

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**“Manuel Fajardo”**

**Holguín**

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

**Ejercicios para el perfeccionamiento de los golpes rectos en distancia larga en los boxeadores escolares del municipio Cueto.**

**Autor: Rafael Estupiñán Ramírez.**

**Tutor: MsC.OsvanysNaranjo Acosta.**

**Año 2015**

## PENSAMIENTO.

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

Fidel Castro Ruz.



## DEDICATORIA

- Al Comandante en jefe **Fidel Castro Ruz** y a la Revolución Cubana por brindarme esta gran oportunidad para la realización de mi gran sueño.
- A mi padre Rafael Estupiñán Cuadrado.
- A todo aquel que de una forma u otra contribuyó para que esta obra se hiciera realidad.

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

## **AGRADECIMIENTO**

- A mis familiares, amigos, profesores y mis educadores de todas las etapas,  
ya que sin su educación no hubiera podido llegar a la meta.
- AL tutor Msc. Osvanys Naranjo Acosta por su dedicación y paciencia.
- A mis compañeros de estudios 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 el perfeccionamiento de golpes rectos en boxeadores escolares del municipio Cueto. 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 ejercicios físicos para contribuir al perfeccionamiento de los golpes rectos en boxeadores escolares, 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 de iniciación. Como muestra se tomó el grupo de atletas de la categoría escolar del municipio Cueto y se le aplicaron los 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 Banes, 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 present work aims at the proposal of exercises for the perfecting of right blows in school boxers of the municipality Cueto. They had in account theoretic methods and empiric methods that made possible the compression of the several elements that have an effect on the scientific problem, as well as the possibility to find a scientific adequate answer to these elements in order to put the work into practice. As physical exercise to contribute to the perfecting of the right blows in school boxers utilized fundamental means themselves, and a tool as a consequence constitutes metodológica, for the sports trainers that work at the base, in order to achieve a good technical performance of the boxers in the category of initiation.

As sign took athletes' group of the school category of the municipality Cueto and was applied the exercises throughout a course of preparation, alcanzándose as a result an increment of the levels in the technique with positive incidence, in the sports development of the group and putting into practice this element in the concrete situations of the combat with a direct funny remark in the achievement of sports base results,, manifested in the period evaluated in victories attained in different limits made against teams of the municipalities Báguano and Banes, and in the municipal event developed at our municipality. Athletes' group transited for the category without injuries neither muscular deformations, maintaining this condition in the immediate superior categories.

# ÍNDICE

## CONTENIDOS

	PAG
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1-3</b>
Insuficiencias.....	3
Problema científico.....	3
Fundamentación del Problema.....	4-5
Objetivo.....	5
Preguntas científicas.....	5
Tareas científicas.....	6
Muestra y metodología.....	6
Métodos de investigación.....	6-7
<b>II. CAPÍTULO I BASES CIENTÍFICAS DEL ESTUDIO Y TRATAMIENTO A LOS TIPOS DE DISTANCIA EN EL BOXEO DE LA CATEGORÍA ESCOLAR.</b>	
1.1 Consideraciones en torno a las definiciones y conceptos de la preparación táctica.....	8-16
1.2 Regularidades de las distancias de combate de acuerdo al somatotipo de los boxeadores.....	16-24
1.3 Los tipos de distancias en el Boxeo actual. Un referente para su estudio.....	25-26
1.4 Características de la preparación del boxeador.....	26
1.4.1 Característica de la preparación táctica.....	27-28
1.5. Criterios teóricos - metodológicos en el trabajo de los golpes rectos en boxeadores escolares.....	28-33
<b>III. CAPITULO II. EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES RECTOS EN LA LARGA DISTANCIA.....</b>	<b>33-36</b>
2.1 Test evaluativo.....	37
2.2 Escala evaluativa.....	37
2.3 Posibles errores a cometer en cada uno de los golpes rectos.....	38-39
2.4 Análisis e interpretación de los resultados.....	39-53
<b>IV. CONCLUSIONES.....</b>	<b>54</b>
<b>V. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>VI. BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>VII. ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

El Boxeo cubano es considerado deporte insignia en Juegos Olímpicos por sus altos resultados, siendo el de mayor aportación de medallista de oro en estas lides, con un total de 32. Es este deporte, abanderado en los campeonatos del mundo con 65 títulos, en Juegos Deportivos Panamericanos, con 84 preseas doradas, entre otros importantes resultados. Tales aportes destacan a la Escuela Cubana de Boxeo como una de las de más alto prestigio internacional.

La provincia de Holguín ha sido sede en cuatro ocasiones del torneo nacional de Boxeo "Playa Girón", ubicada entre las 4 del país que en mayores oportunidades ha organizado estos certámenes, uno de los más prestigiosos del planeta en todas las épocas.

Los boxeadores holguineros han estado presente en las diferentes escuadras boxística donde han representado a nuestro país, incidiendo en los logros de estos resultados, por citar ejemplo:

- Ángel Espinosa Capó, primer Campeón Mundial Juvenil y de mayores, Campeón Panamericano,
- Manuel Martínez Crespo, Campeón Panamericano y Campeón de la copa del Mundo.
- Ricardo Díaz Torres, Campeón Mundial Juvenil.
- Arnaldo Mesa Bonell, Subcampeón Olímpico y doble Campeón Panamericano.
- **Mario Kindelán Mesa**, doble Campeón Olímpico y Triple Campeón Mundial. Boxeador que ostenta todo los títulos de la AIBA (Asociación Internacional de Boxeo Amateur), entre otros lauros.

Sin embargo, la provincia de Holguín ha tenido malos resultados deportivos en los eventos nacionales escolares, por lo que la formación en la pirámide del alto rendimiento presenta lagunas. Tal es así, que el MsC Alian Cedeño, en su tesis de especialidad

(2011)<sup>1</sup> plantea “*En el presente cuatrienio, en la provincia Holguín, los resultados del Boxeo escolar (13- 14 años) revelan que la misma no se ubicó entre las diez primeras:*

*2007: 11no Lugar*

*2008: 13er Lugar*

*2009: 11no Lugar*

*2010: 12do Lugar*

2011: 10mo Lugar, resultados que demuestran mala ubicación de esta categoría en un período de 5 años.

En el Municipio Cueto, el Boxeo desde el año 2010 hasta 2014 se ha mantenido entre el 6to y 7mo lugar, no siendo este el resultado esperado, el municipio cuenta con 4 Combinados Deportivos, y un total de 6 profesores frente alumnos.

En esta disciplina se pudo constatar que los boxeadores escolares presentan serios problemas técnicos en la ejecución de los golpes rectos, esta situación está dada por la insuficiente preparación metodológica a los profesores y entrenadores de este deporte, de la fuerza de trabajo existente en nuestro territorio, 3 son entrenadores graduados y 3 en formación, de este total de profesores deportivos solo 3 tienen la preparación requerida y el resto solo tiene nociones y algunos conocimientos generales de este deporte, puntualizando que los mejores entrenadores de Boxeo que ha dado el Municipio Cueto no se encuentran trabajando con el deporte, algunos de ellos están de misión internacionalista, producto de estos y otros temas el aporte a centros de alto rendimiento es insuficiente.

