

Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río.

**Trabajo final en opción al título académico de especialista
en Boxeo de alto rendimiento.**



Título: Ejercicios para mejorar la efectividad del trabajo de los ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la Academia Provincial de Pinar del Río.

Autor: Lic. Raúl León Rodríguez.

Tutor: MSc. Giraldo Machuat Santana.

Colaborador: Lic. Porfirio Pérez Fuentes.

2010
Año 52 de la Revolución

A black and white portrait of José Martí, a man with a mustache, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a dark tie. The portrait is centered on the page.

PENSAMIENTO:

“Todo hombre al venir a la tierra tiene derecho a que se le eduque y después, en pago, el deber de contribuir a la educación de los demás”

“José Martí”

DEDICATORIA:

- A nuestro Estado Socialista, el cual ha permitido ejercer esta especialidad.
- A todo el personal que de una forma u otra ha tenido que ver con mi formación como Especialista.
- A mi esposa y familia por su apoyo durante la trayectoria de mis estudios.

AGRADECIMIENTOS:

- A mi tutor MSc. Giraldo Machuat Santana por su cooperación en el desarrollo de este trabajo.
- A mi consultante Lic. Porfirio Pérez Fuentes por contribuir desinteresadamente con la adecuada realización del proceso de esta investigación.

RESUMEN

Con la presente investigación se culmina un importante proceso en el plano científico investigativo, toda vez que el conjunto de ejercicios elaborados está dirigido a enriquecer el arsenal técnico ofensivo de los golpes en gancho para el trabajo en la corta distancia. La muestra con la que se trabajó incluye atletas de la categoría Juvenil perteneciente a la Academia Provincial de Boxeo de Pinar del Río y para la cual se tomó de referencia la observación a un conjunto de sesiones de entrenamiento y competencia para constatar en la práctica la estructura de sistema en la ejecución y perfeccionamiento de las distintas acciones. Por lo tanto, el conjunto de ejercicios propuestos están diseñados sobre la base de la experiencia acumulada durante años y que son consecuencia del modelo del boxeador pinareño y a partir de los cuales se pretende enriquecer más el contenido de investigación futura.

INDICE

Nº	Contenidos	Páginas
1	Pensamiento	
2	Dedicatoria	
3	Agradecimiento	
4	Resumen	
5	Introducción	1
	. problema científico	4
	. objeto de estudio	4
	. campo de acción	4
	. objetivo	4
	. preguntas científicas	4
	. tareas científicas	5
	. población	5
	. metodología investigativa	6
	. definición de términos	7
	. aportes teóricos, prácticos y posibles resultados	8
6	CAPITULO I: Fundamentos teóricos	
	1.1 Diferentes criterios sobre la distancia de combate en los boxeadores y golpes que se realizan.	9
	1.2 Preparación psicológica de los boxeadores juveniles.	14
	1.3 Táctica de boxeo	20
7	Capitulo II: Análisis de los resultados	
	2.1 Resultados de la guía de observación	22
	2.2 Resultados de la entrevista a los entrenadores	23
	2.3 Resultados de la encuesta a los atletas.	24
	2.4 Conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos	24
	2.4.1 Ejercicios especiales con implementos	25
	2.4.2 Ejercicios especiales.	27
	2.4.3 Indicaciones metodológicas	28
8	Conclusiones	29
9	Recomendaciones	30
10	Bibliografía	31
11	Revisión bibliográfica	37

INTRODUCCIÓN

En la antigua Grecia los combates se celebraban a puño descubierto y las peleas resultaban sumamente rudas. Posteriormente en la época de Homero, la técnica evolucionó muy poco, ya no utilizaban los puños desnudos, sino que se cubrían con una especie de vendaje en forma de corneas de piel de becerro de un metro y medio de largo, llamadas unas veces Imantes y otras Milicia.

Este vendaje cubría los brazos hasta los codos, era suave y resultaba más un protector de las manos que una protección al contrincante. Los encuentros seguían siendo violentos, basta referirse a un fuera de combate descrito por el propio Homero en una de sus obras “se oían crujir las mandíbulas bajo los golpes”.

El divino Efercus lanzándose sobre su adversario, le aplicó un violento puñetazo que hizo temblar a Eurialó, este cayó y sus amigos lo llevaron con las piernas colgando arrojando sangre negrusca, la cabeza inclinada sobre la espalda, sin conocimiento.

En el año 1743 se introduce la reglamentación de Boxeo conocida como London Rules y Angué, muy elemental se comenzaba a dar los primeros pasos para humanizar hasta entonces el brutal deporte.

