

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

“Manuel Fajardo”

Holguín

**Conjuntos de ejercicios para la enseñanza de golpes rectos en boxeadores
pioneriles del municipio Banes.**

Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

Autor: Jánier Andres Serrano Arencibia.

Tutor: MsC. Osvany Naranjo Acosta.

Año 2014

PENSAMIENTO.

No es grande el que triunfa sino el que jamás se desalienta.

Fidel Castro Ruz.



DEDICATORIA

- Comandante en jefe **Fidel Castro Ruz** y a la Revolución por brindarme esta gran oportunidad para la realización de un sueño como este.
- Mis padres Andrés Serrano Hasty y Edelmis Arencibia Rodríguez.
- A mi hermana Melissa Virgen Serrano Arencibia.

A todos gracias por ayudarme a formar ya que han sido sabios guiadores de mi conducta y actitud.

- En especial a mi esposa Luxmey Zamora García la cual ha sido la fuente inspiradora de mi trabajo y dedicación.

AGRADECIMIENTO

- A mis familiares, amigos, profesores, mis entrenadores quienes fueron mi gran escuela boxística.
- AL tutor Msc. Osvanys Naranjo Acosta por su dedicación y paciencia.
- A mis compañeros de estudios y trabajo que de una forma u otra han colaborado conmigo de manera positiva y enérgica.

Muchas gracias.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo la propuesta de ejercicios para la enseñanza de golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes. Para llevar a la práctica el trabajo se tuvieron en cuenta métodos teóricos y métodos empíricos que posibilitaron la comprensión de los distintos elementos que inciden en el problema científico, así como la posibilidad de encontrar una respuesta científica adecuada a estos elementos. Como medio fundamental se utilizaron tres conjuntos de ejercicios para elevar el nivel técnico en la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles, y por ende constituye una herramienta metodológica, para los entrenadores deportivos que trabajan en la base, para lograr un buen rendimiento técnico de los boxeadores en la categoría pioneril.

Como muestra se tomó el grupo de atletas de la categoría pioneril del municipio Banes y se le aplicaron los conjuntos de ejercicios durante todo un curso de preparación, alcanzándose como resultado un incremento de los niveles en la técnica, con incidencia positiva en el desarrollo deportivo del grupo y poniendo en práctica este elemento en las situaciones concretas del combate, con una ocurrencia directa en el logro de resultados deportivos de base, manifestados en el periodo evaluado en victorias alcanzadas en diferentes topes efectuados contra equipos de los municipios Báguano y Cueto, y en el evento municipal desarrollado en nuestro municipio. El grupo de atletas transitó por la categoría sin lesiones ni deformaciones musculares, manteniendo esta condición en las categorías inmediatas superiores.

SUMMARY

The current work has as a main goal the proposal of exercises to the teaching of straight hits in some boxers from the primary school from Banes town. To carry the work out some theoretical and empiric methods were taken into account which made possible the understanding of different elements that are involved in the scientific problem, as well as the possibility of finding a scientific answer properly suitable to these elements.

As a main medium three systems of exercises were used to rise the technical level in the teaching of straight hits in the boxers from the primary school, and in this way it represents a methodological tool, to the sports trainers who work at the basis, to get a suitable technical yield of the boxers in the first category.

As a sample the group of athletes of nine - ten year old category from Banes town was taken and a group of exercises was applied along an academy year of training, getting as a result an increase of the technical level, with a positive result in the sporting development of the group and applying this element in the combat, with a direct result in the achievement of the final result .The group of athletes goes through the category without injuries and muscular deformations, keeping this condition in the high immediate category.

ÍNDICE

CONTENIDOS

	PAG
I. INTRODUCCIÓN.....	1-2
Insuficiencias.....	3
Problema científico.....	3
Objeto de investigación.....	3
Campo de acción.....	3
Fundamentación del Problema.....	4
Objetivo.....	5
Preguntas científicas.....	5
Tareas científicas.....	5
Muestra y metodología.....	5-6
Métodos de investigación.....	6
Aporte práctico.....	6
 II. CAPITULO I. TENDENCIAS MODERNAS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA, PROCESO DE ENSEÑANZA DE LOS GOLPES RECTOS DE LOS BOXEADORES PIONERILES.....	 7-11
1.1 Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el conjunto de ejercicios propuesto.....	12
1.2 Consideraciones sobre aspectos morfológicos, fisiológicos, bioquímicos y capacidades elementales a tener en cuenta en la preparación del boxeador de la categoría pioneril.....	12-15
1.3 Características históricas de la enseñanza - aprendizaje del boxeo en Cuba.....	16-20
1.4 Criterios teóricos - metodológicos en el trabajo de los golpes rectos en boxeadores pioneriles.....	20-23
III. CAPITULO II. CONJUNTOS DE EJERCICIOS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LOS GOLPES RECTOS.....	24-29
2.1 Test evaluativo.....	29
2.2 Escala evaluativa.....	30
2.3 Posibles errores a cometer en cada uno de los golpes rectos.....	30-31
2.4 Análisis e interpretación de los resultados.....	31- 42
IV. CONCLUSIONES.....	43
 V. RECOMENDACIONES.....	 44
 VI. BIBLIOGRAFÍA.....	 45-48
 VII. ANEXOS.....	

INTRODUCCION

El deporte boxeo ha alcanzado en Cuba un desarrollo vertiginoso como disciplina deportiva, tanto es así que el país ostenta todos los títulos colectivos que confiere la AIBA y cuando sufre una derrota esta es esporádica y por lo general en la próxima competición recupera la condición de ganadora. En el plano individual los atletas cubanos marchan a la vanguardia del boxeo aficionado, signados por su integralidad, lo que significa poseer una condición física acorde a las necesidades competitivas contemporáneas, con un elevado desarrollo de las capacidades físicas; adecuada preparación psicológica y teórica de manera determinante con un arsenal de elementos técnicos perfeccionados a un nivel tal que posibilita darle cumplimiento y solución a tareas tácticas y estratégicas que en última instancia son las que van a determinar el resultado individual del atleta y derivado de esto la victoria colectiva. La concatenación de estos aspectos es la determinación para el surgimiento de la llamada Escuela Cubana de Boxeo.

La Escuela Cubana de Boxeo surge como una necesidad dialéctica de dar respuesta al desarrollo que alcanzó el boxeo cubano a partir de 1959 y que tuvo sus antecedentes fundamentales en la asimilación de lo más avanzado de la técnica pugilística internacional; sin copiar patrones extranjeros, pero sí adaptando a las características e idiosincrasia del boxeador cubano lo más novedoso del marco boxístico mundial. Esto estuvo dado en primer lugar por las características del boxeo profesional, que era la meta de los boxeadores aficionados de la época como alternativa para resolver los problemas económicos, donde el amateurismo era la antesala y que independientemente del reglamento los basamentos técnicos eran prácticamente los mismos, tanto en el boxeo amateur como en el profesional. En esa etapa también existía una elevada influencia de la Escuela Norteamericana de Boxeo que no difería básicamente del que se practicaba en Cuba.

En la década de los 60 del pasado siglo y como parte de la política de desarrollo deportivo, varios entrenadores del campo socialista vinieron a prestar ayuda técnica, lógicamente con su concepción e interpretación propia basada en los cánones de la Escuela Europea de Boxeo, lo cual tuvo su incidencia tanto en los aspectos de la preparación como en la formación de estilo de los atletas.

Valorando con profundidad todos estos antecedentes se puede precisar que muchos

estilos, concepciones técnico- tácticas, aspectos del trabajo de las capacidades físicas generales y especiales, así como de interpretación del boxeo; fueron incidiendo en la formación de una nueva escuela boxística que ya a partir de los Juegos Olímpicos de Munich 1972 y el Primer Campeonato Mundial en La Habana 1974 marcó la mayoría de edad en el boxeo nacional, que lo situó en el primer lugar en el mundo y permitió afirmar categóricamente el surgimiento de una nueva escuela, la Escuela Cubana de Boxeo.

Teniendo en cuenta estos aspectos es necesario no descuidar el estudio de los elementos que pueden influir en el desarrollo del boxeo, Cuba cuenta con autores y especialistas que han ido enriqueciendo con sus conocimientos teóricos y prácticos los basamentos metodológicos que posibilitan la constante actualización con el objetivo de enriquecer el boxeo como disciplina deportiva para que continúe siendo la nave insignia del deporte cubano y aportando a los resultados en Juegos Olímpicos y demás eventos multideportivos internacionales. Por todo esto, aunque la técnica boxística en su generalidad no ha sufrido grandes transformaciones, sí se hace necesario la búsqueda de nuevas alternativas, sistemas de ejercicios y medios auxiliares que posibiliten una adecuada realización de las distintas técnicas boxísticas, que sean capaces de enriquecer la teoría con nuevas metodologías y procedimientos y por lo tanto dotar a los entrenadores de un mayor arsenal de variantes que de forma efectiva conlleven al logro de resultados deportivos superiores.

A partir de estos aspectos se hace necesaria una adecuada proyección metodológica para el desarrollo de la técnica de ejecución de los golpes rectos en los boxeadores del municipio Banes categoría pioneril de forma tal que se alcancen resultados deportivos superiores y que transiten con éxito por la espiral del Alto Rendimiento, tanto en la categoría escolar, juvenil y la social, estabilizando un elevado resultado con el consiguiente aporte a equipos nacionales y atletas de la base que garanticen el relevo continuo con atletas de calidad.

Insuficiencias:

- Insuficiente la extensión de los brazos al ejecutar el golpeo.
- Deficiente flexión de la mano para golpear con los nudillos.
- No se realiza la rotación de la cadera.
- No desplaza la pierna posterior al ejecutar el golpe.
- No se realiza la elevación del hombro de la mano que golpea.
- Pobre coordinación de brazos y piernas al ejecutar el golpeo.
- Insuficiente ritmo de golpeo.
- Levantán el hombro de la mano que va a golpear antes de ejecutar el golpeo.
- Hacen contracción de los músculos de la cara y el cuello antes de golpear.
- Realizan movimientos en forma de círculo con la mano que golpea antes de ejecutar el golpe.

Por lo expuesto anteriormente hemos arribado al siguiente problema científico:

Problema científico: ¿Cómo elevar el nivel técnico en la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes?

Objeto de investigación: Proceso de enseñanza de los golpes rectos de los atletas pioneriles.

Campo de Acción: Conjuntos de ejercicios para elevar el nivel técnico de los golpes rectos en atletas pioneriles del municipio Banes.

Fundamentación del problema:

El desarrollo científico - técnico dentro de la actividad física de forma general y en la práctica del Boxeo en el marco particular como parte del proceso de desarrollo dialéctico, ha traído aparejado que aspectos de la preparación que hace sólo algunos años eran novedosos y se encontraban en puestos de avanzada, en estos momentos se pueden considerar como obsoletos y que es necesaria su revisión y búsqueda de nuevas alternativas que posibiliten sortear con éxito los numerosos obstáculos en materia de logro de superiores resultados competitivos y perfeccionamiento de la técnica boxística.

En el caso específico de la técnica de boxeo, a partir de su evolución histórica hasta el boxeo moderno existen múltiples cambios que perfeccionaron la misma. En los últimos 100 años aproximadamente, los basamentos técnicos son similares, determinándose las principales diferencias de acuerdo a las distintas áreas geográficas, pero en esencia la base técnica de partida es la misma, esto implica que los equipos o países que aspiran a marcar la pauta en el boxeo contemporáneo deben asimilar y aplicar elementos novedosos que marquen la diferencia cualitativa.