A partir de estudios preliminares desarrollados por el autor, se realizó una revisión del banco de problema de este deporte, como vía de lograr mejores resultados para la

---

<sup>1</sup> Peña Cedeño Alian 2011 Tesis de especialidad Título Metodología para el trabajo de la fuerza en la etapa de preparación general en atletas escolares de boxeo. Holguín

aplicación de investigación científica a los aspectos que fueran necesarios, por lo que la Comisión Provincial realizó un estudio preliminar considerando como elemento clave la preparación técnica de los boxeadores por ser analizado en vía de su perfeccionamiento deportivo.

En este estudio decidimos adentrarnos en las insuficiencias encontradas por los entrenadores en los boxeadores en los momentos de la competencia por lo que analizaremos la preparación técnica específicamente en ejecución de los golpes rectos en la larga distancia.

En los boxeadores de la categoría escolar del municipio Cueto de la provincia Holguín, se presentan **las siguientes limitaciones:**

- 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.

### **Problema científico**

¿Cómo favorecer el perfeccionamiento de los golpes rectos en la distancia larga en boxeadores escolares del municipio Cueto?

## **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**

Elaborar ejercicios que favorezcan el perfeccionamiento de los golpes rectos en la distancia larga en los boxeadores escolares, que conduzca a una organización didáctica adecuada del entrenamiento.

### **Preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos que respaldan el perfeccionamiento de los golpes rectos en la distancia larga dentro de la preparación física de los boxeadores escolares?
2. ¿Cuál es el estado actual del entrenamiento de los golpes rectos en la distancia larga por los boxeadores escolares?
3. ¿Cómo concebir ejercicios que permitan el desarrollo de los golpes rectos en la distancia larga en los boxeadores estudiados?
4. ¿Cómo evaluar la pertinencia de los ejercicios a proponer para perfeccionar los golpes rectos en la distancia larga en los boxeadores escolares?

## **Tareas científicas:**

1. Definir los principales fundamentos teóricos que respaldan el empleo de los golpes rectos en la distancia larga dentro de la preparación física de los boxeadores escolares.
2. Caracterización del estado actual según el empleo en el entrenamiento de los golpes rectos en la distancia larga por los boxeadores escolares.
3. Diseñar los ejercicios que permitan el desarrollo de los golpes rectos en la distancia larga de los boxeadores escolares.
4. Valor la pertinencia de los ejercicios a proponer para el perfeccionamiento de los golpes rectos en la distancia larga en los boxeadores escolares.

## **Muestra y Metodología.**

Para la realización de este trabajo se tomó una muestra intencional de 15 atletas de la categoría escolar del municipio Cueto. 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.

## **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 llevará a deducciones lógicas, se utilizará a lo largo de toda la investigación.

### **Métodos Empíricos:**

1. **Observación Científica:** se empleará en la recopilación de la información, determinando el comportamiento de los fenómenos, y otros.
2. **Encuesta:** se realizó a los especialistas y entrenadores de boxeo con el fin de validar los ejercicios propuestos para el perfeccionamiento de los golpes rectos en boxeadores de la categoría escolar del municipio Cueto.
3. **Entrevistas:** mediante este método científico pudimos constatar la necesidad de elaborar ejercicios para el perfeccionamiento de los golpes rectos en los atletas escolares.
4. **Criterio de especialista:** determinar la pertinencia de la investigación realizada.
5. **Experimento:** nos permitió realizar la comparación entre la primera y la segunda medición.

### **Métodos Matemáticos y Estadísticos:**

#### **Procedimiento:**

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

## **CAPÍTULO II BASES CIENTÍFICAS DEL ESTUDIO Y TRATAMIENTO A LOS TIPOS DE DISTANCIA EN EL BOXEO DE LA CATEGORÍA ESCOLAR.**

### **I.1.- Consideraciones en torno a las definiciones y conceptos de la preparación táctica.**

Algunas definiciones relacionan la táctica con la conducción de la actividad competitiva (Matveev, L., Ozolin, L., Arkayev, A), como por ejemplo, la que plantea que “*Se denomina táctica al conjunto de formas de conducción de la lucha deportiva*”. Dentro de esta conducción, evidentemente, deben considerarse los movimientos tácticos, las acciones técnico – tácticas, así como los procedimientos de influencia psicológica sobre el contrario, la elección de la posición y el ocultar las intenciones.

Las combinaciones de los movimientos tácticos se denominan variantes tácticas y su empleo depende de la maestría deportiva del deportista, es decir, de su capacidad intelectual y habilidades motrices.

García, A. (1998) planteó que, “*la táctica son todas las acciones motrices inteligentes realizadas en el juego con adecuación espacio temporal, resultado de la observación de situaciones previas de compañeros y adversarios, y de sus modificaciones espaciales o posturales.*”

V.N. Platonov (1988) sugirió los siguientes objetivos para la preparación táctica del deportista:

1. Estudiar los aspectos teóricos generales de la disciplina y de su especialidad, así como los factores asociados al éxito.
2. Trabajar los aspectos teóricos fundamentales que les enseñaran las diferentes maneras de llevar su recorrido.
3. Estudiar las tácticas puestas en marcha por los mejores especialistas de la disciplina.
4. Conocer sus principales adversarios, sus posibilidades, su nivel de preparación táctica y mental.

5. Dedicarse a conocer los lugares de la próxima competición, sus particularidades climáticas, el estado del terreno, los equipos etc.

Elaborar el esquema táctico más adecuado al conjunto de condiciones que representan al atleta, su preparación y al entorno.

Proceder en el curso del entrenamiento a repeticiones de este modelo y de las diferentes variables posibles, globalmente y elemento por elemento.

A la luz de las observaciones así realizadas, proceder en permanencia al perfeccionamiento del esquema táctico.

En tal sentido Theodorescu, citado por Z. Naglak, y este por Almaquer, R., Weineck, citado por Almaguer (2003), coinciden en que *la táctica es el comportamiento racional para enfrentar al adversario*. Como se aprecia, tienen puntos de coincidencia con los anteriormente citados, ya que en todos los casos se ve la táctica como *la forma de resolver las situaciones que se manifiestan cuando existen enfrentamientos ante un adversario*.

Autores tales como Mahlo, F. (1974), Matveev, L. (1983), Harre, D. (1983), Talaga, J. (1989), y Castellón Oliva F. J. (2005) centran sus ideas en que la táctica se expresa a través de un pensamiento productivo que permite conducir la lucha deportiva, la reconocen como teoría de la conducción del encuentro deportivo, como forma examinada y juiciosa de la competencia deportiva con el contrario regida por reglamento y basado en las capacidades y la colaboración de los distintos jugadores que se adaptan a las condiciones, cuyo objetivo es alcanzar el resultado más alto posible.

Otros autores coinciden en señalar la táctica como ***herramienta técnica***, estilo, habilidad y método individual. Esta definición es una de las que se une a la tendencia de ponderar en la táctica el valor de la técnica, como la que expresa, y que es la más generalizada en este sentido, que la táctica es *“el modo racional de empleo de las acciones técnicas”*.

Forteza, A. y Ranzola, A. (1988), si este racional se refiere a el papel del pensamiento en

las ejecuciones tácticas, pudiéramos estar plenamente de acuerdo, pero si se refiere a la economía de movimientos, somos del criterio que existe reduccionismo, porque se obvia el papel de lo físico y lo psíquico, incluso el rol del nivel teórico, que en estos casos constituye el fundamento de la conducta táctica a seguir durante la actividad competitiva.