En 1866 aparecen las reglas del Márquez de Queemberri.

En 1822 contemplaba el uso de guantes, la duración y número de asaltos, el conteo de diez segundos, la división de categorías por peso y las dimensiones del cuadrilátero.

Se dice que las prácticas del deporte de los puños en la mayor de las Antillas estuvieron influenciadas desde un inicio por la gran divulgación norteamericana en la prensa del país. Diariamente salían publicadas las grandes peleas de púgiles

profesionales que subían al cuadrilátero a ganarse unos cuantos pesos para vencer y eso motivó a los cubanos a engancharse los guantes, muchos de los cuales eran de confección casera y al tratar de montar un ring en cualquier lugar, buscando sogas, sacos, palos y otros materiales. Estas a quien más interesaba eran a los promotores.

Alrededor de los primeros años de la 2da década del presente siglo se practicaba el boxeo en el patio del desaparecido periódico "Cuba" y se cuenta de un combate que sostuvo Oscar García y el norteamericano Shmith, con victoria para este último, en este lugar se llegó por primera vez a montar un ring.

En cuanto el amateurismo, casi no existía por aquella época, es cierto que se comenzaron a organizar torneos entre boxeadores aficionados, tanto en la capital como en el interior del país, pero este solo servía para engrosar las filas del profesionalismo. Los amateur no recibían ningún estímulo y las necesidades de la época exigían ganarse la vida en lo que se pudiera. Por otro lado, el deporte no era promovido por el gobierno de turno, como una actividad de salud, como desarrollo físico del pueblo; sino respondiendo a intereses particulares y de forma exclusivista y discriminador.

El boxeador por lo tanto, imposibilitado del disfrute de los demás elementales derechos al estudio, el trabajo y practica del deporte, la dura y peligrosa actividad profesional, como un medio para la obtención de dividendos que aliviara la difícil situación económica.

Las proporciones del negocio dependían de las plazas donde se efectuaban los programas del boxeo. La capital y las principales ciudades del interior, eran las mejores para extraer los mejores dividendos, aunque los pueblos más pequeños y los bateyes de los centrales azucareros servían también de escenarios para los combates profesionales. Los cuadriláteros solían improvisarse en las vallas de los

gallos, teatros, solares y también muchas veces en las calles, desde luego las entradas se cobraban y los precios variaban desde el niño hasta el adulto.

Con la creación de Gimnasios e instalaciones deportivas en todo el territorio nacional, la ayuda técnica prestada por el campo socialista; los cursos para entrenadores y árbitros de boxeo, así como la institución de los Juegos Escolares y Juveniles Nacionales. Además, del Torneo primero Nacional y después Internacional Giraldo Córdova Cardín hizo posible un salto cuantitativo y cualitativo en el deporte de los puños en nuestro país.

Las victorias en los Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Olímpicos y Campeonatos Mundiales e infinitos Torneos de calidad en el exterior, es muestra elocuente de la formidable calidad y desarrollo del boxeo cubano.

Dentro de las características del boxeador cubano se encuentran el ser agresivo pero con un alto nivel técnico, dominando las tres distancias de combate existentes en el boxeo.

Estas características están presentes en el boxeador pinareño, el cual ha logrado grandes éxitos a nivel nacional e internacionalmente y por su importancia este trabajo va dirigido a mejorar la efectividad en los resultados de los combates, utilizando más la acción en la corta distancia.

Durante la búsqueda de información respecto al tema que se investiga debemos aclarar que no se dispone de mucha bibliografía, de ahí se deriva la escasez de la misma en este trabajo.

Toda investigación científica independientemente de la consulta de múltiples bibliografías siempre centra su análisis y toma como punto de partida la teoría de determinado autor clásico. En el caso de este trabajo, que por la importancia de su tema se hace necesario la actualización de todos los contenidos referentes a la

distancia corta de combate del boxeador, la cual tiene gran importancia en el dominio de estas a nivel mundial. Por la importancia del trabajo en la corta distancia y los resultados que esta nos puede aportar, es que se tratará de formular un conjunto de ejercicios para lograr una mayor efectividad y mejores resultados en cuanto al trabajo en esta distancia de combate.

En observaciones casuales no estructurada a las sesiones de entrenamiento de los boxeadores juveniles se pudo percibir que existen deficiencias con la efectividad de los golpes en ganchos en el trabajo en la distancia corta, ya que en las ocasiones que se desarrollaba este trabajo en las unidades de entrenamientos se realizaban de forma esquemática. Además, se pudo corroborar que existía deficiencia en este sentido, con la realización de entrevistas y encuestas a los entrenadores y atletas de esta categoría. Todo lo cual permitió realizar una investigación en esta dirección para aportar ejercicios novedosos con el fin de lograr una mejor efectividad de los golpes en ganchos para el trabajo de la distancia corta. Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto es que se está en condiciones de plantear el siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la efectividad del trabajo de los golpes ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la Academia provincial de Pinar del Río?

