestos

Nivel 3
S1
A: directos delanteros o traseros a la cara
B: esquiva o contrarresto según la elección.
Contrarresto con uppercut derecho sobre ataque en directo izquierdo en principio de secuencia.
S2
A: directos o ganchos delanteros
B: bloquea los ganchos - esquiva y contrarresta los directos.
S3
A: directos delanteros o traseros al cuerpo o cara
B: esquiva o contrarresto los directos a la cara, para los directos al cuerpo
S4
A: directos o ganchos al cuerpo o a la cara

B: busca contrarrestar los directos a la cara.

1.2. Por el exterior de la guardia adversa

S1
A: directo delantero izquierdo a la cara
B: busca contrarrestar con el puño situado del mismo lado (puño derecho si los boxeadores tienen la misma guardia) pasando por debajo del brazo de A ("cruzado")
Contrarresto con el puño trasero (cruzado). La trayectoria con el puño derecho del boxeador de negro pasa por arriba y por el exterior del brazo delantero izquierdo del boxeador de blanco y rojo. El boxeador de negro ¿realizó esta acción voluntariamente o fortuitamente? ¡Sólo él puede decirlo!

S2
A: directo trasero a la cara
B: busca contrarrestar con el puño delantero par arriba del brazo de A.
S3
A: en guardia opuesta a B, directo con el puño delantero
B: busca tocar con el puño delantero pasando por arriba del brazo de A.

2. Contrarrestos con el pie sobre ataque con pie

2.1. Contrarrestos por abajo del ataque

Estos contrarrestos, teniendo trayectorias más cortas que los golpes de ataque, son los más fáciles de realizar.

2.1.1. Descubrimiento en oposición

S1
A: busca tocar con fouetté trasero arriba
B: busca contrarrestar al interior de la pierna de apoyo de A (hueco poplíteo) con fouetté delantero (si los 2 boxeadores están en la misma guardia).

S2
A: ataque con fouetté delantero arriba
B: busca tocar con fouetté trasero abajo.

2.1.2. Apropiación en cooperación

Retomar las situaciones precedentes pero:
- A favorece la toma de información de B enseñando su puesta en aplicación y se deja tocar
- B desplaza (décale) y realiza un fouetté abajo en el hueco de la rodilla. A distancia y ¡controlando (su golpe)!!

Variantes de señal en orden de dificultad:
* A ataca con fouetté medio
* A ataca con chassé arriba
* A ataca con chassé medio

Variantes de respuestas que automatizar:
* Desplazar (décaler) y contrarrestar con chassé abajo
* Desplazar (décaler) y contrarrestar con revers girando abajo.

2.1.3. La diversificación se hace en oposición.

El docente vigila que el defensor esté en medida de gestionar correctamente la incertidumbre y de alcanzar su objetivo de vez en cuando.

2.2. Contrarrestos a la misma altura

Más difíciles de realizar puesto que las trayectorias del contrarresto tienen un tempo de movimiento sensiblemente idénticas a las del ataque. Es preferible en este caso orientar los boxeadores hacia contrarrestos realizados únicamente con la pierna delantera.

2.2.1. Situaciones de descubrimiento

S1

A: busca tocar con fouetté medio
- jambe trasera
- jambe delantera

B: busca tocar simultáneamente con patada en línea media (respuestas libres).

2.2.2. Apropiación con cooperación

Las señales pertinentes que se deben percibir:
- la zona del plexo adverso que durante la ejecución de un golpe se descubre tarde o temprano
- la rotación longitudinal del cuerpo adverso, que presagia la orientación futura del plexo.

Las respuestas que pueden estar asociadas a esas señales son:

- sobre des ataques con fouetté medio:

* contrarresto con fouetté medio del lado opuesto.

La situación de guardia invertida es interesante cuando el adversario ataca con la pierna trasera. En este caso es posible contrarrestar con fouetté de la pierna delantera, mientras se bloquea con una parada oposición el fouetté adverso.

* contrarresto con chassé frontal medio del mismo lado mientras se desplaza (décalage) en el sentido del fouetté adverso. Acción realizable sobres ataques con fouettés traseros con adversarios en la misma guardia.

- sobre ataques con chassé medio: algunos logran con desbordamientos salir de la trayectoria del ataque y a contrarrestar simultáneamente con fouetté. ¡Difícil !!!

2.2.3. Situaciones de diversificación

S1

A: busca tocar con fouetté arriba o medio de una u otra pierna

B:

* busca contrarrestar con fouetté medio al plexo

* desplaza (décale) sobre los ataques traseros y busca contrarrestar con chassé frontal delantero.

S2

A: busca tocar con fouetté o chassé trasero

B: busca tocar con fouetté del lado opuesto o con chassé del mismo lado.

S3

A: busca tocar con un golpe libre, pierna delantera o trasera, medio o arriba

B: detecta los golpes de la pierna trasera para contrarrestar adecuadamente.

2.3. Contrarrestos por arriba del ataque

Tarea difícil, el que contrarresta está verdaderamente desfavorecido, puesto que su trayectoria es más larga. Estos contrarrestos pues, solo deben vislumbrados con la pierna delantera y sobre ciertos ataques de la pierna trasera.

Los ataques orientados en línea baja, son contrarrestados en línea baja o media.

Situaciones de apropiación

S1

A: da una patada abajo
B: contrarresta con chassé (bajo o medio) de la pierna delantera.
S2
A: da un fouetté bajo pierna trasera.
B: contrarresta con chassé
* frontal pierna delantera sobre el muslo
* medio pierna delantera.

1. Contrarrestos con puños sobre ataque con pie

Según las circunstancias, estos comportamientos toman la apariencia de respuestas o de contrarrestos. Se les observa frecuentemente en combates, en los cuales un puñetazo bien dado es seguido más eficaz que una patada. Por este hecho, refuerza la supremacía de aquel que juega a este juego.
Están menos adaptados al asalto, confrontaciones en las que una patada seguido es más gratificante en cantidad de puntos que un puñetazo.
La señal que dispara la reacción del contrarresto es el pasar del adversario sobre su pierna delantera. Para ser eficaz, el contrarresto necesita un pequeño desplazamiento hacia delante para estar a distancia de puño. Este avance se acompaña de una contracción del muslo delantero, con el fin de aceptar con un menor costo un golpe eventual sobre ésta.

Situación de apropiación con cooperación
A: lanza un fouetté
* arriba o medio pierna trasera
* abajo pierna trasera
B: "entra" y contrarresta con directo del puño trasero.

Situación de diversificación con oposición
A: busca tocar con:
* fouetté trasero en todas las alturas
* fouetté pierna delantera y trasera
* fouettés y chassés de las dos piernas
B: detecta los fouettés traseros para intentar un contrarresto.

Parar

Es tocar al adversario en la fase de ataque, antes de que su golpe haya podido desplegarse enteramente.
Ciertos boxeadores, que tienen una mala apreciación de la distancia o un tamaño más pequeño, se adelantan desconsideradamente antes de lanzar su ataque. Es entonces ventajoso de tener los medios para pararlos en su acción. El más alto se encuentra seguido en una situación favorable para los paros. A él le toca de ser suficientemente rápido para sacar beneficio
Los golpes de paro son tradicionalmente golpes con trayectoria rectilínea del segmento delantero: puñetazo directo o patada chassé lateral (más largo que el frontal, puede parar más lejos).

1. Etapa de descubrimiento

Poner uno de los boxeadores en situación de paro dándole un arma “larga” y darle al adversario un arma “corta”. Este último, para tocar, se encuentra en la necesidad de penetrar al interior del parámetro de intervención del boxeador que dispone de las armas largas. Es en el momento de ese cruce que el paro interviene.
El boxeador que dispone de las “armas largas” comprende rápidamente el interés del paro, mientras que el boxeador que dispone de las “armas cortas” descubre la provocación. (CF. Provocar).
En competición, la diferencia de morfología está al origen de la diferencia de longitud de las armas. Afortunadamente, es posible obtener el mismo resultado jugando con la diferencia natural de la longitud entre los puñetazos y las patadas. Me apoyo sobre esta realidad para establecer las situaciones de aprendizaje.
S1

A: busca tocar con los pies
B: busca tocar con los puños.
S2
A: busca tocar las sienes con los puños
B: busca tocar el mentón con los puños.

Hacer entender la función de los segmentos delanteros que, por su posición avanzada, pueden tocar antes.

2. Etapa de fijación

El objetivo es:
- establecer una liga entre el avance adversa y el disparo de un golpe rectilíneo
- mejorar el tiempo de movimiento

S1
A: "entra en B" inopinadamente con la mano en forma de plastrón sobre el abdomen
B: lo para cuanto antes con chassé delantero, luego efectúa un retiro para volverse a poner fuera de distancia.
S2
A: "entra en B" inopinadamente con la mano trasera en bloqueo delantero enfrente del mentón.
B: para con directo del puño delantero y luego retoma la distancia con un pequeño retiro.
S3
A: avanza dos o varias veces, según las consignas.
B: realiza dos o varios paros, según las mismas consignas, separadas por un pequeño paso en retiro. Las consignas del docente pueden prever paros a distancia de pie o a distancia de puño o una composición de los dos.
S4
Trabajo con el costal.
A: en situación de boxeador, está a la espera de que el costal esté a alcance de chassé. Golpea en cuanto lo pueda.
B: detiene el costal y lo suelta en un momento imprevisto. Puede eventualmente hacer fintas. Lo que perturba la toma de informaciones de A.

3. Etapa de diversificación

El docente construye esas situaciones aumentando progresivamente la incertidumbre relacionada a la señal.
Progresivamente solicita al boxeador señal de pasar de una ataque de puños a un ataque con la pierna trasera con:
- golpe girando
- coup de pied bas
- revers arriba
- chassé abajo
- fouetté abajo
- golpes libres
-

Ejemplo de una situación tipo:
A: ataca con el segmento trasero con revers arriba
B: para la acción de A en cuanto lo pueda.
Variantes: sobre el grado de libertad del ataque.
Observación: las acciones, que interrumpen un ataque adverso que ya está en curso, pueden ser consideradas a justo título contrarrestos.

Variantes más complejas de situación de diversificación:

Objetivo: Parar o contrarrestar una respuesta adversa
A: lanza un ataque con golpe largo
B: intenta una respuesta con golpe corto
A: intenta para la respuesta.

PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA

El cursus de un deportista en general y de un boxeador de Savate en particular, se extiende sobre diferentes periodos que podemos denominar:

- Aprendizaje: periodo de descubrimiento de las diferentes relaciones entre boxeadores en confrontación y periodo de apropiación de las rutinas fundamentales.
- Perfeccionamiento: periodo durante el cual las diferentes tareas de la Savate son retomadas, perfeccionadas y optimizadas.
- El entrenamiento: periodo esencialmente consagrado al desarrollo de las cualidades físicas específicas, pero igualmente la ampliación de las competencias técnico – tácticas.

El aprendizaje, único periodo visto aquí, se organiza alrededor de **un continuum**. Permite a un alumno principiante avanzar continuamente en el descubrimiento y la explotación de las relaciones entre protagonistas de una confrontación. Este continuum se desarrolla según **etapas, o ciclos**, que tienen un objetivo principal.

Estas etapas se separan en **sesiones** de una duración media de una hora treinta a dos horas.

Las sesiones están organizadas alrededor de un tema principal y están compuestas de **diferentes situaciones de aprendizaje.**

El continuum

Las cargas informativas
- 1. Actuar sin causar daño
- 2. Reaccionar
- 3. Anticipar la accion adversa
- 4 . Provocar

Utilizar la interacción para transformar los boxeadores

1° etapa : Divertirse boxeando
- 1.Hacer vivir la esencia del boxeo
  - 1.1.Tocar mas que su adversario
  - 1.2. Tocar sin lastimar y sin hacerse tocar
  - 1.3. Boxear en continuo
- 2.Hacer aceptar una representación mental « savate »
  - 2.1. No lastimar
    - 2.1.1. Para aquel que da el golpe
    - 2.1.2. Para aquel que recibe el golpe
    - 2.1.3. No salirse de los limites
- 3. Hacer vivir los papeles sociales del boxeo
  - 3.1 El árbitro
  - 3.2.El juez
  - 3.3.Los boxeadores
- 4. Hacer vivir los diferentes estatus
  - 4.1. Actor / : ayudante
  - 4.2. Ataquante / Atacado
- 5. Comportamientos esperados
- 6. Evaluación
  - 6.1. Una situacion de oposición
  - 6.2. Una situacion de intercambios
  - 7 Duracion del ciclo

2° etapa : Organizarse para responder
- 1.Objetivos tacticos
  - 1.1.Para el defensor-respondedor
    - 1.1.1.Comportamientos a distancia de pie
    - 1.1.2. Comportamientos a distancia de puño
  - 1.2. Para el atacante
- 2.Objetivos motrices
  - 2.1. Relativos a las patadas
  - 2.2.Relativos a los puñetazos
- 3.Situaciones de evalución
- 4.Duracion del ciclo

3° etapa : Tocar antes que el otro
- 1.Los paros
  - 1.1.Situaciones a distancia de pie
  - 1.2. Situaciones a distancia de puños
- 2.Los contrarestos
  - 2.1. Situaciones a distancia de pie
  - 2.2.Situaciones a distancia de puños
  - 3. Situación de evalución
  - 4 .Duracion del ciclo

4° etapa : Preparar el ataque
- 1.Los comportamientos esperados

1.1.En guardia de perfil
1.2. En guardia frontal
2.Las situaciones de aprendizaje
3.Situacion de evaluación
4.Duración del ciclo

5° etapa : Enlazar – Utilizar todas las distancias

1.Enlazar diferentes acciones tacticas
2.Enlazar acciones ofensivas

En el capítulo “las competencias” se propone establecer un inventario de las competencias de la Savate Boxeo Francés. Nos queda escoger ahora el orden cómo abordar esos problemas y la manera de cómo hacerlo.
La respuesta más oportuna sería la de seguir las necesidades del individuo y de responder a medida que se manifiestan.
Dicho procedimiento, utilizable en perfeccionamiento o en entrenamiento individualizado, me parece inadaptado para las colectividades de principiantes. Pienso que todas las tareas de la actividad deben ser vividas sistemáticamente y para no olvidar ninguna más vale prever con anterioridad el camino a seguir.

Dos reflexiones sirven de sostén para la elaboración de este continuum:

* una relativa a la carga informativa de las situaciones de aprendizaje.
* la otra al efecto de la interacción entre el atacante y el atacado.

El tomar en cuenta simultáneamente esas reflexiones me conduce a presentar un continuum dividido en cinco etapas.

Las cargas informativas

El Savate es un deporte en el que el practicante resuelve constantemente problemas de incertidumbre, con el objetivo de ir siempre más rápido.
Es por el seguimiento de objetivos sucesivos que “actuar antes que el otro pueda Reaccionar” será construido.

1. Actuar sin causar daño a la integridad física del otro es primordial. Es el punto de partida de mis intervenciones.

* Dar un golpe: conocer las armas, los blancos y las trayectorias autorizadas.
* Respetar al adversario, aplicar la regla de oro "no lastimar", adquirir el control de los golpes.

2. Reaccionar
A partir de que los alumnos tienen armas y que globalmente saben utilizarlas, los intercambios se vuelven posibles. El docente puede desarrollar las competencias para reaccionar. Muy particularmente, aquellas que permiten al atacado reaccionar a los ataques adversos y utilizar el desequilibrio hacia delante del atacante. Para ello dos competencias son solicitadas, y van a desarrollarse:

* Reaccionar para no hacerse tocar: neutralizar.
* Reaccionar para contraatacar: neutralizar-responder

3. Anticipar la acción adversa
El docente luego va recurrirá a las competencias que permiten “tocar primero”

* Anticipar el ataque adverso para reaccionar durante el desarrollo del ataque: contrarrestar
* Anticipar el ataque adverso y reaccionar antes de la salida del golpe: parar.
    - Preparar una acción, con un posicionamiento o con una organización táctica apropiado.

4. Provocar la acción del otro
Para ser más eficaz en ataque:

* Provocar una apertura: fintar-enlazar
* Hacer disparar el golpe adverso con una simulación de adelanto o de un golpe “provocar” para poder reaccionar oportunamente.

Es este el camino que he tomado en el continuum propuesto más adelante.

Utilizar la interacción para transformar los boxeadores

La interacción es una fuente de progreso. Es una riqueza que puede ser fácilmente explotada en una enseñanza colectiva, sobretodo en el medio escolar en donde los alumnos están confrontados más seguido que en los clubes en situaciones de descubrimiento y de invención. El solo hecho de estar sometidos a ciertas limitantes genera transformaciones. Dominando las limitantes, que los atacantes imponen a los atacados y recíprocamente, un docente puede desarrollar en cada uno de esos papeles las competencias deseadas.

He aquí cómo concibo la gestión de este efecto recíproco:

En asalto un boxeador, ante un adversario que logra sus respuestas, está espontáneamente propenso a preguntarse ¿cómo aniquilar dicho comportamiento??

_ Respuesta: ¡variar los ataques, doblando, enlazando (dos golpes)!!
Una vez estos comportamientos de ataque asimilados, es la defensa adversa que crea problemas: ¿cómo perturbar los ataques y evitar que vayan a término??

_ Respuestas: ¡interrumpiendo éstas desde que sea posible: contrarrestando, parando!!

Y así sucesivamente. .Los boxeadores por el solo hecho de estar confrontados a nuevas limitantes están en la necesidad de perseguir su transformación.
El docente encuentra así objetivos de intervención, sobre los que puede trabajar durante un ciclo. Las competencias se desarrollan en uno u otro de los papeles (atacante, defensor) y los alumnos abordan sucesivamente el conjunto de los problemas de la Savate.

Siguiendo estos dos polos de reflexión, he aquí un continuum que me ha dado satisfacción durante muchos años.

1° Etapa: Divertirse boxeando

1. Hacer vivir "la esencia" del boxeo y sus variantes

1.1. "Tocar más que su adversario"

* blancos no dolorosos
* con armas definidas con anterioridad.
Ejemplos:
* los hombros, el abdomen con las armas puños
* el empeine con la "planta del pie" para las armas pies

1.2. "Tocar sin lastimar (controlar) y sin hacerse tocar"

* blancos institucionalmente reconocidos
* con armas reglamentarias.

Con la elección sucesiva de blancos frontales y luego laterales, el docente hace descubrir las trayectorias más apropiadas y los golpes correspondientes. Esos golpes tienen un nombre y son progresivamente diferenciados en función de los blancos que intentan tocar.
Todos los golpes son así descubiertos.

El caso del coup de pied-bas
Inconvenientes: es la patada más rápidamente explotable por el principiante. Es muy cercano de los golpes

dados naturalmente en todo objeto móvil. Los alumnos tienen pues una experiencia relativamente importante con la utilización de esta arma. Por otro lado, en defensa los principiantes están muy seguido apoyados sobre su pierna delantera, lo que los hace muy vulnerables a este tipo de patada. ¡Es un golpe que le duele a los principiantes! Pero que pierde su interés en el boxeador confirmado (salvo en la barrida).
Ventajas: Una utilización de este golpe en situaciones bien definidas y apropiadas permite de hacer comprender a los alumnos de la necesidad de organizarse sobre la pierna trasera. Su explotación impone una transformación de la organización defensiva del principiante. Le toca al profesor gestionar juiciosamente las situaciones de aprendizaje que establece.

Síntesis: cada docente hará su elección en función de su dominio pedagógico de la actividad, y de los alumnos a los que se dirige.
Es entonces posible de hacer emerger "una organización Boxeo" que se caracteriza por:
* el posicionamiento de los apoyos y su desplazamiento
* una "lateralidad" se traduce por un pie delante, y el otro detrás
* un posicionamiento particular de los puños.

1.3. "Boxear en continuo"

La confrontación se transforma en un intercambio durante todo el tiempo del round, con la intención de dar la mayor cantidad de golpes sin lastimarse. Los dos boxeadores son responsables de la continuidad.

2. Hacer aceptar une representación mental "savate asalto"

2.1. "No lastimar"

2.1.1. Para aquel que da el golpe:

- "tener la intención de no lastimar"
- respetar las consignas sobre el plano motriz
- tocar a distancia: segmento totalmente estirado
- tocar con "rebote frenado"
- tocar estando equilibrado.

2.1.2. Para el que recibe le golpes:

- no lanzarse hacia el adversario
- estar lo mejor protegido posible.

2.2. "No salirse de los límites"

Pueden estar materializadas en el suelo por rayas, plataformas o con elásticos extendidos.

3. Hacer vivir los papeles sociales del boxeo

3.1. El árbitro

hace respetar las consignas y los objetivos dados por el profesor, sobretodo las consignas relativas a las armas, a los blancos, y al control de los golpes.

3.2. El Juez

determina al boxeador que cumple mejor su tarea: (ver § 1.1 - 1.2 -1.3 - 2.2)
apreciación global con 3/1 o 3/2 o 2/2

3.3. Los boxeadores

boxean sin lastimarse. Aceptan las decisiones de los oficiales, eventualmente discuten sobre ellas después del asalto.