En cuanto a la técnica de los golpes rectos, la metodología para su enseñanza y trabajo en Cuba se comenzó a diseñar en las preparaciones para los eventos fundamentales de la década del 70 del siglo anterior y se propuso con especificidad a raíz de la preparación del equipo que participó en el Campeonato Mundial de La Habana 1974. A partir de ese momento varios autores, especialistas en la disciplina, se han referido al tema pero siempre coincidiendo con esos cánones que se pueden definir para el boxeo cubano actual como tradicionales. Teniendo en cuenta que la metodología de la enseñanza y perfeccionamiento de los distintos elementos técnicos data de las fechas mencionadas se hace necesario la búsqueda de nuevos ejercicios y medios auxiliares que de forma aislada o funcionando como un sistema permitan dotar al personal técnico que labora con el boxeo, sobre todo aquellos que lo hacen con atletas en edades tempranas o que inicien en el deporte, de alternativas metodológicas que hagan más racional y efectivo el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica boxística, en este caso los golpes rectos.

Objetivo: Aplicación de los conjuntos de ejercicios para elevar el nivel técnico en la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes.

Preguntas científicas:

- 1- ¿Cuáles son los presupuestos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza de los golpes rectos en los boxeadores pioneriles del municipio Banes?
- 2- ¿Cuál es el comportamiento actual de los golpes rectos en los boxeadores pioneriles del municipio Banes?
- 3- ¿Cuáles son los conjuntos de ejercicios para la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes?
- 4- ¿Cómo valorar la pertinencia de los conjuntos de ejercicios propuestos?

Tareas Científicas:

- 1- Fundamentar los presupuestos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes.
- 2- Elaborar los conjuntos de ejercicios que se proponen para la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes.
- 3-Elaborar los conjuntos de ejercicios que se proponen para la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes.
- 4- Valorar la pertinencia de los conjuntos de ejercicios propuestos.

Muestra y Metodología.

Para la realización de este trabajo se tomó una muestra intencional de 15 atletas de la categoría pioneril del municipio Banes. De ellos siete son de nuevo ingreso lo que representa un 46,7% de la misma y el otro 53,3% continuantes, 8 con experiencias en eventos municipales representando un 53,3 % de la muestra escogida.

El trabajo aporta tres conjuntos de ejercicios para elevar el nivel técnico en la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes que se basa en la utilización del medio de enseñanza (extensor) en conjunto a los ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la enseñanza de la técnica de los golpes rectos en el boxeo, la investigación fue realizada del mes de Noviembre del año 2013 a Abril del año 2014.

Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos:

1. **Histórico-lógico:** para el análisis y determinación de los antecedentes, caracterización y conceptualización del objeto.
2. **Análisis y Síntesis:** Interpretación de los resultados, explicación de los diferentes procesos y en la confección del informe final.
3. **Inducción y Deducción:** En el análisis del experimento el cual llevara a deducciones lógicas, se utilizara a lo largo de toda la investigación.

Métodos Empíricos:

1. **Observación Científica:** Se empleara en la recopilación de la información, determinando el comportamiento de los fenómenos, y otros.
2. **Encuesta:** Constatar los principales niveles de conocimiento teórico - práctico de los no perfiles de exigencias y los problemas en la evaluación de la preparación técnica.
3. **Entrevistas:**
4. **Criterio de especialista:** Determinar la pertinencia de la investigación realizada.

Métodos Matemáticos y Estadísticos:

Procedimiento:

1. **Cálculo porcentual:** En el procesamiento de la información de los datos obtenidos

Aporte Práctico:

Nuestro trabajo investigativo aporta tres conjuntos de ejercicios, para elevar el nivel técnico en la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles del municipio Banes, y por ende constituye una herramienta metodológica, para los entrenadores deportivos que trabajan en la base, para lograr un buen rendimiento técnico de los boxeadores en dicha categoría.

CAPITULO I TENDENCIAS MODERNAS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA, PROCESO DE ENSEÑANZA DE LOS GOLPES RECTOS DE LOS BOXEADORES PIONERILES.

- Aprovechamiento de las capacidades cognoscitivas de los practicantes (análisis, reflexión inteligencia, independencia toma de decisiones, desarrollo de capacidades cognoscitivas).
- El aumento de los volúmenes de trabajo que permitan resultados más estables y duraderos (muchas competencias en un ciclo de preparación).
- El trabajo individualizado a partir de las potencialidades de cada practicante, exigencias del deporte y/o función que desempeña dentro de un equipo deportivo.
- Utilización creciente de productos tecnológicos dentro de la preparación que hace el entrenamiento deportivo acercarse a niveles de exigencias más semejantes al de competición. (alto desarrollo científico).

Un poco que adentrándonos en el tema que nos va a ocupar esencialmente que es la carga de entrenamiento (a partir del incremento paulatino de las condiciones que propicien un mayor nivel metodológico de la técnica de golpes rectos de los sujetos investigados), existen algunas regularidades teóricas que debemos conocer o recordar para poderla programar y dosificarla dentro de una macro estructura y unidad de entrenamiento respectivamente, que a continuación trataremos.

El arte de estructurar el entrenamiento consiste en “como compaginar las cargas” Matviev 1966.

Carga de entrenamiento: No es más que las exigencias físicas y mentales que se le plantean y realizan a los deportistas encaminados al desarrollo de capacidades habilidades, hábitos y destrezas. Por tanto el término está relacionado con la aplicación de ejercicios y la obtención paulatina de un nivel más elevado de su actividad funcional.

La relación entre los resultados deportivos y la aplicación de las cargas de entrenamiento, es uno de los elementos fundamentales a tratar en los sistemas de preparación deportiva. Aún así no se ha podido determinar que la aplicación de una carga determinada conlleve a la obtención de un resultado concreto. No obstante a ello, esta es una de las áreas del conocimiento de la actividad en cuestión menos esclarecidas. La dimensión física, es solo un componente de la preparación deportiva. Los resultados, dependen de muchas variables y elementos que influyen en el mismo. (Deporte como pluridisciplinariedad).

Una misma carga provoca efectos diferentes en organismos diferentes. Los diversos boxeadores presentan niveles óptimos de entrenamiento con los cuales alcanzan sus

mejores resultados, tanto relacionados con los volúmenes como de la intensidad de trabajo. Producto esencialmente a fundamentos genéticos y psicológicos. Esto está muy relacionado con el paradigma carga-recuperación- estrés. Todos conocemos que la esencia misma del entrenamiento es elevar paulatinamente los niveles de rendimiento y que las cargas muy livianas no provocan un aumento del rendimiento pero muy altas impulsan a la sobre carga y niveles de estrés muy altos y perjudiciales. “principio de estímulo efectivo” de (Grosser 1990), “Principio de la asequibilidad”. Se debe buscar provocar la cantidad de estrés apropiada en un tiempo determinado. Esta objetividad se logra de una mejor manera con una diferenciación en la dirección de las cargas de entrenamiento y programas de entrenamiento personalizado que considere las potencialidades y nivel de rendimiento del practicante (Denison 1995). En este sentido la responsabilidad fundamental del profesor está en bordear los límites de las posibilidades psicofísicas del individuo sin afectar su normal desarrollo e incremento sistemático de su capacidad de trabajo.

El hecho de cómo lograr altos volúmenes e intensidad de trabajo y evitar el sobre entrenamiento; así como el de optimizar el rendimiento es uno de los temas de mayor interés y más discutidos dentro de la “Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo” (Maglichio 1993) (Kun 1995) (Bomba 1999) (Pyne 1999) (Cross y Lili 1999) (Marion 2000).

Inclusive la misma carga externa no provoca los mismos cambios ni respuestas en el mismo organismo. Estas dependen de: (La actitud ante las cargas, Estado físico del deportista, factores genéticos climatológicos, etc.). Por esta razón se habla de carga externa y carga interna. Siendo la carga externa la que se aplica y la interna, los cambios fisiológicos, morfológicos y bioquímicos que se suceden en el interior del organismo. Se habla que el organismo tiene un proceso denominado biorritmo que dura aproximadamente 23 días.

Un elemento importante a considerar dentro de la programación de las cargas de entrenamiento, es el hecho de que entre las mismas existen transferencias positivas, negativas y neutras, es decir que el desarrollo elevado de algunas pueden perjudicar el desarrollo de otras beneficiarlas o sencillamente no afectarlas. De estos vamos a ver otros elementos más concretos adelante.

La carga en el organismo se va acumulando y se habla de la suma de los efectos de entrenamiento. Además de que esta posee un efecto de duración en el organismo.

Cuadro de relación entre frecuencia de entrenamiento por capacidades físicas y efectos de entrenamiento.

Direcciones	Frecuencia	Tiempo	Duración del efecto.
Alactácida	4-6	7-10 días	14-15 días
Lactácida	4-8	12-15 días	18-21 días
Aerobia.	4-6	18-21 días	1 mes.

Todos conocemos los principales componentes de la carga según Grosser y Bompa: Intensidad- Volumen- Densidad- frecuencia de entrenamiento. También existen otros de Verjoshansky (1990) que los veremos más adelante.

Intensidad: Es la fuerza del estímulo, es el porcentaje de esfuerzo a realizar con relación a sus máximas capacidades o velocidad en dicho ejercicio. Es la potencia a la cual se exponen los planos musculares. Es el aspecto cualitativo de la carga y tiene mucho que ver con la especificidad del ejercicio debido a que indica como debe realizarse el mismo.

La determinación de la intensidad es por rangos, no siempre es posible determinar con exactitud la intensidad y se expresa de manera diferente de acuerdo al tipo de deporte. Se mide por tres índices fundamentales: Pulsaciones por minutos, Por ciento de esfuerzo con relación a las máximas capacidades, Relación de acido- Base en sangre.

Las altas intensidades aplicadas con mucha frecuencia traen como consecuencia un progreso rápido pero también adaptaciones menos uniformes y por ende menos estables. Cuando existe un predominio de los índices de volumen con estímulos de incremento de la intensidad más espaciados, el desarrollo es más lento, pero tiende a ser más estable. Por ende como conclusión, es necesario establecer una adecuada relación entre el volumen y los incrementos de la intensidad de trabajo. Es una necesidad de la programación de la carga.

Criterios para el control de la intensidad Carl (1971)

Carl (1971) 35-55% Poca intensidad. 130-140 p/m Intensidad baja (Trabajo aerobio).

56-75% ligera Intensidad 140-160P/M Media (Aerobia corta duración).

76-85% media. Intensidad 160-180 P/M Grande (Anaerobia Lactácido).

86-95% Sub-máx. Intensidad. 180-200P/M Alta (Anaerobia Lactácido).

96-100% Máxima intensidad. Más de 200 anaerobia alactácida (Tomado de Joaquín barrio

y Ranzola “Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo” (1998).

Control de la intensidad según las pulsaciones Nikorov (1974).

120-150 p/m-----Intensidad baja. “Valorar el nivel de Preparación y de Emotividad”

150-170p/m-----Intensidad media. “Después de cada trabajo las pulsaciones como

170-185p/m-----Intensidad alta.

Generalidad son 10 veces menor que durante el tiempo más de 185p/m-----Intensidad Máxima de trabajo”.

Se habla de intensidad absoluta y relativa: La primera se utiliza para referirse a la definición que se daba con anterioridad para un individuo dentro de una capacidad o ejercicio.

La segunda se define como la medida de la intensidad absoluta dentro de una unidad de entrenamiento, microciclo, en relación al volumen total de trabajo. Intensidad promedio.