Objeto de estudio

Proceso del entrenamiento deportivo.

Campo de acción

La efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta.

Una vez seleccionado el objeto de estudio y el campo de acción estamos en condiciones de plantear el **objetivo** de la investigación:

Elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta en los boxeadores juveniles de la Academia provincial de Pinar del Río.

Preguntas científicas

- 1- ¿Qué referentes teóricos y metodológicos existen sobre el trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta en boxeadores?
- 2- ¿Cuál es el estado actual que presenta la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la academia provincial de Pinar del Río?
- 3- ¿Qué características deben tener el conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la academia provincial de Pinar del Río?

Tareas científicas

- 1- Estudio de los referentes teóricos y metodológicos que existen sobre el trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta en boxeadores.
- 2- Diagnóstico del estado actual que presenta la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la Academia Provincial de Pinar del Río.
- 3- Elaboración de un conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la Academia Provincial de Pinar del Río.

Población y muestra

Población: 50 atletas y 9 entrenadores

Unidad de análisis: 10 atletas que representa el 20% de la población y 4 entrenadores representando el 44%. Es preciso que se conozca que los atletas poseen 10mo grado de promedio escolar, además de contar con una edad promedio de 17 años. Los entrenadores tienen como mínimo 5 años de experiencia laboral con esta categoría.

Muestra: 10 atletas representando el 100% de la unidad de análisis al igual que los 4 entrenadores.

Tipo de muestreo: aleatorio simple

Tipos de datos: cualitativos

Metodología de la investigación

Para la realización de este trabajo se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos estadísticos.

Dentro de los métodos teóricos están:

Histórico-lógico: Nos permitió a partir del origen y evolución del problema todo lo referente al trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta en boxeadores.

Análisis-síntesis: En la determinación del conjunto de ejercicio en la distancia corta, así como la forma en que se estableció cada actividad, partiendo de la estructura pedagógica de la unidad de entrenamiento, posibilitando combinar los diferentes contenidos, de lo general a lo particular, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor determinación de los instrumentados, así como establecer la forma en que serán empleados a partir de la función didáctica.

Inducción-deducción: Se utilizó para abordar el objetivo y el campo de acción, descomponer los elementos esenciales del trabajo en la distancia corta encaminados a organizar los ejercicios en función de los atletas objeto de investigación; además, elaborar el objetivo de los mismos que contribuyan a mejorar la efectividad del trabajo en la distancia corta en los boxeadores.

Dentro de los empíricos se encuentran:

Observación: Se le realizó a las sesiones de entrenamiento para ver en qué medida se trabajaba la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta y qué prioridad le daban en las sesiones de entrenamiento.

Entrevista a los entrenadores: Permitió conocer el nivel de conocimiento que poseían sobre este trabajo, para de esta forma hacer una mejor elaboración del conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta.

Encuesta a los atletas: Permitió conocer el nivel de preferencia que poseen por el trabajo en la distancia a corta., así como corroborar su consentimiento respecto a la efectividad de este trabajo durante las sesiones de entrenamiento.

Revisión bibliográfica: En la revisión de los documentos que abordan la temática con relación al trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta para así confeccionar el marco teórico conceptual de la investigación.

Criterios de especialistas: Nos permitió argumentar la importancia que reviste para el resultado positivo de un combate el trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta en los boxeadores.

Dentro de los matemáticos estadísticos se encuentran:

Estadística descriptiva: En el procesamiento de la información que se utiliza el método matemático-estadístico en el cálculo porcentual.

Definición de términos

Distancia corta: Es la distancia donde por la cercanía entre los boxeadores predominan en el combate los golpes en ganchos y cruzados.

Efectividad: Es la posibilidad que tiene un boxeador de conectar con mayor claridad y precisión los golpes en la anatomía del contrario.

Golpes en ganchos: Son los golpes que se utilizan fundamentalmente en la corta distancia, donde para su ejecución hay que realizar una rotación interna de los

antebrazos dirigidos fundamentalmente al tronco, aunque también se ejecuta a la cara.

Golpes en cruzados: Son los golpes que se realizan generalmente en la distancia media y corta y que su movimiento es de afuera hacia adentro y debe terminar en la línea media del cuerpo del rival. Su ángulo de ejecución es aproximado a los 90°.

