

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y
EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
HOLGUÍN**

**Tesis en Opción al Título Académico de Máster
en Deportes de Combate.**

**Planificación del entrenamiento deportivo del alto
rendimiento en el equipo de Boxeo primera categoría de
Holguín.**

Autor: Lic. Gerardo Derroncele Chacón

Tutor: Dr. C Fredy Rafael Rosales Paneque

2011

Pensamientos:

Del ideario de Fidel sobre el deporte

**Tenemos que Superarnos mucho (en el Boxeo) para poder
Mantener la posición que tenemos ahora
Fidel 10 de agosto de 1975
(32, P 127)**

**El lugar de honor que tenemos
En el boxeo no debemos dejárnoslo
Arrebatar nunca
Fidel – 6 de Octubre de 1977
(32, P164)**

**Si utilizamos los recursos que tenemos
y aplicamos más la técnica y la ciencia
si aprovechamos bien esos recursos,
lograremos mejores resultados todavía.
16 de septiembre de 1987
(32, P 209)**

Dedicatoria:

A:

- **Mi familia, por su apoyo.**
- **La Revolución y Fidel que ha hecho posible el sueño del deporte en Cuba.**

Resumen:

En este trabajo elaborado en pos de resolver el problema planteado: ¿Cómo atemperar el sistema de planificación del Boxeo holguinero de la primera categoría a las formas actuales de participación competitiva en Cuba? Se diseñó una nueva metodología para contribuir con la elaboración de planes de entrenamientos gráficos y escritos basados en la planificación del ATR para deportes por equipos. La misma se basa en la preparación de cinco documentos: el plan de cargas concentradas, el macrociclo, el mesociclo, el microciclo y la sesión de entrenamiento. Para la representación de la carga bajo esta novedosa concepción se utilizaron nuevos indicadores para el control y representación del volumen y la intensidad a nivel macro. Es una metodología flexible, dirigida en todos los casos a elevar la calidad de su gestión y el logro de resultados, sin abandonar los conceptos científicos y pedagógicos que se acerquen al modelo del boxeador actual. Al mismo tiempo es una guía de trabajo para que en cada categoría del alto rendimiento se impartan los contenidos mínimos y se alcancen los objetivos que en cada caso se exige. Se pretende lograr la unificación de criterios de los entrenadores, bajo un mismo objetivo. Dentro de su contenido, aparece además una serie de informaciones relacionadas con los elementos teóricos, psicológicos, físicos, tácticos y técnicos, unidos a un gran grupo de ejercicios que posibilitaran al entrenador introducirse con mayor seguridad y eficiencia en el campo científico del entrenamiento deportivo; permite el razonamiento de los especialistas para la aplicación de nuevos métodos y técnicas que contribuya a elevar el conocimiento de sus boxeadores.

ÍNDICE:**Pág.**

Resumen	
Introducción	1
Capítulo I. Fundamentación teórica relacionada con los modelos tradicionales y contemporáneos.	9
I.1. Metodología a manera de introducción	9
I.2.- El modelo de planificación contemporáneo y su programación del entrenamiento en el alto rendimiento deportivo para el Boxeo.	12
I.3.. Las Cargas Concentradas	17
I.3.1. Aspectos determinantes en la preparación del deportista basada en la nueva propuesta metodológica del modelo contemporáneo.	20
I.3.2. Otros componentes que determinan los resultados de la planificación y control del entrenamiento deportivo.	22
I.4. El sobrepeso en los boxeadores y su influencia en el sobreentrenamiento.	26
Capítulo II. Análisis de los resultados de la investigación	34
II.1. Población, muestra y métodos.	34
II.2 Resultados de la observación.	35
II.3. Resultados de la encuesta a los boxeadores del equipo de primera categoría.	36
II.4. Resultados de la encuesta a los entrenadores de la provincia de Holguín y la observación.	36
II.5 Propuesta de la variante metodológica del plan de entrenamiento	36
II.5.1. Ejemplo de periodización.	39
II.5.2. Mesociclo de acumulación I para el evento Copa "Titi Basulto" Camagüey octubre 2011.	41
II.5.3. Mesociclo de transformación I para el torneo "Playa Girón".	64
Conclusiones Generales	69
Bibliografía	70
Anexos	-

Introducción.

Categoría de la Escuela Cubana de Boxeo

Cuba ha demostrado ante el mundo que la Escuela Cubana de Boxeo es un modelo de enseñanza digno a seguir. Su objetivo principal es la formación integral del deportista como premisa inseparable de su identidad con el pueblo y su revolución. La Escuela Cubana de Boxeo, se inscribe en el sistema deportivo cubano, la cual es producto de los esfuerzos del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, INDER.

Como aspecto significativo quisiéramos apoyarnos en varios criterios emitidos por el maestro Dr. Alcides Sagarra Carón, quien de forma clara y precisa comenta su quehacer por la Escuela cubana de Boxeo durante muchos años. Así como un resumen de la historia significativa de la disciplina deportiva que más lauro ha aportado a nuestro país.

El Dr. Alcides Sagarra Carón señala, que en el año 1963 ingresó como jefe de entrenadores del equipo nacional de Boxeo, período en cual Cuba comienza a recibir asesoría de la Escuela de Boxeo Europea, primero de Alemania, URSS, y Bulgaria. A partir de ese momento se destacan los entrenadores Evgueni Ogurenkov, Andrei Cherbonenko y Vasili Romanov, así como el germano occidental Kurt Rosentil, entre otros, de quienes se obtuvieron fundamentos muy importantes acerca de la planificación y dirección en la preparación del boxeador.

También forman parte del perfeccionamiento científico pedagógico de la Escuela Cubana de Boxeo, las experiencias del Boxeo americano. Desde la introducción en 1910, de un grupo de promotores formados en esta escuela, desarrollaron importantes prácticas en varios gimnasios, de donde surgieron numerosos boxeadores, como el destacado Eligio Sardiñas, alias Kid Chocolate, entre otros. Algunos fueron llamados en el año 1961 por la Dirección Nacional del Deporte Educación Física y Recreación para llevar adelante las tareas deportivas con un carácter popular y participativo. En aquel momento, estos entrenadores recibieron un grupo importante de cursos y a la misma vez, impartieron sus conocimientos, que sirvieron para reconstruir las teorías y la práctica. Esto permitió reformar los nuevos estilos o patrones técnicos que correspondían con la idiosincrasia del boxeador cubano. Y se establecieron argumentos que sustentaron la organización

horizontal y vertical en la preparación y control multilateral del boxeador cubano que se venía conformando.

Al mismo tiempo, debemos destacar el beneficio de todas las instituciones educacionales y productivas del país, y en especial, las orientaciones del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, fiel seguidor de los resultados del Boxeo, así como de todos los entrenadores, médicos, psicólogos, técnicos y personal de apoyo, que en los diferentes períodos de desarrollo de la Escuela Cubana de Boxeo dieron conocimientos y esfuerzos por elevar el prestigio nacional e internacional de nuestra naciente escuela de avanzada. De aquellos años fundacionales, sobresalieron tres boxeadores: Enrique Regüeiferos (63,5 kilogramos), Rolando Garbey (71) y Roberto Caminero (60), período en el cual el país apenas contaba con recursos financieros, en este sentido la experiencia organizativa en encuentros deportivos era insuficiente, sobreviviéndose al bloqueo que había decretado el gobierno de Estados Unidos contra nuestra isla.

Desde 1968 el resultado deportivo de la Escuela Cubana de Boxeo, comienza a dejar de ser una casualidad, para convertirse en un producto de la aplicación de métodos científicos como forma de trabajo de la incipiente. Además, ese resultado alcanzado demostraba en la práctica, la efectividad metodológica utilizada en la dirección del entrenamiento deportivo. Esto contribuyó a la elevación del prestigio del colectivo pedagógico, que contaba ya con el asesoramiento de la Escuela de Educación Física y Deporte “Manuel Fajardo” en Ciudad de la Habana.

La Escuela Cubana de Boxeo, unido a su desarrollo cultural, promovió su nivel científico ante el mundo, certificándose con un resultado deportivo indudable, que desde 1971 se adjudica el carácter sistémico, tanto al nivel nacional como internacional. La cadena de éxitos que se inicia en los Juegos Panamericanos de Cali, Colombia, y que continúa en los Juegos Olímpicos, escenario de mayor exigencia, que permitió mostrar la valentía y cultura técnica de nuestros boxeadores. Así es que en Munich, República Federal Alemana, tres boxeadores se alzan con el memorable título de Campeón Olímpico: el gallo Orlando Martínez, el welter Emilio Correa y el superpesado Teófilo Stevenson.

De esta forma, el formador principal de la Escuela Cubana de Boxeo, el Dr. Alcides Sagarra manifestó...*"No se trata de un fenómeno aislado con la búsqueda de talentos o en la formación de atletas de laboratorio. Es la labor armónica que abarca todo el sistema de enseñanza del país"*.

Muchos conocedores, estudiosos y aficionados del deporte de los puños se han preguntado en más de una ocasión: ¿Existe realmente la Escuela Cubana de Boxeo? Se debe señalar que en los primeros años de la década del 70 fue motivo de polémica. Algunos teóricos de este deporte aseguraban que ya se ostentaba méritos para que se distinguiera a escala mundial; otros esgrimían que se carecía de una fundamentación teórica y científica que lo avalara. Por ello, el Dr. Sagarra, proyectó las transformaciones conceptuales y prácticas del Boxeo nacional, fundamentándose los principios para la selección deportiva, planificación del entrenamiento colectivo y por divisiones de peso, los indicadores de rendimiento a utilizar por los evaluadores técnicos – tácticos, los jefes de divisiones, así como una auténtica dirección pedagógica para la preparación y competición. Se agrega a esto, el sistema de valores que incentiva el crecimiento personal en cada miembro de la Escuela Cubana de Boxeo. Esta escuela posee como resultado deportivo que la distinguen en 42 años de creada los siguientes títulos:

- 32 campeones olímpicos.
- 63 campeones mundiales (mayores de 19)
- 64 titulares mundiales juveniles (7 sub. 17 y 57 sub. 19).

En tal sentido, la Escuela Cubana de Boxeo, no se detiene, sino que en la actualidad reajusta su organización, a través de la creativa Comisión Nacional, con sus dependencias. Se destacan las nuevas proyecciones estratégicas del Equipo Nacional de Boxeo y la Cátedra Nacional de la Escuela Cubana de Boxeo, como elementos determinantes que garantizan una importante actividad pedagógica, encaminada a la superación metodológica del entrenamiento deportivo, mostrándose las novedades y actualidades en las materias que integran la práctica del Boxeo estilo olímpico.

Ahora bien, hemos podido ver como la lealtad, el sacrificio, la identidad y el patriotismo de un grupo de entrenadores, boxeadores, dirigentes deportivos,

administrativos entre otros, fueron capaces en condiciones desfavorables y con un clima político adverso manifestado por el bloqueo de los Estados Unidos a Cuba, de demostrar al mundo que si se puede y que nos sobrepusimos a esas dificultades dándole alegría al pueblo cubano durante tantos años.

El compañero Fidel Castro en su concepto de revolución manifestaba; “se debe de cambiar todo lo que deba ser cambiado”. Los tiempos cambian y el mundo evoluciona, tenemos por ejemplo boxeadores de la talla de Félix Savón Fabr . Teófilo Stevenson. Enrique Reg eiferos (63,5 kilogramos), Rolando Garbey (71), Adolfo Horta, Mario Kindelán Mesa entre otros, que estuvieron peleando durante una y dos décadas, sobre la base de un entrenamiento rígido con pocas competencias en el año y entrenamientos largos con una acumulación de cargas extremadamente significativa para una o dos competencias importantes en un macrociclo.

En la actualidad el deporte avanza, aparecen nuevos modelos de entrenamientos adaptados a las nuevas circunstancias que incluyen varias competencias en el año y donde juega un papel muy importante el conocimiento de los entrenadores a la hora de la planificación y control de las cargas aplicadas, con el objetivo de mantener la forma deportiva de los boxeadores en cada competencia que participe durante el año. Estos elementos hacen que los demás países también avancen, y que los boxeadores sean sometidos a un régimen más riguroso con acumulación de cargas muy significativas, lo que trae como consecuencia, que estos deportistas se mantengan activos por espacio de ciclos olímpicos y a partir de aquí comienza su disminución deportiva, debido a las altas cargas físicas, y la participación en varias competencias en el año.

El deporte de rendimiento se desarrolla constantemente, se rompen barreras con marcas excepcionales, que en el siglo XX parecían imposibles. A medida que crece la popularidad del deporte, trae consigo que la ciencia deportiva se desarrolle con mayor rapidez hacia los resultados límites de los deportistas en el planeta, basado principalmente en los avances científico - técnico sobre la formación de niños y jóvenes deportistas

Cuba, país identificado en el mundo deportivo por el alto nivel pedagógico de sus especialistas y entrenadores, constantemente busca niveles superiores en la enseñanza y consolidación de esta disciplina en los boxeadores cubanos. Este

documento, que atesora la experiencia de nuestros profesionales de Boxeo, y que ha jugado un rol significativo en la unificación de las orientaciones metodológicas y pedagógicas, podrá ser utilizada como una herramienta de trabajo metodológico para todos los entrenadores.

Los planes de entrenamiento escritos y gráficos de la disciplina de Boxeo, constituyen un documento donde se expresa el contenido fundamental de esta y sus objetivos; el mismo incluye además, los nuevos adelantos científico-técnico del entrenamiento deportivo contemporáneo, basado en las propuestas de varios autores como *Forteza A. y A. Ranzola, García Manso, L. V Verjoshanski , B. Bompa , M. Grosser, F. Navarro* entre otros, quienes han transformado la concepción inicial, elaborada por los creadores de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo del modelo tradicional.

Es necesario destacar los criterios de M.O. Aragón, A. S. Salfrán, N .B. Benítez, 2006 cuando plantearon la elaboración de los planes gráficos y escritos de entrenamiento por parte de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física y entrenadores deportivos, presentaron insuficiencias atribuidas a dos factores fundamentales: la no existencia de un sólido punto de partida para la elaboración del plan, y la poca relación entre las partes o documentos que lo forman. La causa fundamental de tales insuficiencias radica en las metodologías que orientan la elaboración del mismo.

El Dr. Alcides Sagarra Carón, armado de ese dominio técnico y la pasión con que guió al Boxeo cubano a conquistar los mayores lauros de su historia, expresó. "...resulta imposible contemplar desde una esquina neutral, "los golpes que mantienen a ese deporte bajo conteo de protección". "sí, son golpes a la cabeza y hasta bajos las incongruencias que con cuatro hombres en la final no nos permitieron ni un solo título olímpico en Beijing 2008, o ese segundo lugar del reciente panamericano de quito, donde de cinco finalistas sólo dos lograron el oro", refiere al abordar críticamente el tema.

Mucho se ha hablado acerca de la recuperación de la Escuela Cubana, y para ello deben rescatarse la unidad, la disciplina, los resultados docentes y deportivos, la vergüenza y el honor de los boxeadores que lloraban cuando perdían, que no comían.

Según Sagarra.

“este es un deporte viril, agresivo, pero noble. ¿Cuántas veces vimos a Stevenson noquear y luego ayudar al contrario a levantarse y echarle aire? pero eso se logra predicando, además, con el ejemplo personal del preparador, alcanzando esa aspiración suprema que es el perfecto binomio atleta-entrenador”.

Para incentivar tales preceptos, el propio Sagarra impulsa un programa de superación aprobado por el Ministerio de Educación Superior, destinado a formar en cursos de dos años a ex-atletas Licenciados en Cultura Física como especialistas en Boxeo, “ya que quien recibió golpes por amor a este deporte, es el más capacitado para perfeccionarlo”.

“Sufrí con los resultados de Beijing y Ecuador —interviene Sagarra—, ya que uno va a los eventos a ganarle al contrario y también a los árbitros si es necesario, pero hemos visto a boxeadores cansados, fuera de distancia, desconcentrados, confiados, y eso es pésimo en medio de un dudoso arbitraje” “ahora volvieron los tres asaltos con tres minutos cada uno, lo cual implica más acción en el ring. Exige priorizar otra vez el Boxeo de fuerza sin descuidar la técnica, y para ello debe elevarse la calidad de la preparación integral del atleta y buscar alternativas para el fogueo internacional en eventos de rigor. “Para levantar la imagen de nuestro Boxeo y ubicar nuevamente a Cuba entre los primeros países nuestros conocimientos y experiencia están a disposición de la Revolución, de las autoridades del INDER y del pueblo, que tanto desea y disfruta estos éxitos”.

La academia provincial de Boxeo cumple con la misión de consolidar el sistema competitivo, como soporte básico en la creación de espectáculos boxísticos, de forma decisiva, para la formación de boxeadores que tributen a la selección nacional de este deporte.

Para darle cumplimiento a esa misión, en la academia se realiza la periodización del entrenamiento. Tal misión se pronuncia en función de su aporte a la sostenibilidad de las reservas deportivas mediante la aplicación de ideas novedosas y renovadoras durante el desarrollo de los entrenamientos y con nuevos estilos y métodos de trabajo.

Por la academia provincial de Boxeo primera categoría de Holguín, han transitados grandes figuras del Boxeo holguinero que a su vez se han convertido

en grandes campeones en eventos de primer Nivel como fueron Mario César Kindelán Mesa Bi- Campeón Olímpico y Mundial, Ángel Espinoza Capó, Arnaldo Mesa Bonel, Manuel Martínez Crespo, Ricardo Díaz Torres, campeones mundiales y Gerardo Derroncele Chacón, Rencise Pérez Domínguez con títulos centroamericano, entre otros por solo mencionar algunos de ellos.