Cuando se trabaja con varias capacidades y ejercicio de repeticiones, no se puede determinar una intensidad absoluta. Es el promedio de la intensidad dentro de un periodo de tiempo para un trabajo determinado.

Daniel Keelub propone una fórmula para el control de la intensidad:

$$\text{Wont} = \frac{\text{FCE} - \text{FCR}}{\text{FCM} - \text{FCR}}$$

RCM= Ritmo cardíaco Máximo. (220- Edad).

RCR= Ritmo cardíaco en reposo. “Con 70 de FCR Wont= 0.64 Entre más se acerque a 1 mayor intensidad, entre más se acerque a cero menor intensidad”.

Volumen (todos los conocemos por lo que no vamos a detenernos en esto): La noción del volumen implica de manera general la cantidad total de trabajo, tanto en una sesión como etapa o periodo de entrenamiento. Es el aspecto cuantitativo de la carga y se puede medir en Kg.- Distancia (Kilómetros, Metros) Tiempo (horas, segundos). Repeticiones. “La tendencia del entrenamiento en la actualidad es a incrementar los niveles de volúmenes de trabajo”.

Densidad: (No nos vamos a detener mucho en este elemento, es bien conocido) Establece la relación existente entre el trabajo y el descanso, pausa o recuperación. Los descansos pueden ser adecuados que garanticen la eficiencia del entrenamiento impidiendo el agotamiento excesivo, para ello hay que considerar la capacidad que se esté trabajando (intensidad y duración de los estímulos) y el nivel de preparación que posea el atleta; así como el objetivo que se persiga, Muchos autores lo consideran como un aspecto cualitativo

de la carga. Este componente está relacionado con los sistemas de entrenamiento discontinuos tanto de intervalos como a repeticiones y es valorada como un aspecto cualitativo de la carga y como factor de intensidad. Los descansos tienen dos funciones: Reducir el cansancio y llevar a cabo procesos de adaptación.

1.1 Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el conjunto de ejercicios propuesto para elevar el nivel técnico en la enseñanza de los golpes rectos en boxeadores pioneriles.

Es un deporte de combate individual que se trabaja con alta intensidad, es la acción consciente e inteligente, es el arte de conducir el combate sobre el ring y la habilidad de golpear sin ser golpeado, para sacarle ventaja al contrario y de esta forma obtener la victoria dentro del combate.

Esta distancia permite mayor visibilidad en la pelea enriqueciendo los golpes claros y limpios.

Ya que se plantea que el boxeo es el arte de golpear y no ser golpeado, trabajando bien esta distancia se obtendrá un por ciento mayor de ganar en la pelea. La utilización del medio de enseñanza (extensor) en conjunto a los ejercicios metodológicos para el mejoramiento de la enseñanza de la técnica de los golpes rectos en el boxeo es de mucha importancia pues su empleo permite una mejor coordinación en los golpes rectos y el fortalecimiento en los mismos.

1.2 Consideraciones sobre aspectos morfológicos, fisiológicos, bioquímicos y capacidades elementales a tener en cuenta en la preparación del boxeador de la categoría pioneril.

Fundamentos biológicos de las capacidades motoras:

Explicar que la formación de las distintas capacidades físicas es un proceso que transcurre de manera irregular, no se establecen sistemáticamente.

Capacidades Físicas: Son cualidades del hombre necesarias para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices y se forman sobre la base de las condiciones morfo-funcionales que tienen.

Capacidades Condicionales: Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias durante el trabajo. Son cualidades energético-funcionales del rendimiento y se desarrollan como resultado de la acción motriz conciente del alumno o atleta.

Capacidades Coordinativas: Se caracteriza por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Explicar que para desarrollar las capacidades físicas es necesario tener presente:

- ☐ Las particularidades ontogenéticas de la persona.

- Las particularidades de las influencias externas dirigidas a su desarrollo.
- Las particularidades de que en una misma actividad se puedan desarrollar diferentes capacidades físicas.

Principales grupos musculares que participan en la actividad de referencia (golpes rectos).

Músculos que intervienen son:

- Bíceps braquial.
- Tríceps braquial.
- Flexor y tensor de los brazos.
- Deltoides y trapecio.
- Dorsal mayor.
- Pectoral.

Conformando la articulación:

- Escápula - humeral.
- Húmero radio – cubital.
- Radio – cubital – metacarpianos.

En el tema que ocupa la investigación se hace necesaria hacer referencia a la capacidad rapidez, por su nivel de interacción con el tema de la frecuencia en los golpes rectos.

Rapidez: Se caracteriza por la capacidad de alcanzar mayor velocidad posible.

Esta determinada por la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida de cada movimiento, la elasticidad y movilidad de la musculatura y de las articulaciones y el nivel de desarrollo de las habilidades motrices.

Desde el punto bioquímico depende de las reservas de energía en el músculo y del ritmo de movilización de la energía química.

-En su desarrollo hay una alta deuda de oxígeno.

-Aumenta el nivel de ácido láctico en la sangre después de la carga.

-Depende de la fuerza de voluntad del individuo.

-Sus tipos se diferencian en dependencia de la distancia:

- Rapidez de Reacción - distancias cortas hasta 7mts. – 7-8 años
- Rapidez de Traslación – distancias cortas hasta 14mts. – 8-11 años.

Velocidad - +14mts – depende de las condiciones biomecánicas del movimiento en las distintas articulaciones.

La destreza es el desarrollo que tiene la habilidad en su fase superior y depende de la precisión de los movimientos en el espacio y tiempo, de la facultad de variar la coordinación de los movimientos de acuerdo con el cambio inesperado de las condiciones externas.

Ejemplo: es determinante en la combinación de los golpes rectos, según las circunstancias del combate.

Bases bioquímicas de cada una de las cualidades motoras:

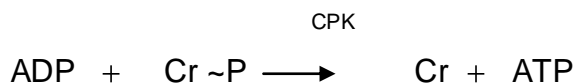
Rapidez:

Se caracteriza en sentido general, por la realización de esfuerzos de una gran intensidad en tiempos relativamente cortos, tal es el caso de los 100 y 200metros planos en atletismo, donde: a medida que el nivel de entrenamiento adquiera su máxima expresión, el trabajo muscular se hace cada vez en condiciones más anaerobias.

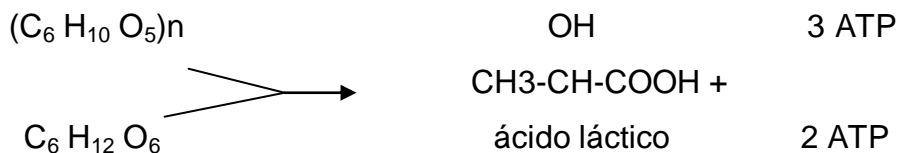
Definición (Dr. Harre): “Capacidad de avanzar a la mayor velocidad posible”.

Fundamento bioquímico: La resíntesis de ATP se produce por la vía anaerobia:

a) Resíntesis del ATP por la vía del CrP (reacción de Lomman):



b) Resíntesis del ATP por la vía de la glucólisis anaerobia:



Aumenta marcadamente el ácido láctico en el músculo y en la sangre.

a) Componente anaerobio alactácido: Para desarrollarlo se utilizan con mayor frecuencia ejercicios del tipo de potencia máxima (~ 90-95% W máx.), mediante la realización de los

sprint de intervalos (con micro pausas de (30", 60" y 90"), cuyo objetivo principal es lograr "el agotamiento máximo de las reservas alactácidas y el incremento de la estabilidad de las enzimas claves: miosín ATPasa y CPK zarco plasmática".

Al ejecutar ejercicios de esta característica, la degradación del ATP y el CrP provocan un aumento de la Velocidad. Consumo de O₂ en los primeros segundos de la recuperación del CrP. Además, en un intervalo de W > 10" la reacción CPK disminuye rápidamente y por otra parte, el aumento de la concentración de [ADP] provoca un incremento de la Velocidad. Glucólisis. Se pueden utilizar carreras de 30m, 60 m y 80 m. En el caso particular del tema se pondría de manifiesto en secuencias de golpeo al saco, pera, saco de pared y el empleo del medio alternativo durante 10 a 15 segundos.

- Capacidades Coordinativas:

Edades más propicias para desarrollarlas:

Capacidad para Coordinar bajo presión tiempo.	6-8 años en ambos sexos
Capacidad de Diferenciación.	6-7 años en ambos sexos
Capacidad de Coordinación Fina.	10-11 años en ambos sexos
Capacidad de reacción óptica y acústica.	8-10 años en ambos sexos
Capacidad de ritmo.	7-9 años en el Fem. y 8-10 en el Masculino.
Capacidad de orientación.	12-14 años en ambos sexos
Capacidad de Equilibrio.	9-10 años en ambos sexos

1.3 Características históricas de la enseñanza - aprendizaje del boxeo en Cuba.

Para este análisis se asumen los períodos y los principales resultados de las tendencias históricas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del boxeo en Cuba establecidas por el MSc Zamora Castro (2001).

El primer período se toma de 1910 a 1958, teniendo en cuenta la fecha en que se introdujo el boxeo en Cuba por John Budinich. Este período se caracteriza por la expansión y el desarrollo espontáneos del boxeo por el territorio nacional, así como por el desinterés que tuvo la primera Federación Cubana de Boxeo, fundada en 1921, por establecer programas para formar boxeadores en edades tempranas, la carencia de personal calificado para el desarrollo del boxeo, el predominio del boxeo profesional sobre el aficionado y la falta de participación en Juegos Olímpicos.

A esta caracterización incluimos el desinterés de las autoridades de este deporte por la atención médica a los boxeadores, cuestión de suma importancia por la incidencia negativa que tuvo en la salud de muchos practicantes y estrellas del boxeo.

Un segundo período, de 1959 al 2000, se divide para su análisis mas pormenorizado en tres etapas, como se explicará a continuación.

Primera etapa de 1959 al 1972: Etapa de formación y desarrollo de la Escuela Cubana de Boxeo.

Tiene como elemento distintivo la creación en el año 1961 del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el cual tendría la responsabilidad conferida por el gobierno revolucionario de dirigir las actividades del deporte cubano. En virtud de sus atribuciones suspende el boxeo profesional y establece medidas en busca de crear una adecuada programación deportiva, creando escuelas de deporte para toda la población y la formación de técnicos deportivos con la preparación suficiente que le permitiera enfrentar los retos del naciente desarrollo del deporte cubano y mundial.

Distinguen esta etapa la participación de boxeadores aficionados de boxeo en competencias internacionales, la implementación del Torneo Nacional de Boxeo Playa Girón que tanto ha contribuido al desarrollo del boxeo cubano, la creación de las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) para la formación de entrenadores calificados, la colaboración recibida del campo socialista que contribuyó en gran medida a elevar el nivel técnico- metodológico de los técnicos del boxeo cubano, así como los resultados en ascenso de este deporte en competencias internacionales hasta la obtención del primer lugar por equipos en los Juegos Olímpicos de Munich 1972.

Sin lugar a dudas, en esta etapa, el boxeo cubano ascendió a planos superiores, de lo que dan cuenta los resultados crecientes en eventos de gran nivel, reconociéndose nacional e internacionalmente el establecimiento de la Escuela Cubana de Boxeo (ECB).