Conjunto de ejercicios: Son dos o más ejercicios ya sean generales o especiales que estén en función de mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta.

Aportes Teóricos:

Con este trabajo quiero brindar a los entrenadores un material de consulta a partir del cual se puede establecer un modelo en consideración de cómo mejorar el trabajo en la distancia corta con atletas cuyas características y estilos de conducir el combate se lo permitan.

Aporte práctico:

Posibilidad de llevar a la práctica el conjunto de los ejercicios para mejorar el trabajo de los ganchos en la distancia corta de los boxeadores de la categoría juvenil de la Academia Provincial de Pinar del Río, teniendo en cuenta la metodología existente.

Posibles Resultados:

A partir de las condiciones realizadas, así como del alcance con que se proyectarán y los diferentes interrogantes planteados, podemos arribar a la conclusión preliminar de que las acciones que se acometerán desde el punto de vista de cómo trabajar la distancia corta tendrán un impacto positivo en el nivel de rendimiento técnico – táctico de los boxeadores.

CAPITULO I: Fundamentos teóricos

1.2 Diferentes criterios sobre la distancia de combate en los boxeadores y golpes que se realizan.

Como es sabido los boxeadores siempre deben dominar las tres distancias de combate, pero cada pugilista tiene su distancia predilecta. Al hablar de las técnicas de Boxeo decíamos que estas difieren en la distancia larga y en la media.

Existen procedimientos tácticos los cuales el boxeador debe estudiar en las clases y entrenamientos, por ejemplo:

¿Cual será la conducta a seguir por nuestros boxeadores si el contrario posee fuerte pegada?

Con las referencias que hay sobre el rival, el púgil tratará por todos los medios de mantener a cierta distancia al adversario y de llevar siempre la ofensiva en el combate, evitando de esta forma que el oponente adopte posiciones adecuadas desde las que pueda realizar sus ataques y contra ataques. De esta manera, se logrará neutralizar la acción efectiva del contrario. Cuando no se tiene información, será necesario utilizar los elementos preparatorios del ataque para detectar esta y otras de las cualidades.

Otra situación que debe tenerse presente es el enfrentamiento de nuestro púgil a un boxeador zurdo.

¿Cuál será la conducta a seguir si nuestro boxeador ha recibido un golpe efectivo del contrario?

El púgil, afectado por la acción del golpe, debe buscar la distancia corta, cumpliendo con los movimientos defensivos adecuados en su entrada para

descansar sobre su contrario, pero evitará que esta acción constituya una falta técnica. Además, el boxeador podrá adoptar posiciones defensivas sin ir a buscar el combate cuerpo a cuerpo.

Ambas situaciones bien preparadas, permitirán al púgil una recuperación que le posibilite pasar ese momento desagradable.

Cuando nos referimos al Cruzado de Izquierda enseñamos que lo realizamos en la distancia larga con pasos y rotación del tronco; ahora, en la distancia media aumentamos la rotación del tronco y no la acompañamos de pasos; es decir, la diferencia está en los pasos en la distancia larga y la mayor rotación del tronco en la distancia media.

En el Cruzado de Izquierda, en la distancia media el puño está lejos de la barbilla, no siendo así en la distancia corta, en esta, todos los golpes tienen poco recorrido y mucha aceleración.

Otra diferencia, en la distancia media se acentúa el movimiento rotacional del tronco, lo cual resulta difícil en la distancia corta.

En la distancia corta se fundamenta que la velocidad es esencial al golpe. La distancia predilecta responde al estado óptimo de la preparación física, técnica y psicológica, y viene impuesta por la estatura, alcance y las condiciones propias del combate, es por esto que el boxeador trabaja más tiempo en su distancia preferida.

El motivo principal en la elección de la distancia es el tiempo requerido para realizar la acción y sus defensas.

El boxeador que es atacado en la larga distancia, tiene más tiempo para defenderse y si no tiene reacción rápida, le es a su vez más eficiente combatir en

la distancia larga. El boxeador que tiene buena reacción elige la distancia media y corta, es por todo esto que se puede plantear que el boxeador de alta estatura elige la distancia larga por que tienen mayor alcance y el boxeador más robusto utiliza la distancia media y corta ya que sus brazos son cortos. Pero como se aprecia es necesario que el boxeador domine las tres distancias.

En la distancia larga es fundamental la sorpresa o el ataque inesperado el cual se logra con fintas y engaños. También, en segundo lugar, la velocidad lograda por la participación de los elementos complementarios del golpe. La tercera es la velocidad propia del golpe y como cuarto aspecto el cambio constante de distancia para confundir al contrario que no sabrá si nos acercamos para cambiar la distancia o si es el comienzo del ataque.

