El boxeo de origen africano se remonta al año 6000 a. c., en la zona de la actual Etiopía, de donde se difundió primero a la antigua civilización egipcia, y a las civilizaciones mesopotámicas luego, donde se encuentran bajorrelieves de la India boxeadores que datan del año 5500 a. **Imagen que contiene boxeo, persona, deporte, hombre

Descripción generada automáticamente**

**Boxeo y difusión**

El boxeo (del inglés boxing), también llamado a veces boxeo inglés o boxeo irlandés, y coloquialmente como box, es un deporte de contacto en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente los puños con guantes, golpeando al adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo con un preciso reglamento.

El boxeo se ha practicado desde la Antigüedad en todos los continentes con excepción de América. Luchar con los puños como competición y espectáculo es una de las actividades deportivas más antiguas del mundo.

Foto en blanco y negro de un hombre con los brazos abiertos

Descripción generada automáticamente con confianza bajaDe origen africano se remonta al año 6000 a. C., en la zona de la actual Etiopía, de donde se difundió primero a la antigua civilización egipcia, y a las civilizaciones mesopotámicas luego, donde se encuentran bajorrelieves de boxeadores que datan del año 5500 a. C. De Egipto pasó a la civilización minoica desarrollada en Creta, mientras que de la Mesopotamia se expandió a la India.

Los púgiles egipcios utilizaron una especie de guante que cubría el puño hasta el codo. La costumbre de utilizar guantes se encuentra también en Creta y luego en la Antigua Grecia, donde ya existen referencias al boxeo en La Ilíada de Homero en el Siglo VIII a. C.

En 688 a. C. el boxeo fue incluido en los XXIII Juegos Olímpicos de la antigüedad]] con el nombre de pygme o pygmachia (en griego pelea de puños; "pyg" = puño y "mahi" = pelea), donde se consagró como primer campeón olímpico de boxeo Onomastos de Smirna. En Grecia los púgiles se entrenaban con sacos de arena llamados korykos y utilizaban unas correas de cuero llamadas himantes, que les cubrían las manos y muñecas, y a veces en los antebrazos, aunque dejando los dedos libres. En el Siglo IV a. C. los himantes evolucionaron para transformarse en spahiras, primero y luego en guantes, llamados oxeis himantes.

El boxeo también fue practicado en los primeros tiempos de la Antigua Roma, pero fue prácticamente eliminado como actividad en toda Europa con la aparición del cristianismo. Contrariamente a lo que sucedió en Europa, el boxeo tuvo una gran difusión en toda el Asia. Se estima que a comienzos de la era cristiana, apareció el muay boran o boxeo ancestral en el sudeste asiático.

Legendariamente, se ha atribuido a Bodhidharma, monje hindú y patriarca budista que vivió en el Siglo V, la creación del boxeo Shaolin o boxeo chino (Shao-Lin-Chuan), debido a su aparición en el monasterio de Shaolin, aunque modernos historiadores chinos han cuestionado seriamente la veracidad de la leyenda, y han encontrado pruebas de la existencia del boxeo en China, antes de la expansión del budismo. Las formas definitivas del boxeo Saholin fueron creadas por Chueh-Yuan, Pai-Yu-Feng y Li-Ch´ing, probablemente durante la dinastía Ming (1368-1644). En el shao lin chuan, la práctica del boxeo está íntimamente relacionada con el control del qi o chi, una energía interna que se atribuye a los seres vivos.

**Las técnicas de boxeo para principiantes**

Son muchos los beneficios de boxear. Por ejemplo, podemos destacar que aumenta el tono muscular, que es una actividad que trabaja la coordinación y la agilidad y que demanda un esfuerzo desde lo cardiovascular, como detalla una publicación de Harvard Health Publishing.

Al principio, cuando recién empezamos una clase en el gimnasio, no subimos al ring y peleamos con los compañeros. Primero tenemos que aprender las técnicas de boxeo para principiantes. Puede que incluso pasen semanas hasta que puedas pensar en batirte contra un oponente.

1. **Jab**

El jab no es el golpe más emocionante del boxeo, pero sí uno de los más necesarios. Tiene como objetivo golpear, distraer, empujar y hasta defenderse de un golpe del oponente. A diferencia de otros golpes y técnicas del boxeo, el jab es rápido y más largo. Además, nos da mayor posibilidad de dar en el blanco.

1. **Directo**

Se lo conoce también como cross, y algunos dicen que es el complemento del jab, porque se realiza con el brazo contrario. Una vez que con el jab se marca al oponente, con el directo se impacta «de lleno». La buena noticia es que para amortiguar los impactos están los guantes.

Es necesario aprender a hacer bien el golpe directo porque, de lo contrario, se pierde una ventaja innegable: la de haber marcado al contrincante y saber exactamente en qué lugar golpearle. La clave para pegar un directo efectivo es estirar la parte interior de brazo.

El nudillo del dedo índice debe quedar a la misma altura de la parte interior del hombro. Al no curvar el brazo, la recuperación —es decir el regreso a la posición inicial— será más rápida y evitará un contragolpe del oponente.

1. **Uppercut**

Es otro de los golpes clásicos del boxeo, aunque la realidad es que se ve menos que el jab y el cross. El uppercut es un golpe de abajo hacia arriba y tiene como objetivo impactar en el mentón del oponente. Sale de la altura del estómago y sube rápido y con precisión.

La mayoría de los boxeadores no saben la técnica del uppercut y, además, como requiere estar muy cerca del otro púgil, ha dejado de usarse tanto. Hoy en día los boxeadores pelean a mayor distancia entre sí.