Respaldan nuestros criterios las opiniones de Dzhangarov, T.T., Puni, A.Z., Álvarez, A., (1974) y que en esta línea de pensamiento, pueden considerarse como una de las más completas. Estos autores de reconocido prestigio, consideran que la táctica consiste en la “utilización durante la lucha competitiva de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten realizar las posibilidades físicas, psíquicas y técnica y vencer la resistencia de los contrarios que se esfuerzan por el mismo objetivo”.

En esta consideración de los autores se reafirma que la táctica está presente siempre en aquellas circunstancias en que se requiere de enfrentar a un adversario, directo o indirecto, y que para vencerlo, y que además es su propósito también, se demanda de todos los contenidos que constituyen objetivos de la enseñanza, dígame, conocimientos, habilidades y hábitos.

En correspondencia con el mensaje que hemos querido transmitir, es oportuno tomar en consideración la definición que se maneja en el libro de texto de ajedrez: “La táctica en el ajedrez son los recursos empleados (maniobra) en el juego práctico jugada a jugada, que sigue cuando una pieza del bando opuesto entra en contacto con cualquier otra o amenaza hacerlo. La táctica supone cálculo de las jugadas y la respuesta inmediata del contrario cuando las piezas de ambos campos se enfrentan o pueden razonablemente enfrentarse”. Esta definición es importante para los deportes de combate donde para reafirmar el papel que ha de jugar el pensamiento en las acciones, se dice, metafóricamente, que son el ajedrez en movimiento.

Por su parte, Sklorz, M. (1965), abordando este tema desde el tenis de mesa subraya que es la capacidad para jugar, eficientemente con el máximo de aprovechamiento de la

fortaleza física y mental de todas las oportunidades que nos ofrece durante un juego y después de este.

Borroto, E. y otros (1992), se proyectan desde el punto de vista de los factores que influyen o determinan la manifestación táctica, al destacar que *es la totalidad de los procedimientos individuales y colectivos, tanto en el ataque como en la defensa, adecuados a los reglamentos de este deporte, a las formas de lucha del contrario y a las numerosas condiciones de juego.*

Por su parte, Harre, D. comparte este punto de vista, y señala que es una actividad dirigida hacia el éxito óptimo, que se debe ejecutar de acuerdo a los conocimientos tácticos, las habilidades técnicas, la facultad condicional, la rapidez de reacción, las propiedades de voluntad y otros componentes.

Compartimos la opinión de Riera, J. (1995) cuando advierte que el tener conocimientos tácticos no significa tener un pensamiento táctico. Cuando el pensamiento táctico se desarrolla, promueve en él o los deportistas una toma de decisiones e independencia resolutive, con un nivel de efectividad y rapidez para resolver una considerable diversidad de situaciones competitivas.

Continúa planteando el autor, que la planificación preliminar de las acciones tácticas tiene siempre un carácter probable, porque ni los deportistas ni los entrenadores, disponen casi nunca de una información absolutamente completa acerca de los adversarios y de las condiciones de la competencia.

Una de las grandes discusiones alrededor de la táctica también se centra en su relación con la estrategia. Lo cierto es que en esta discusión es importante tomar partido porque de ello depende que se conduzca exitosamente al deportista y su actuación se vea con fines y objetivos a corto mediano y largo plazo bien trazados en su relación. Para muchos autores la función y la relación de cada uno de los términos están claras en la consecución del éxito.

El Colectivo Científico “TACTICA” de la Diversidad del deporte de Villa Clara, ha desarrollado, todo un proyecto de investigación que se ha adscrito a la definición que ofrecen Morales A. y Álvarez M. (2000), con el detalle que apuntaban Dzhangarov, T.T.yPuni, A.Z, (1990) y acerca de la utilización, donde con los criterios de estos últimos este concepto fue ampliado en el trabajo de diploma de los autores Figueredo L. y Díaz Y. (2006), que dice que es una habilidad preferentemente de tipo mental, manifestada no solo en saber hacer (elemento técnico), o saber utilizar (lo técnico, físico o psicológico), sino también de crear (condiciones para ejecutarla) y tomar la decisión de manera efectiva.

Según Núñez y Milanés 2010 <sup>2</sup>Es la concreción de tareas del encéfalo en la actividad práctico – competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del deportista, tendientes a la solución eficiente y eficaz, de multivariadas situaciones problémicas a las cuales se enfrenta; y cuya soluciones, expresan un rendimiento integral de su preparación deportiva.

Mientras que La táctica en el Boxeo, es la acción consciente e inteligente de conducir el combate para lograr la victoria.

En el libro “Boxeo” de Constantin Gradopolov<sup>3</sup> , se define la táctica como:

“El arte de llevar el combate sobre el ring”, el uso racional de los medios combativos.

De acuerdo a su concepto la esencia de la táctica no está en el contenido técnico del Boxeo, sino en la determinación premeditada y consciente del boxeador, sobre en qué momento y bajo que circunstancia acudir a una u otra técnica ofensiva o defensiva para lograr la victoria. En estas decisiones muy frecuentes en cada asalto y en cada combate

---

<sup>2</sup>Peña, Núñez Carlos Rafael, Zaldívar Milanés Virgen María. 2010. Conferencias de fundamentos de la preparación táctica de los deportes de combates, Escuela de Iniciación de Deportiva Escolar de Holguín

<sup>3</sup>Montoya Vichi Romelio Algunas consideraciones sobre la aplicación de la táctica en el boxeo.

se pone de manifiesto como es lógico, la constante influencia del pensamiento y la acción táctica en el resultado final de un combate.

“Habilidad preferentemente de tipo mental manifestada no solo en **saber hacer** algo (elemento técnico), sino también en **crear** las condiciones para ejecutar (Morales, A.) y **tomar la decisión** de manera efectiva (Buceta, J.)

Ataque determinadas fintas o en dominar las diferentes distancias de combate que existen en el Boxeo.

Estas y otras muchas acciones precisan de una decisión rápida, tan rápida que en muchas ocasiones se efectúan en fracciones de segundo. Es difícil describir la dinámica o los cambios que se pueden producir en la aplicación de la acción táctica en el Boxeo, en lo que juega un papel importante el entrenador y decisivo del propio atleta, ya que en el Boxeo se produce con mucha riqueza la aplicación variada de la táctica durante el combate.

Desde el punto de vista estratégico es conveniente que el boxeador se prepare antes del combate. En dicha preparación deberá conocer entre otros aspectos sus posibilidades y las de su contrario.

Por ejemplo deberá conocer de su contrario:

- a) El biotipo si es alto o bajo.
- b) ¿Con cuál de sus manos pega más fuerte?
- c) ¿Qué tipo de defensa utiliza con más frecuencia?
- d) ¿Qué golpes domina más eficientemente?

Es importante el aprovechamiento táctico que proporciona el descanso entre asaltos, se debe propiciar un estado favorable desde el punto de vista psicológico tanto del entrenador como del propio atleta para analizar muy brevemente los aciertos tácticos y desaciertos en el desarrollo del combate lo que hará más eficaz el desarrollo en los próximos asaltos.

En el descanso el entrenador debe indicar al boxeador entre otros aspectos:

1. ¿Con qué golpes él ha sido más efectivo y con cuales fue errático?
2. ¿Qué combinaciones serían más convenientes ejecutar?
3. ¿Qué defensa sería más favorable?
4. ¿Qué distancia resulta más eficaz?
5. ¿Qué tipo de golpes está recibiendo innecesariamente?
6. ¿Qué tipo de desplazamiento fuera más conveniente?
7. ¿En qué sentido modifica el ritmo del ataque?
8. Si conduce el combate a la ofensiva o a la defensiva.
9. ¿Qué tipo de contra-ataque emplear?