En los últimos tiempos la academia provincial de Boxeo primera categoría de Holguín no ha mostrado resultados relevantes en los eventos nacionales e internacionales realizados. Por tal motivo la búsqueda de soluciones a esta problemática que incide negativamente en el colectivo de entrenadores ha hecho reflexionar y analizar en qué radican esas deficiencias.

El Boxeo reclama cambios no solo en el comportamiento del deportista y en la atención que les ofrecemos para poder cumplir su proceso de entrenamiento, tenemos la obligación de buscar nuevos conocimientos, ideas renovadoras que permitan la transformación y el logro esperado. Desde que Matveev expuso su idea de las fases del desarrollo, la planificación deportiva comenzó a escribirse sobre bases científicas. A partir de las etapas de adquisición, estabilización y pérdida de la forma deportiva, los entrenadores han elaborado sus períodos de entrenamiento en forma rigurosa y sistemática. Sin embargo las nuevas condiciones y exigencias del sistema competitivo, exigen la formulación del siguiente problema.

Problema: ¿Cómo atemperar el sistema de planificación del Boxeo holguinero de la primera categoría a las formas actuales de participación competitiva en Cuba?

El problema que hemos expuesto se manifiesta de forma precisa en el **objetivo** definido por: Elaborar una variante metodológica de planificación para el entrenamiento del Boxeo de primera categoría de Holguín, que permita ajustarse a los requerimientos competitivos actuales que se desarrollan en Cuba, orientados al mejoramiento del rendimiento deportivo de los boxeadores.

Objeto de estudio: Proceso del entrenamiento deportivo de los boxeadores de primera categoría.

Campo de acción: Planificación del entrenamiento de los boxeadores

La necesidad del continuo perfeccionamiento de la preparación del deportista en los boxeadores de primera categoría de boxeo y la caracterización hecha por el autor sobre el objeto de estudio presentado permite formular la hipótesis:

Hipótesis: Si se aplica una variante en el sistema de planificación del entrenamiento de los boxeadores de la primera categoría, ajustada a las formas actuales de competición en Cuba, deben obtenerse mejores indicadores de rendimiento deportivo, demostrado en los tests pedagógicos y los resultados competitivos.

Tareas:

1. Delimitación de los antecedentes y fuentes teóricas que justifican el sistema de preparación de los boxeadores de la primera categoría.
2. Diagnóstico de la situación actual del sistema de preparación y rendimiento de los boxeadores de la primera categoría en Holguín.
3. Identificación de los componentes estructurales constitutivos del sistema de planificación a asumir como variante metodológica a introducir en la preparación de los boxeadores.
4. Valoración de la pertinencia de la variante metodológica de planificación del entrenamiento aportada en el estudio.

Aporte práctico: Se aporta una variante metodológica de planificación, basada en el modelo contemporáneo: acumulación, transformación y realización de las cargas (ATR), para el perfeccionamiento de la preparación de los boxeadores de la primera categoría de Holguín, acorde a las formas de organización de competencia en Cuba, que facilita a los profesores mejorar la calidad de la preparación deportiva y la consecución de mejores resultados. Se propicia un enriquecimiento teórico a través de una metodología basada en el modelo contemporáneo para el perfeccionamiento de los elementos que componen la preparación del deportista en los boxeadores primera categoría de de Holguín a partir de la aplicación de los contenidos pertinentes.

CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TEORICA RELACIONADO CON LOS MODELOS TRADICIONALES Y CONTEMPORÁNEOS.

I.1.- El modelo de planificación tradicional y su programación del entrenamiento en el alto rendimiento deportivo para el Boxeo.

Generalidades.

ETAPA PLANIFICACION TRADICIONAL

Matveev (1955) padre del entrenamiento moderno

- Teoría de la periodización anual
- Incorpora la teoría del síndrome general de adaptación (Seyle) al proceso de logro de la forma deportiva a través del entrenamiento.

SUS PLANTEAMIENTOS PREDOMINANTES FUERON:

- Las condiciones climáticas.
- La periodización del entrenamiento.
- Calentamiento influye pero no es el factor principal.
- El calendario debe ser racional.

3. Las leyes biológicas como base de la periodización (S.G.A)

3.1. Fases de la forma deportiva.

3.2. La planificación debe cumplirse y adaptarse a estas etapas.

Crítica a Matveev

- 1.- Excesivo trabajo de la preparación general.
- 2.- Desarrollo simultaneo de diferentes capacidades.
- 3.- Uso rutinario de cargas en periodos prolongados.
- 4.- Poca jerarquización del trabajo específico.
- 5.- Estructura cíclica del entrenamiento.

Principales representantes:

L. Matveev, N Osolin, Platonov, Kirko etc.

MEGACICLOS.

- Abarca toda la vida del deportista.
- Dura de 8-10 años
- Esta constituidos por un conjunto de macrociclos (longevidad deportiva)

MACROCICLOS.

- Su duración puede ser de 4-6 meses hasta 1-2 años

- Esta constituido por un grupo de mesociclo.
- Busca la obtención de la forma deportiva.

MESOCICLOS.

- Duran de 2-8 semanas.
- Está constituido por la unión de varios microciclo.

MICROCICLOS.

- Duran de 2-7 días.
- Son un conjunto de actividades constituyen la unidad de entrenamiento.

CLASIFICACION DE LOS MICROCICLOS:

Microciclo.

- Son un conjunto de actividades y constituyen la unidad de entrenamiento.
- Son las ondas pequeñas del entrenamiento.
- Duran de 2 a 7 días (1 semana).

Microciclo graduales o corrientes.

- Preparan al organismo para responder a los trabajos de entrenamiento.
- Tienen un nivel bajo de iniciación.
- Se caracterizan por un volumen considerable y un limitado nivel de intensidad (cantidad de trabajo).
- Se utiliza en el período preparatorio principalmente en el de preparación física general y también en algunos de preparación física especial.

Microciclo de choque.

1. Se caracterizan por un gran volumen global de trabajo y un nivel de iniciación.
2. Tiene como finalidad estimular los procesos de adaptación al organismo.
3. Se caracteriza por el aumento de la intensidad.
4. Se utiliza principalmente en el período de preparación especial.

Microciclo de acercamiento- de aproximación.

- Se utiliza para preparar al atleta con relación a las situaciones y condiciones de competencia.
- Se modelan regímenes y programas de competencias.
- Su contenido es variado, y esta a la etapa de la preparación del atleta.

Microciclo de recuperación – restablecimiento.

- Se usan al final de una serie de microciclos de choque o al final del período competitivo.
- Están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación.
- Tienen un grado débil-bajo de iniciación (descanso activo).

Microciclo de competencia.

- Se conforman de acuerdo al programa de futuras competencias, teniendo en cuenta el número de partidos-torneos, y la duración de los intervalos que los separen.
- Se buscan actuaciones reglamentarias, en días, horas de la propia competencia.
- Se tiene en cuenta el tapering off (disminución gradual de la carga de entrenamiento.)

Mesociclo de control.

- Representa una etapa de transición entre los mesociclos básicos y competitivos.
- Sirven para descubrir deficiencias técnicas y tácticas.

Mesociclo pre – competitivo.

- Se utilizan para la puesta a punto del atleta. son previos a la competencia principal.
- Se caracterizan por trabajos de preparación específica, que acercan al deportista a la situación de competencia.

Mesociclo competitivos.

- Coinciden con las competencias fundamentales.
- respetan horas y situaciones directas a la competencia.

Mesociclo de restablecimiento mantenedor.

- Son de carga suave. se utilizan en período de competencias largas. se denominan intermedios.
- Son usados también en la transición de un ciclo a otro.

Mesociclo de preparatorio de restablecimiento.

- Son similares a los básicos, pero con muchos micro ciclos de restablecimiento.

COMBINACION DE LOS MICROCIOS EN LOS MESOCICLOS

- Los mesociclos son formas insoslayables de organizar el proceso de entrenamiento deportivo ya que aseguran un alto ritmo de desarrollo del grado de entrenamiento y previenen las desviaciones de los procesos de adaptación.
- Los mesociclos están integrado por varios micro ciclos, el numero de estos se determinan por la cantidad de objetivos y de las tareas que deben cumplirse. su estructura se define por las peculiaridades del contenido de la preparación del deportista.
- Los tipos cambian según las peculiaridades concretas de las etapas y los periodos, así como las leyes de la periodización.

Combinaciones:

■ MESOCICLO COMPETITIVO

- R – O – C – C
- O – O – C – C
- **MESOCICLO DE CONTROL PREPARATORIO**
- O – M – C – R
- O – C – C – R
- M – C – R
- M – M – M – R
- **MESOCICLO DE PULIMENTO**
- R – O – M – M
- O – O – M – M

■ MESOCICLO DE CHOQUE INTENSIVO

- O – CH – CH – R
- O – CH – CH – CH – R
- O – CH – CH – CH – CH

■ MESOCICLO RECUPERATORIO-PREPARATORIO

- O – R – O – R
- R – O – R – O – R
- R – O – O – R

■ MESOCICLO RECUPERATORIO-MANTENIMIENTO

- R – R – O – R

1.2.- El modelo de planificación contemporáneo y su programación del entrenamiento en el alto rendimiento deportivo para el Boxeo.

Generalidades.

Según Pedro Luíz Díaz (2008). Un plan de entrenamiento bien organizado es el más importante documento utilizado por el entrenador para conducir de manera óptima y racional la preparación. Un entrenador solamente es eficiente, si posee

un programa de entrenamiento bien diseñado atendiendo a las particularidades específicas de sus competidores y teniendo presente las exigencias o características de la modalidad deportiva que entrena.

Un plan de entrenamiento tiene que ser simple, objetivo, flexible, con un respaldo teórico científico acorde al nivel de la competencia fundamental para el cual fue diseñado. Es importante conocer que su contenido puede ser modificado, atendiendo a las respuestas fisiológicas del competidor ante la carga física que recibe, esta relación directa entre carga física y resultante funcional constituye un valioso mecanismo de retroalimentación que el entrenador debe utilizar para reajustar toda la actividad de entreno en función de un mejor rendimiento.

El proceso de planificación del entrenamiento ha experimentado significativas modificaciones en los últimos años, manifestándose sobre todo en la estructura y el contenido de la unidad de entrenamiento, como eslabón básico del proceso para la aplicación de las cargas, las cuales influyen en el deportista de manera externa (se refiere al gesto deportivo, la técnica, se valora como el competidor realiza su actividad motriz, es decir el deportista por fuera, lo que el entrenador puede observar y evaluar). también esta carga tiene una resultante interna (indicador funcional, las diferentes transformaciones que existen en el conjunto de órganos y sistemas del competidor producto de la aplicación de la carga de entrenamiento - el deportista por dentro —. es precisamente esta interacción físico/funcional (figura 1), la que obliga a los investigadores del deporte a descubrir nuevas tecnologías de entreno, que se ajusten a las necesidades de las diferentes modalidades deportivas y grupo de edades de los practicantes y que permitan revelar las posibilidades potenciales de los competidores.

Muchos estudios se han realizado en el mundo de la actividad deportiva, para perfeccionar el modelo de planificación tradicional propuesto por Matveev en los años 60, por ejemplo. Platonov (1988), Harre (1988), Ozolin (1989), forteza (1990), Viru (1991). Indudablemente los estudios e investigaciones han propiciado una diversidad de conceptos que identifican el importante proceso de planificación del entrenamiento, como por ejemplo según:

R. Kausfman: “la planificación es un proceso para determinar a donde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera mas eficiente y eficaz posible”.

I. Matveev 1960: “por entrenamiento se entiende a la preparación física, técnica, intelectual, psíquica, y moral del atleta auxiliado de ejercicios o sea mediante la carga física”.

Harre y colaboradores (1988): “es el proceso basado en principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr elevados rendimientos en un deporte o disciplina, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la planificación del mismo”. Víctor Paredes Hernández (2004) planteaba “...según mi experiencia, el problema que nos solemos encontrar a la hora de cuantificar los entrenamientos, es que no se suele tener un control diario sobre sus valores durante los entrenamientos. Los deportistas, tienen como denominador común, la poca predisposición para ser controlados y evaluados de manera regular o diaria”.

Otros científicos del deporte han reflexionado sobre esta forma tradicional y la han criticado, intentando un rompimiento con ella pues no se ajusta a la exigente dinámica competitiva que requieren los competidores actuales. Ej. Verjoshanski (1990), Tschienne (1986, 1988), Bonderciuk con Teschiene (1985). Como proceso lógico del desarrollo histórico también han surgido muchas críticas al modelo de planificación tradicional de Matveev, entre las que se destacan: Bompa (1983), argumenta que con los calendarios competitivos actuales, no existe tiempo disponible para la utilización de medios de preparación general que no corresponda a las especificidades concretas del deporte en cuestión. Weineck (1989) afirma que la preparación general, tiene sentido para elevar el estado de preparación del atleta, que de por sí ya esta elevado por los años de entrenamiento realizado. Por esta razón no se desencadenan en los atletas procesos adaptativos para una nueva capacidad de entrenamiento aumentado.

Gambeta (1990) plantea que el modelo Matveev es válido solamente para las primeras fases del entrenamiento, considerándose que al aumentar el nivel de

rendimiento de los atletas, se debe aumentar también el porcentaje de los medios de preparación específica.

Verjoshanski (1990) plantea que la periodización del entrenamiento deportivo, cuando fue concebida, tenía como base resultados competitivos mucho más bajos y de un nivel de exigencia mucho menor que los actuales, por lo que esta forma de planificación se debe concebir para atletas de nivel medio y no con atletas élites que trabajan con exigencias mayores.

El modelo contemporáneo que divide al calendario competitivo en el boxeo en macrociclo permite al entrenador llevar un control detallado de sus entrenamientos, convirtiéndose así en una pieza fundamental en el engranaje del rendimiento deportivo de sus boxeadores. Bajo la idea de concentrar y acentuar las cargas, aprovechando mejor el tiempo y adaptándose al calendario competitivo, nació la idea del ATR. El concepto llega de manos del entrenador ruso Yuri Verjoshanskij, quien designó a los ciclos de entrenamiento un nombre acorde a sus objetivos:

1. (A) Acumulación*
2. (T) Transformación
3. (R) Realización

En la fase de acumulación, el entrenador busca sentar las bases del rendimiento deportivo. Puede trazarse un paralelismo con el período preparatorio de la planificación tradicional. Suele ser el momento empleado para el trabajo de fuerza máxima en combinación con entrenamientos aeróbicos. También pueden hacerse ajustes desde el desarrollo de la hipertrofia.

En la fase de transformación, el trabajo se vuelve más específico y las capacidades condicionales ya no se trabajan desde las bases, sino desde sus correspondientes vertientes. El entrenamiento de fuerza se orienta a la potencia mientras que el de resistencia se orienta a mejorar la transición anaeróbica-aeróbica. Aparecen trabajos técnicos y tácticos específicos y su integración con el componente físico.

En la fase de realización, se llevan a cabo trabajos en base a lo conseguido optimizando los efectos del entrenamiento. El trabajo se vuelve más integral, al

tiempo que los ejercicios técnico-tácticos recobran protagonismo. Es el período indicado para explotar la resistencia y la velocidad.

La planificación moderna del entrenamiento presenta una serie de características que la distinguen claramente de la planificación tradicional:

1. El entrenamiento diario se focaliza en una o dos capacidades específicas.
2. Los mesociclos van de 16 a 20 días, lo justo como para producir una adaptación exitosa.
3. Las cargas de entrenamiento son concentradas, lo cual permite un mayor control y una mejor organización.
4. Permite mantener un nivel alto de exigencia por más tiempo.
5. Sus efectos son casi inmediatos.

Si bien hemos dicho que la duración promedio va de 16 a 20 días, no hemos explicado su razón de ser. La elasticidad de los mesociclos está determinada por la concreción de los objetivos. Por tal motivo, el entrenador puede agregar ciclos (o quitarlos, si acaso la planificación ya estaba escrita) cuando observe que la adaptación buscada se presenta más tarde o más temprano. Así, puede planificar dos ciclos de acumulación si piensa que uno solo no es suficiente, o puede quitar uno si observa que se han alcanzado los objetivos antes de lo propuesto.

Finalmente no olvidemos que se trata de un complejo sistema de planificación del entrenamiento deportivo muy difícil de poner en marcha y muy difícil de sostener por el gasto físico que representa. Sólo cuando hayamos conseguido entender los fundamentos de la planificación tradicional y contemos con un grupo experimentado de boxeadores, con boxeadores altamente calificados, física y técnicamente podremos poner en marcha un Modelo ATR. Hasta entonces, sigamos leyendo y probando.

Otros especialistas como Forteza, Navarro, Bompa, Blázquez etc, han planteado dentro del modelo contemporáneo varias variantes como es las direcciones del entrenamiento deportivo condicionante y determinante el entrenamiento en bloque, con el objetivo de elevar el nivel de rendimiento del deportista. En nuestro caso hemos venido realizando un profundo análisis relacionado con esta nueva metodología de entrenamiento y siguiendo los principios de varios autores hacemos una propuesta que se enmarca en una integración de varias propuestas de diferentes investigadores y la del propio autor, que permite mantener el

rendimiento deportivo de los boxeadores para varias competencias en el año. Por todo lo antes expresados nos planteamos el siguiente problema científico.

Para resolver esta situación con éxito por parte del cuerpo técnico, contamos con planteamientos y propuestas que motiven al boxeador a colaborar, y provoquen un interés recíproco entre el y el cuerpo técnico a la hora de obtener datos y valores que se puedan analizar, y que se utilicen para que el pugilista tenga un mejor conocimiento sobre sus capacidades fisiológicas y el preparador físico maneje esta información para mejorar el rendimiento del boxeador”.