La parte táctica se basa en las fintas, las maniobras para ocultar el ataque. La eficacia del golpe depende de la posición de la técnica de Boxeo, lo que supone ofrecer a los boxeadores un ciclo grande de las acciones de ataque para lograr la automatización de sus componentes.

Cuando se habla de la eficacia de la distancia larga, se dice que depende de la rapidez con que se realiza el paso adelante, por lo que se requiere perfeccionar el trabajo de desplazamiento en el Ring. Se deben mantener las maniobras como parte importante del entrenamiento, perfeccionar los pasos laterales, el paso adelante, los pasos de péndulo y el retroceso rápido.

El éxito de la distancia larga está en la habilidad del boxeador para desplazarse en el cuadrilátero.

En la distancia larga es característica la comodidad para atacar, o sea para crear las condiciones del ataque.

La parada de combate en la distancia larga ofrece una defensa frente al ataque del contrario; por eso, cuando empezamos a enseñar a los boxeadores la distancia larga hay que comenzar con la parada de combate.

Por otra parte, en la distancia media y corta determina la defensa del ataque del contrario.

La habilidad del boxeador de distancia media resulta de su velocidad de reacción para realizar las defensas de los movimientos rotacionales del tronco y de los desplazamientos laterales.

Una buena de esta distancia trae por resultado que el boxeador puede sacar de equilibrio a su contrario, además de permitirle tener sus dos manos libres para el contra ataque.

Por ejemplo, al realizar la defensa con movimientos de esquiva o inclinaciones el boxeador adopta una posición cómoda para el contra ataque y aquí las técnicas del golpe y contragolpe deben apoyarse en los movimientos rotacionales del tronco aunque el golpe sea recto, gancho o swing, y en la posición inicial para estos golpes que dependen de la posición de las piernas. Por ejemplo, la defensa con inclinación debe realizarse cuando las piernas están paralelas, e igual para la ejecución de los golpes. Esta es una característica importante en la distancia media.

El boxeador que domina el contra ataque y los desplazamientos tiene gran ventaja respecto a su oponente, se hace por tanto necesario que durante los entrenamientos se les enseñe a los boxeadores la realización de los golpes con movimientos complementarios del tronco y de las piernas.

Los medios defensivos en esta distancia, resultan pobres frente a su oponente con velocidad en los golpes. En este caso se hace necesario a la elección de las

defensas más sencillas y en la preparación, elevar el nivel de reacción del boxeador.

En esta distancia se emplean mayormente las combinaciones de golpes, de abajo hacia arriba o viceversa, cuando usemos las combinaciones de golpes, recordemos que uno de estos debe ser más fuerte que los restantes.

Los golpes cruzados se ejecutan con pasos pequeños al frente, a los laterales o atrás. Los golpes rectos se utilizarán al contra atacar para romperle al contrario su distancia. También al salir. En esta distancia por supuesto, los rectos son más cortos.

La distancia corta se denomina así, por la cercanía de los cuerpos de los boxeadores. En esta distancia encontramos ausente la percepción visual de los golpes y es mediante la percepción muscular dada la inmediatez de los boxeadores que se logran sentir los desplazamientos del cuerpo del contrario, así si el adversario desplaza su cuerpo hacia la pierna derecha, entonces hay que esperar el golpe del brazo izquierdo, a la inversa un desplazamiento hacia la pierna izquierda impone un golpe del brazo derecho.

Los objetivos del combate en la distancia corta son: cansar al contrario, dañar físicamente al contrario con golpes explosivos, y el descanso de nuestro púgil recargándose sobre el contrario.

Con este último objetivo, por ejemplo, si el contrario pega a nuestro boxeador un golpe fuerte, este buscará la distancia corta para tratar de recuperarse descansando sobre el contrario. Debe sin embargo, cuidar de que no le notifiquen falta técnica.

Uno de los factores importantes en la distancia corta es saber utilizar la posición inicial y dentro de esta, los siguientes elementos: posición de las piernas. Posición de brazos y hombros; y complementariamente la ubicación en el cuadrilátero.

Ejemplo de este último elemento: si nuestro boxeador, está cerca de la cuerda debe forzar al contrario hacia estas.

Caso de estar nuestro boxeador de espalda a la cuerda deberá alterar la posición y llevar al contrario a posiciones desventajosas, la cual significará para nuestro boxeador ocupar la ubicación inicial cómoda en el cuadrilátero.