El atleta deberá estar capacitado desde el punto de vista táctico para cambiar el plan, ya que considera que el contrario y su entrenador, también tiene la posibilidad de analizar el encuentro y tomar decisiones en este sentido.

Para el inicio de cada asalto deben concebirse determinados ajustes tácticos, pero para el último asalto, se han de tomar las decisiones más importantes que garanticen el hecho de consolidar la victoria o para tratar de ganar terreno, borrar la desventaja y alcanzar la victoria.

Una cuestión ética del Boxeo, es la decisión incesante por lograr la victoria una vez que se ha subido al ring.

Si se encuentra perdiendo en el inicio del tercer y último asalto pues deberá disponer de todos sus recursos técnicos de su reserva física, su predisposición psicológica y de la aplicación de la táctica para lograr la victoria.

En la educación boxística no está concebido el hecho de que el boxeador en forma intencionada haga que se detenga el combate para evitar un desenlace no favorable para él.

El boxeador que actúa de acuerdo a lo expresado en el párrafo anterior, es muy difícil de descifrar o de conocer por su contrario, por cuanto él constantemente está modificando su sistema ofensivo y defensivo, es decir sus desplazamientos, sus golpes principales, sus fintas, sus ataques y contra-ataques convirtiéndose por ello de hecho, en rivales muy difícil de vencer.

En la práctica la aplicación de la táctica en parte se puede apreciar en:

- El ataque y los contra-ataques.
- Las defensas.
- Las distancias.
- Los desplazamientos.
- Las fintas.
- Las maniobras.

En realidad ninguno de estos movimientos es táctico, ahora bien la acción de decidir cuándo y bajo qué condiciones utilizarlos para alcanzar la victoria si pertenece sin dudas al campo de la táctica.

En el boxeo actual: La táctica ocupa el primer lugar en el entrenamiento de los boxeadores de alta calidad deportiva. No cabe dudas que los entrenadores actuales se están preparando cada vez más en este aspecto y tienden cada día a mejorar su actividad incluyendo en la sesiones de entrenamiento el perfeccionamiento de la táctica de combate.

Entendemos como táctica en el boxeo la forma más racional de conducir el combate aplicando las destrezas técnicas, las cualidades físicas y psíquicas de forma planificada teniendo presente las ventajas y desventajas del oponente y el medio, Y las reglas del deporte.

El boxeo es un deporte de táctica individual ya que las condiciones físicas, habilidades técnicas, psicológicas, experiencia competitiva, etc; son diferentes en cada boxeador por lo que a la hora de hacer un planteamiento táctico por el binomio atleta entrenador hay que tomar todas estas características en cuenta.

En el boxeo moderno se desarrolla la táctica y la contra táctica utilizando los entrenamientos la escuela de combate condicionada, escuela de combate dirigida y los Sparring suelen ser entrenamientos largos y agotadores pero son muy importante porque por más experiencia que tenga el atleta cada combate difiere de uno a otro por una simple razón el contrario no suele ser el mismo.

## **1.2. Regularidades de las distancias de combate de acuerdo al somato tipo de los boxeadores.**

Específicamente la distancia, se enmarca dentro del proceso psíquico cognoscitivo de la percepción, que constituye el momento inicial de los procesos psíquicos, de ahí la significación en su estructura. El reflejo mediático, sensorial de la realidad juega un rol fundamental en la organización de la actividad práctica del sujeto y sirve de base a la formación del pensamiento. Entre las diferentes formas de reflejo psíquico de la realidad, la percepción es el reflejo de esta forma concreto-sensorial, es solo el primer escalón sobre el cual se levanta el reflejo del mundo en forma abstracto lógica o teórica.

Luria, A. R. definió la percepción como un proceso activo de búsqueda de la correspondiente información donde intervienen, unidos estrechamente, los aparatos sensoriales y motores garantizando así la actividad orientadora investigativa necesaria, que permita la distinción de las características esenciales de lo percibido, la comparación de esas características entre sí, la creación de una hipótesis apropiada y después la comparación de estas hipótesis con los datos originales.

La característica más importante de la percepción es su carácter objetual, que aparece en forma de integridad, constancia y racionalidad. Por carácter objetual se entiende la atribución de todas las informaciones recibidas del mundo exterior por medio de los órganos de los sentidos, a los propios objetos y no a la superficie estimulada de los receptores o las partes del cerebro que elaboran la información sensorial.

Acerca de la percepción de la distancia y su importancia para la esgrima Arkayev, V.A. (1991) expresa que el combate exige constantes traslaciones por la plataforma, tanto hacia delante como hacia atrás, es decir, demanda una variación constante de la distancia entre los esgrimistas. La habilidad en la determinación, en la valoración combativa de la distancia y en la percepción de la variación más insignificante de la misma, constituye una de las exigencias fundamentales del combate y lleva la denominación de «Sentido de la distancia» en el esgrimista.

Por su parte, Cruz, L. (1993) agrega que el sentido de distancia es la capacidad que adquiere el esgrimista de mantener la separación adecuada del contrincante para ejecutar los diferentes tipos de acciones, aun en los momentos de mayor movimiento o desplazamientos sobre la pista.

En el proceso de desarrollo de las habilidades tácticas, es oportuno partir del reconocimiento de que existen diferentes modelos de enseñanza de las habilidades: el técnico, técnico – táctico y el táctico. Nuestra contribución apunta hacia el aporte de ejercicios que bien pudieran ser utilizados dentro del modelo táctico que se caracteriza por plantear tareas globales, en donde los deportistas tengan que resolver situaciones y tareas planteadas. Una vez que se “comprende” la esencia de la actividad en el contexto global, el entrenador irá introduciendo los distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en esas situaciones de juego. Esta tendencia del trabajo global es más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica.

Lo primordial en la aplicación de la táctica está, en determinar cuándo es conveniente utilizar el contra-ataque de encuentro o de riposta o cuando debemos pelear en la larga, corta o media distancia y así considerar el empleo de las diferentes técnicas.

La acción táctica no está dada solamente al saber ejecutar uno u otro golpe de contra-ataque o determinadas fintas en dominar las diferentes distancias de combate que existen en el Boxeo.

La acción táctica, se manifiesta cuando se le da respuesta durante el combate a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué desplazamientos utilizar?
- ¿Qué distancia de combate emplear?
- ¿Qué tipos de golpes a ejecutar?
- ¿Qué movimientos de engaños a aplicar?
- ¿En qué momento atacar?
- ¿Qué tipo de defensa a utilizar?

Para tener éxito un boxeador debe ser capaz de coordinar un ataque de golpe múltiple a que se refiere como una combinación. El golpe recto de la mano adelantada es la base para cualquier combinación. Le permite calcular la distancia, predecir el movimiento de su oponente y determinar los puntos débiles. Las técnicas defensivas en el boxeo son importantes. Ser capaz de bloquear y contraatacar con golpe de encuentro o de riposta es una forma importante de mantener a un oponente en la zona de combate.