4. Hacer vivir los diferentes estatus

4.1. Actor / ayudante

El ayudante debe saber y poder ofrecer blancos de orientaciones frontales o laterales con el fin de que el boxeador pueda tocar según las trayectorias correspondientes.

4.2. Atacante / atacado

Descubrimiento de la noción de respuesta, en la situación: ataque 1 golpe/ respuesta 1 golpe.
Hacer descubrir simultáneamente los problemas de distancia que pueden encontrar los boxeadores a través de las situaciones de ataque:

- "arma pie" / respuesta "arma puño"
- "arma puño" / respuesta "arma puño"
- "arma pie" / respuesta "arma puño"
- "arma puño" / respuesta "arma pie".

El docente debe igualmente utilizar esta situación de ataque/ respuesta para solicitar de manera creciente los procesos perceptivos del defensor.
Este último debe poder progresivamente diferenciar las características:

- de uno de los parámetros de los golpes: altura, trayectoria-forma, lado, o segmento
- luego de dos parámetros
- luego tres, luego cuatro.

5. Comportamientos esperados

Al final de esta etapa los alumnos deben boxear:

- con gusto
- en continuo
- sin lastimarse.

Conocen y explotan las armas, los blancos y su lado preferencial.
Sus golpes son globalmente reconocibles.
Se desplazan sin cruzar los apoyos.

6. Evaluación

6.1. Una situación de oposición

Si el dominio de los alumnos lo permite, el objetivo sería de "tocar más que el otro", sin lastimar, los blancos con armas que el docente habrá tenido a bien definir en función del nivel.

N.B.: propuestas por definir por el docente:
* la salida de los límites equivale a un toque
* la huída con la espalda volteada hacia el adversario equivale a un abandono y a la pérdida del round o del asalto.

6.2. Una situación de intercambios

A organizarse en el caso en dónde el nivel de los alumnos no permite todavía la oposición.
El objetivo es entonces de intercambiar golpes sin lastimarse, el mayor tiempo posible en alturas y sobre blancos a definir por el docente.
La evaluación puede dirigirse sobre el tiempo durante el cual los dos boxeadores logren intercambiar.
Ejemplo: adquisición de un punto todos los 15 segundos a partir de 30 segundos de intercambios. Máximo cuatro puntos luego de 1mn 30.

7. Duración del ciclo

De 8 à 12 horas según la edad.
OBSERVACIÓN:
La Savate que resulta de una explotación juiciosa de las patadas y los puñetazos, propongo que desde las primeras horas de práctica, situaciones de aprendizaje a través de las cuales los alumnos sean llevados a utilizar de manera separada esas dos armas (distancia pie, distancia puño).
A este nivel, de una manera general, las situaciones en las que serán puestos los alumnos no necesitan variación de distancia.

No es mas que más tarde que les será solicitado pasar oportunamente de una u otra.

2° Etapa: Organizarse para responder

1. Objetivos tácticos

1.1. Para el "defensor- respondedor"

Debe lograr explotar el desequilibrio hacia delante, más o menos marcado del atacante antes de que éste último logre romper. El tiempo requerido para defender y responder debe ser más corto que el tiempo requerido por el atacante para dar su golpe y romper.
Para alcanzar esos objetivos, el docente propone situaciones que soliciten progresivamente los procesos perceptivos, de toma de decisión y motores del defensor. Sobretodo en lo que concierne:

* los procesos perceptivos: restringir la incertidumbre de eventos y temporal.
* los procesos de toma de decisión: instalar en los alumnos algunas respuestas que permitan resolver las situaciones defensivas más comunes. (Rutinas indispensables a la gestión de la oposición)

- los procesos motrices: mejorar el tiempo de movimiento, por la reducción progresiva de la amplitud de los comportamientos defensivos y la automatización de algunas respuestas preestablecidas.
-

Precisiones para los docentes de establecimientos escolares que tengan un conocimiento reducido del Savate.
Ciertas consignas se tienen que dar y hacer respetar durante la realización de las situaciones de ataque- respuesta a ese nivel :
- el ataque es franco, de un solo golpe, sin finta ni acciones de diversión, ni enlaces.
- la respuesta, si se hace, debe caracterizarse:
  * en el tiempo: una reacción consecutiva e inmediata a la acción del atacante.
  * en el espacio: el desplazamiento eventual de un apoyo pero la prohibición de desplazar los dos pies para contraatacar. Estaríamos entonces en presencia de un contraataque!

1.1.1. Comportamientos esperados con distancia de pie:

- ataque línea baja / esquiva hacia atrás de la pierna respuesta pierna delantera
- ataque línea baja / esquiva hacia atrás de la pierna, respuesta pierna delantera.
Una organización sobre la pierna trasera facilita dichas respuestas

- ataque fouetté línea media o alta / bloqueo exterior, respuesta puño.
Dicha respuesta permite explotar el desequilibrio frecuente del atacante, incitándolo pues a ¡estar equilibrado!

1.1.2. Comportamientos esperados con distancia de puño

- ataque puñetazo directo / parada chassée, respuesta puño opuesto
- ataque puñetazo directo / esquiva hacia atrás, respuesta directo delantero.

Esta esquiva tiene le interés de acostumbrar al defensor de acompañar un golpe y evitarle los golpes brutales a la cabeza.

1.2. Para el atacante

Evitar la respuesta:
* manteniéndose organizado: bien protegido
* con un retiro después del ataque (posible si el boxeador está equilibrado).

2. Objetivos motrices

2.1. Relativos a las patadas

* Trayectoria de los golpes perpendiculares a los blancos apuntados. (Los golpes verticales están prohibidos).
* Fijación de las formas a través de:
- los coup de pied-bas al nivel de tibia
- chassés laterales delanteros al nivel muslo y frontales traseros a nivel abdomen
- fouettés al flanco
- revers cara.

2. 2. Relativos a los puñetazos

* Toque con la parte del guante que cubre los 4 últimos metacarpos.
* Apropiación:
- de los golpes directos
- de una guardia eficaz
- de los desplazamientos tipo "boxeo" con impulsiones / repulsiones de una pierna a la otra.

3. Situaciones de evaluación

* ATAQUE / RESPUESTA o
* ATAQUE / RESPUESTA / CONTRE RESPUESTA

Por grupos de 4 alumnos: 2 boxeadores - 1 arbitre - 1 juez.
Boxeadores: 1 atacante - 1 atacado. Cada uno de ellos "busca tocar más que el otro, sin lastimarse".
El árbitro cuenta en voz alta los toques de cada intercambio.
El Juez les marca en una hoja.
Encuentro de 10 intercambios. Luego cambio de papel. Cada boxeador enfrenta a todos los boxeadores de su grupo.

4. Duración del ciclo

De 10 a 12 horas

3° Etapa: Tocar antes que el otro

En la etapa precedente, el defensor aprendió a explotar el ataque adverso a postériori. Durante la etapa presente, el defensor está puesto en situación de explotar el ataque adverso simultáneamente a su realización.
¿Cómo situarse? ¿en dónde tocar? Reconocer las situaciones que permiten de tocar antes que el otro. Dos tipos de comportamientos responden a esta intención: los paros, los contrarrestos.

1. Los paros

Los golpes del segmento delantero, con trayectorias rectilíneas, patada chassé o puñetazo directo, que permitan alcanzar ese resultado. (CF § Competencias).

1.1. Situaciones a distancia de pie

** en oposición*: descubrimiento de los paros con las siguientes situaciones:
- armas puños / armas pies
- armas puños / chassés
- armas puños / chassés delanteros

** en cooperación* fijación de los paros (mejoramiento del tiempo requerido):
adelanto de la pareja/paro chassé delantero medio

1.2. Situaciones a distancia de puños

** en oposición:*

- armas ganchos / armas directos
- armas ganchos / armas directo delantero

** en cooperación:*

Avance de la pareja / paro con directo delantero
Estas diferentes situaciones permiten además:

- de hacer descubrir les comportamientos de "provocación", única solución táctica que adoptar ante un boxeador que para
- de hacer sentir la noción de distancia y su interés.

2. Los contrarrestos

Ciertos ataques son más propicios que otros en ser contrarrestados. Los ataques con patadas en línea alta siempre son susceptibles de ser contrarrestados con una patada en línea baja.

2.1. Situaciones con distancia de pie

El comportamiento esperado del contrarrestador es un fouetté en línea baja en el hueco (poplíteo) de la rodilla. El docente va a dar al atacante consignas con la finalidad de que la dificultad encontrada por el atacado para contrarrestar vaya en un orden creciente:

- ataque con fouetté en línea alta
- ataque con fouetté en línea media
- ataque con chassé en línea alta
- ataque con chassé en línea media

Estas diferentes situaciones pueden ser vividas en oposición o en cooperación. La diferencia entre estos dos tipos de situaciones reside en la incertidumbre temporal del ataque. Ya sea que el atacante "enseña su ataque" (cooperación) o busca sorprender (oposición).

El desplazamiento (décalage) no es necesario durante los ataques con fouetté, se convierte durante los ataques con chassé. Poro esta razón siempre se pide desplazar (décaler) en las situaciones de cooperación.

2.2. Situaciones a distancia de puño

El mayor interés de las siguientes situaciones reside en:

- el aprendizaje del posicionamiento de la cabeza y del torso a partir del momento que un boxeador pasa a distancia de puño
- el descubrimiento y la representación mental de las trayectorias que permiten a los puños de alcanzar el cuerpo o la cara del adversario.

Ataque en directo delantero a la cara:

/ contrarresto al cuerpo con directos
/ contrarresto a la cara en directo al interior de la guardia
/ contrarresto a la cara por el exterior y por arriba de la guardia (cruzado).

Estas situaciones diferentes pueden ser vividas en cooperación o en oposición, según se desee, o no aislar los problemas motrices de los problemas perceptivos y de toma de decisión.

3. Situación de evaluación

Grupos de 4 alumnos: 2 boxeadores - 1 juez -1 árbitro
Los boxeadores: papel determinado con anterioridad: un atacante, un atacado que busca a contrarrestar o a responder. Los intercambios están limitados a un golpe de parte de uno y otro.
Encuentro en una secuencia a distancia de pie, una secuencia a distancia de puño.
El árbitro vigila a que se controlen los golpes y su ejecución reglamentaria.
El juez anota los toques.