Durante el entrenamiento el entrenador debe prestar atención a esta distancia en la cual la táctica debe conducirnos a adoptar la posición inicial favorable para las acciones de ataques o de contra ataques.

Los errores que más frecuentemente se cometen en esta distancia son: no realizar pequeños desplazamientos para buscar la posición inicial e incurrir en faltas técnicas al no aplicar satisfactoriamente la táctica.

Un buen conocimiento por los entrenadores de las características, objetivos y formas de conducir el combate en cada una de las distancias mejora grandemente el trabajo con los boxeadores durante las sesiones de entrenamiento. Con los boxeadores novatos es recomendable comenzar con la enseñanza de la distancia larga y después de ocho meses o un año de estudio, se procederá a la enseñanza de la distancia media y corta, se recomienda esta metodología por las complejidades que presentan estas últimas.

1.2 Preparación psicológica de los boxeadores juveniles.

A la edad de 17-18 años ya el joven deportista, presenta mayor independencia equilibrio y objetividad en todas sus manifestaciones.

Es por esta razón que de un modo más profundo se puede llevar a cabo su preparación psicológica para competir.

El trabajo que se venía desarrollando en este tipo de preparación, desde las categorías anteriores, permite ahora dedicarse al afianzamiento y consolidación de todas las facetas positivas del boxeador y trabajar con mayor precisión en aquellas cuestiones que desde el punto de vista psíquico pueden perturbar o impedir la obtención de elevados rendimientos.

En esta categoría se debe profundizar en el estudio de las características individuales del atleta y desarrollar de forma planificada objetivos concretos para la superación de sus deficiencias; bien sea relativas a sus procesos psíquicos como a sus estados previos a los combates o durante los mismos. En estos casos puede necesitarse una asesoría de un especialista en psicología del deporte pero si no contamos con él, la tarea principal es abordar las dificultades por su orden de importancia y trabajar de conjunto con el atleta para su erradicación.

Ante cada nueva competencia el entrenador debe reunir a los atletas y dialogar con ellos sobre el lugar en que esta se efectuará el clima, las condiciones, el tipo de público, las características de los jueces y árbitros de ese lugar, algunos datos generales sobre los tipos de contrarios, el estado en que se encuentra la preparación deportiva del grupo, las tareas que quedan por desarrollar hasta el comienzo de la competencia, etc.

Este tipo de análisis se debe realizar con la mayor objetividad posible, según la información que se disponga y al mismo tiempo se deben evacuar todas las dudas al respecto.

El tono general debe ser de optimismo y confianza en el grupo de atletas.

Antes de cada competencia resulta de gran valor determinar los objetivos individuales y colectivos de los seleccionados para participar en la misma en este

sentido debe tenerse en cuenta que el objetivo de cada atleta debe ser preciso y estar basado en un pronóstico algo mayor a sus posibilidades reales teniendo en cuenta los contrarios que enfrentará en ese lugar.

Al mismo tiempo se deben exaltar los motivos sociales importantes que inducen a que el grupo tenga allí una actuación destacada.

Es necesario señalar que los jóvenes de 17-18 años son capaces de contribuir a su auto educación de una manera más activa y que su participación consciente en el proceso de su preparación deportiva es un elemento favorable a tener en cuenta por el entrenador.

El boxeador para participar en las competencias debe poseer un alto nivel de preparación; teniendo en cuenta el gran flujo de información que es necesario determinar y elaborar a la vez durante un pequeño período de tiempo. Las soluciones exitosas de las tareas técnico-tácticas requieren de un elevadísimo grado de concentración de la atención y las sensaciones cinesteciométricas muy sensibles; pues el boxeador acciona en condiciones complejas, dificultado por lo imprescindible de la cabecera. La visión del boxeador influye de manera negativa en la precisión de las percepciones, que puede determinar el éxito o el fracaso en el combate, ya que una mala percepción de las acciones del contrario puede ser fatal en el mismo, por golpes válidos o nocaut lamentables.

En medida considerable, el éxito del boxeador en el combate depende de la rapidez, de lo inesperado de las acciones y la velocidad de traslación que sea capaz de manifestar.

Para enseñar la rapidez es conveniente emplear la preparación del velocista, pero teniendo en cuenta, por supuesto, el carácter específico de Boxeo. Para ello, se pueden recomendar diferentes ejercicios, incluyendo competencias para la superación más rápida de las grandes distancias, de 30 a 60 metros con

velocidad, pasos adelante y atrás, saltos adelantes y atrás y saltos en una o ambas piernas.