I.3. Las cargas concentradas.

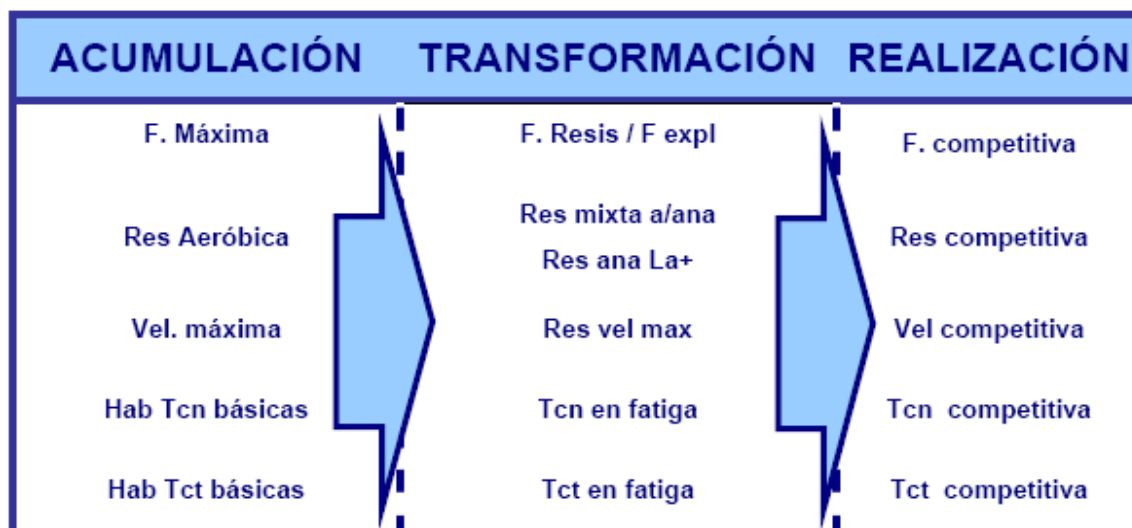
Debido a los inconvenientes que planteaban el modelo tradicional o convencional, y las nuevas tendencias en el ámbito del entrenamiento deportivo, varios autores han realizado propuestas sobre la base de la experiencia y los avances científicos relacionados con el concepto de *cargas concentradas*.

Este concepto se basa en primer lugar en proporcionar un incremento elevado de los contenidos concretos del entrenamiento y en segundo lugar, de concatenar los contenidos de un ciclo con el siguiente. Es decir, las cualidades o contenidos desarrollados en un ciclo son la base para el desarrollo de los posteriores. Los objetivos se encadenan consecutivamente. Según Navarro. F. 1999, el concepto de *cargas concentradas* se basa en la consecución de tres tipos de mesociclos aplicados secuencialmente: acumulación – transformación – realización, por ello, se le conoce como ATR. Es importante conocer los conceptos de *concentración de cargas de entrenamiento* y el *desarrollo consecutivo de las capacidades*.

La concentración de cargas de entrenamiento: pretende mantener más énfasis pero con menos elementos. Por lo tanto, el número de elementos a tratar es menor con respecto al modelo convencional. Igualmente, se deben entrenar aquellos aspectos de transferencia positivas entre ellos, ya que al concentrar cargas y entrenando capacidades de transferencia positivas la relación entre entrenamiento y rendimiento se ve optimizada. Y por último, la duración de los ciclos se reduce ya que al concentrar las cargas el tiempo en días de trabajo se ve reducido ya que se concentran las cargas. En este sentido, cada capacidad debe desarrollarse en ciclos óptimos de entrenamiento teniendo diferente durabilidad en función de la capacidad a desarrollar.

2. El desarrollo consecutivo de las capacidades. Los ciclos se plantean utilizando y optimizando los efectos residuales de los ciclos anteriores. De esta forma, se pueden desarrollar de forma óptima unas capacidades que se fundamentan en unas previas. Las capacidades físicas de mayor efecto residual son la fuerza máxima y resistencia aeróbica y por ello, habitualmente se proponen en los primeros ciclos del ATR.

Después de analizar los conceptos dados por Navarro F. 1999, sobre los componentes a desarrollar en las diferentes fases del ATR podemos plantear algunos criterios relacionados con este proceso, aplicados en los deportes por equipos como el fútbol, boxeo, béisbol.



Componentes de desarrollar en las diferentes fases del ATR. Adaptado de Navarro, F. (1999)

Es muy importante que los entrenadores conozcan que la aplicación de las cargas concentradas juega un rol significativo en la preparación del boxeador, sin embargo, el desconocimiento del proceso para su aplicación provoca que se sobreentrene al atleta y se crea serias lesiones.

Entre 1970 y 1990, los deportistas se mantenían muchos años en el podio de las estrellas, recordemos, por citar algunos a Teófilo Stevenson, Felix Savón, Pedro Orlando Reyes, Emilio Correo, Roberto Balado, Adolfo Horta, entre otros. Sin embargo, estos tiempos son diferentes, boxeadores de talla internacional se mantienen por un período de tiempo corto y su fama es efímera, basado fundamentalmente en la aplicación del nuevo modelo contemporáneo, donde se busca el resultado a nivel mundial por espacio de 6 a 8 años que incluyen dos

juegos olímpicos. Es aquí donde se refleja el proceso de entrenamiento de los diferentes modelos que se utilizan en la actualidad, donde el gasto físico es muy alto y en ocasiones provoca lesiones en los boxeadores, cuando no se aplica organizada y ordenadamente.

En la aplicación de las cargas concentradas hay un aspecto a tener en cuenta y es que no todos los deportistas pueden ser sometidos a entrenamientos rigurosos; solo los de mayor experiencia pueden asimilar una gran concentración de carga sin provocar efectos negativos de sobre entrenamiento, por ello, cuando se trabaja con deportistas jóvenes, las cargas a suministrar tienen que estar acorde con su edad y experiencia deportiva, buscando en ellos una adaptación que provoque, en una primera fase, una pérdida de rendimiento; pero cuando se produce la descarga aumenta el rendimiento, sin que sufra afectaciones o lesiones físicas o psíquicas.

Por tal motivo se puede aseverar que la formación deportiva será más larga que la del alto rendimiento, donde los deportistas, teniendo en cuenta los procesos acelerados del entrenamiento deportivo, estarán listos para soportar de 4 a 6 años esas cargas concentradas y lograr su óptimo rendimiento deportivo y el cumplimiento de sus metas para lo que se han preparado durante años. Los aportes del modelo de planificación contemporánea son:

1. La individualización de la carga de entrenamiento.
2. Concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en periodos cortos de tiempo.
3. Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos (aprovechamiento efecto residual).
4. Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento.

Los principales representantes:

Verjoshanski, Navarro, Bondarchiuk, Seirul-Lo, Viru etc.

I.3.1. Aspectos determinantes en la preparación del deportista, basado en la nueva propuesta metodológica del Modelo Contemporáneo.

Según criterios del Danilo Charchabal P. (2009). La mayoría de los entrenadores, se dirán que la presión que sufre el entrenador es la presión que el mismo se impone al querer que su equipo compita bien y por supuesto que gane, independientemente de que lo haga, del estilo que tenga tienen que pasar dos cosas:

- Tiene que creer totalmente en lo que está haciendo: en este aspecto no puede dudar de tu trabajo, siempre va a recibir críticas pero de ellas debe sacar como conclusiones los criterios positivos, aprender a escuchar es algo que te dará confianza y te hará siempre creer en lo que ha planificado por el bien del equipo.
- Tus boxeadores tienen que creer que tú crees, y luego ellos tienen que creer también: es esencial que vean en ti la confianza de que lo que está haciendo es por el bien del equipo, debe lograr que los boxeadores siempre crean en ti, lo que trae consigo que ellos pueden creer también que el trabajo es con el fin de obtener el éxito que todos esperan.

En el entrenamiento lo más gratificantes de entrenar se manifiestan en dos aspectos importantes:

Ver el progreso de tus boxeadores, formar a un boxeador nuevo y llevarlo de un nivel a otro, donde ellos puedan dar lo mejor de sí, que cada día mejoren en la ejecución de los elementos técnicos, que los padres de los deportistas estén contentos y vean el desarrollo de sus hijos y reconozcan la labor del entrenador.

El segundo aspecto se deriva del primero y es ganar, porque si no gana durará poco como entrenador, esto es algo que debemos tener bien claro. Ahora bien en las categorías inferiores lo más importante es desarrollar al deportista llevarlo a planos estelares, mantener una secuencia lógica de los contenidos que se le imparten, lograr el dominio de los elementos técnicos tácticos que les permitan llegar al juego y a partir de aquí luchar por ganar pero pensar que esto es solo un combate y no el fin del boxeo.

Hay que entender que el boxeo no se trata de una ciencia exacta, sino de una forma de crear arte y esto tenemos que estar dispuesto a aceptarlo como un

hecho, hay que enseñarlos a boxear como se debe y no aceptar nada que no sea lo mejor cada momento en que están en cuadrilátero, al término de una pelea tiene que sentir honestamente dentro de tu corazón que ha dado de ti lo mejor y todo lo posible para ayudar a tu equipo y estar preparado para enfrentarse a ese adversario.

Lo más emocionante como entrenador es cuando puede transmitir una filosofía y un sistema y hacer que los boxeadores estén todos de común acuerdo pensando lo mismo que tú y tratando de ejecutar y de hecho hacer las cosas tal y como lo habíamos planeados, todo lo que hacemos por amor a este deporte, uno piensa en ello de los momentos difíciles que pasamos pero no hay otra cosa en el mundo que preferiríamos estar haciendo.

Haciendo mi propia reflexión, recuerdo cada vez que entro a unos de estos terrenos de boxeo, me vienen tantos recuerdos gratos de trabajo duro que me doy cuenta que este era mi hogar, este es el aula de todo entrenador, el laboratorio, aquí es donde sucede todo, repasa las peleas una y otra vez, entreno tras entreno para estar preparado a la hora del combate, le puedo asegurar que no hay emoción más grande de estar frente a ese publico que te anima y ver como esa mezcla empieza a cuajar, es la mezcla de ese talento de ver como los boxeadores funcionan como uno, debo reconocer que he estado en varios equipos como jugador y como entrenador, sin duda la mayor satisfacción la tuve como entrenador, porque entrenar es una de las mayores emociones y sensaciones del mundo.

Cuando se aplica la metodología correcta de la enseñanza de los fundamentos es fácil preguntar a los entrenadores que quieren conseguir con el entrenamiento y la respuesta es más profunda: ganar, divertirse o desarrollar atletas. El desarrollo en la formación de los deportistas esta influido en la importancia que uno le da al “ganar o perder”, esforzarse a ganar siempre es importante pero la actitud de “ganar a toda costa” no toma en consideración el desarrollo del atleta y en muchos casos se viola la metodología y el orden lógico de los fundamentos en los entrenamientos por lograr ese objetivo.

Lo más importante son los deportistas, esto significa que si los atletas llegan a su potencial se considera un éxito. Si existe respeto por los oponentes, jueces por las reglas y el espíritu de la competencia legitima, entonces el boxeo lo

consideramos como un aspecto de la vida de la persona y no como su vida entera, los boxeadores saben la importancia que tiene el nivel competitivo y se esfuerzan por cumplir con sus esperanzas comunes, pero los entrenadores tienen que estar claro con que edades trabajan y cuales son los objetivos que persigue en su programa de entrenamiento.

Para completar esta fase es importante que el entrenador sea cooperativo, logrando que sus objetivos sean de carácter social y de tareas, que sus decisiones influyan pero decide conjuntamente con su colectivo, la comunicación es muy necesaria, por ello debe informar, preguntar y escuchar a sus boxeadores dentro y fuera del cuadrilátero, debe demostrar confianza en sus deportistas motivarlos constantemente ser exigente y flexible en el momento que lo requiera. En definitiva, debes saber que si consigues motivar y dotar a tus boxeadores de un alto grado de autoconfianza, tendrás puestas las bases para un aprendizaje eficaz. Para ello será fundamental que se diviertan y que lo pasen bien.

1.3.2. Otros componentes que determinan los resultados de la planificación y control del entrenamiento deportivo.

La preparación del boxeador a través del trabajo de los fundamentos básicos.

Fundamentos básicos: Los fundamentos son los elementos más importantes en el desarrollo de un boxeador; aprenderlos y aplicarlos bien es el primer paso para estructurar un pugilista ganador; es el alma de los grandes campeones del mundo, la disposición del peleador y del entrenador influirá en su aprendizaje. Para llegar a ser un buen boxeador es requisito indispensable, tener un absoluto dominio de todos los fundamentos de este deporte, ejemplos existen en el mundo boxeadores de la talla de Adolfo Horta, Rolando Garbey, Teófilo Stevenson, Andrés Aldama, Jorgito Hernández, Pedro Orlando Reyes Emilo Corea entre otros, todos con resultados olímpico y mundiales, que tienen un dominio total en todas las direcciones del boxeo, el criterio sobre el axioma de que los boxeadores nacen y no se hacen, aquí con esos deportistas no tienen validez, pues han llegado a serlo por su consistencia y dedicación en los entrenamientos.

La enseñanza de los fundamentos no es fácil, pero siempre debemos de exigir que los boxeadores mantengan el interés a pesar del volumen y las repeticiones de los ejercicios, esto es vital para la formación correcta de los hábitos. El entrenador que ha dado la debida importancia a la enseñanza de los fundamentos básicos, comprobará que es muy fácil adaptarse a cualquier patrón en el combate y llevar adelante todo el arsenal técnico - táctico en los entrenamientos y en la competencia. Por eso es muy importante la metodología que se aplica a la hora de la enseñanza de los fundamentos individuales. Intenta que el pugilista esté mucho tiempo en contacto con los guantes. Ahora observaremos algunos aspectos que todo entrenador de boxeo debe tener presente en la preparación de sus deportistas.

1. Intenta que el boxeador esté casi siempre en actividad física y mental. No queremos “espectadores”. Crea situaciones de “tráfico” para hacer ejercicios más reales, por ejemplo, podemos trabajar ejercicios con golpeo y deslizamientos sin contrario
2. Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico,
3. Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente, de forma que provoquen respuestas motrices nuevas.
4. Fomenta que tus boxeadores “inventen” y hazles ver que te gusta que sea así. No reprimas nunca su imaginación. .
5. Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo, consigue que los ejercicios sean dificultosos, pero realizables.
6. Debes ser exigente con tus boxeadores, pero también contigo mismo. Intenta ser un modelo eficaz. El pugilista ejecutará mejor aquello que ha visto hacer.
7. No basta con explicar un movimiento, es mejor que lo vean. Si no te consideras un buen modelo, a lo mejor puedes probar con tu ayudante. Deber ser paciente, dejar que tus boxeadores se equivoquen y que mejoren poco a poco.
8. No corrijas todo y en todo momento. Encuentra lo adecuado para corregir (focalizar tu trabajo en uno o dos objetivos)

9. Establece expectativas realistas para cada boxeador. Practica una enseñanza individualizada, pues cada deportista posee unas condiciones distintas. Plantea objetivos individuales.
10. No todo el mundo puede aprender lo mismo ni responder de la misma forma ante un método para aprender. Intenta conocer a tus boxeadores y descubrir la mejor forma de “llegarles”.
11. Siempre que sea posible, da instrucciones breves, fáciles de entender y de forma amena, con el objeto de rentabilizar al máximo el tiempo de entrenamiento. Usa palabras estratégicas que el boxeador reconozca y hagan que se centre en un determinado aspecto.

Usa el tono de voz adecuado al momento. No siempre debe ser el mismo. Si siempre chillas, el boxeador se acostumbrará a ello y no responderá adecuadamente cuando ese chillido sea necesario. Si siempre usa una entonación baja, te resultará más difícil usar el tono de tu voz para relajar una situación tensa. Sé entusiasta, pues esto es algo que se contagia a los que te rodean. Si eres y demuestras ser comprometido, te resultará más fácil conseguir el compromiso en los que te rodean.

Según criterios del Dr. Danilo Charchabal P. (2009). Un vez más tenemos que referirnos al concepto de “El triángulo del máximo rendimiento”. Aplicando los principios de este triángulo al deporte de Boxeo, sabemos que unos de los lados de este triángulo está formado por la técnica específica del deporte en sus distintas facetas y potenciaciones de las cualidades del boxeador, aquí se proyecta el aprendizaje de las habilidades siguiendo un orden lógico de los contenidos, otro lado del triángulo lo conforman las tecnologías que mejoran la fuerza y la condición física del jugador muy importante tener en cuenta la edad con la que trabajamos y los objetivos que perseguimos y el tercer e ineludible aspecto viene dado por la aplicación inteligente de las técnicas de alimentación para mejorar la calidad de vida de los deportistas.

Como norma genérica para determinar las necesidades energéticas de los boxeadores con un promedio de actividad física diaria de 2 a 3 horas, podemos aplicar la siguiente ecuación: peso corporal (en kg) x 38 = total de calorías diarias. El concepto ideal de aporte calórico de los principios inmediatos para cubrir esta ración energética sería de:

- 65 a 70% de Carbohidratos. - 20% de Proteínas. - 10 a 15% de grasas.

Ejemplo de un programa de alimentación para un boxeador en condiciones de 10 a 12 días previo a la competencia que gasta aproximadamente 3000 a 4000 calorías diariamente, y que llevan una vida totalmente ejercitadas, Si usted, come más que esto engorda. Si come menos adelgaza. Si come más y gasta más mantiene su peso. Siguiendo la Tabla de nutrientes cuyo valor nutritivo de los alimentos que proponemos es de 100 gramos neto, se observa como el consumo de carbohidratos esta alrededor del 65 a 70%, un 20% de Proteínas y de un 10 a 15% de grasas.