4. Duración del ciclo

De 10 a 12 horas

4° Etapa: Preparar el ataque

Esta etapa se enfoca a las estrategias de ataque. C Estas son determinadas por la organización corporal. Así una organización corporal “de frente”, guardia frontal, facilita todas las acciones laterales, (esquivas, desplazamientos laterales). Por lo contrario, una organización corporal de perfil, facilita los paros del segmento delantero, y los ataques en el eje de enfrentamiento.

Los alumnos son incitados a apropiarse y a explotar una u otra de esas organizaciones corporales para engañar la defensa adversa.
Las estrategias didácticas de esta etapa están sobretodo orientadas hacia una reducción del tiempo de movimiento, en otros términos hacia la mejora de la motricidad.

1. Los Comportamientos esperados

1.1. En guardia de perfil

* *Atacar en línea baja* de la pierna delantera
* *Simular, con el segmento* d*elantero* (pie o puño), seguir con el mismo segmento o con el otro.
* *Fintar con el segmento delantero*: algunos enlaces de dos golpes que permitan alcanzar ese objetivo. Estas dan lugar a un trabajo de fijación:

- chassé abajo - fouetté arriba
- fouetté - fouetté
- chassé abajo - revers arriba (difícil)
- revers arriba - fouetté arriba (difícil)
- directo al cuerpo – directo a la cara
- directo delantero - pierna delantera.

Eventualmente: finta del segmento trasero y toque del segmento delantero:

- coup de pied-bas - fouetté arriba
- puñetazo trasero - golpe pierna delantera.

1.2. En guardia frontal

* *Atacar con una u otra pierna, después de una salida del eje de enfrentamiento* con:

- desplazamiento (décalage)
- desbordamiento.

2. Las situaciones de aprendizaje

Se llevan a cabo:

- sobre el lado motor del comportamiento. Es entonces pertinente utilizar las les situaciones de cooperación o de intercambios alternados.
- sobre el lado de la gestión de la relación de fuerza. El boxeador en situación de atacado tiene entonces por consignas el contrarrestar o responder cuando lo pueda. Es necesario utilizar las situaciones de oposición; cada uno de los boxeadores teniendo como objetivo en ese caso el de tocar más que el otro.

3. Situación de evaluación

Organización: por grupos de 6 alumnos de peso similar: 2 boxeadores - 3 jueces - 1 árbitro.
Asalto: duración: 1 vez 2 min. Cada boxeador enfrenta todos los demás.

- Los boxeadores boxean según el reglamento y buscan tocar más que el otro.
- El árbitro hace respetar el reglamento, da las sanciones después de haberlas solicitadas. Tiene también el papel de D.O. y da la decisión después de haber recogido las boletas.
- Los jueces evalúan cual de los boxeadores toca más que el otro según los criterios y modalidades del Código Federal.

4. Duración del ciclo

De 10 a 12 horas

5° Etapa: Enlazar - Utilizar todas las distancias

Numerosos objetivos se persiguen durante esta etapa:

- enlazar en situación ofensiva, pero también enlazar diferentes acciones tácticas.
- utilizar todas las distancias: pie, puño y los pases de uno al otro.

1. Enlazar acciones tácticas de naturaleza diferente

Es pasar sin interrupción del papel de defensor al de atacante, y recíprocamente. La situación "ataque / respuesta / contre respuesta" es una situación que favorece la adquisición de tal comportamiento. Se puede prolongar el intercambio hasta 6 golpes.

Ejemplos de situaciones de oposición:
A ataca 1 golpe / B responde 1 golpe /A contre responde 1 golpe.

Consignas relativas a la distancia de los intercambios:
- pie / pie / pie
- puño / puño /puño
- pie / puño /puño
- puño / pie /pie
- puño / puño / pie.

2. Enlazar acciones ofensivas utilizando todas las distancias

El interés es explotar un entorno más amplio y por lo tanto encontrar más fácilmente una falla en el dispositivo defensivo adverso. Los cambios de distancia entre los pies et los puños y los puños entre ellos, crea cambios de ritmo en la ejecución, que pueden provocar una apertura en la guardia inversa.

Partiendo de una distancia pie, el boxeador se acerca súbitamente a una distancia que le permita de golpear con los puños. En la presente etapa nos limitaremos a los puñetazos en directos al cuerpo o a la cara.
- enlaces de patadas
- enlaces de puñetazos
- enlace de patadas y luego puños
- enlaces de puñetazos y luego pies.

Los enlaces están voluntariamente limitados a series de 3 golpes con la misma distancia y de 5 golpes con variación de distancia.
Los problemas que resolver son:
- programar los golpes
- disociar las cinturas
- mantenerse organizado en protección
- actuar rápidamente.

Los enlaces automatizados en la etapa precedente sirven de soporte a la ejecución de los enlaces más largos.

Los diferentes metas que proponer
Sin dejar de vigilar el mantenimiento de la organización corporal y de las distancias, en una situación de oposición alternada: buscar enlazar….
- ...3 patadas": delantero- trasero –delantero
- ...3 puñetazos": con directos
- ...1 patada - 3 puñetazos ":
  * enlace pie- puño correspondiente...
  * enlace pie- puño opuesto... Ejemplo: 1 golpe pierna delantera – puño trasero – puño delantero - puño trasero.
- ...3 puñetazos, volver a salir a pie - 1 patada":
  * 2 salidas laterales posibles:
    - si el peso del cuerpo está sobre el apoyo izquierdo, desplazamiento (décalage) a la derecha
    - si el peso del cuerpo está sobre el apoyo derecho, desplazamiento (décalage) a la izquierda.
  * 1 salida hacia atrás (privilegiar a este nivel de práctica) seguida de un golpe de la pierna delantera.
- ...1 patada - 3 puñetazos - 1 patada": Privilegiar: pierna delantera - directo trasero - delantero - trasero - pierna delantera.

Conclusión

Las propuestas hechas sobre el contenido de cada etapa solo conciernen las situaciones recién abordadas. Es obvio que, las experiencias perceptivas-motrices anteriores tienen que ser ejercitadas regularmente y mejoradas. Le corresponde al docente sobre el terreno la responsabilidad de apreciar la importancia que darle a cada tema.

Este continuum puede corresponder a la práctica deportiva de un año en club, considerando dos entrenamientos por semana. Se extiende sobre varios años en el medio escolar. Los alumnos alcanzan al final del continuum el nivel de "guante rojo" que les puede permitir presentarse en competiciones de tercera serie.

Toda vez la progresión no acaba ahí. Todos los temas tratados serán abordados de nuevo y profundizados durante un segundo nivel. Otros comportamientos más eficientes pero que necesitan una percepción más discriminadora, serán abordados. Pienso sobretodo en: los golpes girando y los golpes saltando

NB: se puede concebir que el medio escolar, con una intención de motivación, algunos docentes estimen deber abordar muy rápidamente esas diferentes formas de golpeo. Los alumnos, a través de la práctica de dichos golpes tienen la impresión en efecto de identificarse a sus ídolos.

- a las conductas defensivas con desplazamientos laterales y respuestas con puñetazos
- a las vueltas de toma de iniciativa que se siguen sistemáticamente con enlaces con distancias variadas
- a la explotación de las dos guardias y a la búsqueda de una disponibilidad máxima
- a la capacidad de boxear retrocediendo.

La transformación de los boxeadores continúa así en forma de espiral. Las diferentes tareas de la Savate son retomadas periódicamente, pero con medios perceptivo-motrices nuevos y la voluntad de ser siempre más rápido.19483

La sesión de Savate boxeo francés

Para estar adaptada a los alumnos y sea eficaz, una sesión se prepara con anterioridad y por escrito. Así, siempre es posible verificar las situaciones planteadas en las sesiones precedentes.
Todas las sesiones de actividades deportivas se organizan sensiblemente alrededor de la misma estructura. La Savate no difiere en nada y encontramos las partes tradicionales: olo haré algunas observaciones relativas a algunas de esas partes.
Además un cuadro sinóptico de conjunto es presentado aparte:

1. El arranque

Su objetivo es, como su nombre lo indica, preparar al organismo al esfuerzo especifico que va seguir. Debemos encontrar bajo una forma u otra:
- ejercicios de activación general que soliciten los sistemas cardiovasculares y respiratorio. Los ejercicios de desplazamientos específicos al boxeo encuentran su lugar en ese momento y son preferibles a los ejercicios de correr que muy seguido encontramos. Dejémosle a los corredores la tarea de calentarse con esos procesos y explotemos en vez los movimientos de Savate que son mucho más numerosos y variados
- ejercicios de movilización articular con intensidad progresivamente creciente:
* boxeo en el vacío ("sombra") primero con los puños y luego con los pies, con alturas de golpeo cada vez más elevadas
* intercambios flexibles por pareja de diferentes golpes
- *estiramientos "streching"* practicados en alternancia con los precedentes preparan así al individuo al cuerpo de las sesión.

2. El cuerpo de la sessión

- La intensidad de la sesión debe ser progresiva, para alcanzar su máximo al final.

N.B.: en el caso de ciertos entrenamientos para la competición, los ejercicios que solicitan los sistemas que proveen de la energía de origen anaeróbica son situados antes que los ejercicios que solicitan al sistema aeróbico.

- Un recuerdo de las situaciones ya vividas en las sesiones precedentes es bienvenida para hacer la transición con la sesión del día. Este recuerdo hace el enlace entre el arranque y el cuerpo de la sesión.
- Si la sesión está articulada alrededor de un tema principal, es deseable poner a los alumnos en la situación global que los confronta al problema que se desea abordar. De esta "situación-problema", situaciones más particulares con incertidumbre reducida serán establecidas. Esta evolución permite poner progresivamente el acento sobre el polo motor de la conducta. Finalmente, el regreso hacia la situación global será efectuado reintroduciendo incertidumbre en las tareas.
- El cuerpo de la sesión se termina con asaltos, cuyo papel es fundamental en la transformación del individuo. Es la situación "boxeo" por excelencia, la más completa, aquella debido a lo que, los alumnos aceptan las situaciones de aprendizaje. Con los principiantes, se tiene que vigilar bien al respeto del control de los golpes del adversario.

3. El regreso a la calma

Como su nombre lo indica, es la parte de la sesión durante la cual el organismo regresa progresivamente a un nivel normal de funcionamiento.
Los ejercicios de "sombra", de flexibilidad y de relajación, además de su función inicial, cumplen ese papel de maravilla.

Situacion de aprendisaje

Une situación de aprendizaje es el resultado de un proceso intelectual, que pasa por varias etapas, que voy a intentar de explicitarlas.

1. Observación de los alumnos: análisis de su comportamiento

Esta observación se efectúa durante el asalto, y se enfoca, según el nivel de los alumnos, sobre ámbitos diferentes.