Vital importancia tiene la combinación de la rapidez de las reacciones motoras con la rapidez a la hora de asestar los golpes, o un golpe y el desplazamiento. Tanto la velocidad del golpe como la velocidad de reacción pueden ser aumentadas solo con el esfuerzo volitivo correspondiente. Para enseñar la rapidez es necesaria la realización reiterada de los ejercicios con la velocidad máxima; pero la ejecución múltiple de una u otra acción llevan a la estabilidad del nivel de rapidez alcanzado. Para evitar esto, es necesario emplear el método repetido de combinar el ejercicio con las variantes. Los ejercicios deben cesar en cuanto aparezcan síntomas de agotamiento que comiencen a disminuir la velocidad del golpe o rapidez de la reacción motora, por lo tanto, si se desarrolla la rapidez es necesario guiarse por la regla mejor, hacer menos, pero más rápido.

Para esto el boxeador efectuará los combates libres, condicionales y competitivos con la mayor cantidad de opositores posibles, de los más diversos estilos, caracteres y maneras de conducir la pelea. Por lo dicho anteriormente, se recalca, que el logro del estado de excitabilidad óptima del sistema nervioso central es fundamental para desarrollar la velocidad de reacción, y que solamente puede alcanzarse si el deportista no se ha fatigado por la precedente actividad.

Dada la peculiaridad de la actividad boxística, que consiste en la constante variación de la intensidad de las acciones en cada asalto y durante todo combate, se divide en un gran número de episodios y períodos alternados con pequeños intervalos de descanso, es importante e imprescindible la educación eficiente de la resistencia.

Para el desarrollo de la resistencia general del boxeador se pueden recomendar carreras a campo traviesa, natación, basketball, fútbol, rugby, y para la especial: combates libres y condicionales, trabajos en parejas, aparatos, etc. Un método

eficaz para perfeccionar la resistencia general de los boxeadores en el entrenamiento es el circular o aumentar la duración del asalto a 5 o más minutos.

Otro medio efectivo sería realizar los entrenamientos en zonas montañosas, por la disminución parcial del oxígeno, posibilitando elevar las capacidades respiratorias del deportista.

No se debe pasar por alto la respiración, que es arrítmica e ininterrumpida en el cuadrilátero y con suficiente profundidad. Una buena espiración asegura una mejor ventilación pulmonar aprovechándose efectivamente su capacidad vital, aumentando a la vez la fuerza de los impactos.

La enseñanza de todas las cualidades está en estrecha relación con el desarrollo de la fuerza; para lograr rapidez, resistencia y destreza, no se puede tener músculo débil. Dado el carácter de la cualidad fuerza (dinámica) que se manifiesta de forma diversa (explosivo, rápido y lenta) el Entrenador está obligado a utilizar los medios y métodos indicados para educar cada tipo de fuerza, prestando atención a aquel que concuerda con el estilo de cada pugilista. Se utilizan como métodos: el analítico y el integral, posibilitando la educación eficaz de cada capacidad tan importante en la conducción de los combates.

El equilibrio del pugilista, es la capacidad que tiene de conservar la posición estable del cuerpo en un combate al asestar los golpes y ejecutar los desplazamientos y las defensas. El boxeador podrá ejecutar eficientemente movimientos de coordinación compleja, solamente si posee la fina capacidad de conservar el equilibrio dinámico estable que es el característico del Boxeo.

Dada la variabilidad de la situación en un duelo, si el boxeador no sabe conservar bien el equilibrio dinámico, su acción ofensiva contra ataque y defensas serán poco efectivas y al mismo tiempo será más vulnerable a los golpes del rival, a merced de su posición inestable.

La conservación de dicha capacidad se logra por dos vías:

Emplear ejercicios de equilibrio con el objetivo de restablecerlo, luego de haberlo perdido intencionalmente.

Perfeccionar la función del aparato vestibular, ejercitándose con aceleraciones lineales y angulares a fin de actuar selectivamente sobre el atolito y los conductos semicirculares del atleta.

Como medio efectivo para el mejoramiento de la estabilidad vestibular del púgil es necesario el empleo orientado y consecuente de un conjunto de ejercicios preparatorios y especiales en dos etapas.

Primera etapa. Ejercicios de preparación general; encaminados a elevar la estabilidad vestibular general de los boxeadores.

Segunda etapa. Preparatoria Especial; se eleva la estabilidad vestibular especial sirviéndose de un gran volumen de ejercicios defensivos, excitantes para el aparato vestibular.