Consideramos necesaria la inclusión como un elemento singular en la caracterización de esta etapa de la creación del Centro Nacional de Entrenamiento de Alto Rendimiento “Giraldo Córdova Cardín”, por lo que significó para la motivación de los boxeadores y la superación de los entrenadores de las provincias que permanecen en dicho centro. Este centro les permitió adquirir conocimientos que posteriormente trasladan a sus coterráneos, redundando en la elevación del nivel de los colectivos de entrenadores que trabajan en la base y en los centros provinciales.

Segunda etapa de 1973 a 1984: Etapa de consolidación de la Escuela Cubana de Boxeo.

Esta etapa se distingue por aspectos significativos que contribuyeron a solidificar el boxeo cubano como fueron la formación de profesionales de nivel superior en este deporte, la elaboración de materiales cubanos de boxeo y la obtención del primer grado científico de Candidato a Doctor del desaparecido Enrique Garmury López. Estos hechos demostraron que no sólo estábamos en condiciones de mantener los resultados internacionales, sino también de elevar el nivel científico-técnico de nuestro deporte, lo que quedó evidenciado en la creación del primer documento normativo del Subsistema de Alto Rendimiento.

Este nivel científico-técnico del boxeo cubano recibe muestras de un elevado reconocimiento internacional entre las que se destacan la solicitud de varios países para la colaboración de asistencia técnica por entrenadores cubanos y la incorporación de miembros de la Federación Cubana de Boxeo (FCB) a los organismos internacionales de este deporte como la Federación Panamericana de Boxeo (FPB) y la Asociación Internacional de Boxeo Amateur (AIBA).

A la caracterización de esta etapa consideramos pertinente incluir la introducción de la Especialidad de Boxeo en las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF) para la formación de entrenadores con un mayor nivel para el trabajo en la base y los centros provinciales de alto rendimiento.

Tercera etapa de 1985 al 2000 (para el presente análisis la extenderemos hasta el 2003): Etapa de Perfeccionamiento y Expansión de la práctica del boxeo.

Distinguen esta etapa la obtención de grados académicos y científicos, la recuperación de la hegemonía olímpica en Barcelona 1992, el incremento de la colaboración en Asia, América

Latina y el Caribe, África y Europa, ya que entrenadores cubanos prestaron asistencia técnica en Italia y Francia.

Resultó de suma importancia las modificaciones realizadas a las indicaciones de trabajo expresadas en el Programa de Preparación del Deportista que sustituyó el Subsistema de Alto Rendimiento.

La instauración de Torneos Nacionales por Invitación en las diferentes provincias del país, algunos de ellos de categoría internacional, ha incidido en los resultados obtenidos en las diferentes categorías a todos los niveles competitivos.

La inclusión del sistema de votación por coincidencia empleando la máquina de votación ha tenido influencia en la aplicación de los planes de entrenamiento, ya que los golpes que más marcan los jueces son los que van dirigidos a la cabeza y uno de los aspectos que caracteriza a la Escuela Cubana de Boxeo son los golpes de gancho, lo que ha estado influyendo en la aplicación de estos en las diferentes competencias.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico que en el mismo se aplica principios generales del aprendizaje y la educación, al mismo tiempo existen también principios específicos del entrenamiento que reflejan sus características como: el desarrollo máximo de las capacidades físicas, las habilidades técnica y la existencia de las competiciones...disk, f. W. (1990, Pág. 54).

Es por eso, que el correcto conocimiento de la metodología y la enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos, que están programados en el boxeo pioneril y de todo el proceso pedagógico de los entrenamientos, sin lugar a dudas permite la obtención de altos resultados deportivos.

El entrenamiento es un proceso que comprende la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica del atleta.

En el boxeo entendemos como base de la maestría deportiva cuando el atleta pone en práctica sus capacidades y su calidad. Cada boxeador posee un desarrollo técnico general y sus propias acciones técnico-tácticas la cual aplica durante los entrenamientos y competencias (Zamora .R).

La técnica es la base fundamental de la maestría deportiva del boxeador, si este posee un gran arsenal técnico-táctico, lógicamente su maestría será más perfeccionada, en el boxeo pioneril actual un desarrollo técnico-táctico balanceado y amplio es una de las exigencias importantes si se pretende obtener altos resultados deportivos. Para obtener

esto el boxeador conjuntamente con el desarrollo técnico ha de poseer también un desarrollo táctico acorde y consecuente con el fin de utilizar la defensa frente a las dos variantes de ataque directo e indirecto.

Es por eso que el perfeccionamiento de la técnica está ligada intrínsecamente al perfeccionamiento de la táctica, en general es difícil separar una de la otra, ya que ambas deben desarrollarse al unísono de forma consecuente y sistemática.

Cada boxeador deberá aumentar sus reservas de elementos y las acciones favorables a su accionar técnico-táctico según la situación que se presente durante el entrenamiento o en la competencia.

“El boxeador debe tener la posibilidad ya en el curso del entrenamiento o inmediatamente después de su terminación de “echar una ojeada por el lado” y analizar sus movimientos, para introducir las correcciones necesarias en sus técnicas. Una evidencia bien organizada activa el razonamiento de los boxeadores, ya que la misma está relacionada no solo con la percusión sensitiva, sino también con el análisis y la compleción de lo visto y lo escuchado...” Sagarra, (1991).

Es una de las exigencias principales de la preparación técnico – táctica multilateral del boxeador, teniendo en cuenta el alto nivel de desarrollo del boxeo en la esfera internacional.

A continuación enunciamos conceptos de técnica deportiva según reconocidos autores:

La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acción del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto de los ejercicios, relacionado con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares con la observancia de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior Ozolin(1970) .

Según Verjoshansky, I (2002) La técnica deportiva puede considerarse perfecta

Si se corresponde con las particularidades individuales del deportista.

Si se garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del deportista.

Si se produce de forma estable en consideraciones externas, no se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y un alto potencial de los esfuerzos.

Si se conserva en todo el agotamiento y el elevado estrés psíquicos durante la competencia. Si es suficientemente flexible en situaciones cambiantes.

En el boxeo, el especialista soviético Degtiariov (1983) la define como lo siguiente,

“La técnica del boxeo comprende de todo un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. Le ofrece al púgil la posibilidad de resolver dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones dentro del encuentro”.

Nos asociamos con las citas anteriores ya que en el combate se producen constantemente situaciones

cambiantes y el boxeador para alcanzar los resultados que el busca es necesario que domine un considerable número de recursos y maneras técnicas para conducir el encuentro.

Según los Master Domínguez, J, Llano, J, L (1989 PG, 27) “se denomina técnicas del boxeo al conjuntos de medios de ataque y defensa, que como resultado del ejercicio sistemático llegan hacer hábitos del boxeador”.

El Dr.C. Zamora, R (1995, pg36) plantea que” Los fundamentos técnicos del boxeo son un conjunto de medios teóricos prácticos que solucionan determinadas tareas atléticas, nacidas y probadas en la practica por lo tanto los medios obligatoriamente tienen que ser racionales y económicos para que se logren los objetivos planificados, respetando las reglas que rigen el enfrentamiento deportivo “.

1.4 Criterios teóricos - metodológicos en el trabajo de los golpes rectos en boxeadores pioneriles.

Golpes rectos:

Es el golpe que se conecta con precisión y a voluntad del boxeador en dirección al contrario, es un golpe netamente técnico, claro y limpio que los jueces pueden ver con facilidad, este golpe goza de preferencia entre los boxeadores por su efectividad. En la enseñanza de los golpes fundamentales, los golpes rectos ocupan el primer lugar, estos golpes facilitan el aprendizaje de las defensas en su gran mayoría, los golpes rectos son los más utilizados y los de mayor importancia en el combate, empleados con mayor frecuencia en la distancia larga. (Dado por el MSc. J. L. Domínguez).

Recto de la mano anterior a la cabeza:

Es básica la atención que debe presentarse a la mano anterior por su gran utilización en el combate, gracias a la corta trayectoria hasta el objetivo, ya que esta mano se encuentra adelantada, el recto de la mano anterior a la cara uno de los golpes fundamentales en el boxeo. No es un golpe noqueador, pero saca de equilibrio al contrario y altera su posición táctica, facilitando posiciones cómodas para el contra ataque.

Técnica del recto de la mano anterior a la cabeza:

Se parte de la parada de combate, al comenzar la acción (el golpe), el peso del cuerpo se desplaza a la pierna posterior. La pierna anterior se eleva ligeramente y a partir de esta posición se hace

un empuje con la pierna posterior la (fuerza a aplicar depende de la distancia hasta el objetivo). La pierna anterior, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo, el puño, por los nudillos llega al objetivo. El cuerpo continúa, por inercia, desplazándose y su peso se traslada a la pierna anterior la cual ha hecho contacto completo con el suelo. Se recoge la pierna posterior simultáneamente y el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas y el boxeador en posición de guardia.

Recto con la mano anterior al tronco:

Se emplea en el combate de distancia larga, tanto como golpe de encuentro, como golpe de contesta en el ataque con golpe recto a la cabeza con la mano anterior, así como también es el paso preparatorio para la ejecución del golpe recto hacia la cabeza con la mano posterior. Este golpe se aplicará en el ataque con paso al frente. Es un golpe muy efectivo como contra-ataque cuando el contrario ataca con golpes rectos a la cabeza con la mano anterior el boxeador durante un tiempo pequeño, involuntariamente descubre el tronco, en este tiempo se crea la posibilidad de fulminarlo con un contra-ataque al tronco con la mano anterior.

Técnica del golpe recto de la mano anterior al tronco:

El movimiento con el golpe recto con la mano anterior al tronco, comienza desde la parada de combate por impulso de la punta del pie posterior y paso al frente con la pierna anterior. Después de esto, el tronco se inclina al frente a la derecha si es (derecho) o a la izquierda si es (zurdo). El brazo bruscamente se extiende y protege con el hombro la cara, el puño se dirige rectamente al objetivo. El guante de la mano posterior semi abierto y rozando levemente la barbilla en el momento de inclinación del tronco y con el codo protege el tronco. La pierna posterior después del impulso y del paso con la pierna anterior al frente, retorna a la posición inicial.

Recto de la mano posterior a la cabeza:

Es uno de los golpes fundamentales en los cuales el boxeador puede lograr buenos resultados. El atleta recordará que debe originar o crear posiciones iniciales como para su ejecución, se cogerá el objetivo y se recordará que cualquier cambio o transferencia posterior, en la acción programada produce pérdida de energía. El golpe recto con la mano posterior a la cabeza, es el golpe más difundido de la posición principal en el combate de distancia larga, el cual da la posibilidad al boxeador de conectar el golpe más fuerte con la mano posterior a la cabeza.

El brazo posterior del boxeador en la posición del combate en la distancia larga, se encuentra más lejos del contrario que la mano anterior y para conectar el golpe recto con la mano posterior a la cabeza el puño recorre una distancia mayor hasta el objetivo. Crea una gran posibilidad al contrario que al darse cuenta a tiempo, adopta la defensa correspondiente. Por eso los boxeadores frecuentemente no emplean el golpe recto por separado con la mano posterior en diferencia del golpe recto con la mano anterior y cuidadosamente preparar su conexión por diferentes medios tácticos: dando paso atrás, provocando el avance del contrario hacia ellos y con esto contra-atacarlo inesperadamente con golpe recto a la cabeza con la mano posterior, por acciones de engaño con la mano anterior incitar al contrario a que descubra la cabeza para conectar el golpe con la mano posterior al lugar descubierto.