En trabajo realizado por el profesor Armando Campuzano<sup>4</sup> se puede observar la respuesta a la primera pregunta formulada en las encuestas aplicadas a los entrenadores

---

<sup>4</sup> Campuzano Armando .2011 Estudio de las características Técnico-Tácticas de los Boxeadores de + 91 kg. Ciudad de la Habana.

y boxeadores, comprobándose que existe una coincidencia en cuanto a los criterios emitidos por los encuestados sobre cuáles son los factores que a su juicio más determinante en el rendimiento de estos pugilistas señalando como más importantes, **el Sentido de la distancia (larga y media)**, la Capacidad Combativa (combinaciones de golpes complejo y los contraataques de riposta) y el Ritmo de combate (.las defensas de piernas y brazos así como las fintas de piernas y brazos)

Es preciso insistir que en este trabajo realizado un aspecto que arrojó importancia fue el **sentido de la distancia resaltando la distancia larga y media**, coincidiendo con nuestra idea científica que las distancia de combate es uno de los elementos tácticos determinante para lograr la victoria en el ring y más efectiva aun es si la trabajamos teniendo en cuenta el **somatotipo** de cada boxeador en el combate.

Para el abordaje de las habilidades tácticas, es preciso inicialmente referirnos a las habilidades de forma general.

Las habilidades son formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta su forma concreta, la dinámica de la actividad como objetivo de elaborar, transformar, crear objetos, resolver situaciones y problemas, actuar sobre sí mismo, autorregularse.

Las habilidades se caracterizan por ser útiles en diferentes contextos ya sea aplicando conocimientos y acciones ya conocidas, ya sea experimentando, extrapolando o elaborando nuevas combinaciones sobre la base de nuevos estereotipos y experiencia.

Toda actividad está compuesta por acciones y las acciones por operaciones. En el dominio de las operaciones se distinguen dos niveles, los hábitos y las habilidades.

En el campo de las ciencias psicopedagógicas el concepto de habilidad resulta un tanto contradictorio por ser abordado en diferentes formas por distintos autores.

Hay dos requisitos principales que hacen a un experto en el Boxeo, la primera es la capacidad de pensar, y el segundo es el sentido de un boxeador de tiempo y distancia. Si un boxeador ha inteligencia y la capacidad de calibrar correctamente y juzgar la distancia entonces tiene el potencial para ser un boxeador exitoso.

Son estos los atributos que le permiten usar sus activos físicos y el estilo de Boxeo para salir triunfante en el ring. Hay muchos boxeadores que tú le pregunta cuál es su mejor arma en el combate y te responde que el recto de la mano adelantada otro responde, el gancho de izquierda. Y para dominar estos golpes en el combate hay que elegir la distancia adecuada. El recto de la mano adelantada, es el golpe que establece todos los otros y es el que te guía para entrar en la distancia.

Si usted no es capaz pensar, no será capaz de accionar hacia diferentes acciones tácticas en el combate. Si el contrario es agresivo como debes maniobrar. Conocer todos los puntos vitales, " Hay un viejo refrán en el boxeo, un gran boxeador juega al ajedrez y el boxeador promedio juega damas.

Los grandes boxeadores tienen la capacidad. Como un maestro de ajedrez planea sus movimientos mediante la creación de su oponente, se aprovecha de los errores tácticos con el punto bien definido de problemas, y utiliza una combinación cuando su oponente está a la defensiva. Se posiciona en el que hace que su oponente quede fuera de distancia y realice los contraataque perfectamente sincronizado.

Un boxeador altamente calificado es aquel que es un maestro de la distancia., "El Viejo Maestro", dijo, "El tiempo y la distancia son las dos palabras más importantes en el boxeo.

Nosotros consideramos que las distancias de combate como habilidad táctica en diferentes situaciones o momento en el combate y más aún si la utilizamos de acuerdo a

las características del somatotipo de cada boxeador juegan un papel determinante en el resultado del combate.

Hoy, vemos un montón de chicos que no entiendo muy bien la habilidad de juzgar la distancia. Se alejan con la intención de ir más allá de su rango de oponentes, pero al hacerlo, también se sitúan fuera del rango necesario para marcar con eficacia. Los aficionados más jóvenes tienden a identificar al corredor como un "boxeador" de estilo. Esto no es cierto, un boxeador es un maestro de la distancia, no un corredor de maratón.

Sin embargo, un gran boxeador, no es una estrella de la pista, él es un maestro del engaño. Él va a hacer que las cosas aparezcan de una manera, y luego te mostrará algo diferente. Un boxeador pone trampas, un corredor evita el contacto, y espera que el opositor frustrado de cometer un error y dejar abrirse para algo. Ali debe tenerse en cuenta, hizo mucho más que bailar y correr. Era un maestro de tiempo y distancia. Además de Ali, no había muchos boxeadores de su capacidad natural para salir con sus tácticas poco ortodoxas.

Se considera que un buen boxeador es el que comprende la distancia de combate y utiliza correctamente los elementos técnicos propio de cada una de ellas. Un boxeador defensivo es aquel que domina una gran gama de defensa (parada, desvío, inclinación del tronco, paso atrás con desplazamiento en diferentes direcciones, etc) y preparado para realizar los diferentes contra ataque (riposta o encuentro). Por lo contrario un boxeador ofensivo es el que lleva el ritmo de los ataques en el combate.

Un boxeador de soma alto prefiere utilizar un oponente de soma más bajo la larga distancia, sobre todo para mantenerlo separado durante toda la pelea. Otro rasgo del combate clásico / distancia es que ellos también tienen un mejor trabajo de piernas que la mayoría de los boxeadores que dominan otro tipo de distancia.

Otros golpes de largo alcance no llevan grandes cantidades de energía, lo que explica por qué la mayoría de los boxeadores de distancia larga el objetivo es ganar por puntos. Sin embargo, el de distancia media y corta busca a sus oponentes con el fin de noquear o golpear con mucha potencia.

Algo semejante ocurre con el boxeador que tenga buen dominio de todas las distancias de combate puede vencer a otro boxeador en el combate que tenga menos recursos en las diferentes distancias que otro boxeador, siempre y cuando sea capaz de elegir la distancia apropiada en el combate. Un boxeador de la distancia larga con características de soma alto tiene ventaja en sus peleas en comparación a otro boxeador de más baja estatura si la sabe aprovechar bien, hay muchas ocasiones que muchos boxeadores equivocan el plan táctico al elegir la distancia de combate que deben desempeñarse en el combate y pierden la pelea hay que cambiar por ciertas razones que se presentan en el ring a la hora de la pelea en el momento adecuado( el sentido de la distancia ejemplo un boxeador alto trabajando en la corta con un boxeador más bajo y está perdiendo y observamos en muchas ocasiones como se mantiene en esa distancia y pierde el combate cuando debía estar trabajando en la distancia larga y otros caso viceversa a este ejemplo anterior y no le da resultado pierden su pelea).

Se puede cambiar de distancia de combate siempre y cuando la situación requiera, un boxeador que domine las diferentes distancias de combate, es un boxeador difícil y muy complejo en el cuadrilátero porque son boxeadores que por su gran maestría te cambian el plan táctico con mucha facilidad. En la pelea es por ello que se plantea que los boxeadores con buen dominio en las diferentes distancias de combate como el astro de las tres distancias el tricampeón mundial en tres divisiones diferentes Adolfo Horta (54, 57 ,60.kg) obligan a un boxeador de esta categoría a mantener un ritmo de combate. Complejo en la pelea.