¿Cuánto podemos comer? Valor nutritivo de los alimentos que proponemos es de 100 gramos neto, para un jugador de boxeo que entrena 4 horas diarias.

LUNES.

Consumo alimentos	de Porción comestible	Total calorías	de proteínas	grasas	carbohidratos
DESAYUNO					
Leche fresca de vaca	100%	58	3.5	3.4	3.5
Huevo entero fresco	88%	148	11.3	9.8	2.7
Frutas(mermelada)	100%	209	0.4	0.1	57.4
Pan tostado	100%	408	12.2	6.6	73.8
MERIENDA					
Platanitos Maduro	88%	56	1.2	0.2	14.0
Jugo de Naranja	100%	46	1.2	1.3	27.4
Galleta salada	100	433	8.8	12.2	69.7
ALMUERZO					
Arroz	100%	364	7.4	1.0	78.8
Fríjol promedio	100%	332	19.2	1.8	61.5
Lechuga	82%	27	14.9	52.9	21.4
Carne res magra	95%	113	21.4	2.4	0.0
Porción de Fruta bomba	68%	25	0.5	0.1	6.2
Jugo de naranja	100%	37	0.4	0.3	9.3
MERIENDA					
Porción Guanábana	100%	60	0.4	1.5	6.5
Jugo de naranja	100%	37	0.4	0.3	9.3
Galletas dulce	100	403	9.5	10.7	68.8
COMIDA					
Maíz Blanco	92%%	362	7.9	4.7	73.0
Espinaca	82%	16	2.9	0.4	1.7
Mango promedio	55%	46	0.9	0.1	11.7
Pollo	56%	170	18.2	10.2	0.0
Jugo de piña	100%	52	0.3	0.1	13.9
Tamarindo	50%	258	5.9	0.8	64.6
Total		3381			

La situación de la nutrición para el boxeador y los deportes en sentido general de combates, tienen una complejidad extraordinaria para alimentarse correctamente.

Criterios de expertos en el boxeo han manifestado que el pugilista debe ingerir no menos de 2000 calorías por día otros que menos de 2000, y los más alentadores hablan de hasta 3500 calorías días, si partimos de que se necesitan aproximadamente 1300 calorías para cubrir solamente las necesidades básicas (imprescindibles para la vida) y al menos 500 a 700 calorías para reponer el crecimiento y restauración de los tejidos. Entonces debemos tener presente que es necesario estar por encima de las 2800 calorías diarias para los boxeadores. Un riesgo es dar 1000 calorías por día a un boxeador, y máximo cuando se realiza por más de 3 o 4 días.

Si observamos la tabla lo importante es distribuir correctamente la alimentación del boxeador con variedad de sus nutrientes, adaptarle el estomago para que automáticamente el pueda recibir la alimentación necesaria y a su vez su organismo no sufra y pueda cubrir solamente las necesidades básicas.

I.4. Preparación del cuerpo para alcanzar un buen resultado.

El Boxeo es único, porque no es un deporte esencial de individual, también es equipo, mejorando usted mismo ayudará a su equipo. Más que cualquier otro deporte esta disciplina, requiere del talento integrado individual hacia el juego desinteresado de equipo. Primero este requiere de perfecta ejecución de las habilidades fundamentales, las que, una vez aprendidas pueden ser conectadas dentro del combate.

A pesar del tamaño, el acondicionamiento y el talento de los boxeadores de hoy, los que han tenido éxito y los que han fallado en el deporte siempre ha estado determinado por las habilidades fundamentales poseídas. Adolfo Horta, Emilio Correo, Teofilo Stevenson, entre otros son ejemplo de boxeadores que obviamente tienen talento físico pero que han alcanzado un nivel alto de ejecución porque ellos han practicado fuerte y además se han convertido en hábiles en todos los fundamentos y después han usado esas habilidades para llevarla con eficiencia al cuadrilátero.

Las habilidades fundamentales del Boxeo incluyen:

- Trabajo de pies, desplazamientos, movimiento del tronco, usar movimientos con contrario y sin el y defender.

Para elevar la temperatura en la actividad del calentamiento se realizan trotes, cambios de pasos y de dirección, sprint corto, y ejercicios de deslizamientos defensivos alrededor de 5 minutos, seguidos de una rutina de estiramientos que son importantes tanto física como mentalmente para el entrenamiento en Boxeo. Preparar tú cuerpo para la práctica o el combate implica tres fases:

- Cinco minutos de calentamiento incrementando el ritmo cardíaco.
- Estiramientos.
- Ejercicios de calentamiento de Boxeo.

El calentamiento físico

En el calentamiento físico, lo fundamental va ser la activación progresiva, incrementando y activando los sistemas fisiológicos para adecuarlos a la actividad física. La duración estará entre los 15 y 20 minutos. La distribución será de la siguiente forma: 5 ó 10 minutos de carrera continua o juego de locomoción (un pilla-pilla), 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales. Las observaciones a tener en cuenta: Intensidad media en la carrera. En la movilidad articular ir de abajo a arriba y después al estirar ir de arriba abajo, ya que los grupos musculares del tren inferior (cuádriceps, bíceps femoral, aductores, gemelos) son los que más incidencia tienen en el boxeador y son, por tanto, los más preparados para la actividad. Calentar la parte central del cuerpo, el tronco, es importante ya que de este lugar parte la fuerza de todos los movimientos.

El calentamiento técnico

En el calentamiento técnico, lo más importante van a ser los que hayas trabajado durante la semana o lo que más te interese puntualizar para el partido. La duración estará entre 20 y 25 minutos.

Generalidad del calentamiento:

La distribución será:

La distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un

minuto de abdominales. Importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo de velocidad máxima.

10 minutos de entradas combinadas con otros elementos de técnica individual que interesen (desplazamientos, fintas, golpes etc...) o buscando otras variables (con / sin oposición, diferentes apoyos, esquivando elementos fijos), 2 min de 1c1 según interese la defensa o el ataque, 3 min de movimientos combinado con otros elementos de técnica individual que interesen; Recto de izquierda a la cara y al tronco con paradas y bloqueos de las manos, antebrazos y desvíos con las manos. Recto de derecha a la cara y al tronco con paradas de las manos, bloqueo de los antebrazos y desvíos con las manos. Gancho de izquierda a la cara y al tronco con esquiva lateral izquierda. Cruzado (swing) de izquierda a la cara con esquiva circular derecha. Combinación de dos golpes rectos con defensa combinada y paso atrás, entre otros.

Las observaciones a tener en cuenta:

La intensidad de los ejercicios vendrá en función del rival, es decir, si es un rival asequible se podrá dar más intensidad que si combatimos con un rival similar o superior, donde buscamos una intensidad media. Realizar siempre ejercicios que ya conozcan los boxeadores y si no es así, que sean de una ejecución sencilla. Tiene que haber siempre cosas ya trabajadas en entrenamientos, ya que si introducimos algún elemento nuevo podemos bloquear a algún boxeador. No realizar correcciones en los ejercicios o hacer las menos posibles. La primera fase de preparación del cuerpo para el entrenamiento de Boxeo es un acondicionamiento de 5 minutos de trabajo de pies ofensivo y defensivo. Esto hace que se incremente la circulación sanguínea y gradualmente el organismo entre en calor para las acciones que se quieren llevar a cabo.

Cuando calentamos con trabajo de pies ofensivo y defensivo, debemos movernos de línea base a 1/3 del ancho del cuadrilátero (carrileras a lo largo de la línea lateral).

Trabajo ofensivo para los pies.

Seleccione según las opciones siguientes el trabajo de pies:

1. Trote: Use carrera lenta de línea base a línea base y regrese. Dos series al menos de recorrido.
2. Sprint: Carrera a medio terreno, cambie el paso a trote y continúe a la línea de base opuesta. Retornar de manera similar.
3. Cambio de Paso: Carrera de línea base a línea base con al menos tres cambios de pasos de sprint a trote a sprint. Retornar de manera similar.
4. Cambio de Dirección: Carrera de línea base a línea base con marcados cambios de dirección. Comenzamos desde la postura ofensiva, cuando su pie derecho toque la intercepción de la línea base y la senda de la línea de la derecha. Corra diagonal en ángulo de 45 grados a la senda derecha, realice un rápido cambio de dirección de 90 grados de derecha a izquierda, corra diagonalmente por la senda derecha hasta la línea imaginaria extendida. Realice la misma operación, pero esta vez de izquierda a derecha. Retornar de la misma manera.

Trabajo de pies defensivo.

Comience con su espalda a lo lejos de la pared, en su posición defensiva escalonada, con un pie arriba, tocando la línea final, y su otro pie extendido atrás.

1. Zig-Zag: Use pasos defensivos de retroceso con movimientos diagonales atrás hasta que el pie que se encuentra detrás toque la línea lateral opuesta. Rápidamente cambie el pie adelantado y use pasos de retroceso diagonales atrás hasta que el otro pie toque la línea imaginaria extendida (opuesta) a la otra línea lateral. Continúe cambiando de dirección cada vez, en la línea imaginaria extendida de la línea opuesta (lateral) y proceda igual en la línea base opuesta. Regreso de manera similar.
2. Ataque y Retroceso defensivo: Use ataque defensivo y pasos de retroceso hasta que su pie posterior toque la línea del medio del terreno. Rápidamente pasos de caída, moviendo su otro pies atrás, moverse hacia la línea final usando pasos de ataque y retroceso hasta que su pie de atrás toque la línea final. Retorne de la misma forma.
3. Retroceder, desplazamientos y Girar: Movimientos hacia atrás usando pasos de ataque y retroceso ofensivo. Imagine que el contrario lo aventaja por su pie

adelantado, usted tiene que recuperarse usando desplazamientos de retroceso y giro. Invierta hacia el lado su pie delantero, manteniendo su vista en el oponente, y se desplaza al menos tres pasos antes de establecer una posición defensiva con su nuevo pie delantero arriba. Desde la línea final hacia la mitad del área de calentamiento, haga dos desplazamientos de retroceso y giro comenzando con su pie izquierdo delante. De la mitad hacia la línea final contraria, haga dos desplazamientos de retroceso y giro comenzando con su pie derecho delante. Retorne de la misma forma.

Estiramientos.

El estiramiento aumenta su disposición para la ejecución y ayuda a evitar lesiones. Mantener la posición de estiramiento de 8 a 10 segundos. Después relájese evitando la exageración, concéntrese en su cuerpo y relájese cuando se estira. Usted puede preferir cerrar los ojos para concentrarse más fácilmente en el músculo que está estirando.

Cuídese para evitar lesiones moviéndose lentamente, cuando cambie de una posición a otra, vaya hacia el punto donde sienta una cantidad moderada de tensión u después relájese mentalmente cuando mantiene el estiramiento.

El estiramiento también puede aumentar la flexibilidad, para desarrollarla muévase más amplio dentro de cada estiramiento, en vez de terminar en 8-10 segundos, hágalo más lejos hasta que sienta otra vez media tensión y después mantenga la posición de 20 a 30 segundos.

Los siguientes ejercicios son designados para desarrollar la flexibilidad a través de su cuerpo con énfasis en estirar los músculos que se usan para Boxear. Para un mejor resultado estos ejercicios deben ser ejecutados en secuencia, desde lo más alto del cuerpo hacia lo más bajo del cuerpo.

Cabeza y Cuello:

Estiramiento del cuello: Parado en una posición balanceada con la cabeza recta. Inclínela hacia la derecha, el oído hacia el hombro, relájese, y cuente lentamente hasta 10; incline la cabeza hacia su izquierda, el oído hacia el hombro, relájese, y cuente lentamente 10. Repítalo en ambos lados tres veces.

Hombros:

Estiramiento del pecho y los hombros: Agarre sus manos unidas detrás de su espalda y lentamente súbalas hacia Si usted no es capaz de agarrarse las manos,

simplemente alcance atrás lo más lejos posible. Para su estiramiento adicional, incline la cintura y suba más alto. Repítalo tres veces.

Estiramiento de la espalda, hombros y brazos: Con su mano derecha agarre el codo izquierdo y empújelo lentamente a través de su pecho hacia su hombro derecho, usted sentirá el estiramiento a lo largo de su hombro izquierdo afuera y del brazo. Repita con su otro brazo y hombro, varíe ese estiramiento empujando a través y debajo de su pecho y estómago alto. Repita tres veces.

Hombros y tríceps: Lleve ambos brazos sobre la cabeza y mantenga su codo izquierdo con su mano derecha. Permita que su brazo izquierdo se encorve en el codo y que su mano descansa contra la espalda de su hombro derecho, empujando con su mano derecha moviendo el codo izquierdo detrás de su cabeza hasta que sienta un estiramiento. Repítalo tres veces.

Brazos (brazo circulado) Con su brazo extendido a la altura del hombro, realice círculos pequeños adelante diez veces primero y luego diez veces atrás. Siga realizando lentamente 10 veces delante usando pequeños círculos, después gradualmente círculos mas amplios. Invierta la dirección y realice 10 hacia atrás . Repita toda la secuencias tres veces.

Tronco: Flexionarse hacia el lado; Con sus pies a lo ancho de los hombros, unir las manos sobre la cabeza y flexionar su tronco hacia la izquierda, mantener sus hombros y cadera en escuadra al frente. Relájese y después intente aumentar su estiramiento. Repítalo hacia el lado contrario. Realícelo tres veces hacia ambos lados.

Torsión del tronco: Comenzando con una posición balanceada extender ambos brazos horizontalmente hacia la izquierda. Rote su tronco, caderas y brazos, primero hacia la derecha, después hacia la izquierda. Eso cuenta como una repetición. Ejecútelo tres veces. Realizarlo tres repeticiones, rotando su tronco contrario hacia su cadera.

Piernas: Parado estirar el tendón de la corva. Sus pies al ancho de los hombros, lentamente encorvarse delante en la cintura e intentar tocar el suelo con los dedos mientras las rodillas se mantienen ligeramente encorvadas. Relajar la parte de arriba de su cuerpo especialmente sus brazos y el cuello. Usted debe sentir el estiramiento, no rebote, lentamente extiéndase para llegar a la posición de parado. Repítalo tres veces. Un estiramiento diferente ocurre cuando se cruza un pie frente a otro.

Estiramiento del interior de la pierna, la cadera e ingle: Desde una posición de parado, despliegue sus pies separados alrededor de tres “pies”. Flexione una rodilla hacia el lado, traslade el peso de su cuerpo hacia ese lado, manteniendo el pie de la pierna flexionada apoyado en el suelo. Sienta el estirón de su Ingle, cadera, y pierna interior. Repítalo tres veces con cada pierna.

Estiramiento del cuadriceps: Usando una barra u objeto estacionado para el balance, agarre su pie derecho de forma tal que su talón se mueva atrás, hacia su nalga. Usted debe sentir el estiramiento a lo largo del frente de su muslo derecho. Repítalo con su pierna y su mano izquierda. Puede adicionar un estiramiento inclinándose delante en la cintura. Repítalo tres veces.

Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles: Parado alejado alrededor de tres pies de la pared o un objeto estacionado. Con sus pies unidos y sus rodillas cerradas, inclínese al frente. Aplicando un estiramiento sobre la pantorrilla y el tendón de Aquiles, con una inclinación lenta hacia la pared. Asegúrese de mantener sus talones apoyados en el suelo y su espalda recta.

Estiramiento de la ingle sentado: Sentado con las rodillas separadas al frente y las suelas de sus zapatos tocándose. Agarre sus tobillos y coloque sus codos en la parte interior de sus rodillas. Use sus codos para empujar hacia abajo sus rodillas. Usted debe sentir el estiramiento en el área de la Ingle. Repítalo tres veces.

Sentado, estiramiento del tendón de la corva: Sentado con su pierna derecha recta y la suela de su pie izquierdo tocando ligeramente por dentro su pierna derecha. Lentamente encorve su cintura, tocándose su pie derecho. Mantenga los dedos de su pie derecho arriba mientras relaja su tobillo y los dedos. Debe sentir el estiramiento detrás de su muslo derecho. Ejecute lo mismo con la pierna izquierda. Repítalo tres veces.

Espalda y caderas: Sentado con su pierna derecha recta. Encorve su pierna izquierda, cruzándola por encima y con descanso en el exterior de la rodilla con la suela apoyada en el piso. Después empuje contra el exterior de su muslo de la pierna izquierda con su codo derecho, justamente arriba de la rodilla. Use su codo derecho para mantener esa pierna estacionada cuando ejecuta el estiramiento. Coloque su mano izquierda detrás de su nalga, lentamente gire su cabeza para mirar sobre su hombro izquierdo y rotar su cuerpo hacia la mano izquierda. Usted debe sentir el estiramiento en su espalda baja, caderas y nalgas. Ejecútelo con su otra pierna. Repítalo tres veces.

Estiramiento apoyado en la espalda: Apoyado en su espalda. Lleve lentamente sus rodillas arriba, hacia su barbilla, mientras agarra por detrás de la parte superior de sus piernas con sus manos. No agarre al frente por debajo de sus rodillas, porque coloca presión sobre ellas. Levante sus caderas ligeramente del suelo. Usted debe sentir el estiramiento en su espalda baja. Repítalo tres veces.