El entrenador debe velar y prestar atención a la mecánica del golpe y a la posición de la mano anterior ya que al ejecutar este golpe el brazo posterior realiza el ataque y el anterior la defensa. , es necesario de que el golpe de la mano posterior sea brusco y lleve fuerza. Este golpe se aplica en el combate de las tres formas tácticas ofensivas de encuentro y de riposta.

Técnica del golpe recto de la mano posterior a la cabeza:

Desde la parada de combate el boxeador para ejecutar el golpe, el peso del cuerpo se traslada a la pierna posterior con paso anterior en lo que el puño se lleva hacia el objetivo, la pierna anterior se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede efectuar el golpe, sin que el traslado de la pierna anterior resulte un paso adicional, cuando el metatarso anterior hace contacto con el suelo se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera y la pierna posterior. La velocidad aumentará también con el impulso del hombro posterior y con un movimiento de rotación del puño al objetivo.

El peso del cuerpo se ha trasladado a la pierna anterior, que ya se encuentra firme sobre el piso, (entablado). El guante de la mano anterior semi abierto y rozando ligeramente la barbilla protegiendo la misma y con el codo protege el tronco. Dentro de la misma acción, la pierna posterior se trae hacia la anterior, lo cual permitirá conservar el equilibrio y volver a la parada de combate.

Recto de la mano posterior al tronco:

Durante la conexión del golpe recto con la mano posterior al tronco, su técnica en principio no cambia, solamente el cuerpo después del impulso con la punta del pie derecho, el boxeador

lleva al frente girando el tronco de derecha a izquierda, si es (derecho) si es (zurdo) de izquierda a derecha se inclina algo más al frente y el codo del brazo anterior protege el tronco, caerá algo más hacia el interior para su defensa.

El boxeador lleva la pierna posterior algo más al frente y con esto, ella detiene el movimiento del puño al frente.

El golpe recto con la mano posterior al tronco se realiza similar que el golpe recto con la mano anterior, es decir, en las tres formas tácticas – ataque, encuentro y de riposta.

En relación con la gran distancia a recorrer, el golpe recto con la mano posterior al tronco se ejecuta de forma similar que a la cabeza, se emplea con poca frecuencia en el combate. Frecuentemente el que ataca con golpe recto de la mano posterior al tronco, ha preparado golpes más complejos con la mano anterior a la cabeza o al tronco, para que con esto, el contrario instintivamente levante los brazos para defender la cabeza, descubriendo el tronco, de esta forma, el puede conectar un último golpe recto con la mano posterior. El golpe recto de encuentro con la mano posterior al tronco es uno de los golpes más importantes y efectivos de los golpes rectos en el boxeo. Especialmente su conexión es exitosa en la forma de encuentro para el ataque con golpe recto a la cabeza con la mano anterior.

Técnica del golpe recto de la mano posterior al tronco:

Por su técnica el recto de la mano posterior al tronco, es similar al recto a la cara. Sin embargo, la técnica de este golpe exige una ligera inclinación del tronco y giro de la cadera. Al ejecutar este golpe es necesario mantener la defensa con la mano anterior.

Se preparará el golpe con movimientos de engaño, etc.

En el ataque con recto de la mano posterior al tronco, la pierna posterior se endereza rápidamente, la anterior se lanza hacia delante tomando la distancia que permite ejecutar el golpe, sin dar paso.

El peso del cuerpo se lleva a la pierna anterior cuando se produce el golpe, la pierna anterior estará apoyada completamente en el suelo; después se acercará la posterior a la anterior para conservar el equilibrio.

CAPÍTULO II. CONJUNTOS DE EJERCICIOS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LOS GOLPES RECTOS.

Teniendo presente los resultados obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos, y conociendo el valor que ofrecen para nuestra investigación, se procedió a diseñar los conjuntos de ejercicios con una estructura basada en los métodos tradicionales, elaborándose con ejercicios y movimientos que caracterizan esta actividad. Explicando la manera de ejecución de cada uno de ellos que van a formar parte de los complejos de ejercicios así como la variante que fueron tomadas a partir del criterio del entrenador para ser incluidos dentro de la preparación general del entrenamiento en correspondencia con la planificación conociendo la forma en que se realizan estos ejercicios dentro del entrenamiento de boxeo donde su intensidad es alta por la rapidez de su ejecución.

Para el desarrollo exitoso de los complejos de ejercicios propuestos se efectuó compromiso por parte del profesor de boxeo categoría pioneril del municipio Banes y el autor, este último llevaría todo el peso en el enfrentamiento de las actividades que lo componen.

Seguidamente se muestran los conjuntos de ejercicios propuestos para su desarrollo.

Conjunto de Ejercicios # 1: Golpes Rectos desde el lugar hacia diferentes direcciones con la presencia de ejercicios coordinativos.

- 1) Desde la postura normal de frente, con las piernas a la anchura de los hombros y las manos cerrada a la altura del pecho, al sonido del silbato en un tiempo de 30 segundos, se estiran los brazos hacia arriba, al frente y hacia abajo.
- 2) Desde la postura de combate con un balón en cada mano, ejecutar golpes rectos continuos, al sonido del silbato en 30 segundos, al conteo.
- 3) Se realiza una marca en la pared, donde el alumno se para en posición de combate y realiza paulatinamente el trabajo con los golpes rectos al conteo en un tiempo de 30 segundos.
- 4) Descripción del medio: Consiste en 6 aldabas o 2 rodillos las cuales van incrustado en la pared, en sus extremos tiene dos ligas flexibles.

El boxeador se coloca de espalda al medio, adoptando la postura de combate, agarra con la mano

anterior el extremo de las liga y ejecuta el golpe recto a la cara al conteo, en un tiempo de 30 segundos.

5) Desde la postura de combate en sombra, ejecutar serie de 2 golpes rectos a la cara anterior y posterior al conteo.

6) El boxeador se coloca de espalda al medio, adoptando la postura de combate, agarra con la mano posterior el extremo de las liga ejecutando el golpe recto a la cara al conteo.

7) Desde posición normal piernas abiertas, brazos estirados a los lados, a la altura de los hombros, rotación de la cadera hacia el lado izquierdo y luego derecho al conteo.

8) El boxeador se pone de espalda al medio y agarra con ambas manos las ligas adopta la postura de combate y ejecuta el recto anterior y posterior a la cara, al conteo en un tiempo de 30 segundos.

9) Desde la postura de combate frente a un saco de pared ejecutar en 30 segundos golpes rectos continuo, al sonido del silbato al conteo.

10) En pareja con las manos entrelazadas, desde la postura de combate realizar flexión y extensión de los brazos simulando los golpes rectos al conteo en un tiempo de 30 segundos.

Indicaciones Metodológicas:

Observación General: La ejecución de los ejercicios durante los primeros momentos de implementación de los conjuntos de ejercicios, en sus diferentes complejos, responderán a un incremento paulatino de la rapidez en la realización de los mismos, es importante resaltar que este incremento estará en dependencia al dominio técnico que vayan alcanzando los boxeadores.

Método: sensoriales y de repeticiones, al conteo.

Medios: Silbatos, balón, saco de pared, espejo, medio extensor.

Procedimiento: individual.

Tiempo de trabajo por repeticiones: 30 segundos.

Tandas: 3 x 3 descanso entre tanda 3 min. 3 x 4.

Frecuencia de trabajo del sistema de ejercicios: lunes, miércoles, viernes.

Conjunto de Ejercicios # 2: Trabajo con el medio didáctico.

Circuito de ejercicios de 10 estaciones:

- 1) El boxeador se pone de espalda al medio y agarra con ambas manos la liga, y adopta la postura de combate y al sonido del silbato ejecutan los golpes rectos continuos, pausados durante 40 segundos, ejecutando la técnica del golpe recto correctamente y manteniendo siempre la postura de combate.
- 2) Sombra continua.
- 3) Trabajo con el saco de pared.
- 4) plancha.
- 5) sombra con balines.
- 6) Extensión de los brazos al frente con la utilización de un palo de poco peso (escoba).
- 7) El boxeador se dirige al medio, toma con la mano anterior el extremo de la liga flexible, adopta la postura de combate y realiza el recto a la cara, con la mano anterior, retornando a la posición inicial de guardia y su correcta ejecución al sonido del silbato.
- 8) El boxeador se dirige al medio, toma con la mano anterior el extremo de la liga flexible, adopta la postura de combate y realiza el recto al tronco, con la mano anterior, retornando nuevamente a la posición inicial de guardia y su correcta ejecución al sonido del silbato.
- 9) El boxeador se traslada hacia el medio, toma con la mano posterior el extremo de la liga flexible, adopta la postura de combate y realiza el recto a la cara, con la mano posterior, retornando a la posición inicial de guardia y su correcta ejecución al sonido del silbato.
- 10) El boxeador se traslada hacia el medio, toma con la mano posterior el extremo de la liga flexible, adopta la postura de combate y realiza el recto al tronco, con la mano posterior, retornando a la posición inicial de guardia y su correcta ejecución al sonido del silbato.

Indicaciones Metodológicas:

Método: sensoriales y de repeticiones, al conteo.

Medios: Ligas, saco de pared, balines, palo de (escoba).

Procedimiento: individual.

Tiempo de trabajo por repeticiones: 40"segundos.

Tiempo de traslado: 5 a 10 segundos.

Relación trabajo - descanso: 1 minuto.

Descanso por tandas: 3 minutos.

Tandas: 3 x 3, 3 x 4.

Frecuencia de trabajo con el medio didáctico: martes y jueves.

Conjunto de Ejercicios # 3: Combinaciones de golpes rectos, con desplazamientos.

1. Desde la postura de combate al sonido del silbato se desplazan al frente manteniendo la postura de combate y al sonido de la campana, ejecutan una serie de dos golpes rectos a la cara, alternando los ejercicios.
2. Desde la postura de combate al sonido del silbato se desplazan al frente manteniendo la postura de combate y al sonido de la campana, ejecutan una serie de tres golpes rectos a la cara y al tronco, alternando los ejercicios.
3. Desde la postura de combate al sonido del silbato se desplazan al frente manteniendo la postura de combate y al sonido de la campana, ejecutan una serie de cuatro golpes rectos a la cara, alternando los ejercicios.
4. Desde la postura de combate al sonido del silbato se desplazan hacia atrás manteniendo la postura de combate y al sonido de la campana, ejecutan una serie de cuatro golpes rectos a la cara y al tronco, alternando los ejercicios.
5. Desde la postura de combate al sonido del silbato se desplazan hacia el lado izquierdo manteniendo la postura de combate, al sonido de la campana, ejecutan una serie de cuatro golpes rectos a la cara, alternando los ejercicios.
6. Desde la postura de combate al sonido del silbato se desplazan hacia el lado derecho manteniendo la postura de combate y al sonido de la campana, ejecutan una serie de cuatro golpes rectos a la cara, alternando los ejercicios.
7. En pareja, desde la postura de combate uno frente al otro en el lugar, se trataran de tocar los hombros con las manos abiertas y cada cual lleva la cuenta de cuantas veces le topa uno al otro los hombros en un tiempo de 50 segundos, al sonido del silbato.
8. En pareja desde la postura de combate uno frente al otro en desplazamientos, se trataran de topar los hombros con las manos abiertas y cada cual lleva la cuenta de cuantas veces le topa uno al otro los hombros en un tiempo de 50 segundos, al sonido del silbato.