En el trabajo que estamos presentando las habilidades tácticas estarán vinculadas al concepto boxístico de distancia de combate, que desde el punto de vista psicológico, forma parte de los procesos psíquicos cognoscitivos considerados procesos superiores y definidos por Luria, A. R. como las funciones psíquicas superiores del hombre que constituyen complejos procesos autorregulados, sociales por su origen, mediatizados por su estructura, conscientes y voluntarios por el modo de funcionamiento.

Gorbunov, G. D. es del criterio que lo primero que caracteriza la conciencia es el conjunto de conocimientos el cual se forma gracias a los procesos psíquicos cognoscitivos.

Específicamente la distancia, se enmarca dentro del proceso psíquico cognoscitivo de la percepción, que constituye el momento inicial de los procesos psíquicos, de ahí la significación en su estructura. El reflejo mediático, sensorial de la realidad juega un rol fundamental en la organización de la actividad práctica del sujeto y sirve de base a la formación del pensamiento. Entre las diferentes formas de reflejo psíquico de la realidad, la percepción es el reflejo de esta forma concreto-sensorial, es solo el primer escalón sobre el cual se levanta el reflejo del mundo en forma abstracto lógica o teórica.

Luria, A. R. definió la percepción como un proceso activo de búsqueda de la correspondiente información donde intervienen, unidos estrechamente, los aparatos sensoriales y motores garantizando así la actividad orientadora investigativa necesaria, que permita la distinción de las características esenciales de lo percibido, la comparación de esas características entre sí, la creación de una hipótesis apropiada y después la comparación de estas hipótesis con los datos originales.

La característica más importante de la percepción es su carácter objetual, que aparece en forma de integridad, constancia y racionalidad. Por carácter objetual se entiende la atribución de todas las informaciones recibidas del mundo exterior por medio de los órganos de los sentidos, a los propios objetos y no a la superficie estimulada de los receptores o las partes del cerebro que elaboran la información sensorial.

Acerca de la percepción de la distancia y su importancia para la esgrima Arkayev, V.A. (1991) expresa que el combate exige constantes traslaciones por la plataforma, tanto hacia delante como hacia atrás, es decir, demanda una variación constante de la distancia entre los esgrimistas. La habilidad en la determinación, en la valoración combativa de la distancia y en la percepción de la variación más insignificante de la misma, constituye una de las exigencias fundamentales del combate y lleva la denominación de «Sentido de la distancia» en el esgrimista.

Por su parte, Cruz, L. (1993) agrega que el sentido de distancia es la capacidad que adquiere el esgrimista de mantener la separación adecuada del contrincante para ejecutar los diferentes tipos de acciones, aun en los momentos de mayor movimiento o desplazamientos sobre la pista.

En el proceso de desarrollo de las habilidades tácticas, es oportuno partir del reconocimiento de que existen diferentes modelos de enseñanza de las habilidades: el técnico y el táctico. Nuestra contribución apunta hacia el aporte de ejercicios que bien pudieran ser utilizados dentro del modelo táctico que se caracteriza por plantear tareas globales, en donde los deportistas tengan que resolver situaciones y tareas planteadas. Una vez que se “comprende” la esencia de la actividad en el contexto global, el entrenador irá introduciendo los distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en esas situaciones de juego. Esta tendencia del trabajo global es más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica.

### **I.3. Los tipos de distancias en el Boxeo actual. Un referente para su estudio.**

Gutiérrez Navarro (2011) enuncia en relación a las "...<sup>5</sup>Distancias de combate: Son las separaciones que se establecen entre dos boxeadores mientras combaten y que son determinantes a la hora de trazar la estrategia táctica para desarrollarla y varían según el interés táctico de cada atleta.

Las distancias en las que se desarrollan los combates de boxeo son consideradas por su orden: cinco, la extra larga, larga, media, corta y cuerpo a cuerpo. Las distancias extra larga y cuerpo a cuerpo son propiamente estratégicas y la pueden utilizar en un tiempo determinado todos los boxeadores.

Las distancias de combate revisten gran importancia y si tenemos en cuenta el somatotipo del boxeador su utilización sería más efectiva, cuando se combate con un rival de mayor alcance el objetivo táctico es evitar la pelea a distancia y procurar la lucha por entrar en la distancia media y corta si por el contrario el combate es con un contrario de menor estatura entonces el plan táctico es pelear en la distancia larga aprovechando su mayor alcances de los brazos.

En cambio se han observado boxeadores que de acuerdo a su somatotipo equivocan su táctica de combate y utilizan la distancia de combate no apropiada y termina derrotados , han existido casos excepcionales en la utilización de la distancia de combate ejemplo el de Roberto Balado que con un soma bajo se desempeñaba en la distancia larga pues desarrollaba gran rapidez y movilidad y alcanzo resultados relevantes a diferencia de Utiminio Ramos y Armando Martínez que con un soma alto y utilizaban la distancia corta con buenos resultados mostrando un alto nivel y buena disposición combativa. A su vez

---

<sup>5</sup>Gutiérrez Navarro Ismael, 2011, tesis para optar por la especialidad de alto rendimiento en Boxeo, Estrategia para mejorar la preparación táctica en el boxeo categoría social de la provincia Holguín.

Adolfo Horta tenía un soma estándar y dominaba las tres distancias con facilidad y gran dominio de la técnica alcanzando resultados destacados en la arena internacional.

Esta investigación su centro de acción consiste en crear un instrumento metodológico atendiendo a la distancia de combate y el somatotipo de cada boxeador que contribuya a una mejor preparación táctica de los boxeadores de la categoría 13 y 14 años del municipio Cueto de la provincia Holguín, buscando la especialización temprana de las distancias de combate determinante que debe predominar en el desempeño de los futuros boxeadores escolares en su carrera deportiva considerando que la preparación táctica es la reina de las preparaciones por ser determinante para alcanzar la victoria cuando dos boxeadores compiten por lograr un objetivo .”El triunfo”.

#### **1.4. Características de la preparación del boxeador.**

Los boxeadores se preparan en dos sesiones de entrenamiento, una para la preparación física general y especial y la otra para la preparación técnico táctica con una frecuencia de entrenamiento entre diez y doce sesiones en cada microciclo, dentro de la preparación física general se desarrollan capacidades de fuerza, rapidez y resistencia y en la preparación especial se desarrollan la resistencia, fuerza y rapidez, utilizando medios especializados (saco, guantes de diferentes pesos, suizas, etc.).

En la preparación técnica se enseñan los fundamentos básicos del boxeo, parada de combate, desplazamiento, golpeo y defensa y en la preparación táctica se enseñan preparación de ataque y contraataque, distancia, trabajo con zurdos. Etc.

La preparación teórica se imparte temas de historia del boxeo y reglas del arbitraje y en la preparación psicológica se dan charlas sobre la voluntad, perseverancia, la personalidad del atleta, etc.

### **1.4.1 Característica de la preparación táctica.**

Se entrena después de la escuela de boxeo donde se realizan trabajos dirigidos orientados por el profesor, el boxeador 1 realiza una tarea y el boxeador 2 otra tarea por citar un ejemplo uno ataca y el otro realiza el contraataque al encuentro o a la riposta esto es considerado escuela de combate

En aras de individualizar el entrenamiento deportivo con el fin de cada atleta reciba una mejor dosificación y orientación del entrenamiento en la preparación táctica se orientó por la comisión nacional trabajar por grupos de divisiones confeccionando un perfil de exigencia para cada grupo que eran tres por categorías, a diferencia de la planificación anterior o tradicional que eran todos los atletas trabajando en un solo grupo y tenían muchas limitaciones para resolver las diferencias de cada atleta.