Tobillos: Parado con sus pies apoyados en el suelo, lentamente rueda su peso hacia los talones, levantando sus dedos del suelo; después rueda abajo hacia sus dedos, levantando los talones del suelo. Siga lentamente rodando su peso hacia el interior del pie, levantando el exterior de su pie desde el suelo; después rueda abajo hacia el exterior de su pie, levantando el interior de su pie desde el suelo. Mantenga cada posición por ocho segundos. Repita cada posición tres veces. Usted puede estirar sus tobillos caminando en sus talones, dedos, con los bordes internos y externos del pie, camine algunos pasos en cada posición antes de cambiar.

CAPITULO II. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

II.1.- Población, muestra y métodos.

Población y muestra:

Para la realización de esta investigación se tomó como población a un grupo de 20 boxeadores de la primera categoría, pertenecientes a la academia provincial de Boxeo de Holguín e integrantes de la preselección que participó en el evento nacional Copa “Titi Basulto”, celebrada en octubre del 2011, en la provincia de Camaguey.

La muestra fue seleccionada según los boxeadores que conformaron el equipo para el evento nacional con un total de 10.

Métodos teóricos:

1. **Histórico – lógico:** para el estudio de las fuentes de información, obtener de ellas regularidades y tendencias relacionadas con los modelos tradicionales y contemporáneos con vista a la preparación de los boxeadores de Holguín.
2. **Inductivo - deductivo:** fue importante en la realización de inferencias a partir de la información disponible tanto teórica como empírica. Determinó el camino a seguir desde su lógica. Fue útil en la determinación de las insuficiencias esenciales que presentaban los profesores, así como las propias debilidades del trabajo técnico - metodológico.
3. **Analítico - sintético:** se empleó para el estudio de la información consultada y obtenida a través de métodos y técnicas teóricas, empíricas y estadísticas, con especial énfasis en el trabajo referido a la planificación del entrenamiento deportivo y la construcción de la propuesta.
4. **Sistémico - estructural – funcional:** fue determinante en la estructuración del manual de trabajo técnico – metodológico diseñado para los profesores.

Métodos empíricos:

1. **Observación:** fue intencional, premeditada, determinamos con anterioridad que cosa es preciso observar a partir de las exigencias del diseño. Estructuramos en ítems e indicadores, y a partir de lo anterior creamos la guía de observación. (Anexo 1)

2. **Encuestas:** está dirigida a los entrenadores y deportistas de Boxeo del equipo de Holguín. La realización de la misma exigió una larga preparación. Se estudió profundamente las temáticas a determinar y las cuestiones a abordar con sus correspondientes indicadores, antes de determinar las preguntas. Es decir primero hicimos una relación de temas e indicadores a partir de los cuales se formulan las preguntas. La comisión de Boxeo de la provincia de Holguín, se encuentra realizando una investigación con vista a una metodología basada en el modelo contemporáneo para el perfeccionamiento de los elementos que componen la preparación del deportista en los boxeadores de Holguín a partir de la aplicación de los contenidos pertinentes. No es necesario registrar su nombre. Por favor conteste este cuestionario con la mayor sinceridad y cuidado posible. Esta información será muy valiosa para nuestra institución y los futuros resultados de los boxeadores del equipo de primera categoría de Holguín. De 14 entrenadores encuestado con el criterio de muy alto, alto, Medio, bajo y muy bajo, en relación con el nivel científico 14 consideran aceptable, en el enfoque didáctico 12 lo dan de muy alto, 3 consideran de alto y 1 de medio, como enfoque metodológico 10 aceptan de muy alto, 4 de alto y 2 de medio la propuesta, con posibilidades de aplicación 8 lo dan de muy alto la aplicación y 6 de alto (Anexo 2)
3. **Método estadístico:** se utilizó el cálculo porcentual para dar solución a los instrumentos aplicados.
4. **Pre - experimento:** Permitió hacer la comparación de los resultados deportivos alcanzados en el 2010 con el modelo tradicional y los resultados logrados con el modelo contemporáneo en el año 2011, a partir de los datos obtenidos como consecuencia de la aplicación de un grupo de tests durante toda la etapa de preparación. En el evento nacional Copa "Titi Basulto" de octubre 2011.

II.2. Resultados de la observación.

- En muchos casos no coincide el contenido de lo planificado con la ejecución del plan.
- Los boxeadores no llegan en forma óptima a la competencia fundamental.
- Excesivo desgaste físico de los boxeadores durante las competiciones.

II.3. Resultados de la encuesta a los boxeadores del equipo de primera categoría.

Para la implementación de la nueva metodología se realizó una reunión metodológica con los atletas de Boxeo de primera categoría de Holguín, donde se le explicó en qué consistía la nueva propuesta y la importancia que tenía en aras de mejorar el rendimiento deportivo de los boxeadores.

El 100% de la muestra afirman de positivo la implementación de la nueva propuesta.

El 90% reflejan que el trabajo se intensifica en el aumento del trabajo de la fuerza máxima y la resistencia máxima.

II.4. Resultados de la encuesta a los entrenadores de la provincia de Holguín y la observación.

- El 100% de la fuerza técnica ven de positivo la aplicación de la nueva metodología.
- La comisión provincial de Boxeo acepta de positivo la nueva metodología.
- El Jefe de la sección técnica metodológica en los deportes de combate acepta la nueva propuesta.

II.5. Propuesta de la variante metodológica del plan de entrenamiento.

Teniendo en cuenta las deficiencias en la planificación del modelo contemporáneo, proponemos un plan de entrenamiento tomando como ejemplo el equipo provincial de Boxeo de Holguín, siendo competencia fundamental es el torneo nacional Copa “Titi Basulto” de Camagüey, Octubre 2011.

A continuación hacemos una propuesta de programa de entrenamiento que contempla la planificación de 3 meses y 3 semanas de los elementos técnicos tácticos más importantes en el proceso de consolidación del entrenamiento del boxeador, esto a su vez posibilita que a partir de la aplicación de este plan los entrenadores siguiendo la metodología orientada puedan planificar con la experiencia adquirida sus actividades para estas categorías y para cada año que trabaja el entrenador en diferentes categorías.

Como elemento importante aparece el plan gráfico técnico y táctico, el plan de preparación física, test físico y una propuesta como guía metodológica de las clases planificadas días por días con el orden lógico de la aplicación de los diferentes contenidos a impartir, así como un grupo de ejercicios que ayudaran a complementar todo lo anteriormente escrito.

Con respecto a la preparación física se realiza el plan de entrenamiento físico para los 3 meses y las 3 semanas, donde aparecen los ejercicios, el tiempo, las repeticiones y los medios a utilizar para su desarrollo y aplicación, es importante que el entrenador puede optar por otros ejercicios siempre y cuando estén acorde a las características y edades que se esta trabajando, este programa de entrenamiento es muy beneficioso fundamentalmente para escuelas deportivas o clubes que tengan una preparación sistemática y puedan cumplir con los parámetros establecidos dentro de la programación que se propone.

En las clases de entrenamiento aparecen todos los aspectos que se deben atender para un buen entrenamiento: tipo de clase, el numero de la clase, los objetivos, los diferentes elementos técnicos-tácticos, la preparación física, el tiempo de duración de los entrenamientos, los test físicos, los meses de trabajo, el volumen e intensidad de la cargas físicas a aplicar, los métodos, el calentamiento general y especial, los procedimientos organizativos etc.

Como se observa en todo el proceso de planificación iniciamos con la dosificación de la preparación física y los elementos técnicos tácticos a trabajar durante el año, luego los desglosamos por meses, micro ciclos y por ultimo llegamos a nuestra propuesta de planificación de cada una de las clases de entrenamientos con sus objetivos, técnicos, tácticos, biológico y educativo, los ejercicios basado en la orientación que nos da el programa de preparación del boxeador.

Se sugiere trabajar las pesas en la mañana donde el tiempo planificado esta entre una hora o menos de volumen, y en el horario de la tarde se trabajaría los elementos técnicos y tácticos.

Importante es tratar de que el trabajo de velocidad siempre se ejecute luego del calentamiento. La resistencia se puede trabajar siempre en la mañana cuando no haya trabajo de levantamiento de pesas, o al final de la parte principal.

Los ejercicios pueden ser variados por el entrenador, pero es muy importante que los elementos técnicos y tácticos que contempla el programa no varíe, ya que eso permite mantener el orden lógico de los contenidos planificados.

El trabajo individual se realizará por divisiones, aquí el entrenador tiene que exigir el cumplimiento de la ejecución de la técnica y la táctica correcta.

Como se puede observar a parecen combate de control y de estudio en el programa en todas las clases donde el atletas puedes desarrollar o poner la luz el desenvolvimiento técnico y táctico, es importante cumplir con el objetivo que se persigue en cada uno de ello, si es posible se le debe entregar al boxeador por escrito el trabajo de combate que realizará al día siguiente para que el amplíe su horizonte táctico.

El trabajo de salto polimétrico es muy importante, aquí el profesor puede variar los ejercicios según sus conocimientos de otros, pero son determinante en los resultados deportivos.

El trabajo de las pesas, deben ser realizados en parejas, para la ayuda a su compañero, esto contribuye a evitar una lesión en el deportista.

En el trabajo de pesas, debemos lograr que los atletas realicen los ejercicios que sea el planificado, con sus repeticiones y series asignadas.

Con este entrenamiento el entrenador puede cuantificar todas las repeticiones, y el volumen de trabajo de los boxeadores para proyectarse el próximo año.

Los ejercicios tienen relación entre si, esto permite el dominio de la técnica de los boxeadores, en su mayoría son parecidos a los que ocurren en la competencia.

Para las pruebas físicas y técnicas es necesario tener creadas todas las condiciones para su aplicación. Es de obligatorio cumplimiento en el periodo de Transformación planificar competencias de nivel, puede ser con otros equipos del área o con equipos de categoría superior, para medir el rendimiento que buscamos en nuestros boxeadores.

Los aumentos de la fuerza de un periodo a otro es cuestión del entrenador, el a través de los test definirá cuando y como hacerlo.

El mesociclo de acumulación es la base fundamental del desarrollo técnico, táctico y físico, aquí el entrenador debe tener paciencia para lograr la técnica correcta en sus atletas. En el mesociclo de transformación se hace una conjugación de técnica, táctica y físico, pero con mayor exigencia a los boxeadores.

En el mesociclo de realización los ejercicios ocupan un papel determinante y están encaminados a su ejecución parecida a la competencia.

En el trabajo táctico el entrenador no debe decirle al boxeador el error cometido, sino preguntarle que está haciendo mal para que el interiorice y amplíe su pensamiento táctico.

Los combates de estudio en el periodo de acumulación, son para desarrollar la parte física y técnica, el nivel de exigencia debe estar en estos aspectos. En el mesociclo de transformación estarán encaminado al desarrollo de lo físico, técnico y táctico y en el mesociclo de realización.

Este documento constituye una herramienta de trabajo de constante perfeccionamiento. Las deficiencias que encuentres en él y las sugerencias que ayuden a su enriquecimiento, serán consideradas para la elaboración futura de otras versiones.

En el mesociclo de realización se realiza un solo entrenamiento, preferiblemente en el horario en que se desarrollara la competencia oficial, aplicando la carga correspondiente.

Los sábados se realizará un solo entrenamiento, teniendo en cuenta que los deportistas deben viajar a sus municipios.

El contenido de este programa es patrimonio de los profesores y entrenadores cubanos que aparecen como autores y colaboradores, de manera que los aportes, consejos e ideas que viertas, con el fin de su perfeccionamiento, enriquecerán su contenido y serán utilizados en mejorar el nivel de desarrollo en la base de la pirámide del alto rendimiento en nuestro país. Entre todos podemos lograr su perfeccionamiento constante y un documento de gran utilidad para todos los especialistas que se ocupan en nuestro país, de la gran tarea que es formar los futuros campeones, que es más que instruir, porque es educar.

II.5.1. Ejemplo de periodización.

A continuación veremos un ejemplo de periodización de plan de clases derivadas de los planes escritos y Gráficos del boxeador con los porcentajes de preparación física general y técnica – táctica por edades. Dicho ejemplo estarán relacionado con la categoría de mayores, donde se observa un 20% y 30 % de preparación física según las etapas y un 70 % y 80% de preparación técnico y la táctica, basado en tres horas y 50 minutos como volumen máximo y 100

minutos como volumen más bajo en este proyecto de preparación del deportista con 6 frecuencias de clases de entrenamiento a la semana. Este trabajo como hemos explicado anteriormente es una guía metodológica para los entrenadores de Boxeo.

Macro ciclo no 1. Fecha del 1ro de julio al 20 de octubre para el evento nacional Copa “Titi Basulto” de Camagüey.

Contenido o acentos de la dirección / técnico y táctica.

No	Contenidos del programa	Fases del rendimiento
	Índices para describir las características de combate del atleta.	
	posición de combate (si es clásica, alta, media, baja, abierta o cerrada)	Perfeccionamiento
	desplazamientos (pasos planos, de péndulo, diagonal, lateral, y giros)	Perfeccionamiento
	golpes (rectos, ganchos, cruzados)	Perfeccionamiento
	Defensas (con los brazos, tronco, pierna).	Perfeccionamiento
	Combinaciones utilizadas.	Perfeccionamiento
	Distancias de combates (larga, media, corta).	Perfeccionamiento
	táctica (como trabaja en la pelea)	Perfeccionamiento
	Zona de combate.	Perfeccionamiento
	maniobras que utilizan (fintas, errores técnicos)	Perfeccionamiento
	Diferentes tipos de acentos en la escuela cubana de boxeo. Elementos tácticos	
	(PPA): pasos planos atrás	Perfeccionamiento
	Nomenclatura	
	Desplazamientos	Perfeccionamiento
	(DTD) desplazamientos a todas las direcciones	Perfeccionamiento
	(GMF) giros moviéndose al frente.	Perfeccionamiento
	(GG) giro y un golpe	Perfeccionamiento
	(DLPA) desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	Perfeccionamiento
	(EGGL) ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral.	Perfeccionamiento
	(EEIG) ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe.	Perfeccionamiento
	(PAG) paso atrás y un golpe.	Perfeccionamiento
	(CAGDDL) contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral.	Perfeccionamiento
	(FME) fintas y movimientos de engaños.	Perfeccionamiento
	(CGDL) combinaciones de tres golpes y desplazamiento lateral.	Perfeccionamiento
	(PACGSAL) paso atrás y contra-ataque de dos y tres golpes saliendo atrás o al lateral.	Perfeccionamiento
	(GCFME) golpes en combinaciones de dos y tres golpes después de fintas o movimientos de engaños. Elementos tácticos	Perfeccionamiento
	(PPF): pasos planos al frente.	Perfeccionamiento
	(PPI): pasos planos a la izquierda..	Perfeccionamiento

	(PPD): pasos planos a la derecha.	Perfeccionamiento
	(PPEA): pasos péndulos atrás	Perfeccionamiento
	(PPEF): pasos péndulos al frente.	Perfeccionamiento
	(PDA): pasos diagonales atrás.	Perfeccionamiento
	(PDF): pasos diagonales al frente.	Perfeccionamiento
	Elementos técnicos.	Perfeccionamiento
	(RC): recto a la cara.	Perfeccionamiento
	(RDAC): recto de atrás a la cara.	Perfeccionamiento
	(RAC): recto de adelante a la cara.	Perfeccionamiento
	(RDAT): recto de atrás al tronco.	Perfeccionamiento
	(RAT): recto de adelante al tronco.	Perfeccionamiento
	(CDA): cruzado de atrás a la cara.	Perfeccionamiento
	(CAC): cruzado de adelante a la cara.	Perfeccionamiento
	(CDAT): cruzado de atrás al tronco.	Perfeccionamiento
	(CAT): cruzado de adelante al tronco.	Perfeccionamiento
	(GDAC): gancho de atrás a la cara.	Perfeccionamiento
	(GAC): gancho de adelante a la cara.	Perfeccionamiento
	(GDAT): gancho de atrás al tronco.	Perfeccionamiento
	(GAT): gancho de adelante al tronco	Perfeccionamiento
	(TMD) trabajo con la mano delantera.	Perfeccionamiento
	(DEF) paso atrás y bloqueo	Perfeccionamiento
	(CGR) combinaciones de dos golpes rectos.	Perfeccionamiento
	(CG) combinaciones de dos y tres golpes.	Perfeccionamiento
	(CPMD) cortando el paso en la media distancia.	Perfeccionamiento
	(TMD) trabajo en la media distancia.	Perfeccionamiento
	Elementos tácticos.	Perfeccionamiento
	(ECGU) ejercitación y corrección de golpes unilaterales.	Perfeccionamiento
	(CAGCA) contra- ataque al encuentro con un golpe a la cara y al tronco.	Perfeccionamiento
	(CADDL) contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral.	Perfeccionamiento
	(R): riposta con golpes libre con golpes libres	Perfeccionamiento
	(CGR) combinaciones de dos golpes rectos.	Perfeccionamiento
	(TLDGCG) trabajo en la larga distancia con golpes solitarios y en combinaciones de dos o más golpes.	Perfeccionamiento
	(PACGSAL) paso atrás y contra-ataque de dos y tres golpes saliendo atrás o al lateral.	Perfeccionamiento
	(CGEI) combinaciones de dos y tres golpes después de esquiva con inclinación.	Perfeccionamiento
	(TMD CG) trabajo en la media distancia.	Perfeccionamiento

Mesociclo de acumulación I.

Período preparatorio 5 semanas

Etapas: pretemporada.

Objetivos

- Adaptación a la carga física.
- Caracterización individual.
- Aplicar los tests físicos, técnicos, médicos y psicológico.