9. En parejas con las manos entrelazadas desde la posición de combate en 50 segundos, realizar flexión y extensión de los brazos, simulando los golpes rectos al sonido del silbato.
10. En pareja uno frente al otro, desde la postura de combate un alumno ejecutara dos recto de la mano anterior a la cara en el lugar, el otro hace parada con la mano posterior y flexión del tronco si es derecho hacia el lado derecho y si es zurdo hacia el lado izquierdo, y ejecuta recto de la mano anterior al tronco, al sonido del silbato. Durante un tiempo de 50 segundos, se realiza el cambio de ejercicios.
11. En pareja uno frente al otro, desde la postura de combate un alumno ejecutara dos golpes recto de la mano anterior a la cara en desplazamiento, el otro hace parada con la mano posterior y flexión del tronco si es derecho hacia el lado derecho y si es zurdo hacia el lado izquierdo, y ejecuta recto de la mano anterior al tronco, al sonido del silbato. Durante un tiempo de 50 segundos, se realiza el cambio de ejercicios.
12. En pareja desde la postura de combate un alumno ejecuta una serie de dos o tres golpes rectos, en el lugar y el otro hace defensa, con parada, desvió, bloqueo o paso atrás, al sonido del silbato. Durante un tiempo de 50 segundos se realiza el cambio de ejercicio.
13. En pareja desde la postura de combate un alumno ejecuta una serie de dos o tres golpes rectos a la cara, en desplazamientos y el otro hace defensa, con parada, desvió, bloqueo o paso a tras, al sonido del silbato. Durante un tiempo de 50 segundos, se realiza el cambio de ejercicios.
14. En pareja desde la postura de combate un alumno ejecuta serie de tres golpes rectos a la cara, en el lugar y el otro hace defensa con los brazos y responde con una serie de cuatro golpes rectos a la cara, al sonido del silbato, durante un tiempo de 50 segundos, se realiza el cambio de ejercicios.
15. En pareja desde la postura de combate un alumno ejecuta una combinación de tres golpes rectos a la cara, en desplazamiento y el otro hace defensa con los brazos y responde con una combinación de cuatro golpes rectos a la cara, al sonido del silbato, durante un tiempo de 50 segundos, se realiza el cambio de ejercicios.

Indicaciones Metodológicas:

Principales Métodos empleados:

Métodos de repeticiones.

Métodos Sensoriales, al conteo.

Medios: Silbato, campana.

Procedimiento Técnico - Táctico:

Golpes continuos.

Golpes aislados.

Formas organizativas:

Individual.

En pareja.

Circuito.

Frecuencia de trabajo con el medio didáctico: lunes, miércoles y viernes.

Después de confeccionados los sistemas de ejercicios se tuvo en cuenta una serie de aspectos que se contemplan en el **anexo No 5**.

2.1 Test de evaluativo:

Se efectuó una descripción de los golpes rectos que se realizan en el boxeo para conocer la manera de ejecución de cada uno de ellos, en el lugar y en movimiento, decidiendo que el 100% de los mismos formarían parte del test de coordinación a evaluar por el entrenador.

- ❖ Recto de la mano anterior a la cara en el lugar y en movimiento.
- ❖ Recto de la mano posterior a la cara en el lugar y en movimiento.
- ❖ Recto de la mano anterior al tronco en el lugar y en movimiento.
- ❖ Recto de la mano posterior al tronco en el lugar y en movimiento.

La selección fue de conjunto con el entrenador de boxeo con tres errores comunes a cometer por técnicas, dándole tres intentos de ejecución a cada atleta. Estas pruebas tuvieron lugar en el horario

de la tarde antes y después de la aplicación de los conjuntos de ejercicios, en el mes de noviembre y mayo respectivamente.

2.2 Escala evaluativa.

Para tener un criterio evaluativo cualitativo nos dimos a la tarea de confeccionar una escala evaluativa, la misma fue realizada por los especialistas involucrados en nuestra investigación.

Eval.	Errores a cometer
Excelente	0
Muy bien	1-5
Bien	6-11
Regular	12-16
Mal	+16

2.3 Posibles errores a cometer en cada uno de los golpes rectos (3 errores)

Para conocer las posibles dificultades en cada ejecución de los golpes rectos, nos trazamos una planilla técnica de observación donde se plasman los posibles errores a cometer en cada una de las acciones; se evaluarán los ocho elementos seleccionados en el test evaluativo.

Recto de la mano anterior a la cara:

- Incorrecto movimiento de las piernas.
- Elevar la cabeza o girarla en dirección contraria al golpe que se ejecuta.
- Separar el codo posterior en el momento del golpe.
- No recoger el puño rápido.
- Bajar o elevar hacia atrás la mano posterior.

Recto de la mano anterior al tronco:

- No realizar la inclinación y el movimiento rotatorio del tronco.
- No salir rápidamente de la zona de contacto.

-Quedarse en posición erecta.

Recto de la mano posterior a la cara:

- Amagar con la mano posterior.
- Bajar o llevar atrás la mano posterior.
- Levantar el codo posterior.
- Elevar la barbilla.
- Retener el golpe en el objetivo.
- Bajar o llevar atrás la mano anterior.

Recto de la mano posterior al tronco:

- Bajar o llevar atrás la mano anterior.
- Hacer una inclinación excesiva al frente.
- Retener el puño en el objetivo.

2.4 Análisis e interpretación de los resultados

Analizando los resultados del diagnostico realizado a través de encuestas a los atletas, entrevistas al entrenador así como las observaciones a los entrenamientos para conocer la metodología de la enseñanza de los golpes rectos.

Se pudo constatar lo siguiente:

Observaciones a los entrenamientos (Ver anexo 1): Se realizaron seis observaciones a los entrenamientos, con la utilización de una guía que recoge aspectos importantes para la evolución y desarrollo de los golpes rectos. Tres fueron efectuadas antes de la aplicación de los conjuntos de ejercicios, arrojando los siguientes resultados:

La cantidad de atletas siempre fue de 15 que integran la categoría pioneril, contando con una edad que oscila entre 9 y 10 años, los entrenamientos iniciaban a las cinco de la tarde, dirigidos por el entrenador, los objetivos propuestos en la planificación del entrenamiento fueron la preparación física y técnica de los atletas con vista a las competencias, así como en lo educativo la tarea de fomentar valores en el colectivo. Las actividades realizadas dentro de la preparación general se enmarcaron en la escuela de boxeo realizando técnicas dirigidas como desplazamientos

adelante, atrás, a la izquierda y derecha, golpes y acciones complejas con diferentes tareas que se ejecutaban al sonido del silbato dispersos en el área señalada por el entrenador y en ocasiones en esta parte del entrenamiento también se utilizaban juegos.

Dando lugar a la escuela de combate en la que se desarrollaban asaltos dirigidos con el cumplimiento de acciones planificadas por el entrenador y asaltos libres poniéndose en práctica la capacidad creativa de los atletas dentro del cuadrilátero. Terminando esta parte realizaban el trabajo en los aparatos donde ejecutaban las técnicas de golpes y deslazamientos seguidamente desarrollaban un asalto de sombra el cual consistía en realizar las tareas de un combate con la diferencia que el contrario es imaginario, así pasaban al tiempo de suiza, que consistía en saltar suiza por un tiempo de dos minutos. Cerrando con la utilización de juegos encaminados al desarrollo de la fuerza de brazos y piernas, finalizando con los ejercicios de relajación y soltura, complementando las dos horas de entrenamiento. (anexo1)

Encuesta a los atletas antes de aplicados los conjuntos de ejercicios (Ver anexo 2)

- Al comprobar los conocimientos que tienen los atletas de boxeo categoría

Pioneril del municipio Banes sobre la preparación general, el 100% del total (15 atletas) lograron conocerlas e identificarla dentro del entrenamiento.

- En la interrogante numero dos el 100% de los atletas coincidieron en gustarle los ejercicios que el entrenador les importe en la preparación general.
- Cuando les preguntamos si se equivocaban con frecuencia al realizar los golpes rectos, a la cara y al tronco, en el lugar y en movimiento, 10 contestaron que si para un 66.6% y 5 para un 33.3% respondieron que no, lo que demuestra que existen dificultades en la ejecución de estos elementos técnicos.
- La pregunta número 4, referida a si el entrenador les corrige los errores utilizando otros ejercicios, fue contestada de la siguiente forma: 11 contestaron que si, para un 73.3% y 4 que representa el 26.6% dijo que a veces.

- Al preguntarles si le gustaría incluir ejercicios novedosos y un medio auxiliar para elevar el nivel técnico de los golpes rectos, el 100% contestaron que si (anexo 2)

Entrevista al entrenador antes de aplicar los conjuntos de ejercicios (Ver anexo 3)

Al realizar entrevista al entrenador de boxeo categoría pioneril del municipio Banes en sentido general se obtuvo lo siguiente:

- Explica que resulta de gran importancia la preparación general en el deporte de boxeo ya que es la base para el desarrollo de todas las capacidades físicas y habilidades del atleta para la actividad boxística
- En la interrogante número 2 el entrenador enumera una serie de ejercicios que él planifica para desarrollar los golpes rectos:

1. Escuela de Boxeo.
2. Trabajo en las mascotas.
3. Trabajo en los sacos colgantes.
4. Trabajo en el cojín de pared.
5. Asaltos de sombra.

- Refiere en la pregunta número 3 que el tiempo que él dedica a estas actividades dentro del entrenamiento se debe a la etapa en la cual se encuentre, que este puede ser de 30 minutos para la competitiva y 100 en la preparatoria.
- Cuando le preguntamos si había recibido preparación metodológica sobre el perfeccionamiento de los golpes rectos contestó que si.
- Alega en la interrogante número 5 que tiene conocimientos acerca de los medios auxiliares.
- Cuando le preguntamos si le gustaría incluir ejercicios novedosos para elevar el nivel de los golpes rectos sin titubear contestó que si ya que estos sin duda alguna ayudarían a perfeccionar la ejecución de estos elementos técnicos.

Análisis del test de coordinación

Pre test:

La realización de esta prueba estuvo dada en el mes de noviembre al total de la muestra, en el horario de la tarde conjuntamente con el entrenador para ella seleccionamos tres errores comunes a cometer ofreciendo tres intentos a cada atleta.

- ❖ La primera técnica evaluada fue el recto de la mano anterior a la cara en el lugar con los siguientes resultados: los atletas número 3, 4, 6, 7, 10, 11 y 15 cometieron tres errores. Los casos 1. 2. 5. 8. y 13 cometieron 2 errores, con un error los atletas 9, 12 y 14.
- ❖ La segunda técnica fue el recto de la mano anterior al tronco en el lugar. Los casos 2. 4. 5. 7, 8 y 10 cometieron tres errores los números 1. 3. 6. 9. 11 cometieron 2 errores y los casos 12. y 15 solo cometieron 1 error y los atletas 13 y 14 no cometieron errores.
- ❖ La tercera técnica fue recto de la mano posterior a la cara en el lugar, los números 4, 8, 11, 14 y 15 cometieron 3 errores, el 1, 2, 5, 7, 9, 12. cometieron 2 errores y los casos 3, 6, 10, 13 solo cometieron un error.
- ❖ La cuarta técnica que se evaluó fue recto de la mano posterior al tronco en el lugar los números 6, 8, 10 y 13 cometieron 3 errores , el 1, 3, 5, 9, 11 cometieron 2 errores, los atletas 2, 4, 7, 12 solo cometieron 1 y los casos 14 y 15 no cometieron ninguno
- ❖ La quinta técnica evaluada fue el recto de la mano anterior a la cara en movimiento, los números 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14 y 15 cometieron 3 errores, los demás casos 1, 2, 5. 8, 11 y 13 cometieron dos cada uno.
- ❖ La sexta técnica fue el recto de la mano anterior al tronco en movimiento, los números 2, 5, 8, 11, 13 y 14 cometieron 3 errores, el 1, 3, 6, 7, 10 cometieron 2 errores, los atletas 4, 9, 12 solo cometieron 1 y el 15 no cometió ninguno.
- ❖ El séptimo elemento técnico evaluado fue el recto de la mano posterior a la cara en movimiento, con los siguientes resultados: los atletas número 3, 4, 6, 7, 10, 11 y 15 cometieron tres errores, los casos 1, 2, 5, 8, y 13 cometieron 2 errores, con un error 9, 12 y 14.
- ❖ El octavo elemento evaluado fue el recto de la mano posterior al tronco en movimiento, los números 4, 8, 11, 14 y 15 cometieron 3 errores, el 1, 2, 5, 7, 9, 12 cometieron 2 errores y los casos 3, 6, 10, 13 solo cometieron un error.