1.1.- En vía de formación

En un ciclo que tenga un objetivo bien definido, la observación se enfocará sobre la manera en la que los alumnos explotan las consignas durante el aprendizaje:

* ¿explotan las competencias en vía de apropiación?
* ¿por qué razones no las ejecutan? ¿es una mala apreciación de la señal o una dificultad a ejecutar una respuesta apropiada ?

Estas observaciones permiten de encontrar si se trata de un problema perceptivo o de un problema motor, y de adaptar las sesiones siguientes a las necesidades reales de los alumnos.

1.2.- En periodo de perfeccionamiento y de entrenamiento

La observación se enfoca sobre las fases tácticas en las que los alumnos son menos eficientes.

* ¿En qué estatus? ¿En ataque o en contraataque?
* ¿En ataque las acciones dan resultado? ¿Si no, porqué?
* ¿Hay contraataques? ¿Son eficaces? ¿ Si no, porqué?
* ¿Cuáles son las distancias utilizadas? ¿Con qué eficacia?

Siguiendo esas informaciones, el profesor formula hipótesis sobre las “fallas”. En una actividad como la Savate, siempre son relativos a:

- la gestión de la incertidumbre relacionada a la señal
- la gestión de la incertidumbre relacionada a la respuesta.

Nuevos objetivos son fijados entonces.

2. Escoger y prever los objetivos

2.1. Antes de definir un objetivo

Hay que asegurarse que el nivel de los alumnos es suficiente para alcanzar el objetivo sin demasiada dificultad. La tarea propuesta debe solicitar un esfuerzo pero debe ser realizable.

Ejemplo: esperar que un principiante pueda hacer esquivas con desplazamientos laterales en situación de confrontación no es realista. Dicha respuesta requiera el dominio del reflejo de huida, la anticipación del golpe adverso para desplazarse en el buen momento con una amplitud suficiente. “Protegerse”, “parar” parecen objetivos mejor adaptados a los recursos de un alumno principiante.

2.2. Explicitar concretamente la competencia buscada

El docente debe representarse mentalmente y lo más precisamente posible el comportamiento esperado de los alumnos: ¿qué tarea deben ellos realizar y en qué condiciones?

Ejemplo: descubrimiento de los "contrarrestos":

- ¿qué golpes adversos, los boxeadores serán capaces de contrarrestar? ¿Con qué frecuencia por round?
- ¿Ante qué adversario (más o menos fuerte)?
- ¿En qué condiciones de oposición? ¿Asaltos libres? ¿Con temas? ¿con o poco incertidumbres?

Todas estas condiciones deben ser claras en el espíritu del profesor si quiere poder estimar los resultados de la situación.

2.3. Interrogarse sobre la intención táctica al principio del comportamiento deseado

Sin intención táctica, un comportamiento específico no aparezca en asalto. En efecto, toda conducta es motivada por un proyecto. Se necessita que nace el proyecto táctica. Luego solamente hacer descubrir y mejorar comportamientos eficaces para realizar este proyecto.
Una vez la intención en plaza, pasar en situaciones de apropiación.

Ejemplo: para encuadrar, hay que tener la intención de limitar los desplazamientos del adversario, de ponerlo en las cuerdas o en làs rincones. Para hacerlo, varias condiciones indispensables tienen que reunir:
- Ser dominante,
- Percibir la huida del otro.
Los medios técnicos (desplazamientos rápidos opuestos a los del adversario, la alineación con relación al rincón) vendrán luego, sólo son medios tecnicos para alcanzar el objetivo.

2.4. Escoger el estatuto táctico que se desea transformar

¿ Atacado o atacado, dominante o dominado?
Conservar de memoria que, si el papel de atacante es el que se desea mejorar, el competidor en defensa está allí sólo para permitir al atacante de transformarse Las condiciones de realización pueden evolucionar, pero deben simplificar o complexifiar la tarea del atacante. ¡ No equivocarse de objetivo y tardar en concentrar en el comportamiento del atacante!

2.5. Escoger las coacciones pertinentes suceptibles de producir las transformaciones deseadas

Tener siempre de memoria que:
El comportamiento aplicado por un individuo, para solucionar un problema en un momento dado de su existencia, es la solución todavía la más simple, más económica, la más eficaz, que haya encontrado para alcanzar sus objetivos, habida cuenta de sus recursos.
Frente un problema dado, individuo elabora una solución teniendo en cuenta el conjunto de su personalidad. Se basa en sus adquisiciones previos y la solución aplicada es el resultado de numerosos parámetros:
- representación mental del objetivo que debe alcanzarse
- estado de los recursos:
* emocionales
* las físicas
* cognoscitivas: perceptivo, de toma de decisiones y motrizes.

Habida cuenta del conocimiento que el profesor tiene de sus alumnos, elige los recursos que va prioritariamente solicita y desarrollar.

2.6. Recoger la adhesión de los alumnos

Sucede algunas veces que algunos alumnos no estén convencidos del fundamento de los comportamientos pedidos. Puede ser incluso que llegan al mismo resultado por un diferente comportamiento.
En este caso, el primer planteamiento que debe efectuar el profesor, es comprobar la oportunidad de la petición. Si considera su peticion justificada, debe entonces encontrar una situación para colocar el alumno recalcitrante y su solución personal, en fracaso. Solamente entonces enterándoselo podrá volverse el alumno a ponerse en entredicho y hacer el esfuerzo de reorganizarse diferentemente
Es necesario a continuación buscar las dificultades spatio - temporales que generarán el comportamiento deseado.

Ejemplo:
Acta: los atacantes, por distintas razones, tienden "a caer adelante" después de un ataque.
Consecuencias: se encuentran desorganizados cerca del adversario. A este nivel de práctica el adversario no percibe la ventaja que puede tomar de este estado. Por eso, el atacante tiene ninguna razón transformarse. Todas las observaciones del tipo "atención al equilibrio" no irá seguida de ningún efecto.
- Condiciones que deben establecerse para remediar este problema: dar consignas al partidario para que pueda explotar el desequilibrio del atacante. Así: no retroceder eventualmente y contrarestar (a puños si el desequilibrio es importante) son consignas que pueden poner el comportamiento del atacante en fracaso y obligarlo a transformarse

Por un trabajo sobre el papel del atacado, se obtienen posteriormente transformaciones del atacante. El objetivo inicial del atacante quien el puede expresar por "voy a tocar", debe transformarse progresivamente en "voy a tocar pero sin exponerme" o "toco permaneciendo lejos mi de adversario"

3 . Construción de la situación de aprendizaje

-

Una vez determinados los objetivos, el profesor debe contemplar los parámetros indispensables para toda situación de aprendizaje eficaz Particularmente:

- Los fines que les atribuirá a los alumnos
- - las condiciones de incertidumbre y
- - las condiciones del ambito que escogerá.

3.1. Los objetivos del docente

Podemos formalizarlos asi:

- Adquisición de un comportamiento específico Savate
- Obtención del resultado: ganancia del intercambio, por todos los medios de los que dispone el individuo.
  - Obtención del resultado por comportamientos particulares en curso de apropiación.

3.1.1 Adquisicion de un comportameiento motor especifico

La conducta esperada se refiere a normas de orden biomecánicas o reglamentarias. Se logra el objetivo cuando la configuración exterior del gesto puesto en ejecución por el alumno está conforme con las normas impuestas por el profesor.
Tales objetivos solicitan los procesos de programación y de ejecución. Sus desarrollos contribuyen reduciendo los problemas encontrados por el competidor en la aplicación de las repuestas.

*3.1.2. Eficacidad del accion :,*que se traduce en Savate por el toque (para las acciones ofensivas) y la neutralización del golpe (para las acciones defensivas).
Estos objetivos solicitan muy fuertemente los procesos de proceso de datos (muy particularmente la lectura de las señales opuestas y la elección de las respuestas que hay que dar).

3.2. Las metas atribuidas a cada competidor

Deben ser en relación directa con el objetivo. El profesor debe formularlas de manera más simple y lo más concreta posible, deben estar en relación directa ccon el objetivo.

3.2.1. Caso de un objetivo que se refiere a la adquisición de un comportamiento específico

El profesor puede esperar la realización de una forma específica Savate. Un golpe por ejemplo. Objetivos: apropiación progresiva de los « fouettés ».
Meta para el alummno: tocar un blanco lateral del cuerpo opuesto con la parte superior o la puntilla (este blanco puede ser un guante pasajeramente colocado sobre el lado).

Consignas particulares pueden más tarde transformar el comportamiento de los competidores:

- Tocar en rebote frenado
- - tocar según una trayectoria perpendicular al blanco.

En los casos precedentes, se logra la meta cuando la mayoría del alumnos tiene un comportamiento conforme con las previsiones del profesor

Otro ejemplo : :
Objetivo: apropiación de una defensa en línea baja seguida de una ripuesta.
Meta de A: llevar un ataque libre en línea baja.
Meta de B: esquivar la pierna de adelante hacia atras y ripuestar de la misma pierna.
El criterio de éxito es la realización de la esquiva trasera-ripuesta.

3.2.2. Caso de un objetivo que se refiere a la eficacia de la acción. La meta se expresa entonces por tocar más que el otro: ganar el intercambio.

Objetivos del profesor: solicitar todos los recursos de ambos competidores en una situación escogida. Aprender a A, a enmascarar sus ataques en línea baja y a B a esquivar y a respuestar eficazmente de su pierna antes.

- Meta de A: procurar tocar el muslo de B
  Meta de B: no hacerse tocar y procurar tocar respostando de la pierna antes.
- Criterio de éxito: el toque efectivo respetando las consignas
-

La situación anteriormente descrita es mucho más sollicitante que la descrita algunas líneas más alta. Pués hay que saber utilizarlos con arreglo a la evolución de los competidores

3. 3. Las condiciones de incertidumbre que debe eligir el docente.

Determinan la posibilidad de lograr o no el fin dado. Si se desea transformar B hay que darle a A un grado de libertad tal como B pueda, por un pequeño esfuerzo, conseguir su tarea. Luego hacer evolucionar los parámetros y progresivamente aumentar las incertidumbres con las cuales B está confrontado.

3.3.1. La incertidumbre de los eventos: elección de los parámetros
Esta elección determina la incertidumbre relacionada a la señal y la vinculada a la respuesta (Cf § Funcionamiento / estrategias). Hace falta pues en esta fase de construcción de la situación de aprendizaje prever

- - Las armas y los segmentos que hay que utilizar
- - las trayectorias-formas que hay que seguir
- - las alturas de los blancos

3.3.2. La incertidumbre temporal: elección de la oposición y de la organización de la pareja
Según la incertidumbre temporal deseada, el profesor escoge un grado particular de oposición que puede modular por consignas verbales:

- Cooperación
- - oposición adaptada al adversario
- - oposición controlada " caracteriza asalto "
- - Oposición controlada " caracteriza combate " para los tiradores contratados en combate.