Mesociclo de acumulación I

No	Duración	de 4 semanas
1	Microciclos	2 corriente, 2 choque y 1 de recuperación
2	Cantidad de horas	87 horas
3	Métodos	Ejercicios variable
4	Medios	Ejercicios de preparación general
5	Volumen	3,4 y 5 medio y alto
6	Intensidad	2 , 3 y 5
7	Test pedagógicos	técnico, físico, médicos y psicológicos
8	Combate de control	

Pruebas médicas finales

1. Composición corporal.
2. Control del peso corporal.
3. Pruebas de laboratorios.
4. Pruebas estomatológicas.
5. Pruebas oftalmológica

Pruebas psicológicas finales

1. Test de percepción.
2. Tiempo de reacción.

El volumen de trabajo del mesociclo de acumulación de carga para la DCR es de 1284 minutos y para la DDR es de 3986 minutos. Direcciones del entrenamiento del mesociclo de acumulación I, microciclo 1, 2,3, 4 y 5, donde se reflejan los elementos que conformarán la DCR 30% y la DDR 70 %, y el porcentaje para cada uno.

No	Dirección condicionante del entrenamiento	%	Dirección determinante del entrenamiento	%
1	Fuerza máxima	42 %	Fuerza pliométrica	
2	Resistencia aeróbica	35 %	Táctica ofensiva	10%
3	Velocidad máxima	23 %	Técnica ofensiva	10%
			Técnica defensiva	35%
			Técnica ofensiva	35%
			Juego	10%

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DCR). Mesociclo acumulación I. Micro no 1. Volumen total: 432 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza máxima	60' entren. no 1.		60' entren. no 2.		60' entren. no 3.	
2	Resistencia aeróbica		30'	25'	35'	25'	35'
4	Velocidad máxi- ma		15'		15'		
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo acumulación I. Micro no 1. Volumen total: 1008 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado sesión 6
1	Táctica ofensiva		50'		51'		
2	Táctica defensiva	51'		50'			
3	Técnica ofensiva	59'	58'	62'	54'	59'	58'
4	Técnica defensiva	58'	59'	54'	62'	58'	59'
7	Combate	15'	20'	15'	20'	15'	15'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DCR). Mesociclo acumulación I. Micro no 2. Volumen total: 432 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza máxima	60' entren. no 4.		60' entren. no 5.		60' entren. no 6.	
2	Resistencia aeróbica		52'		50'		54'
4	Velocidad máxima	65'		65'			
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DDR) mesociclo acumulación I. Micro no 2. Volumen total: 1008 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva		50´		51´		
2	Táctica defensiva	51´		50´			
3	Técnica ofensiva	59´	58´	62´	54´	59´	58´
4	Técnica defensiva	58´	59´	54´	62´	58´	59´
6	Velocidad máxima						
7	Juego	15´	20´	15´	20´	15´	15´
8	Total		50´		51´		

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de acumulación I, microciclo 3, 4, 5, reflejan los elementos que conformarán la DCR 30 % y la DDR 70 %.

No	Dirección condicionante del entrenamiento	%	Dirección condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza máxima	60 %	Fuerza polimétrica	
2	Resistencia aeróbica	25 %	Táctica ofensiva	10%
3	Velocidad máxima	15 %	Técnica ofensiva	10%
			Técnica defensiva	30%
			Técnica ofensiva	30%
			Velocidad	0
			Combate	20%

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Mesociclo acumulación I. Micro no 3. Volumen total: 1 264 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza máxima	52´ entren. no 7.		53´ entren. no 8.		52´ entren. no 9.	
2	Resistencia aeróbica		22´		20´		24´
4	Velocidad máxima	20´		20´			
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo acumulación I. Micro no 3. Volumen total: 1056 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	17'	18'	17'	18'	17'	18'
2	Táctica defensiva	17'	18'	17'	18'	17'	18'
3	Técnica ofensiva	52'	53'	52'	53'	52'	53'
4	Técnica defensiva	52'	53'	52'	53'	52'	53'
7	Juego	30'	40'	30'	40'	30'	40'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DCR). Mesociclo acumulación I. Micro no 4. Volumen total: 216 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza máxima	43' entren. no 10.		40' entren. no 11.		46' entren. no 12.	
2	Resistencia aeróbica		18'		16'		20'
4	Velocidad máxima	10'		11'		10'	
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo acumulación I. Micro no 4. Volumen total: 864 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	14'	15'	14'	15'	14'	15'
2	Táctica defensiva	14'	15'	14'	15'	14'	15'
3	Técnica ofensiva	40'	46'	40'	46'	40'	46'
4	Técnica defensiva	40'	46'	40'	46'	40'	46'
7	Combate	27'	30'	27'	30'	27'	30'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DCR). Mesociclo acumulación I. Micro no 5. Volumen total: 180 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza resistencia y fuerza rápida	39' entren. no 13.		38' entren. no 14.			
2	Resistencia anaeróbica		20'		23'		20'
4	Velocidad		18'		18'		18'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DDR). Mesociclo acumulación I micro no 5. Volumen total: 720 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
	Fuerza polimétrica						
1	Táctica ofensiva		36'		38'		
2	Táctica defensiva			38'		36'	
3	Técnica ofensiva	36'	34'	38'	36'	38'	38'
4	Técnica defensiva	36'	34'	38'	36'	38'	38'
7	Combate de preparación y control	24'	22'	26'	22'	26'	26'
8	Total						

Mesociclo de transformación I.

Objetivos .

- Aumento de la capacidad de rendimiento.
- Evaluaciones de los diferentes test
- Preparación básica de los elementos técnicos - tácticos.
- Lograr el peso corporal de los atletas.

Mesociclo de transformación I.

No	Duración	de 4 semanas
1	Microciclo	3 de acercamiento 1 competitivo
2	Cantidad de horas	71 horas
3	Métodos	Ejercicios variable
4	Medios	Ejercicios de preparación especial
5	Volumen	2 y 4 medio y alto
6	Intensidad	2, 4 y 5
7	Test pedagógicos	Técnico, físico, médicos y psicológicos
8	Combate de control	

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de transformación I, donde se refleja los elementos que conformarán la (DCR) 20% y la (DDR) 80 %, y con ellos los porcentajes para cada uno.

No	Dirección condicionante del entrenamiento	%	Dirección condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza resistencia y fuerza a la velocidad con pesos		Fuerza explosiva y fuerza rápida	12 %
2	Resistencia a la velocidad, resistencia mixta	50 %	Táctica ofensiva	20%
	Velocidad	50 %	Técnica ofensiva	20%
			Técnica defensiva	14%
			Técnica ofensiva	14%
			Resist. Anaeróbica	5%
			Velocidad	15%
			Combate	20%

El volumen de trabajo del mesociclo de transformación I de carga para la (DCR) es de 852 minutos y para la (DDR) es de 3408` minutos. Después de fijados los porcentajes de trabajo, se definen los contenidos a desarrollar para cada microciclo.

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DCR) macrociclo transformación I. micro no 6. Volumen total: 264 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, fuerza rápida y fuerza resistencia con pesos	60´ Entren. no 15.		63´ Entren. no 16.			
2	Resistencia a la velocidad, resistencia mixta		48´		44´		40´
4	Velocidad	20´	24´	20´	24´	20´	24´
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DDR). Microciclo transformación I. Micro no 6. Volumen total 1056 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	35'	36'	35'	36'	35'	36'
2	Táctica defensiva	35'	36'	35'	36'	35'	36'
3	Técnica ofensiva	27'	23'	27'	23'	27'	23'
4	Técnica defensiva	27'	23'	27'	23'	27'	23'
6	Velocidad	8'	10'	8'	10'	8'	10'
7	Combate de preparación y control	24'	28'	24'	28'	24'	28'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo transformación I Micro 7. Volumen total 252 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado sesión 6
1	Fuerza explosiva, fuerza rápida y fuerza resistencia con pesos	60' entren. no 17.		61' entren. no 18.			
2	Resistencia a la velocidad, resistencia mixta		40'		44'		42'
4	Velocidad	19'	24'	19'	24'	19'	21'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DDR). Mesociclo transformación I. Micro no 7. Volumen total 1008 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
	Fuerza explosiva						
1	Táctica ofensiva	32'	36'	32'	36'	32'	36'
2	Táctica defensiva	32'	36'	32'	36'	32'	36'
3	Técnica ofensiva	22'	26'	22'	26'	22'	26'
4	Técnica defensiva	22'	26'	22'	26'	22'	26'
6	Velocidad	15'	19'	15'	19'	15'	19'
7	Combate de control y preparación	23'	27'	23'	27'	23'	27'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DCR). Mesociclo transformación I. Micro no8. Volumen total 156 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, fuerza rápida y fuerza resistencia con pesos	38' entren. no 19.		38' entren. no 20.			
2	Resistencia a la velocidad, resistencia mixta		28'		24'		26'
4	Velocidad	15'	11'	15'	11'	15'	11'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DDR). Mesociclo transformación I. Micro no 8. Volumen total 624 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	22'	18'	22'	18'	22'	18'
2	Táctica defensiva	22'	18'	22'	18'	22'	18'
3	Técnica ofensiva	17'	13'	17'	13'	17'	13'
4	Técnica defensiva	17'	13'	17'	13'	17'	13'
7	Combate de control y preparación	10'		11'		10'	
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Mesociclo transformación I. Micro no 9. Volumen total 252 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, fuerza rápida y fuerza resistencia con pesos	60' entren. no 21.		60' entren. no 22.			
2	Resistencia a la velocidad, resistencia mixta		35'		31'		33'
4	Velocidad competitiva	27'	23'	27'	23'	27'	23'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la (DDR). Mesociclo transformación I. Micro no 9. Volumen total 1008 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	36´	32´	36´	32´	36´	32´
2	Táctica defensiva	36´	32´	36´	32´	36´	32´
3	Técnica ofensiva	19´	15´	19´	15´	19´	15´
4	Técnica defensiva	19´	15´	19´	15´	19´	15´
6	Velocidad	16´	12´	16´	12´	16´	12´
7	Combate de control	36´	34´	36´	34´	36´	34´
8	Total						

Mesociclo de realización I

El entrenamiento principal (meta) en este mesociclo es la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas. de acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas. Adicionalmente, el entrenamiento incluye los ejercicios anaeróbico- alactácida. La experiencia de los deportistas de élite ha demostrado que la modelación de la actividad competitiva y el trabajo anaeróbico alactácida es una forma muy efectiva y compatible para alcanzar la preparación específica de las competencias.

Microciclos de realización I

Objetivos:

1. Obtención gradual de la forma deportiva.
2. Estabilizar el peso ideal.
3. Plantear muestra competitiva
4. Inicio de la competencia con el nivel de preparación del deportista de acuerdo con el campeonato.

No	Duración	de 4 semanas
1	Microciclo	2 acercamientos y 2 competitivo
2	Cantidad de horas	59 horas/
3	Métodos	Ejercicios variable
4	Medios	Ejercicios competitivos
5	Volumen	2 y 3 medio y bajo
6	Intensidad	4 y 5
7	Test pedagógicos	Técnico, físico, médicos y psicológicos
8	Combate de control	

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de Realización I, donde se refleja los elementos que conformaran la DCR 20% y la DDR 80 %, y con ellos los porcentos.

No	Dirección condicionante del resultado del entrenamiento	%	Dirección determinante del rendimiento del entrenamiento	%
1	Fuerza competitiva con pesos		Fuerza explosiva, Fuerza rápida y fuerza resistencia	12 %
2	Resistencia a la velocidad,	40 %	Táctica ofensiva	20%
	Velocidad	60 %	Técnica Ofensiva	20%
			Técnica defensiva	10%
			Técnica ofensiva	10%
			Resist. Anaeróbica	8%
			Velocidad	20%
			Combate de control	20%

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Mesociclo realización I. Micro No 10. Volumen total 180 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, Fuerza rápida y fuerza resistencia competitiva con pesos	86' Entren. No 23.					
2	Resistencia a la velocidad,		13'	9'	13'	9'	11'
4	Velocidad		24'	20'	24'	20'	22'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo realización I. Micro No 10. Volumen total 720 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	26'	24'	26'	24'	26'	24'
2	Táctica defensiva	26'	24'	26'	24'	26'	24'
3	Técnica ofensiva	14'	10'	14'	10'	14'	10'
4	Técnica defensiva	14'	10'	14'	10'	14'	10'
6	Velocidad	12'	8'	12'	8'	12'	8'
7	Combate de control	26'	24'	26'	24'	26'	24'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Mesociclo realización I. Micro. No 11. Volumen total 168 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, Fuerza rápida y fuerza resistencia	80' Entren. No 24.					
2	Resistencia a la velocidad,		13'	9'	13'	9'	11'
4	Velocidad		24'	20'	24'	20'	22'

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo realización I. Micro No 11. Volumen total 672 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	24'	20'	24'	20'	24'	20'
2	Táctica defensiva	24'	20'	24'	20'	24'	20'
3	Técnica ofensiva						
		13'	9'	13'	9'	13'	9'
4	Técnica defensiva						
		13'	9'	13'	9'	13'	9'
6	Velocidad	8'	8'	8'	8'	8'	8'
7	Combate de control	24'	20'	24'	20'	24'	20'

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Mesociclo realización I. Micro No 12. Volumen total 180 minutos

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, Fuerza rápida y fuerza resistencia competitiva	86' Entren. No 25.					
2	Resistencia a la velocidad,		16'	12'	16'	12'	14'
4	Velocidad		24'	20'	24'	20'	22'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo realización

I. Micro No 12 Volumen total 720 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	26'	22'	26'	22'	26'	22'
2	Táctica defensiva	26'	22'	26'	22'	26'	22'
3	Técnica ofensiva	14'	10'	14'	10'	14'	10'
4	Técnica defensiva	14'	10'	14'	10'	14'	10'
6	Velocidad	21'		17'		21'	
7	Combate competitivo	26'	22'	26'	22'	26'	22'
8	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Mesociclo realización I. Micro No13. Volumen total 180 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Fuerza explosiva, Fuerza rápida y fuerza resistencia competitiva	86' Entren. No 26.					
2	Resistencia a la velocidad,		16'	12'	16'	12'	14'
4	Velocidad		24'	20'	24'	20'	22'
5	Total						

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Mesociclo realización I. Micro No 13 Volumen total 720 minutos.

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5	Sábado Sesión 6
1	Táctica ofensiva	26'	22'	26'	22'	26'	22'
2	Táctica defensiva	26'	22'	26'	22'	26'	22'
3	Técnica ofensiva	14'	10'	14'	10'	14'	10'
4	Técnica defensiva	14'	10'	14'	10'	14'	10'
6	Velocidad	21'		17'		21'	
7	Combate competitivo	26'	22'	26'	22'	26'	22'
8	Total						

Nota: El microciclo No. 14, es competitivo donde se desarrolla el torneo nacional Copa “Titi Basulto” octubre 2011, aquí se realiza la pesas tal y como se planifica, el resto del volumen de trabajo estará acorde al de la competencia, quiere decir que si el martes el boxeador pelea en la noche, el volumen de trabajo será distribuido entre el tiempo de pelea, el calentamiento antes de la pelea y el acondicionamiento para el combate que sería en el mañana.

II.3.2. Mesociclo de acumulación I para el evento Copa “Titi Basulto” Camagüey octubre.

Objetivos y tareas. Mesociclo acumulación I (5 semanas)

Objetivos.

1. Evaluar la talla, el peso y la composición corporal de la preselección.
2. Comprobar el estado inicial de preparación de cada atleta.
3. Determinar posibles lesiones en los atletas promovidos y atender la rehabilitación de aquellos con tratamientos por lesión.
4. Realizar las pruebas funcionales y de laboratorio.
5. Tareas.
6. Medir a todos los atletas determinando su alcance máximo en detente vertical con ambos brazos, controlando el peso inicial y final de cada Microciclos.
7. Realizar las pruebas médicas de composición corporal, laboratorio clínico y ecocardiograma.
8. Someter a los atletas a la prueba de ultrasonido, para detectar posibles lesiones.
9. Realizar los tests del programa evaluativo físico - técnico.
10. Realizar el plan de preparación física según planificación durante las dos semanas iniciales. '

Tareas.

1. Medir a todos los atletas determinando su alcance máximo en detente vertical con ambos brazos, controlando el peso inicial y final de cada microciclo.
2. Realizar las pruebas médicas de composición corporal, laboratorio clínico y ecocardiograma.
3. Someter a los atletas a la prueba de ultrasonido, para detectar posibles lesiones.
4. Realizar los tests del programa evaluativo físico - técnico.
5. Realizar el plan de preparación física según planificación durante las dos semanas iniciales.

Características del mesociclo de acumulación de cargas.






En esta etapa es importante que el lanzador asuma con responsabilidad la aplicación de las cargas planificadas, de forma organizada, como indicación siempre deben realizarse los ejercicios en parejas para ayudarse en momentos que la complejidad lo requiera.

6. Se trabaja en vueltas a circuitos o repeticiones.
7. Se emplean de 5 a 6 ejercicios por entrenamientos.
8. Repeticiones de ejercicios 1-3, Series: 4-8. Descanso entre series: 3-5 minutos.
9. Se trabaja entre un 85 al 100% del resultado máximo utilizado, velocidad de ejecución máxima-explosiva.
10. Se emplean tres entrenamientos por semana, en días alternos de levantamiento de pesas.
11. Se cambian las variantes de ejercicios después de cada microciclo por semana.
12. El objetivo fundamental es el desarrollo progresivo de la fuerza máxima y la resistencia aeróbica.
13. Se hacen setecientos veinte repeticiones por microciclos.
1. Se realiza el trabajo de las cargas de entrenamientos en circuitos.

Planificación de las unidades de entrenamiento en el Macro ciclo

Lunes: Entrenamiento no. 1 sesión mañana: 1hra

micro 1 Tipo de fuerza. (Fuerza máxima) circuito de pesas 1.