Cuando analizamos el pre test observamos que el 40,8% de los casos cometieron tres errores, el 35,8% cometieron dos errores, el 19,2% solo cometieron un lo que demuestra la escasa técnica de ejecución que tienen los atletas en los golpes rectos. Reflejado en las siguientes tablas:

Resultado general del pre-test.

Tabla no. 1

Errores	Cantidad de boxeadores	%
3	49	40,8
2	43	35,8
1	23	19,2
0	0	0

Resultados del pre-test individual
Tabla no. 2

Número	Errores	Evaluación	%
1	16	R	66.7
2	17	M	70.8
3	17	M	70.8
4	17	M	70.8
5	18	M	75
6	17	M	70.8
7	19	M	79.2
8	22	M	91.7
9	14	R	58.3
10	19	M	79.2
11	21	M	87.5
12	12	R	50
13	14	R	58.3
14	14	R	58.3
15	16	R	66.7
Total	253	(9/M) (6/R)	-

Resultado de las técnicas evaluadas en el pre- test
Tabla no. 3

No	Rect. de la mano anter. a la cara en el lugar	Rect. de la mano anter. al tronco en el lugar	Rect. de la mano post. a la cara en el lugar	Rect. de la mano post. al tronco en el lugar	Rect. de la mano anter. a la cara en mov.	Rect. de la mano anter. al tronco en mov.	Rect. de la mano post. a la cara en mov.	Rect. de la mano post. al tronco en mov.
1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	1	2	3	2	2
3	3	2	1	2	3	2	3	1
4	3	3	3	1	3	1	3	3
5	2	3	2	2	2	3	2	2
6	3	2	1	3	3	2	3	1
7	3	3	2	1	3	2	3	2
8	2	3	3	3	2	3	2	3
9	1	2	2	2	3	1	1	2
10	3	3	1	3	3	2	3	1
11	3	2	3	2	2	3	3	3
12	1	1	2	1	3	1	1	2

13	2	-	1	3	2	3	2	1
14	1	-	3	-	3	3	1	3
15	3	1	3	-	3	-	3	3
Tot.	34	30	31	26	39	31	34	31

Analizando los resultados que aparecen en la tabla podemos señalar lo siguiente:

La técnica “Recto de la mano posterior al tronco en el lugar” fue la que menos errores arrojó; ya que los atletas demostraron habilidad para su ejecución, especificando que esta se realiza preferentemente en larga distancia.

Destacándose también la técnica del “Recto de la mano anterior al tronco en el lugar” como de fácil realización para los atletas así como el “Recto de la mano anterior a la cara en movimiento” con mayor grado de errores (39) en la ejecución.

Resultado de las observaciones al entrenamiento después de aplicados los conjuntos de ejercicios

En las seis observaciones se comprobaron los elementos contemplados en la guía de observación (anexo 1)

Se observa la matricula inicial de 15 atletas pertenecientes a la categoría pioneril del municipio Banes. Teniendo presente el cumplimiento estricto del horario de entrenamiento por parte del entrenador donde se inició en el tiempo reglamentado.

Mantiene los objetivos propuestos, preparación física- técnica con mayor exigencia en el cumplimiento de las actividades planificadas, a través de la utilización de tareas próximas a la competencia.

Las actividades en la preparación general se mantiene como en la etapa anterior: técnica dirigidas, acciones complejas y la utilización de juegos, pudiendo evidenciarse la puesta en práctica de los conjuntos de ejercicios y el medio auxiliar que brindaron la oportunidad de realizar los golpes rectos con una técnica de ejecución superior a la inicial.

La organización y los medios que se utilizaban en las observaciones del diagnóstico inicial se mantuvieron en esta etapa, con la inclusión del medio auxiliar y los conjuntos de ejercicios.

En la escuela de combate se desarrollaban asaltos dirigidos y libres, es bueno destacar que en esta etapa competitiva ya los asaltos libres prevalecían sobre los dirigidos, de esta manera los atletas estaban en la obligación de maniobrar y apelar a su creatividad sobre el cuadrilátero teniendo estos dos factores gran peso en la victoria del combate.

Así comenzaba el trabajo en los aparatos donde realizaban dos asaltos de dos minutos de trabajo por uno de descanso.

Luego realizaban un asalto de sombra y otra de suiza, actividad que ayuda en gran medida a la coordinación de los movimientos.

En la parte final del entrenamiento se realizaban ejercicios y juegos encaminados a desarrollar distintos planos musculares muy importantes para la actividad boxística, luego se realizaban los ejercicios de recuperación. (ver anexo 1)

Encuesta a los atletas después de aplicados los conjuntos de ejercicios.

- En la primera interrogante les preguntamos si tenían conocimiento sobre la preparación general, los 15 atletas, para un 100%, respondieron conocerla e identificarla dentro del entrenamiento.
- En la segunda pregunta el 100% de los atletas respondieron gustarle los ejercicios que el entrenador les imparte en la preparación general.
- La interrogante número 3 consistía en si se equivocaban con frecuencia al realizar los golpes rectos a la cara y al tronco en el lugar y movimiento, 4 contestaron que sí para un 26.7% y 12 para un 80% respondieron que no, lo que demuestra que la aplicación de los conjuntos de ejercicios contribuyeron a elevar el nivel de los golpes rectos.
- Al comprobar si el entrenador les corrige los errores utilizando otros ejercicios, el 100% de los atletas contestaron que sí, haciendo mención a una serie de ejercicios novedosos y aparato que les sirvieron para corregir errores en la ejecución de los golpes rectos.
- Cuando les preguntamos si les gustaría incluir ejercicios nuevos y un medio auxiliar para elevar el nivel de los golpes rectos, los 15 atletas para un 100% contestaron que sí,

quedando demostrado que se habían familiarizado con el medio auxiliar y los ejercicios.
(anexo 2)

Entrevista al entrenador después de aplicados los conjuntos ejercicios.

- ❖ Contestando la primera pregunta el entrenador alega que la preparación general en el boxeo es de gran importancia ya que esta constituye la base para el desarrollo de todas las capacidades físicas y habilidades de los atletas para el deporte de los puños.
- ❖ En la interrogante numero 2 el entrenador enumera una serie de actividades planificadas para desarrollar los golpes rectos en los boxeadores:
 - Escuela de boxeo.
 - Trabajo en las mascotas.
 - Trabajo en los sacos colgantes.
 - Trabajo en el cojín de pared.
 - Asaltos de sombra.
 - Conjunto de ejercicios y medio auxiliar.

Aquí pudimos constatar que el entrenador ya le da un lugar en su planificación para el desarrollo de los golpes rectos al medio auxiliar y a los conjuntos de ejercicios aplicados al equipo, lo que nos da la medida del efecto positivo que causo este trabajo.

- ❖ En la pregunta numero 3 contesta que dedica en esta etapa 30 minutos a la preparación general dentro del entrenamiento.
- ❖ Al preguntarle si había recibido preparación metodológica sobre el perfeccionamiento de los golpes rectos, contesto que sí.
- ❖ La interrogante numero 5 referida a sus conocimientos sobre los medios auxiliares, contesta que sí y argumenta sentirse muy contento al haber podido profundizar más en sus conocimientos sobre este tema y su relación con el boxeo ya que le ha posibilitado realizar una fusión de ejercicios clásicos del boxeo y ejercicios novedosos, obteniendo buenos resultados en la realización de los golpes rectos.
- ❖ Al preguntarle si le gustaría incluir ejercicios novedosos para elevar el nivel de los golpes rectos, contesto que sí.

Análisis del post – test

Esta prueba fue realizada en la segunda semana del mes de Abril del 2011, después de aplicados los conjuntos de ejercicios y el medio auxiliar, arrojándonos los siguientes resultados:

- ❖ La primera técnica evaluada fue el recto de la mano anterior a la cara en el lugar, obteniendo los siguientes resultados, los números 3,5, 7, 8 y 10 cometieron 2 errores, los casos 1, 4, 6, 9, 11 y 12 cometieron 1 error, mientras que los demás ninguno (2, 13, 14 y 15)
- ❖ La segunda técnica fue el recto de la mano anterior al tronco en el lugar, los casos 1,2, 4, 6, 7 y 8 cometieron 2 errores, los números 3, 5, 9, 10, 11 y 15 solo cometieron 1 error y sin cometer errores los atletas 12, 13 y 14.
- ❖ La tercera técnica fue el recto de la mano posterior a la cara en el lugar, los números 1, 2, 4, 5, 7, 9 y 10 cometieron 2 errores, los atletas 3, 8, 12, 14 y 15 cometieron 1 error y los casos 6, 11, y 13 no cometieron errores.
- ❖ La cuarta técnica que se evaluó fue el recto de la mano posterior al tronco en el lugar, los números 1, 3, 6, 8, 9, 11 y 13 cometieron 2 errores, los casos 2, 4, 5 y 10 cometieron 1 error y los restantes 7, 12, 14 y 15 no cometieron errores.
- ❖ La quinta técnica fue el recto de la mano anterior a la cara en movimiento, los números 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12, 14 y 15 cometieron 2 errores, mientras que los casos 2, 4, 5 y 8 cometieron 1 error y sin error cometido los números 11 y 13.
- ❖ La sexta técnica fue el recto de la mano anterior al tronco en movimiento, los atletas número 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10 y 11 cometieron 2 errores, los números 4, 7, 9, 12 y 14 cometieron 1 error y los números 13 y 15 no cometieron errores.
- ❖ La séptima técnica fue el recto de la mano posterior a la cara en movimiento, los números 1, 3, 6, 8, 9, 11 y 13 cometieron 2 errores, los casos 2, 4, 5 y 10 cometieron 1 error y los restantes 7, 12, 14 y 15 no cometieron errores.
- ❖ El octavo elemento evaluado fue el recto de la mano posterior al tronco en movimiento, obteniendo los siguientes resultados, los números 3, 5, 7, 8 y 10 cometieron 2 errores, los casos 1, 4, 6, 9, 11 y 12 cometieron 1 error, mientras que los demás ninguno 2, 13, 14 y 15

Cuando analizamos los resultados luego de haber introducido los conjuntos de ejercicios, constatamos una mejoría en la ejecución técnica y coordinativa de cada uno de los elementos evaluados, de manera general por cada uno de los atletas donde ninguno cometió 3 errores, el 45% cometieron 2 errores, un 33.3% cometió 1 error y el 21.7% no cometió errores. Lo que demuestra en gran medida la mejoría de las técnicas luego de haber realizado los conjuntos de ejercicios, esto se puede apreciar en las siguientes tablas:

Resultado general del post-test.