Comparando los dos sistemas es más apropiado el de grupo de divisiones, pues el boxeo en un deporte individual y esto permite ser más específico con cada atleta, por otra parte nuestro trabajo investigativo está dirigido a el trabajo por somatotipo de cada atleta y diseñar una metodología que defina la distancia de combate que debe desempeñarse cada boxeador escolar.

Este proyecto de investigación surgió por el análisis de los resultados de los boxeadores escolares de la provincia de Holguín, donde se revisaron los planes y programas de entrenamiento de los Centros de alto rendimiento de la Provincia de Holguín y no se tiene experiencia de este tipo de planificación dentro de la preparación táctica, también se entrevistaron funcionarios del deporte de Boxeo, jefes de cátedra de la EIDE y de la Academia Provincial, atletas escolares y de otras categorías y entrenadores y activistas, los cuales no tenían conocimiento este trabajo en la distancia de combate atendiendo al somatotipo de cada boxeador escolar .

Por lo que el proceso de planificación y organización, se debe revisar los planes y programas de estudio con el fin de garantizar la ejecución del proceso enseñanza

aprendizaje del modo más efectivo y como parte del trabajo metodológico enmarcamos nuestro proyecto de investigación ya que se ha podido observar a través de los diferentes Test. Pedagógicos (Escuela Libre Combate, Topes y las diferentes competencias) que han participado los boxeadores escolares existe un alto por ciento que no utilizan la parada de combate teniendo en cuenta su somatotipo en las distancia de combate. Ejemplo: boxeadores altos con parada de combate de la media, boxeadores de somatotipo bajo que deben desempeñarse en la distancia corta con parada de combate de la distancia media o larga.

Pretendemos en este proyecto de investigación proponer un sistema de tarea que permitan alcanzar mejores resultados en la utilización de la táctica a la hora del combate referente a la utilización de la distancia de combate en correspondencia con el somatotipo de cada boxeador de la categoría 13 y 14 años del municipio Cueto de la provincia de Holguín.

### **1.5. Criterios teóricos - metodológicos en el trabajo de los golpes rectos en boxeadores escolares.**

#### 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 él 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, él 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 III. EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES RECTOS EN LA LARGA DISTANCIA.**

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 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 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 ejercicios propuestos se efectuó compromiso por parte del profesor de boxeo categoría escolar del municipio Cueto y el autor, este último llevaría todo el peso en el enfrentamiento de las actividades que lo componen.

Seguidamente se muestran los ejercicios propuestos para su desarrollo.

**Propuesta de ejercicios:**

- 1) Golpes Rectos desde el lugar hacia diferentes direcciones con la presencia de ejercicios coordinativos.

**Explicación del ejercicio:** 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 extienden los brazos hacia arriba, al frente y hacia abajo.

- 2) Golpes rectos con un balón en cada mano.

**Explicación del ejercicio:** desde la postura de combate con un balón en cada mano, ejecutar golpes rectos continuos, al sonido del silbato en 30 segundos.

- 3) Golpes rectos hacia la pared.

**Explicación del ejercicio:** 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) Sombra.

**Explicación del ejercicio:** desde la postura de combate en sombra, ejecutar serie de 2 golpes rectos anterior y posterior a la cara al conteo.

5) Golpes rectos a la cara con el medio extensor.

**Explicación del ejercicio:** el boxeador se coloca de espalda al medio extensor, adoptando la parada de combate, agarra con las manos los extremos de las ligas ejecutando golpes rectos a la cara al conteo.

6) Rotación de la cadera hacia ambos lados.

**Explicación del ejercicio:** desde la posición de parado piernas abiertas, brazos extendidos a los lados, a la altura de los hombros, rotación de la cadera hacia el lado izquierdo y luego derecho al conteo.

7) Golpes rectos en el saco de pared.

**Explicación del ejercicio:** desde la postura de combate frente a un saco de pared ejecutar en 30 segundos golpes rectos continuos, al sonido del silbato al conteo.

8) Flexión y extensión de los brazos en parejas.

**Explicación del ejercicio:** en pareja con las manos entrelazadas a las del compañero, desde la postura de combate realizar flexión y extensión de los brazos simulando los golpes rectos al conteo en un tiempo de 30 segundos.

9) Escuela de combate dirigida:

**Explicación del ejercicio:** En parejas simulando un combate de boxeo el boxeador No. 1 trabajará libre y el boxeador No. 2 trabajará solamente con los golpes rectos.

### **Indicaciones Metodológicas**

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

Métodos: sensoriales, de repeticiones y al conteo.

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

Procedimiento: individual y en parejas.

Tiempo de trabajo por repeticiones: 30 segundos.

Tandas: 3

Descanso entre tandas: 3 min.

Frecuencia de trabajo de los ejercicios: lunes, miércoles, viernes.

## 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 ejercicios, en el mes de noviembre y mayo respectivamente.

## 2.2. Escala evaluativa.

Para tener un criterio evaluativo cualitativo tuvimos en cuenta la escala evaluativa que aparece en El Programa de Preparación del Deportista para esta categoría.

<b>Eval.</b>	<b>Errores a cometer</b>
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.

#### **1. Recto de la mano anterior a la cara en el lugar:**

- Incorrecto movimiento de las piernas.
- No recoger el puño rápido.
- Bajar o elevar hacia atrás la mano posterior.

#### **2. Recto de la mano anterior a la cara en movimiento:**

- Incorrecto movimiento de las piernas (cruzan las piernas, no realizan el desplazamiento del pie posterior sobre el metatarso).
- No recoger el puño rápido.
- Bajar o elevar hacia atrás la mano posterior.

#### **3. Recto de la mano anterior al tronco en el lugar:**

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

#### **4. Recto de la mano anterior al tronco en movimiento:**

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

#### **5. Recto de la mano posterior a la cara en el lugar:**

- Bajar o llevar atrás la mano posterior.
- Elevar la barbilla.
- Retener el golpe en el objetivo.

#### **6. Recto de la mano posterior a la cara en movimiento:**

- Incorrecto movimiento de las piernas.
- Bajar o llevar atrás la mano posterior.
- Retener el golpe en el objetivo.

#### **7. Recto de la mano posterior al tronco en el lugar:**

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

#### **8. Recto de la mano posterior al tronco en movimiento:**

- Incorrecto movimiento de las piernas.
- Bajar o llevar atrás la mano anterior.
- Retener el puño en el objetivo.

### **2.4. - Análisis e interpretación de los resultados.**

Analizando los resultados del diagnóstico realizado a través de encuestas a las 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 antes de aplicados los ejercicios (Ver anexo1)**

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 ejercicios, arrojando los siguientes resultados:

La cantidad de atletas siempre fue de 15 que integran la categoría escolar, contando con una edad que oscila entre 12 y 13 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 desplazamientos 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 ejercicios (Ver anexo 2)**

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

Escolar del municipio Cueto 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 ejercicios (Ver anexo 3)**

Al realizar entrevista al entrenador de boxeo categoría escolar del municipio Cueto 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 sí.

- 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 el 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 el 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**

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

**Resultados del pre-test individual**

**Tabla No. 2**

<b>Número</b>	<b>Errores</b>	<b>Evaluación</b>	<b>%</b>
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	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	-	-	-
<b>Tot.</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

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 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 escolar del municipio Cueto. 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 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 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.