3.4. Las condiciones del ambito.

3.4.1. El tiempo

Escoger la duración de las recuperaciones(reanudaciones), su número y anunciarlo previamente a los tiradores con el fin de que puedan administrar lo mejor posible sus gastos energéticos.
La duración de las recuperaciones depende:

- de la edad
- - del nivel de práctica
- - eventualmente de un objetivo particular. Asaltos cortos incitan al empeño físico entonces que asaltos largos inciten al relajamiento. Podemos considerar de manera general que la intensidad de la confrontación está en relación inversa de su duración.

3.4.2. El espacio

Es acondicionado(habilitado) para toda la sesión. Recintos más o menos grandes son materializados en el suelo o con cuerdas (eventualmente elásticos), con el fin de que los competidores se habituen muy temprano a evolucionar en espacio cerrado.
Sin embargo otras zonas particulares pueden ser materializadas con ocasión de ejercicios específicos.
Ejemplo : materializacion de los rincones , para ejercicis de « salida de rincon »

3.5. La organización del grupo

Está en relación con los objetivos perseguidos:

- « El doublette » o organización por 2 es la organización que le aporta más vivido perceptivo motor al practicante.

-"la triplette", uno de los protagonistas teniendo entonces un papel de observador o árbitro, es la organización favorecida de las primeras sesiones de iniciación. La rotación de los papeles es sea régular, y se

hace a cada asalto, o aleatoria en función de los eventos desencadenante del cambio de papel. Este evento puede ser una toca que tiene exito y el tirador afectado sale en favor de el tercer individuo, sea una falta cometida y el tirador culpable sale en favor de del tercer.

- Une organisation con grupos de 4 a 6 alumnos, que puede hacerse en cuanto se hace una evaluación

4. El balance

- En cuanto el profesor tiene las capacidades pedagógicas. la regulación se hará inmediatamente a las vistas del desarrollo de la situación, Si no, se hará mas tarde en el momento de la preparación de la futura sesión.

Observaciones:

- Jamás repeteremos bastante que cada situación de aprendizaje debe dar lugar a una evaluación por parte del profesor.

Al final de cada una de ella, el profesor debe poder estimar globalmente el porcentaje de individuos que logran las metas fijadas. Observando a un alumno debe poder aportarle el conocimiento del resultado.

Si esta evaluación es imposible: debe revisar la construcción de la situación:

Si es posible la evaluación:

- Es positiva: basta entonces con hacer vivir y revivir la situación con el fin de que el aprendizaje se estabilice. Luego se puede complexifiar.
- Es negativa: hay que entonces buscar las causas, que son o de orden perceptivo-decisório o de orden motor. Se hace respectivamentela regulación, reduciendo las incertidumbres o simplificando las consignas respecto a las realizaciones motrizes.

Ser capaz de estimar el comportamiento del alumno en situación de aprendizaje es uno de los pilares de una enseñanza eficaz. Muy bien precisar los objetivos que a menudo quedan abstraídos en el espíritu del profesor. A cada objetivo debe corresponder comportamientos observables.

Ex: si uno de los competidores actúa de este modo, entonces el otro debe reaccionar de allí.....

Hacer que las metas sean lo mas possible concretas, eligir un ambito que permita verificar los resultados.

Vemos demasiado a menudo a profesores que pasan de situaciones en situaciones sin que ninguna vuelta fuera hecha a los alumnos. Estos últimos jamás son informados sobre su grado de éxito. ¡¡¡No es el ideal para transformaciones óptimas. !!!!

ANEXOS

REGLAMENTOS

Serán abordados los puntos del reglamento que parecen fundamentales y necesarios para la comprensión de la actividad y la organizacion de competiciones en el marco escolar, o interclubes federales. Para un conocimiento aprofundizado trasladarse al Código Federal

Reglas métodologicas

§ 3 Principio de base del Savate

Todo movimiento es concebido por ser a la vez educativo y eficaz.

§ 4 Principios mecánicos de ejecución de las patadas y la clasificación para el Savate.

4. 1. Las patadas pueden utilizar tres principios:

-1) El golpe por "fouettés" : movimiento de látigo
-2) El golpe por "Jeté direct" : movimiento de pistón.o « biela-piston »
-3) El golpe por "Balancé ": movimiento de "honda"

4.2. Desde estos tres princpios mecánicos distinguimos en Savate seis categorías de patadas.

- La patadas "FOUETTES (al derecho) :
- La patadas en "REVERS FOUETTÉ": que utilizan el principio de « fouetté »

Para estas dos catégorias las caderas tienen que estar de perfil cuando se golpea y su trayectoria final tiene que ser latéral .

Las patadas "CHASSÉ" que utilizan el "JETÉ DIRECT".

Las patadas en "REVERS BALANCE"

Las patadas bajas (COUP DE PIED BAS DE FRAPPE , COUP DE PIED DE DESEQUILIBRE) que utilizan el principio de BALANCE.

Las patadas en "REVERS GROUPÉ" cuya ejecucion utiliza principalmente el principio de "JETÉ DIRECTO" y "FOUETTÉ de reves

§ 5 - Description technique des coups de pied de BFS

- 5.1. "LES FOUETTÉS" o fouetté lateral del derecho.

Son patadas con la pierna delantera o trasera en linea baja, mediana o alta con la punta o la parte superior del pie en extension siguiendo un movimiento de látigo; que pasa por una posición característica llamada "**groupé fouetté"** (abducción del muslo hacia el pelvis, flexion de la pierna hacia el muslo, extension del pie en la linea de la pierna.Para tocar, la pierna se extendie sobre el muslo (movimiento de látigo del derecho). El pelvis esta de perfil al momento del impacto.

-5.2. "LES REVERS FOUETTES" (LATERALES)

Son patadas dadas con la pierna delantera o trasera, en linea baja, mediana, o alta, con la planta del pie en extensión, siguiendo un movimiento de"circunducion" del interior hacia el exterior del miembro que golpea en extension.

Al momento del toque la pierna se dobla hacia el muslo, y la planta del pie da una bofetada (movimiento de látigo en reves), el pelvis esta entonces de perfil.

-5.3. "LES CHASSES" (LATERALES O FRONTALES):

Son patadas dadas con la pierna delantera o trasera en linea baja, mediana o alta, con el talón "pie en flexion" segun un movimiento de pistón o "biela -pistón" que pasa por una posición característica de "agrupado-rechazado" **(groupé-chassé** : flexión del muslo hacia el pecho, de la pierna hacia el muslo, y del pie hacia la pierna). Al momento del toque se extienden simultaneamente los segmentos muslo y pierna que lanzan el talón segun una trayectoria rectilinea, con el pelvis sea de perfil (CHASSE LATERAL) , sea de frente (CHASSÉ FRONTAL)

Para los "chassés frontales" tambien se puede tocar con la punta del zapato. Pero la extensión del pie se realiza simultaneamente con la extensión de la pierna, en linea del muslo.

5.4. LOS « REVERS BALANCES » (LATERALES O FRONTALES)

Son patadas dadas con la pierna delantera o trasera en linea baja, mediana, o alta según un movimiento de circonducion del interior hacia el exterior del miembro que golpea. Este se mantiene tenso. El golpe se hace

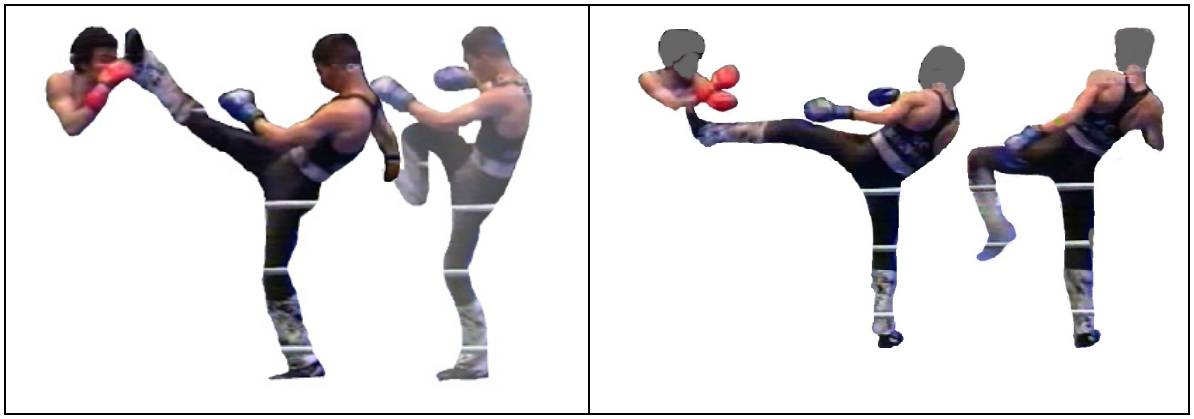
- con la planta del pie cuando el pelvis queda de perfil (REVERS LATERAL)

- o con el borde externo del pie cuando el pelvis queda de frente (REVERS FRONTAL)

En cualquier caso el pie esta en flexion cuando toca

-5.6. LOS « REVERS GROUPES LATERAUX » Revés agrupados laterales

Son patadas dadas con la pierna delantera o trasera en línea baja, mediana o alta, con la planta del pie en extensión segun un movimiento que inicialmente es el mismo que él de los "chassés laterales", pero que al tocar se acaba por una flexion de la pierna hacia el muslo, y de una extension del pie en línea de la pierna, lo que permite a la planta dar una bofetada .



Dos golpes prohibidos !!!!!

& 6- PRINCIPIOS MECÁNICOS DE EJECUCION DE PUNETAZOS Y CLASIFICACION

6.1. Los puñetazos se pueden realizar según dos principios:

1°- El "JETE DIRECT" : movimiento de "PISTON"

2°-El "BALANCE" : movimiento de "honda"

6.2. A partir de estos dos principios se pueden distinguir en SBF 4 catégorías de puñetazos:

1° - Los "DIRECTOS" que utilizan el movimiento de "JETÉ DIRECT"

2° - Los "GANCHOS" que combinan el movimiento de balanceado y el de "jeté direct"

3° Los "UPPERCUTS" que tambien combinan los dos
4° - Los " SWINGS" movimiento de balanceado.

§ 7- Descripciones techicas de los puñetazos.

NO problema en la ejecución de los puñetazos. Asi no planeamos la descripción.