Tabla no. 4

Errores	Cantidad de boxeadores	%
3	-	-
2	54	45
1	40	33.3
0	26	21.7

Resultado individual del post-test.

Tabla no. 5

No	Errores	Evaluación	%
1	14	R	58.3
2	9	B	37.5
3	14	R	58.3
4	10	B	41.7
5	12	R	50
6	12	R	50
7	11	B	45.8
8	14	R	58.3
9	12	R	50
10	13	R	54.2
11	9	B	37.5
12	6	B	25
13	4	MB	16.7
14	4	MB	16.7
15	4	MB	16.7
Total	148	(7/R)-(5/B)-(3/MB)	-

Resultado de las técnicas evaluadas en el post test.

Tabla no. 6

No	Rect. de la mano anter. a la cara en el lugar	Rect. de la mano anter. al tronco en el lugar	Rect. de la mano post. a la cara en el lugar	Rect. de la mano post. al tronco en el lugar	Rect. de la mano anter. a la cara en mov.	Rect. de la mano anter. al tronco en mov.	Rect. de la mano post. a la cara en mov.	Rect. de la mano post. al tronco en mov.
1	1	2	2	2	2	2	2	1
2	-	2	2	1	1	2	1	-
3	2	1	1	2	2	2	2	2
4	1	2	2	1	1	1	1	1
5	2	1	2	1	1	2	1	2
6	1	2	-	2	2	2	2	1
7	2	2	2	-	2	1	-	2
8	2	2	1	2	1	2	2	2
9	1	1	2	2	2	1	2	1
10	2	1	2	1	1	2	1	2
11	1	1	-	2	-	2	2	1
12	1	-	1	-	1	1	-	1
13	-	-	-	2	-	-	2	-
14	-	-	1	-	1	1	-	-
15	-	1	1	-	1	-	-	-
Tot.	16	18	19	18	18	21	18	16

Haciendo igual análisis que en la tabla anterior, podemos observar que después de haber aplicado los conjuntos de ejercicios en la preparación general, el 100% de los atletas mejoraron en la realización de las técnicas de los golpes rectos.

Comparación entre el pre y el post-test
Tabla no.7

Técn.	Rect. de la mano ante. a la cara en el lugar	%	Rect. de la mano anter. al tronco en el lugar	%	Rect. de la mano post. a la cara en el lugar	%	Rect. de la mano post. al tronco en el lugar	%	Rect. de la mano anter. a la cara en mov.	%	Rect. de la mano anter. al tronco en mov.	%	Rect. de la mano post. a la cara en mov.	%	Rect. de la mano post. al tronco en mov.	%
Pre	34	75.5	30	66.7	31	68.9	26	57.8	39	86.7	31	68.9	34	75.5	31	68.9
Post	16	35.5	18	40	19	42.2	18	40	18	40	21	46.7	18	40	16	35.5

CONCLUSIONES

1. Las preguntas científicas en nuestro trabajo son aceptadas, ya que los conjuntos de ejercicios propuestos son efectivos, pues permitieron elevar el nivel de ejecución de los golpes rectos en nuestro equipo de boxeo.
2. El diagnóstico aplicado permitió delimitar las principales insuficiencias mostradas en la categoría, durante la ejecución de los golpes rectos, criterio que facilitó la orientación metodológica de los conjuntos de ejercicios elaborados a tal efecto.
3. Los conjuntos de ejercicios diseñados, facilitaron la correcta ejecución de los golpes rectos, por parte de los atletas de boxeo.

RECOMENDACIONES

1. Generalizar la experiencia investigativa en otras categorías.
2. Proponer la aplicación de los conjuntos de ejercicios para otros elementos técnicos, teniendo en cuenta la Metodología propuesta.
3. Sistematizar los talleres de socialización de los conjuntos de ejercicios, con vistas al carácter sustentable de la propuesta actual.

BIBLIOGRAFIA.

1. Alfonso M. (2006) "La Escuela Cubana de Boxeo". Confesiones de Alcides Sagarra. Editorial deportes. Ciudad Habana.
2. Ander. Eche. (1989) Introducción a la planificación. Buenos Aires, Editorial Humanistas.
3. Arnol Gesell. (1981) El niño de 9 a 10 años. Barcelona. Ediciones Pairo Ibérica.
4. Arnol Gesell. (1981) El niño de 11-12 años. Barcelona. Ediciones Pairo Ibérica.
5. Belfor. S. (2010) Propuesta de un complejo de habilidades técnicas para la enseñanza-aprendizaje de los golpes rectos a la cara con desplazamientos pasos planos. Tesis presentada en opción al título académico de master en actividad física comunitaria. Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
6. Bulichev. A. I. (1970) Boxeo. La Habana. Ediciones Deportivas.
7. Díaz. J. (1999) La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona., Editorial Publicaciones.
8. Despaigne. J y Cobas. A. (2008) Complejo de ejercicios para la variante de ataque en boxeadores de la categoría pioneril 11-12 años de los gimnasios Los Olmos y Sala Polivalente del municipio Santiago de Cuba. Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
9. Departamento de Educación Física INDER. (1996) Manual del Profesor de Educación Física I .Ciudad de la Habana. Cuba, Impresora unidad José Antonio Huelga.
10. Domínguez. J. (2007) El entrenador y la clase de boxeo. Editorial Deportes. Ciudad Habana. Cuba.
11. Domínguez, J. J. Llanos (1987) La preparación básica de los boxeadores. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
12. Disk. F. W. (1990) Principios del entrenamiento Deportivo. Editorial Pidotribo. España.
13. Degtiariov. I. (1983) Boxeo. Ciudad de la Habana, Editorial Raduga.

14. Domínguez García, Jesús. La preparación básica de los boxeadores/ Jesús Domínguez García, José L. Llanas Martínez.- 2 ed.- Ciudad Habana; Editorial Científico Técnica, 1989.- 163p.
15. Forteza. A. y Ranzola. A (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
16. Forteza A. (2001) Entrenamiento deportivo, ciencia e innovación tecnología, ciudad Habana. Cuba.
17. Forteza A. (1999) Direcciones en el entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnico.
18. Fontanills Quesada, J. (2002) Enseñar a boxear es todo un proceso pedagógico. Revista Digital No. 53. Buenos Aires.
19. Fontanills Quesada, J. (Abril de 2002). Cosas del entrenamiento de boxeo y mucho más. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - Nº 47. Cuba.
20. Fuentes. C. I (2002) Los medios defensivos en los boxeadores pioneriles de boxeo del gimnasio Veguita de Galo de Santiago de Cuba. Proyecto de Investigación Facultad de cultura Física Santiago de Cuba.
21. Fuentes. D. (2007) Propuesta Metodológica para la Enseñanza - Aprendizaje de los elementos técnicos del boxeo en la categoría pioneril. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
22. Fuentes. C. (2008) Metodología para la Enseñanza-Aprendizaje de los Medios Defensivos en el Boxeo Pioneril. Tesis presentada en opción al título académico de master del entrenamiento deportivo. Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
23. Grosser, M. y Newmaur A. (1986) Técnica de entrenamiento. Barcelona. Editorial Martínez Rocco S.A.
24. Grosser M. Y otros. Principios del Entrenamiento Deportivo. Editorial Martínez Roca. 1990.

25. Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
26. INDER. (2000) Indicaciones metodológicas para la calidad de los procesos de los programas en el área. Actividades deportivas. (Material mimeografiado).
27. López Hurtado, J. S. Gómez. A.M. (1996). El diagnóstico un instrumento de trabajo Pedagógico. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
28. Matveiev L Fundamentos del Entrenamiento. Deportivo. Editorial Raduga. Moscú. 1983.
29. Nocedo de León, Irma y E. Abreu. (1984). *Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica*. II parte Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
30. Ozolin, N. (1983) Sistema Contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnico.
31. Programa de Preparación del Deportista Comisión Nacional de Boxeo, colectivo de autores. (2009) Editorial Deportes, Ciudad Deportiva, Ciudad Habana, Cuba.
32. Rebozo Suárez, Javier (2001). Conferencia. Incidencias de los indicadores psicológicos en la preparación de los boxeadores élites.
33. Sagarra. A. (1998) Boxeo. El PDC en la Escuela Cubana. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
34. Sagarra A. (1991). Charlas entre cuerdas. La Habana, Editorial José Martí.
35. Sierra Salcedo R. A. (2002). Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica.
36. Vichí. R. (2000) Plan de Preparación del Deportista Comisión Nacional de Boxeo. Ciudad de la Habana.
37. Vichi, R. (2000). Comisión Nacional de Boxeo. Plan de preparación del deportista. Ciudad de La Habana.
38. Vichi, R. (1988) Comisión Nacional de Boxeo. Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana: Unidad impresora. José A. Huelga.

39. Yucra Ribera, Juan. (2001). La evaluación en el proceso de entrenamiento deportivo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - Nº 30.
40. Zamora. R. (1995) El boxeo con lo nuevo y lo tradicional. Editorial Oriente Santiago de Cuba.
41. Zamora Castro, Rolando (1999). Modelo didáctico para el perfeccionamiento de la enseñanza del boxeo formativo.
42. Zamora Castro, Rolando (2002). Una visión didáctica al modelo de las habilidades del boxeo. Torneo nacional de boxeo Playa Girón Las Tunas.

ANEXO No. 1
Guía de observación al entrenamiento.

- ❖ Cantidad de atletas.
- ❖ Categoría.
- ❖ Hora de inicio del entrenamiento.
- ❖ Objetivo del entrenamiento.
- ❖ Tiempo de duración de la preparación general dentro del entrenamiento.
- ❖ Actividades realizadas.
- ❖ Organización que emplea.
- ❖ Medios que utiliza.
- ❖ Escuela de combate.
- ❖ Trabajo en los aparatos.
- ❖ Sombra.
- ❖ Suiza.
- ❖ Preparación física.
- ❖ Actividades finales (recuperación)

ANEXO No.2
Guía de encuesta a los atletas.

Estimado atleta:

Necesitamos que cooperes con esta investigación a través del llenado de la presente encuesta, que nos permita recoger información sobre la preparación general que realizas en el entrenamiento de boxeo.

Muchas gracias por tu aporte.

Edad _____

Categoría _____

Marca con una X según tu criterio:

1. ¿Conoces que es la preparación general dentro del entrenamiento de boxeo?

Si_____

No_____

2. ¿Te gustan los ejercicios que tu entrenador te imparte en la preparación general?

Si_____

No_____

3. ¿Cuándo realizas los golpes rectos a la cara y al tronco, en el lugar y en movimiento te equivocas con frecuencia en los movimientos de piernas y manos?

Si_____

No_____

4. ¿Tu entrenador te corrige los errores con otros ejercicios?

Si_____

No_____

5. ¿Te gustaría incluir ejercicios novedosos y un medio auxiliar para elevar el nivel de los golpes rectos?

Si_____

No_____

ANEXO No. 3

Guía de entrevista al entrenador de boxeo categoría pioneril del municipio Banes.

1. ¿Que importancia le atribuyes a la preparación general en el entrenamiento de los boxeadores?
2. ¿Que actividades planificas para elevar el nivel de los golpes rectos en los boxeadores?
3. ¿Que tiempo aproximado dedicas a esta actividad dentro del entrenamiento?
4. ¿Has recibido preparación metodológica sobre el perfeccionamiento de los golpes rectos?
5. ¿Tienes conocimientos sobre los medios auxiliares?
6. ¿Te gustaría incluir ejercicios novedosos para elevar el nivel de los golpes rectos?