No	Elementos técnicos	Zonas y cargas	
1	Empuje de envión por delante	Zona (5) 90 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	
2	Cuchillas por detrás	Zona (5) 90 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	
3	Halon Clin soporte Remo parado	Zona (5) 90 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	
4	Torsión parado	Zona (5) 90 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	
5	Cuchillas por detrás	Zona (5) 90 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	

Trabajo de flexibilidad integrada después del trabajo

Sesión de la tarde:

Calentamiento físico: previo al combate, lo fundamental va ser la activación progresiva, incrementando y activando los sistemas fisiológicos para adecuarlos a la actividad física, la duración estará entre los 15 y 20 minutos, la distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales, importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo.

Dirección técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

tarefas	subgrupo # 1	subgrupo # 2	subgrupo # 3	tiempo
	48kg - 57kg	60kg - 71kg	75kg - + 91kg	
1	Trabajo libre en el saco colgante.	Trabajo libre en el cojín de pared.	Sombra con sobrepeso.	15 mtos
2	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 4 golpes.	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 3 golpes.	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 2 golpes.	15 mtos
3	Sombra con la mano adelantada.	Sombra con la mano atrasada.	Sombra libre con ambas manos.	10 mtos
4	Cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 8 rep/ejerc.2 ang.4 rep/ang.	Saltos pliométricos.	Trabajo con suiza 15´	18
Dirección técnica en grupo				
(DTD) desplazamientos a todas las direcciones. 5 repx 60 abdominales				14 mtos
(GMF) giros moviéndose al frente				14 mtos
(GG) giro y un golpe				14 mtos
Dirección táctica en grupo e individual				
1. (DLPA) desplazamientos a los laterales luego de paso atrás. + 3 rep x 60 abdominales				19 mtos
2. (EGDL) ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral.				17 mtos
3. (EEIG) ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe.				19 mtos
Combate de estudio trabajo táctico y técnico				26 mtos
Asalto 1				
Box 1 ataca RAC y RDAC				
Box 2 def pasó atrás y bloqueo RIC y RDAC. Box 1 def bloqueo y paso atrás y RDAC.				

Trabajo de flexibilidad integrada

Martes: Micro 1 entrenamiento no. 2

sesión mañana y tarde

Calentamiento

la distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales, importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo de velocidad máxima

Dirección técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

Sesión mañana:

tareas	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	tiempo
	48kg - 57kg	60kg - 71kg	75kg - + 91kg	
velocidad máxima carrera 8x 50 metros + 50m caminando + 4ser x 4rep. de sombra 20'' + 6x30 planchas en 10'' 2' desc/entre carreras				
	48kg - 57kg	60kg - 71kg	75kg - + 91kg	
	(Dtd) desplazamientos a todas las direcciones.	(dtd) desplazamientos a todas las direcciones.	(dtd) desplazamientos a todas las direcciones.	17 mtos
1	Trabajo con la sombra en la distancia corta	Trabajo con la sombra en distancia larga	Trabajo con la sombra en la distancia media	21 mtos
2	Sombra libre con los suines	Sombra libre con rectos	Sombra libre con gancho	17 mtos
3	Sombra libre. Combinaciones de ganchos y suines	Sombra libre. Combinaciones de 2 rectos	Sombra libre. Combinaciones de rectos y ganchos	19 mtos
4	Trabajo con suiza	Dumbels (3lbs) 6 ejerc., 4 rep/ejerc., 2 ang.,2 rep/ang	Cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 8 rep/ejerc.,2 ang.,4 rep/ang.	18
Dirección táctica en grupo e individual.				

1. (pag) paso atrás y un golpe. 5 repx 60 abdominales	10 mtos
2. (cagddl) contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral.	17 mtos
3. (fme) fintas y movimientos de engaños.	15 mtos
4. (cgdl) combinaciones de tres golpes y desplazamiento lateral. + 3 rep x 60 abdominales	15 mtos
5. (pacgsal) paso atrás y contra-ataque de dos y tres golpes saliendo atrás o al lateral.	15 mtos
Combate de estudio trabajo táctico y técnico asalto 2 box1 ataca rac y rdac box 2 def con paso atrás e inclinación del tronco con rc y cac más rdac. box 1 –def con bloqueo y paso atrás.	19 mtos
trabajo de preparación física	
trabajo de resistencia aeróbica carrera <u>1x7000 metros + 2 x 3 minutos de sombra + 4x50 planchas</u> 10' desc/ final	30 mtos

-Trabajo de flexibilidad integrada




Miércoles:

Entrenamiento no. 3

sesión mañana: 1hra.

Micro 1 tipo de fuerza. (Fuerza máxima.

Circuito de pesas 2

No	Elementos técnicos	Zonas y cargas	
1	Arranque colgante parado	Zona (5) 95% 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos s.	
2	Reverencia con flexión	Zona (5) 95% 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos s.	
3	Fuerza parado por detrás	Zona (5) 95 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos s.	
4	Cuclillas y empuje por detrás	Zona (5) 95 % 8 series 3 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos s.	

Trabajo de flexibilidad integrada después del trabajo

Sesión tarde:

Calentamiento físico: físico previo al partido, lo fundamental va ser la activación progresiva, incrementando y activando los sistemas fisiológicos para adecuarlos a la actividad física. la duración estará entre los 15 y 20 minutos. la distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad

articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales, importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo.

Dirección técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

tareas	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
circuito especial individualizado por grupo de divisiones				
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
1	Trabajo con la sombra en la distancia media	Trabajo con la sombra en la distancia corta	Trabajo con la sombra en distancia larga	20 mtos
2	Sombra libre con gancho	Sombra libre con los suines	Sombra libre con rectos	16 mtos
3	Sombra libre. Combinaciones de rectos y ganchos.	Sombra libre. Combinaciones de ganchos y suines	Sombra libre. Combinaciones de 2 rectos	18 mtos
4	Cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 8 rep/ejerc., 2 ang., 4 rep/ang.	Trabajo con suiza	Dumbels (3lbs) 6 ejerc., 4 rep/ejerc., 2 ang., 2 rep/ang	18 mtos
Dirección técnica en grupo				
(PPEA): pasos péndulos atrás 5 rep x 60 abdominales				21 mtos
(PPEF): pasos péndulos al frente.				17 mtos
(PPDA): pasos diagonales atrás.				19 mtos
(PDF): pasos diagonales al frente.				21 mtos
(CGDL) combinaciones de tres golpes y desplazamiento lateral.				17 mtos
(CAGDDL) contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral. + 3 rep x 60 abdominales				19 mtos
Combate de estudio trabajo táctico y técnico Asalto 3- : Box 1-ataca RDAC y CAC. Box 2- def bloqueo y paso atrás con RIC, RDC YCAC. Box 1- def bloqueo y paso atrás RDAC Y CIAC.				25 mtos
Trabajo de preparación física Carrera <u>1x 5700 metros + 2 x 3 minutos de sombra + 4x60 abdominales</u> 10' desc/ final				25 minutos

Trabajo de flexibilidad integrada después del trabajo

Jueves: entrenamiento no. 4

sesión mañana y tarde

Micro 1: calentamiento

la distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones / rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales. Importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo.

Dirección técnica, táctica y física.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

Sesión mañana:

tareas	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
Velocidad máxima				
carrera	4x50 metros + 10ser x 4rep. de sombra 10'' + 10x30 abdominales en 10'' 30'' desc/entre carreras			
circuito especial individualizado por grupo de divisiones sesión mañana.				
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
1	Trabajo con la sombra en distancia larga.	Trabajo con la sombra en la distancia media.	Trabajo con la sombra en la distancia corta.	20 mtos
2	Sombra libre con rectos hos.	Sombra libre con gancho.	Sombra libre con los suines.	16 mtos
3	Sombra libre. Combinaciones de 2 rectos.	Sombra libre. Combinaciones de rectos y ganchos.	Sombra libre. Combinaciones de ganchos y suines.	18 mtos
4	Cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 8 rep/ejerc.,2 ang.,4 rep/ang.	Salto polimétricos	Trabajo con suiza 15'	18 mtos
Dirección técnica en grupo				
(DTD): desplazamientos a todas las direcciones. 5 rep x 60 abdominales				21 mtos
(GMF): giros moviéndose al frente.				17 mtos
Dirección táctica en grupo e individual				
Sesión tarde				
(EGDL): ejecución de un golpe luego de un desplazamiento lateral.				19 mtos
(EEIG): ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe.				21 mtos
(PAG): paso atrás y un golpe. + 3 rep x 60 abdominales				17 mtos
(CGDDL): contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral.				19 mtos

Combate de estudio Asalto 4: Box 1- box 2- asalto solo con golpes rectos y cruzados distancias de combate de media para larga.	20 mtos
Trabajo de preparación física	
Trabajo de resistencia aeróbica Carrera <u>2x3000 metros + 2 x 3 minutos de sombra + 4x50 planchas</u> 6' desc/ entre carrera	35 mtos

Trabajo de flexibilidad integrada después del trabajo

Viernes

Entrenamiento no. 5

Sesión mañana y tarde:

Micro 1: Calentamiento

la distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas,cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales. importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo.

Dirección técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

Sesión mañana:

tareas	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
1	Trabajo con la sombra en la distancia corta.	Trabajo con la sombra en distancia larga	Trabajo con la sombra en la distancia media	15 mtos
2	Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	(gmf) giros moviéndose al frente.	(gmf giro y un golpe (dlpa)	15 mtos
3	Sombra libre. Combinaciones de 2 rectos	Sombra libre. Combinaciones de rectos y ganchos	Sombra libre. Combinaciones de ganchos y suines	10 mtos
	(Gmf) giros moviéndose al frente.	(gmf giro y un golpe	(dlpa) desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	25 mtos
4	Trabajo con suiza	Cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 8 rep/ejerc.,2 ang.,4 rep/ang.	salto polimétricos	15 mtos
Dirección táctica Sesión tarde				

dera y del tren inferior) y un minuto de abdominales. Importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo.

Drección técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

tare- as	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
1	Trabajo con la sombra en la distancia media	Trabajo con la sombra en la distancia corta	Trabajo con la sombra en distancia larga	10 mtos
2	(Gmf giro y un golpe (dlpa)	Desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.	(gmf) giros moviéndose al frente.	10 mtos
3	Sombra libre. Combinaciones de 2 rectos	Sombra libre. Combinaciones de ganchos y suines	Sombra libre. Combinaciones de rectos y ganchos	10 mtos
4	Salto polimétricos	Trabajo con suiza 15´	Cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 8 rep/ejerc.,2 ang.,4 rep/ang.	10 mtos
Dirección técnica				
4. (DTD) desplazamientos a todas las direcciones. 5 repx 60 abdominales				13 mtos
5. giro y un golpe				14 mtos
Dirección táctica individual y en grupo				
6. (EEIG) ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe.				13 mtos
7. (FME) fintas y movimientos de engaños.				14 mtos
8. (CGCT) contra- ataque al encuentro con un golpe a la cara y al tronco.				13 mtos
9. (CGDDL) contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral. + 3 rep x 60 abdominales				14 mtos
Combate de estudio asalto 6- box 1- ataca rac y rdac box 2- def (pag) paso atrás y un golpe, box 1- def parada y paso atrás y (gcfme) golpes en combinaciones de dos y tres después de fintas o movimientos de engaños. box 2- def bloqueo y paso atrás y (gdac): gancho de atrás a la cara, y (dlpa) desplazamientos a los laterales luego de paso atrás.				25 mtos
trabajo de preparación física				
carrera 1x8300 metros + 2 x 3 minutos de sombra + 4x50 abdominales 10´ desc/ final				35 mtos

II.5.3. Mesociclo de transformación 1 para el torneo “Playa Girón”.

Objetivos y tareas. Mesociclo transformación I (4 semanas)

1. mantener los niveles de fuerza alcanzados en el meso anterior con un aumento del trabajo técnico – explosivo. evaluar pruebas de fuerza y fuerza abdominal, aceleración y rapidez.
2. mantener los niveles de velocidad máxima, incrementando su ejecución según las condiciones de juego.
3. lograr mejorar el trabajo anaerobio – láctico en carrera, reduciendo el tiempo de pausa en tramos de 800, 400m y 200m, un aumento de tramos menores de 400m y mantener los resultados en test de 5 líneas.
4. incrementar el trabajo de equipo, manteniendo los niveles de trabajo individual y grupo.
5. evaluar mediante la estadística ofensiva y defensiva, criterios de los entrenadores y observación pedagógica, la actuación individual de los boxeadores en el tope con Santiago de Cuba.

Tareas:

1. a través del programa de fuerza en esta etapa y con ejercicios vs. tiempo de realización, que estarán entre 15 – 25 segundos de ejecución con pausas de igual tiempo. salto explosivos continuos sin y con obstáculos. trabajo que se realizará 1 vez por semana con 10 min. – 1 hora de duración. evaluar prueba de fuerza y abdominal.
2. a través del programa de carreras reduciendo las distancias y los intervalos de recuperación hasta 30 – 40 % con relación a la etapa anterior. predominarán las carreras de 200m; 6 – 8. este trabajo se realizará dos veces por semana 1 hora aproximadamente.
3. a través del calentamiento general, antes del trabajo físico y de boxeo, durante el calentamiento especial de fuerza. se realizaran mediante baterías de ejercicios en tandas de 6 – 8 seg. al final de cada sesión de entrenamiento, los ejercicios pasivos para el tren superior e inferior.
4. incremento de 10% - 20% del trabajo técnico – táctico ofensivo y defensivo, utilizando el sistema de las partes al todo, a través del trabajo de acciones de grupo y viceversa. mantener el trabajo individual y por posiciones decreciendo 20 – 30 % del tiempo asignado en las anteriores etapas.

5. incrementar la capacidad anaerobia general, propia de nuestro trabajo a niveles que estabilizaran para su incremento en la etapa especial, mejorando los tests de 500 mts, 5 líneas.

Mesociclo de transformación I

Características (cargas pre - competitivas)





1. La variabilidad va en aumento ya que cambia la dosificación entre cada serie de entrenamientos y entre los entrenamientos
2. Cada entrenamiento comienza con un orden distinto de ejercicios.
3. La fuerza rápida se trabaja en un máximo de cantidad de repeticiones en 20 seg. se descansa 30" entre ejercicios. se descansa de 1 a 3 minutos en cada tanda
4. La fuerza resistencia se trabaja en repeticiones de 10- 50, el numero de series: 2-6 la pausa: 3 a 5 minutos y el volumen de de trabajo estará entre un 30% – 80 %
5. Se emplean dos entrenamientos a la semana o microciclo
6. En cada entrenamiento cambian los tipos de ejercicios
7. El objetivo fundamental es el entrenamiento de la fuerza resistencia y rápida
8. Se realizan las cargas de entrenamientos en circuito

Lunes:

Entrenamiento no 31

Sesión mañana: 1 hora

micro 6: tipo de trabajo. (fuerza anaeróbica de resistencia). Circuito no 16

No	Elem. Téc.	Zonas y cargas	Zonas y cargas	
1	Halón Clin soporte	Zona (2) 55 % 5 series 20 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	Zona (2) 40 % 3 series 30 repeticiones	
2	Torsión parado	Zona (2) 55 % 5 series 20 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	Zona (2) 40 % 3 series 30 repeticiones	
	Reverencia con flexión	Zona (2) 55 % 5 series 20 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	Zona (2) 40 % 3 series 30 repeticiones	
	Arranque colgante parado	Zona (2) 55 % 5 series 20 repeticiones Descanso entre series: 3-5 minutos.	Zona (2) 40 % 3 series 30 repeticiones	

Trabajo de flexibilidad integrada

Sesión tarde:

Calentamiento

La distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones / rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales. Importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo.

Dirección Técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

Sesión tarde:

tareas	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
Trabajo de velocidad maxima carrera <u>2 ser./6rep.x100m+ 8serx3rep. de sombra 15''+ 6x30 abdominales en 10'' 30'' desc/entre carreras</u>				28mtos
circuito especial individualizado por grupo de divisiones				
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
1	Trabajo libre en el saco colgante	Trabajo libre en el cojín de pared	Sombra con sobrepeso	15 mtos
	Cg) combinaciones de dos y tres golpes.	(cpmd) cortando el paso en la media distancia.	(tmd) trabajo en la media distancia	16 mtos
2	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 4 golpes	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 3 golpes	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 2 golpes	15 mtos
3	Sombra con la mano adelantada	Sombra con la mano atrasada	Sombra libre con ambas manos	14 mtos
	(Dtd) desplazamientos a todas las direcciones.	(gmf) giros moviéndose al frente.	(dtd) desplazamientos a todas las direcciones	22 mtos
4	saltos polimétricos	cuerda elástica (ligera) 4 ejrc., 6 rep/ejerc., 2 ang., 4 rep/ang	trabajo con suiza	11 mtos
Dirección táctica individual y de grupo.				
1. (CGR) combinaciones de dos golpes rectos. + 4 rep x 50 abdominales				12 mtos
2. (CGDL) combinaciones de tres golpes y desplazamiento lateral. + 2 rep x 50 abdominales				18 mtos

Combate de estudio asalto 31 box 1 ataca rac y rdac box 2 def pasó atrás y bloqueo rc rac y rdac. box 1 def bloqueo y paso atrás y rdac. box2 def ataca rac rdac box 1 def con paso atrás e inclinación del tronco rc cac y rdac. box 2-def con bloqueo y paso atrás. (cagddl) contra-ataque con un golpe después de una defensa con desplazamiento lateral box 1 def bloqueo y paso atrás y rdac. box 2 – def y (eeig) ejecución de las esquivas con inclinación y un golpe.	34 mtos
--	---------

Martes:

Entrenamiento no. 32

Sesiones mañana y tarde:

Micro 6: Generalidad del calentamiento:

La distribución será de la siguiente forma: 5 minutos de carrera continua, 5 minutos de movilidad articular (flexión-extensión / circunducciones /rotaciones de tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello) 5 minutos de elasticidad muscular (estirar músculos de cuello, del tren superior, de la cadera y del tren inferior) y un minuto de abdominales, importante aquí es la racionalidad y la calidad con que se realiza el trabajo de velocidad máxima

Dirección técnica.