& 8. LAS TÉCNICAS DE ESQUIVAS Y PARADAS AUTORIZADAS

* Les paradas unicamente permitidas son las con los miembros superiores.
Las paradas con la pierna (tibia) son prohibidas

& 9 - AUTORIZACIONES Y PROHIBICIONES EN COMPETICIONES DE SAVATE

9.1 Partes del cuerpo autorizadas :

*Para patadas:

- partes laterales y frontal de la cabeza.
- Cualquier parte del busto y de los miembros inferiores.

* Para los puñetazos

partes laterales y frontal de la cabeza y del busto.

.9.2. Se autorizan los barridos sobre una o las dos piernas.(« BALAYAGE, FAUCHAGE »)

9.3. Partes del cuerpo prohibidas-

* Para las patadas:

- el triángulo genital.
- la nuca, la parte trasera y superior de la cabeza.
- el pecho para las mujeres.

* Para los puñetazos

- hombres: cualquier golpe dado debajo de la linea del cinturón .
- mujeres : todos los golpes en el pecho y debajo de la linea del cinturón.

9.4. Los golpes y las tecnicas enumerados a los paragrafos precedentes son los únicos autorizados en competiciones de Savate.
Todas las otras formas estan prohibidas .

9.5. Está prohibido hacer predominar los encadamientos de puñetazos sobre otros encadamientos : patadas encadenadas, patadas-puñetazos, puñetazos-patadas.

9.6. Prohibido poner la mano en tierra, o agarrar las cuerdas para golpear.

9.7. Prohibido

- golpear agarrando al adversario .
- * hacer cualquier movimientos de lucha.
- * empujar o tirar al adversario.
- * hacer paradas con los tibias.
- * utilizar tecnicas prohibidas , mismas dadas a fuera distancia.
- * aplastar los piès del adversario
- 9.8. Prohibido adelantar de manera peligrosa : cabeza en adelante, rodilla levantada.

9.9. Prohibido golpear
* a un competidor que está en el suelo o que está poniendose de pie .
* a un adversario que está (liado) en las cuerdas.

Las diferentes formas de encuentros

EL ASALTO

Es una forma de encuentro en el cual dos competidores de mismo sexo se enfrentan . La sentencia se hace con una doble notación que toma en cuento, por parte la tecnica y el estilo del competidor et por otra parte la precision de las tocas. Toda potencia esta prohibida

Hacen asalto

- los practicantes de osio
- los jovenes menores de 18 años
- -los competidores del Campeonato Tecnico de Francia

EL COMBATE

" Es un encuentro en el cual de enfrentan dos competidores y que se juzga sobre la tecnica, la precision, la eficacicac d de losgolpes, y la combatividad de los contrincantes

.El combate 2° se practica con protecciones de espinilla y de cabeza (carreta)

Autorizaciones necesarias para hacer competiciones

- una licencia federal
- - un control medico mas o menos aprofundizado segun el nivel del encuentro.
- - una certificada de capacidad tecnica llamada « guante »
    - rojo : para hacer « asalto »
    - amarillo : para hacer « combate »
    -

Las categorias de edad (fascicule 2 art.2 § 2)

7 categorias de edad :

- Pré-poussins :	7 - 8 - 9 ans
- Poussins :	10 - 11 ans
- Benjamins (es) :	12 - 13 ans
- Minimes :	14 - 15 ans
- Cadets (ettes) :	16 - 17 ans
- Juniors (s) :	18 - 19 - 20 ans
- Séniors :	21 - 34 ans
- Vétérants :	plus de 35 ans

Categorias de peso (fascicule 2 art. 2 § 3)

Hasta 17 años incluido	**mas de 18 años ……**
1) - Moustiques : moins de 24 kg	
2) - Pré-mini-mouches : de 24 à 27 kg inclus	
3) - Pré-mini-coqs : de 27 à 30 kg inclus	
4) - Pré-mini-plumes : de 30 à 33 kg inclus	
5) - Pré-mini-légers : de 33 kg à 36 kg inclus	
6) - Mini-mouches : de 36 à 39 kg inclus	
7) - Mini-coqs: de 39 à 41 kg inclus	
8) - Mini-plumes : de 41 à 45 kg inclus	
9) - Mini-légers : de 45 à 48 kg inclus	menos de 48 kg
10) - Mouches : de 48 à 51 kg inclus	48 – 52 kg
11) - Coqs : de 51 à 54 kg inclus	52 – 56 kg
12) - Plumes : de 54 à 57 kg inclus	56- 60 kg
13) - Super plumes : de 57 à 60 kg inclus	60 – 65 kg
14) - Légers : de 60 à 63 kg inclus	65 – 70 kg
15) - Super- légers : de 63 à 66 kg inclus	70 – 75 kg
16) - Mi- moyens : de 66 à 70 kg inclus	75 – 80 kg
17) - Super- mi- Moyens : de 70 à 74 kg inclus	80 _85 kg
18) - Moyens : de 74 à 79 kg inclus	mas de 85 kg
19) - Mi-lourds : de 79 à 85 kg inclus	
20) - Lourds : sup à 85 kg	

Clasificación segun el nivel

SEGUN EL NIVEL TECNICO :

Los grados tecnicos son 6

- 4 guantes de colores dados en el seno del club por el profesor : azul, verde, rojo, blanco,
- 1 gant amarillo : dado por un jury « départemental »
- 1 guante de Plata 1°Technico, : dado por un jury de 3 profesores. Al nivel regional.

- Los uantes de plata 2° ,et 3° grados dados par un jury nacional.

SEGUN EL NIVEL DE COMPETICION

- 4° série : asalto guante azul y verde
- **3° Série** : asalto desde guante rojo
- **2° Série** : combate 2° S érie desde guante amarillo
- **1° Série** : combate 1°Série mas alla de 15 points :

Elite : los 8 o 10 primeros 1° S por cada catégoria de peso

NB :Sólo los combates permiten obtener puntos, segun el resultado : victoria : 3pts – impate : 2 puntos - perdida 1 pt

Duración de los encuentros

ASALTOS : 1 mn 30 x 3 à 4 asaltos segun las competiciones
COMBATE 2°série : 2mn x 3 à 4 asaltos segun la edad , y el sexo
COMBAT 1° série : 2 mn x 4 à 5 asaltos segun la edad y el sexo

El equipo (fascicule 3 art.2)

Siempre obligatoirio : los guantes, el « integrale », las zapatillas de savate, la concha para los hombres, la proteccion de pecho para las mujeres, el protector de diente.,
Obligatorio en combate 2° serie : carreta, protector de espinilla,
Obligatorio para los jobenes : carreta

6. 3. 1. LOS GUANTES :

- 8 onces (228 gr) hasta 60 kg
- 10 onces (285 gr) de 60 hasta 75 kg
- 12 onces (342 gr) de 76 kg hasta 85kg
- 14 onces : mas de 85 kg
-

El recinto - ring

Superficie cuadrada de 4m 90 a 6m de lado rodeada de 3 a 4 cuerdas.
Los rincones son guarnecidos de protecciones recubiertas con tela de color. Los rincones de colores azul y rojo están ocupados por ambos adversarios y sus cuidadores. Los rincones blancos son llamados "es" rincones neutros ".
Se puede utilizar recintos al suelo para competiciones en asalto.

La sentencia (fascicule 3 art.14)

14. 2. Modalidades de decisiones para sentencia en asaltos.

14. 2. 1. Principiios de sentenci

El juicio de los asaltos es fundado sobre el principio de una evaluacion de la diferencia entre los dos competidores

- Evaluacion de la diferencia tecnico-tactica : es funcción de la calidad de ejecución de los golpes dados, de su oportunidad ,de su diversidad asi que de los encadamientos entreambos (serias), y de los encadamientos con los golpes del adversario (paradas, esquivas, repuestas).

- Evaluacion de la diferencia de tocas : es funcción de la precision de los golpes dados.
« El recuento de los puntos está el criterio objetivo.

A cada toca coresponde un nombre de puntos segun la altura del blanco tocado y del miembro que tocó.
- Por los pedazos :
  toca en linea baja : 1 punto
  toca en linea mediana : 2 puntos
  toca en linea alta : 4 puntos
- Por los puñetazos :
  1 punto por cualquier blanco tocado. Pero nunca se podrá contar mas de 2 puntos maximo en una sería .

Al final de cada asalto los jueces proceden a dos evaluaciones segun los 4 modelos sigientes :

- Empate :	COMPETIDOR A = 2	COMPETIDOR B = 2
- Dominación del competidor A	:COMPETIDOR A = 3	COMPETIDOR B = 2
- Dominacion imporante del competidor A	:COMPETIDOR A = 3	COMPETIDOR B = 1
- No decisión :	COMPETIDOR A = X	COMPETIDOR B = X

Sin embargo la « no decisión » en una evalución implica la « no decisión » en la otra evalución.

14. 2. 2. Modalidades de decisión por la notacion

Cuando el asalto va a su fin, es la suma de los puntos de cada asalto que determina el vencedor para cada juez. A menos que haya X (no decisión) a cada de ellos.
Cada juez substrairá 2 puntos para cada avertencia atribuida dentro de la casilla reservada para esó.
La decisión de cada juez puede ser :
- VICTORIA DE A o B
- EMPATE (cuando los dos competidores obtienen el mismo número de puntos)
- NO DECISION (cuando los dos competidores no obtienen más que X en cada asalto)

Esa decisión de cada juez contando por una voz, la decisión finale puede ser :
VICTORIA DE A o B (a la unanimidad o a la mayoridad de los jueces).
EMPATE (a la unanimidad o a la mayoridad)
NON DECISION (a la unanimidad o a la mayoridad)

14. 3. Modalidades de decisión por combate de 2° seria. (en caso de organizacion por la FIS)

14.3.1. Principios de juicio

El juicio de los combates 2° seria se funda sobre el principio de una evalución de la diferencia entre dos competidores.
Al final de cada asalto los jueces proceden a l'evaluación de dos criterios. :
- Una evaluación de la diferencia tecnico-tactica : apreciación de la calidad , de la oportunidad y de la diversidad de los golpes asi que de los encadamientos entre ellos, o de los encadamientos con los golpes del adversario (parada, esquiva, repuesta).
- Una evaluación de la diferencia de combatividad y de eficacidad.

Asi los jueces procedarán al final de cada asalto a una doble evaluación segun una de las quatro possibilidades siguientes :

Empate :	COMPETIDOR A = 2	COMPETIDOR B = 2
Dominación del competidor A	COMPETIDOR A = 3	COMPETIDOR B = 2
Dominación importante del competidor A	COMPETIDOR A = 3	COMPETIDOR B = 1
No decisión :	COMPETIDOR A = X	COMPETIDOR B = X

Sin embargo la « no decisión » en una evalución implica la « no decisión » en la otra evalución.