### **Encuesta a los atletas después de aplicados los 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 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 seria 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 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 2014, después de aplicados los 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 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 ejercicios, esto se puede apreciar en las siguientes tablas:

**Resultado general del post-test.**

**Tabla No. 4**

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

**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.	RAC L	%	RATL	%	RPCL	%	RPTL	%	RACM	%	RATM	%	R PCM	%	RPTM	%
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. Los criterios teóricos abordados en el estudio, permiten justificar la necesidad de ofrecer tratamiento al empleo de la distancia larga en el Boxeo, dentro de la preparación física de los boxeadores escolares.
2. Se logró caracterizar mediante las mediciones realizadas a los boxeadores de la categoría estudiada, además de determinar los elementos técnicos más utilizados y en particular el predominio de los tipos de distancias del combate más empleadas.
3. Los ejercicios permitieron el desarrollo de los golpes rectos en la distancia larga de los boxeadores escolares.
4. Los ejercicios aplicados para el perfeccionamiento de los golpes rectos en la distancia larga en los boxeadores escolares fueron pertinentes ya que provocaron una mejoría en la ejecución de los elementos técnicos antes mencionados.

## **RECOMENDACIONES:**

1- Ofrecer continuidad a los estudios vinculados a la preparación técnica de los boxeadores de la categoría escolar, en particular a los aspectos vinculados a los tipos de distancias y su empleo en los combates, toda vez que se reconoce científicamente su importancia en la obtención de resultados deportivos superiores.

2- Proponer la generalización de los resultados del presente estudio en otras categorías del Boxeo en el territorio y en el país, aprovechando los seminarios y cursos que se ofrecen a los profesores deportivos.

## BIBLIOGRAFÍA.

1. Abreu Penichet, Lázaro (2006) Estudio acerca de la introducción de boxeo en Cuba. Trabajo de diploma. Ciudad Habana
2. Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
3. Alfonso, Marcos. (2007) Escuela Cubana de boxeo: Confesiones de Alcides Sagarra. Cuba, 226 p. Alba Hernández, Manuel. (2005) Estudio de la relación entre las variables psicofisiológicas en boxeadores de 13 a 16 años de la preselección de Ciudad Habana. Tesis de especialidad
4. Alfonso M. (2006) "La Escuela Cubana de Boxeo". Confesiones de Alcides
5. Chirino Cabrera, R. La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte Karate-Do. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Año 11 - N° 100 Septiembre 2006. <http://www.efdeportes.com/efd100/karate.htm>, consultado noviembre 2010.
6. Cuba. INDER. (1985, 2001, 2007) Comisión Nacional Boxeo. Programa de la Preparación del deportista. La Habana, ISCF" Manuel Fajardo", 76 p
7. Crespo Castillo, Antonio Alberto (2002) Propuesta de un plan de entrenamiento dirigido al trabajo personalizado del equipo 13-14 de Boxeo de la EIDE "Héctor Ruiz Pérez" Trabajo de diploma
8. Colectivo de autores. (2009) Programa de Preparación del Deportista Boxeo-Judo. Editorial Deportes, Ciudad Deportiva, Ciudad Habana, Cuba.
9. Domínguez. J. (2007) El Entrenador y la Clase de Boxeo. Editorial Deportes Ciudad Habana. Cuba.
10. Fontanil. J. (2002) Enseñar a boxear es todo un proceso pedagógico. Revista Digital No. 53. Buenos Aires. Argentina
11. Forteza. A. (1999). "Direcciones del entrenamiento deportivo". La Habana, Editorial Científico técnica.
12. García Manso, J. M. (1996) "Planificaciones del entrenamiento deportivo". Madrid. España, Editorial Gymnos. 159 p
13. Harre, Dietrich (1983) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica, 395 p.
14. Krichevskie, R. L. La autoridad del entrenador y efectividad del colectivo deportivo (Traducción), 213 p.
15. Lambert, Georges. (1993) El entrenamiento deportivo. Preguntas y Respuestas. Barcelona, España, Editorial Paidotribo ,135 p.
16. Levesque, Daniel. (2003) El entrenamiento en los deportes. España, Editorial Paidotribo, 156 p.
17. Oler, James E. (2006) Fortaleza mental en el deporte. Cómo alcanzar la excelencia atlética. Editorial Planeta. Argentina, 145 p.
18. Ochoa. R. (2009) Perfil de Exigencias Técnicas del kumité en el carate-do para los atletas escolares de la categoría 11-12 años. Tesis de Maestría.
19. Ozolin, N. G. (1988). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico - Técnico.

20. Manno, Renato. (2004) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona, España, 257 p.
21. Matveev, L. (1983) Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Editorial Pueblo y educación. Ciudad de la Habana. Cuba
22. Noceda de León, Irma y otros (2001). Metodológica de la investigación, 2da parte. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. Cuba
23. Núñez Peña, Carlos R. (2001). "Plan Psicopedagógico para potenciar la Preparación volitiva de los taekwondistas". Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física.
24. Rebozo Suárez, Javier (2001). Conferencia. Incidencias de los indicadores psicológicos en la preparación de los boxeadores élites. Tesis de Maestría
25. Rubio. N. (2009) Alternativa Metodológica para mejorar el proceso de preparación táctica de los boxeadores juveniles de Guantánamo. Tesis de Maestría
26. Román Suárez, Iván. (1996) Levantamiento de pesas: fuerza de alto rendimiento. Ciudad de la Habana, ISCF. 70 p.
27. Sagarra Carón, A (2009): Ciencia, tecnológica e innovación en la escuela cubana de boxeo.
28. Schreibert, Marianne. (1994) Entrenamiento para estar en forma. Barcelona España, Editorial Paidotribo, 145 p.
29. Shilnida, Issao. (1994) Entrenamiento de pesa: acondicionamiento pesas. San José. Ministerio de cultura y deporte. 58 p.
30. Vasconcelo, Raposo A. (2000) Planificación y Organización del Entrenamiento del. Editorial Paidotribo. Barcelona, 179 p.
31. Verjoshanski, L. (1988) Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. México DF, 214 p.
32. Volkov, V.M y Filin, V.P. (1989) Selección Deportiva. Moscú, URSS, Vneshtorgizdat, 214 p.
33. Weineck. J. (1994) Entrenamiento Óptimo. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
34. Weineck, Jurgen. (1995) Entrenamiento óptimo: ¿Cómo lograr el mismo rendimiento? Barcelona. Hispano europea. 465 p.
35. Zamora Castro, Rolando (1999). Conferencia "Modelo didáctico para el perfeccionamiento de la enseñanza del boxeo formativo".
36. \_\_\_\_\_ (2002). Conferencia. "Una visión didáctica al modelo de las habilidades del boxeo". Torneo nacional de boxeo Playa Girón. Las Tunas. Cuba
37. Zatsiorski, V.M. (1989) Metodología deportiva. Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Educación. 310 p.

**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?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

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

Sí \_\_\_\_\_

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?

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

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

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

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

Sí \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

### **ANEXO No. 3**

#### **Guía de entrevista al entrenador de boxeo categoría escolar del municipio Cueto.**

1. ¿Qué importancia le atribuyes a la preparación general en el entrenamiento de los boxeadores?
2. ¿Qué actividades planificas para elevar el nivel de los golpes rectos en los boxeadores?
3. ¿Qué 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?