Circuito especial individualizado por subgrupos de divisiones.

Sesión mañana:

tareas	grupo # 1	grupo # 2	grupo # 3	
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
Velocidad integrada carrera 5ser./5rep.x15m . 6ser x 4rep. de sombra 20''+ 6x30 abdominales en 10'' 30'' desc/entre carreras				34 mtos
circuito especial individualizado por grupo de divisiones sesión mañana.				
	75kg - + 91kg	48kg - 57kg	60kg - 71kg	
1	Trabajo libre en el saco colgante	Trabajo libre en el cojín de pared	Sombra con sobrepeso	11 mtos
	(Cat: cruzado de adelante al tronco.	(rdat): recto de atrás al tronco.	(rac): recto de adelante a la cara	14 mtos
2	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 4 golpes	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 3 golpes	Trabajo libre con la sombra. Combinaciones de 2 golpes	11 mtos
3	Sombra con la mano adelantada	Sombra con la mano atrasada	Sombra libre con ambas manos	11 mtos
	(ppea): pasos péndulos atrás	(ppef): pasos péndulos al frente.	(rdac): recto de atrás a la cara..	22 mtos

	(rat): recto de adelante al tronco.	(gdat): gancho de atrás al tronco.	(ppea): pasos péndulos atrás	24 mtos
4	dumbels (3lbs) 6 ejerc., 4 rep/ejerc., 2 ang., 2 rep/ang	salto pliométricos	trabajo con suiza	13 mtos
Dirección táctica individual y de grupo				
Combate de estudio trabajo táctico y técnico				48 mtos
asalto 32 box 1- ataca rac y rdac box 2- def (pag) paso atrás y un golpe, box 1- def parada y paso atrás y (gcfme) golpes en combinaciones de dos y tres después de fintas o movimientos de engaños. box 2- def bloqueo y paso atrás y (gdac): gancho de atrás a la cara, y (dlpa) desplazamientos a los laterales luego de paso atrás. box 1- DEF pasó atrás y bloqueo y (cg) combinaciones de dos y tres golpes. box 2- (pacgsal) paso atrás y contra-ataque de dos y tres golpes saliendo atrás o al lateral. box 1- box 2- : combate libre en el cuadrilátero				
Trabajo de preparación física				
Trabajo de resistencia anaeróbica 1. Carrera <u>6x600 metros + + 6ser x 4rep. de sombra 40'' + 8x60 abdominales en 40'' 2' desc/entre carreras</u>				48 mtos

Trabajo de flexibilidad integrada después del trabajo.

Conclusiones

1. A partir de la revisión bibliográfica realizada, en la que se comprueban distintos antecedentes y fuentes teóricas que justifican el sistema de preparación de los boxeadores, se evidencian los profundos cambios sufridos por el Boxeo cubano en los últimos años en lo referido al desempeño integral en el proceso de preparación para las competencias deportivas. Se valora el respaldo científico metodológico logrado en la preparación de boxeadores de la primera categoría.
2. A través de la aplicación consecuente del diagnóstico recurrente queda evidenciado la presencia de insuficiencias en el proceso de planificación para un sistema competitivo distinto a lo tradicional en Cuba, cuestión que afecta el rendimiento competitivo en competencias de primer nivel, por cuanto obliga a la búsqueda de variantes de planificación, que condicione en período más cortos, el sistema integral de preparación de los boxeadores.
3. Se diseñó una nueva metodología para contribuir con la elaboración de planes de entrenamientos gráficos y escritos basados en la planificación del A (acumulación) T(transformación) R(realización) para el Boxeo de la primera categoría en Holguín. También se hacen recomendaciones sobre:
 - Alimentación.
 - Hidratación del boxeador.
 - Se proponen ejemplos prácticos de la planificación para diferentes competencias en preparación directa a competencias.
4. El plan de cargas concentradas, el macrociclo, el mesociclo, el microciclo y la sesión de entrenamiento. Así como la utilización nuevos indicadores para el control y representación del volumen y la intensidad a nivel macro. Representa un sólido punto de partida para la planificación gráfica y escrita a través del plan de cargas, y una muy estrecha relación entre las partes que conforman el plan.
5. La variante metodológica de planificación para el entrenamiento del Boxeo de primera categoría de Holguín, permitió ajustar esta a los requerimientos actuales competitivos y se logró mejorar el rendimiento deportivo de los boxeadores del equipo representativo de Holguín. Ello comprueba la pertinencia y aplicación práctica de la propuesta.

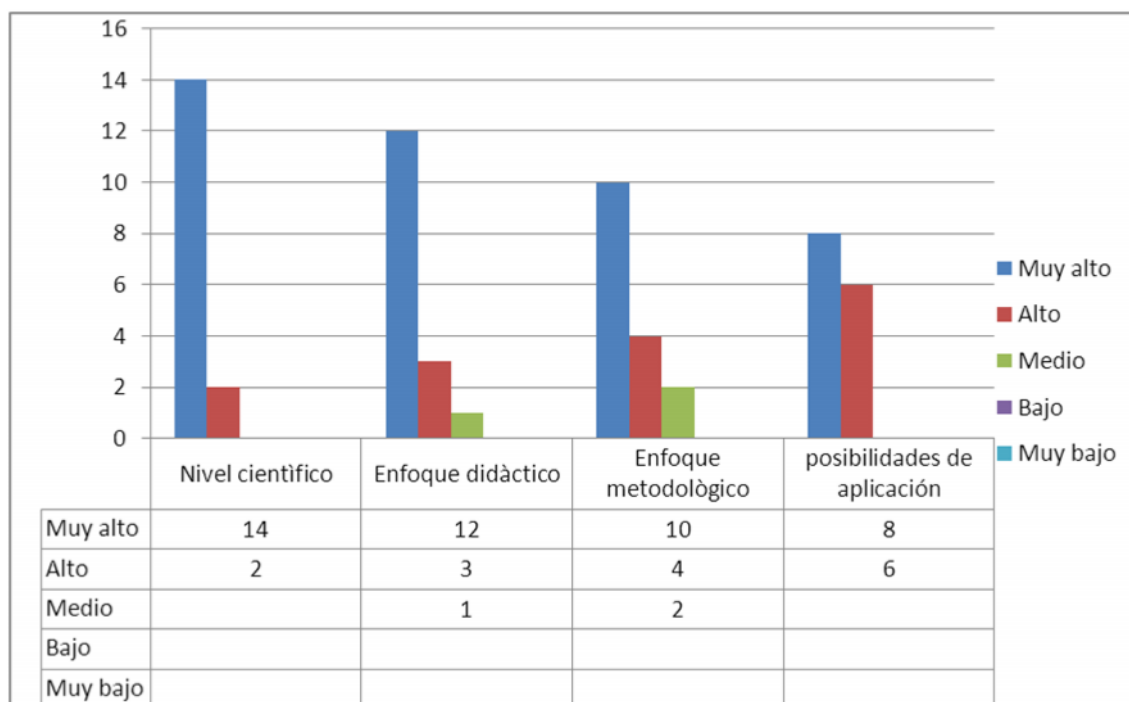
Bibliografía:

1. Academia de Ciencias de Cuba; academia de ciencias de la URSS. (1982). La dialéctica y los métodos científicos generales de investigación. 2 tomos
2. AIBA. (2003): artículos de la asociación y reglas para las competencias y torneos internacionales. Texto oficial. Oficina AIBA, Suiza.
3. Borrego Díaz, Orlando (2001) che, el camino del fuego. Ediciones imagen contemporánea, la Habana.
4. Cabalé, m. (1980): hombres del ring, editorial orbe, la habana.
5. Castro Ruz, Fidel. (2001) no puede haber socialismo sin educación como no puede haber Educación, Justicia social y Socialismo sin Revolución. Tabloide especial Ciudad Habana. 4.
6. casas, e. i. g. y j. d. (1982): mini historia deportiva. boxeo. dirección nacional de propaganda INDER, la Habana. (pág. 3-9, 43-45). CNB. (1978): reglamento general escolar y juvenil. Dirección nacional de propaganda INDER, la Habana.
7. Chacón Arteaga, Nancy (2000) moralidad histórica, valores y juventud. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Várela.
8. Chávez, r. j. (1992). Del ideario pedagógico de José de la Luz y Caballero. La Habana: Ed pueblo y educación.
9. Degtrariov, P.I.: (1983) Boxeo. Editorial Raduga. Moscú. 1983. ---309p
10. Díaz, b. p. (2001). "Pruebas específicas para el control de parámetros físico - motores del rendimiento en boxeadores de alta calificación". Tesis doctoral. La Habana, Cuba.
11. Díaz, Pedro Luís.: (2008) planificación en el entrenamiento, una necesidad para triunfar en el deporte. Efdeportes. com argentina. 2008.
12. Domínguez, J. José Ilano. (1987) La preparación básica de los boxeadores. Editorial científico técnico. Ciudad de la Habana. --- 163p
13. Domínguez, J. (1987). Relación objetivo-contenido e indicación metodológica de la clase de boxeo. ISCF, la Habana, impresión ligera.
14. Fontanills quesada, J.: (2002). enseñar a boxear es un proceso pedagógico. revista Efdeportes. com.
15. -----: (s/f) Apuntes y experiencias del trabajo con boxeadores tailandeses.
16. Forteza de la Rosa. : (1997), La versión cubana del entrenamiento. entrenar para ganar. Madrid: editorial pila Teleña.
17. _____.: (1994). entrenar para ganar. México: editorial Olimpia. 141 p.
18. Foyaca, R. (1992). Consideraciones sobre el control médico del entrenamiento / R. Foyaca, 17- 20. en seminario técnico metodológico, mayo.
19. Fuentes, s. (1992). Importancia de la "escuela de boxeo" y la escuela de combate en la preparación del boxeador. p. 8-12. en seminario técnico metodológico, mayo.
20. García, m. test para la evaluación de habilidades visuales en deportistas. boletín de información y documentación Unisport (Andalucía) 21: 16-18, enero 1993.
21. González, m. (2001). la preparación psicológica y los procesos senso - perceptuales: una reflexión necesaria. efdeportes.com, revista digital, nº 31. <http://www.efdeportes.com/efd31/senso.htm>
22. Román, S.I. Megafuerza. fuerza para todos los deportes. editorial lyoc, 1997.

23. Roque, O. P. (2003). El supraciclo bienal de la preparación del entrenamiento deportivo para los campeones mundiales juveniles del boxeo cubano. Tesis doctoral. La Habana, Cuba
24. Russell, I. y González, m. (1988). influencia de una carga física estándar en la esfera psicomotriz de los noveles boxeadores.
25. .Sagarra, A.:(1991) charlas entre cuerdas. La Habana: editorial: José Martí.
26. _____.:(1991) período directo a competencia en el boxeo cubano, un método moderno en la planificación del entrenamiento deportivo. tesis de grado (doctor en ciencias pedagógicas); instituto superior de cultura física y deportes; 1991.
27. _____.:(1989). la técnica y la táctica. conferencia del curso nacional en el torneo playa girón. Guantánamo. .
28. _____.:(1995). boxeo entrenamiento de equipo e instrucción técnica. la habana. editorial deporte, 2p.
29. _____.:(1999). experiencia de la escuela cubana con el boxeo cubana. La Habana. AIBA. 11p.
30. _____.:(1991). el periodo directo a competencia, en el boxeo cubano, un método moderno de panificación del entrenamiento deportivo. resumen de la tesis doctoral para optar por el grado de doctor en ciencias pedagógicos. - 49p.
31. _____.:(1991). el período directo a competencia, en el boxeo cubano, un método moderno de planificación del entrenamiento deportivo / a. Sagarra. La Habana: resumen de la tesis para optar por el grado de doctor en ciencias pedagógicas, --- 8 p.
32. Torres de Diego,M.:(2007) Fidel y el deporte. Selección de pensamientos 1959 – 2007. Editorial Deportes. C. de la Habana . Cuba.
33. Verjoshanski, v. entrenamiento deportivo, planificación y programación. México, D.F. editorial roca s.a. 1992.
34. Viciado, I. (1988) siglas y nomenclatura de las técnicas del boxeo. ISCF “Manuel fajardo”, la habana. impresión ligera vichí, r. y j. Domínguez. (1984): subsistema de alto rendimiento. boxeo, la habana, INDER.
35. Vichi Montoya, R. et. al.: (1988) Programa de preparación del deportista. La Habana: editorial unidad impresora José A. Huelga. ---109p
36. Zatsiorski, V. M. :(1989) Metrología deportiva. Moscú: editorial planeta.

Anexos

Análisis de la pertinencia de la propuesta en la encuesta realizada a 14 entrenadores de la especialidad de Boxeo en la Provincia de Holguín.



Se participó en la copa “Titi Basulto” de Camagüey, donde participaron cinco provincias de alto nivel en el boxeo cubano. Camagüey con dos equipos, Pinar del Río con 10 atletas, Guantánamo con 10 boxeadores, Santiago de Cuba con 10 atletas y Holguín con 6 atletas, ya que los demás de la delegación se encontraban muy afectados con gripe.

se celebró un total de 10 combates, se ganaron cinco y se perdieron cinco para un 50% de efectividad, con nueve puntos, los lugares por provincia fueron, 1ro Camagüey, 2do Guantánamo, 3ero Holguín, 4to Santiago de Cuba, 5to Pinar del Río, se obtuvo una medalla de oro y tres de bronce, con los boxeadores Yurizander Aguilar en 91kg, Janier serrano en 75kg, Héctor Frómeta en 69 kg, y Yorley Vallejo en los 64 kg.

En general la preselección durante el mesociclo de acumulación ha desarrollado un total de 66 combates, con 39 victorias y 27 derrotas.

Copa “Titi Basulto” de Camagüey octubre 2011

#	Lugares por provincias	Medallas de oro	Platas
1	Camagüey	5	5
2	Guantánamo	2	4
3	Holguín	1	1
4	Santiago de Cuba	1	-
5	Pinar del Río	1	-

Copa “Titi Basulto” de Camagüey 0octubre 2011

Resultados por divisiones de pesos del equipo de Holguín que participaron en la Copa.

#	kg	Nombre y Apellidos	Combates efectuados	Ganados	Perdidos	Medallas
1	64kg	Mauricio Betancourt	1		1	bronce
2	69kg	Héctor Frómeta Uría	2	1	1	bronce
3	75kg	Janier serrano Arencibia	1		1	
4	91kg	yurizander Aguilar Martínez	3	3	-	oro
5	81kg	José luís Cruzata Godínez	2	1	1	1

Resultados de las principales figuras del equipo Holguín copa Moa 26 al 30 octubre 2011.

#	kg	Nombres y apellidos	Combates efectuados	Ganados	Perdidos	Ptos.
1	49kg	Luís Correoso Peña	2	2	-	5
2	49kg	Jorge Soto Nápoles	2	1	1	2
3	52kg	Maikel Romero Hernández	3	3	-	6
4	60kg	Pablo De La Cruz	3	3	-	6
5	60kg	Maikel Columbie	3	2	1	3
6	60kg	Leandro Peña Pupo	2	1	1	1
7	64kg	Mauricio Betancourt	3	3	-	6
8	64kg	Yeinier Justi Pérez	2	1	1	1
9	69kg	Rafael Oberto Nava	2	1	1	2
10	75kg	Luís Ángel Cruzata Godínez	3	3	-	6
12	91kg	Yurizander Aguilar Martínez	3	3	-	6
13	81kg	José luís Cruzata Godínez	1	-	1	0
14	49kg	Junior Ramírez	1	-	1	0
15		Yosvany Anaco Ávila	1	-	1	0

Resultados competitivos del equipo de Holguín en la copa nacional por invitación Comandante “Pedro Soto Alba de Moa” octubre 2011.

#	Kg	Nombres y apellidos	Campeón	Provincia
1	49kg	Luís Correoso Peña	oro	Holguín
2	49kg	Jorge Soto	plata	Holguín
3	52kg	Maikel Romero Hernández	oro	Holguín
4	52kg	Franklin Castañeda	oro	S. Cuba
5	56kg	Reiniel Pérez	oro	S. Cuba
6	56kg	Walter Sánchez	plata	Canagüey
7	60kg	Pablo de la Cruz Osorio	oro	Holguín
8	60kg	Maikel Columbie	plata	Holguín
9	64kg	Mauricio Betancourt Estrada	oro	Holguín
10	64kg	Yeinier Justi Pérez	plata	Holguín
11	69kg	Yordanis Duarte	oro	S. Cuba
12	69kg	Rafael Oberto Nava	plata	Hoguin
13	75kg	Luís Ángel Cruzata Godínez	oro	Holguín
14	75kg	Dany Rivera	plata	S. Cuba
15	81kg	José Luís Garbey	oro	S. Cuba
16	81kg	José Luís Cruzata Godínez	plata	Hoguin
17	91kg	Yurizander Aguilar Martínez	oro	Holguín
18	91kg	Reiniel Pèrez	plata	S. Cuba
19	+91kg	Omaní Ibáñez	oro	S. Cuba
20	+91kg	Yosvany Anaco Ávila	-	-