14. 4. Modalités de jugement et de décision pour les COMBATS 1° SERIE ET SERIES NATIONALES

14. 4. 1.Principio de la sentencia

La sentencia de los combates se apoya sobre el principio de una evaluación del nivel tecnico, de la combatividad y de la eficacidad de los competidores luchando con respeto a los principios generales (articulo 14.1)

Asi los jueces procederan al final de cada asalto a una doble evaluación segun una de las quatro possibilidades siguientes :

Empate :	COMPETIDOR A = 2	COMPETIDOR B = 2
Dominación del competidor A	COMPETIDOR A = 3	COMPETIDOR B = 2
Dominación importante del competidor A :	COMPETIDOR A = 3	COMPETIDOR B = 1
No decisión :	COMPETIDOR A = X	COMPETIDOR B = X

Los oficiales (fascicule 3)

Art.1 – LA DELEGACION OFICIAL

Esta designada por la instancia federal del nivel de la competicion. Se compone de :.

Art. 2 – DEL DELEGADO OFICIAL (D.O.)

- Es el responsable de la manifestacion.
- Designa los jueces y arbitros segun los encuentros.
- Da los resultados segun indicaciones recogidas en los boletines de los jueces.

"est déclare vainqueur » : :

- à l'unanimité
- à la majorité
- par abandon
- par disqualification
- par arrêt du second
- par arrêt de l'arbitre
- par hors -combat (combat)

o " égalité"

- Es el juez ultimo para toda decision que debe tomarse imediatamente.
  - Apunta las reclamaciones.
  -

Art. 3 - LE DELEGADO A LOS COMPETIDORES

Comproba el equipo en principio de cada encuentro.

Art. 4 – EIL CRONOMETRADOR

- Mide el tiempo de cada asalto, el tiempo de descanso.
- Al principio de cada asalto, suelta el cronometro al mando « ALLEZ » del arbitro
- Para elcronometro a cada « STOP » del arbitro
- Toca el gong al fin del tiempo.
- Señala el 55° segundo

Da el compas al arbitro en caso de « HORS COMBAT »

-

Art . 5 – EL ÁRBITRO

5.3. Atribuciones del árbitro.

Debe :

1) Estar siempre el primero en el recinto.
2) Asegurarse de la conformidad del recinto
3) Asegurarse de la presencia del Delegado Oficial a fin de tomar rápidamente su aviso en caso de necesidad y comunicarle todas informaciones, decisiones,relativas al enfrentamiento.
4) Asegurarse de la presencia del servicio médicol a fin de tomar rapidamente su aviso, si fuera necesario.
5) Asegurarse de la presencia de cada juez en cada encuentros a fin de poder rapidamente tomar sus avisos.
6) Asegurarse de la presencia del (o de los) cronometradores.
7) Hacer presentar a los entrenadores y particularemente el entrenador principal de cada competidor antes de empezar el encuentro.
8) Asegurarse de la conformidad de los equipos de cada competidor- A menos que el delegado a los competidores lo haya realizado anteriormente.
9) Reunir a los dos competidores en centro del recinto y darles las recomendaciones que le parecen necesarías.
10) Asegurarse en el principio de cada asalto que los competidores se saludan correctamente
11) Asegurarse que a principio de cada asaltos los competidores aún llevan el protector de dientes.
12) Asegurarse a cada principio que nada queda sobre el recinto.
13) Asegurarse que los jueces llenan regularemente sus bolletines
14) Dar a conocer a los competidores una sentencia de « non décision » dada por uno o varios jueces y eso al principio de cada nuevo asalto.

15) Recoger los boletines de decisión de los jueces, averiguar la conformidad (la firma, la decisión completa) y transmitirlos al Delegado Oficial al final de cada encuentros que haya o no llegado a su fin.

Mostrar al vencedor levantándole el brazo al anuncio del Delegado Oficial

5.4. **SUS MANDOS :**

"EN GARDE" " ALLEZ " " STOP"

Art. 6 – LOS JUECES

Son 3 y 5 en finales.

A cada asalto el juez atribuye una nota a cada competidor y lo anota en su boletin. Al fin del encuentro, suma las notas y da la victoria al competidor que obtenga el mejor total.

Puede hablar con el árbitro durante el tiempo de descanco pero jamas con los otros jueces.

En caso de « HORS COMBAT » debido a un falta no sanccionada por el arbitro, tiene que levantar su boletin de manera que el arbitro pueda intervenir y pedir « AVERTISSEMENT » O « DISQUALIFICATION »

En caso de « DEMANDE D'AVERTISSEMENT » los jueces dan sus aviso por ademanes :

Acuerdo : un brazo levantado
Desacuerdo : brazos cruzados delante de la cara
Sin aviso : antebrazos levantados de cada lado de la cabeza.

Cuando esta dada la advertencia, el juez debe deducir 2 puntos en asaltos,y combates 2°S, 1 punto en combate,.

Art . 7 - ELSERVICIO MEDICAL

En encuentros de asalto: No es necesario

En encuentos de combat *e:* un médico deve doit ver a los competidores ante la manifectacion. Tiene que quedar durante todos los encuenros. Puede intervenir en el desarollo de los combates si lo estima necesario.

En caso de « HORS COMBAT » tiene que examinar al competidor.

.

Le "hors combat" (fuera de combate) (fascicule 3 art. 5. 9.)

5. 9. 1. Définicion

El árbitro considera « fuera de combate » un competidor cuando esté presenta tales muestras de debilidades fisologicas que no tiene las possibilidades fisicas o psiquicas de proseguir imediatamente el encuentro**.**

5.9.2. Consecuencias

5.9.2.1. En asalto

a. Si no puede volver a tomar el asalto el competidor a cabo de uno minuto , el árbitro declara el asalto terminado :
   - Si esté « fuera de combate » esta la consecuencia de un golpe demasiado fuerte del adversario, el árbitro pide la discalificacion.
   - Si acaso la discalificacion sea rechazada el competidor fuera de combate pierde por « abandon » o « arrêt medical » en caso de una intervencion del médico.
b. Si el competidor puede volver a tomar el asalto, el árbitro :

- prosigue el encuentro en caso de no falta del adversario.
- Prosigue el encuentro después de « demande d'avertissement » en caso de una falta del adversario (golpe demasiado fuerte, prohibido.. ;.)

Pide la « discalificacion »den los casos previstos cf articulo 5.6.3.

5.9.2.2. En combate

1. Cuando un competidor está « fuera de combate », el árbitro dice « STOP…COIN NEUTRE » luego conta los segundos mientras el otro competidor tiene que ir al rincon opuesto al punto donde su adversario fue parado.Si por acaso ese competidor no va al rincón neutro, el árbitro interrumpa el cuento de los segundos hasta que esté en el rincon.

2. Cuando un competidor está « fuera de combate », el árbitro tiene que contar hasta 8 segundos antes de autorizar esté competidor a proseguir el encuentro (aun cuando esté parece en estado de empezar mas pronto). No podrá volver a empezar el encuentro antes de que el árbitro llama los competidores al centro del recinto y les da la orden « EN GARDE….ALLEZ ».

3. Cuando un competidor « hors –combat » no puede volver a proseguir el encuentro al 10° segundo, el árbitro pará la lidia

- ALIX B - Point de vue du DTN - Revue Fédérale Gant d'Or -du numéro10de janvier 1982 au numéro 22 de mai 1985
- BERAUD P. - Boxe et Apprentissage - Université Aix Marseille. 1992
- BOUTTIER J.C. - J.LETESSIER - Boxe - Editions R.Laffont 1978
- CARPENTER Harry - La Boxe - Son histoire en images- Arthaud 1975
- CHARLEMONT J. - L'art de la Boxe Française et de la Canne - 1899- Imprimerie G.Richard et Husson à Suresnes (Seine)
- DELAHAYE MICHEL - Savate et Chausson - Boxe francaise d'hier et d'aujourd' hui - Editions Francois Reder- Paris
- FAMOSE J.P. - Apprentissage Moteur et Difficultés de la Tâche - INSEP Publications - 1990- Imprimerie Maury, Millau
- F.F.S.B.F.D.A. - Code Fédéral Savate Boxe Française -
- F.F.S.B.F.D.A. - Memento de Formation - Bases Pédagogiques
- GEORGES C.. - Apprendre par l'Action.-PUF- 1983-
- GUILLAUME C et GEORGES D, Boxe Française Savate- SEDIREP Boulogne Billancourt 1986
- LABARRE J.P.- Histoire de notre Boxe Française - Gant d'Or N°22, 23, novembre, decembre 1985.
- LALES C. - Technique de la Boxe Française - 1992 - Service de Documentation UFRAPS Grenoble
- LALES C. - Logique Interne de la BF Savate 1994- Service de Documentation UFRAPS Grenoble
- LALES C . - Enseigner la Boxe 1995- Service de Documentation UFRAPS Grenoble
- LALES C. - Les Savoirs Attaquer - Les Savoirs Défendre. Revue EPS N° 258, 260.
- LEGRAIN Pascal - Boxe Française - Apprentissage et enseignement- Revue EPS 1998
- LERDA Louis et CASTEYRE J.C. - Sachons Boxer - Vigot Frères .1944
- LOUDCHER J. F. - Histoire de la Savate, du Chausson,et de laBoxe Française (1797-1978) - Editions L'Harmattan - 1999
- Jean Pierre PARLEBAS - Contribution à un lexique commenté en Sciences de l'action motrice - INSEP Publications 1981- Millau
- PEREZ Georges (1991) Interview : Le cerveau à l'épreuve des chocs - .Sport et Vie n° 5 - Mars Avril 1991
- PLASAIT B.- Défense et Illlustration de la Boxe Française. - 1971 Ed SEDIREP.- Paris
- TEMPRADO J.J. - "Apprentissage Moteur, Quelques données actuelles" - Revue EPS - n° 267 Octobre 1997
- RICHARD A. SCHMIDT - Apprentissage Moteur et Performance - Vigot 1993
- REE K. . SPAETH ARNOLD -Le Developpement des Habiletés Sportives - Dossier EPS 3 - 1985 Paris
- SIMONET P. - Apprentissages Moteurs , Processus et procédés d'acquisition- Vigot 1985
- STEIN J.F. - Planification et réalisation de l'action dans les situationssportives d'opposition " Neurosciences du Sport - H.Ripoll et G.Azémar - Paris - INSEP 1987
- VIVIANI P. Pleins et déliés - Le Cerveau et le Mouvement - Sciences et Vie n°204 - Septembre 1998