Los índices más bajos del funcionamiento del analizador vestibular de los boxeadores son a las 7 y 15 horas, los más altos a las 11 y 18 horas, por lo que el Entrenador al planificar el tiempo de la práctica de entrenamiento y descanso debe tener en cuenta sin falta, dichos horarios para un correcto trabajo con los boxeadores.

Para los boxeadores la flexibilidad y el aumento de la movilidad en las articulaciones son importantes, su desarrollo permite que el púgil realice los movimientos defensivos del tronco con mayor libertad, fluidez y soltura posible, sin sentirse tenso, sin que el atleta se sienta limitado en las acciones defensivas y ofensivas. La movilidad de la columna vertebral posibilita un mejor desplazamiento

del torso y la cabeza al pelear, anulando grandemente que el boxeador sea más vulnerable a los golpes del contrario.

La amplitud debe ser aquella en la cual se puede manifestar más completa y económicamente la fuerza, rapidez, resistencia y destreza. Los medios específicos para el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad son los ejercicios de duración. Estos parten de la gimnasia básica o auxiliar, influyendo en los distintos grupos de músculos y cuerdas que contribuyen al aumento de la amplitud de los movimientos.

Educando la flexibilidad el boxeador deberá tender con su magnitud manifiesta a un movimiento concreto; así superará, si quiere, en algo la amplitud máxima que corrientemente tiene. En este caso se crea la indispensable (reserva de flexibilidad) para que el movimiento se efectúe libremente con rapidez y sin grandes esfuerzos. Sin embargo, la práctica demuestra que la misma no puede mantenerse en el requerido nivel por mucho tiempo, por que las articulaciones empeoran en su movilidad si del entrenamiento se excluyen los ejercicios de distensión. Estos se ejecutan formando series de varias repeticiones en cada una, aumentando la amplitud de los movimientos de una a otra.

1.3 Táctica de boxeo

Según I.P Degtiarov en su libro "Manual para los institutos de cultura física" plantea que la táctica en un aparato de la teoría del boxeo que estudia las formas, modalidades, maneras y medios de combate frente a diferentes tipos de peleas del rival. La maestría táctica del boxeador es determinada por la correcta planificación y dirección del combate.

La maestría táctica del púgil se manifiesta por su capacidad de neutralizar los aspectos fuertes del adversario, aprovechándose de los débiles, empleando al mismo tiempo una manera personal de pelear.

La dirección del combate y el arte de su conducción consiste en lograr en acciones el plan de combate, precisando, e incluso modificarlo durante la marcha, si fuera necesario. La capacidad de conducir el combate depende de la flexibilidad y rapidez del pensamiento combativo del boxeador, su voluntad.

La formación del plan de combate depende de la profundidad del pensamiento del púgil.

Capítulo II: Análisis de los resultados

2.1 Resultados de la guía de observación

El primer indicador de la guía de observación que versa sobre qué tipo de ejercicios trabajan los atletas para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta en las unidades de entrenamientos se pudo corroborar en las 18 observaciones realizadas, que es muy reducido el trabajo con este tipo de ejercicios ya que solo en 7 observaciones para un 38.8%. Se trabajaron ejercicios especiales para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos a la cabeza. Aunque en este sentido se puede afirmar que realizaban los mismos ejercicios en todas las sesiones y eran los ejercicios tradicionales.

El segundo indicador se refiere a verificar de los ejercicios que se realizan cuales son los más utilizados, en este sentido se pudo corroborar que el ejercicios que más se ejecuta es desde el paso en asalto y en pareja, el boxeador número uno ejecuta recto de izquierda y derecha a la cara y el boxeador dos realiza defensa con inclinación del tronco y efectúa el cruzado de izquierda y derecha respectivamente según el golpe que se ejecuta por el boxeadores número uno. Esto se pudo corroborar en 6 de las observaciones efectuadas que significa el 33.3% del total de observaciones.

El tercer indicador dirigido a conocer con qué frecuencia realizan el trabajo de los ganchos en la distancia corta, se pudo evidenciar que de las 18 observaciones realizadas solo en 6 de ellas para un 33.3% se trabajaron los golpes de ganchos en la distancia corta. Además, solo realizaban este trabajo una o dos veces por semanas. Todo lo cual demuestra que se le presta poca atención a este tipo de trabajo en los boxeadores de esta categoría objeto de investigación.

2.2 Resultados de la entrevista a los entrenadores

A continuación se mostrarán los resultados obtenidos de la entrevista realizada a los entrenadores.

La primera pregunta estuvo dirigida a conocer los ejercicios que realizan en las sesiones de entrenamiento para mejorar la efectividad de los golpes en gancho en la distancia corta. En este sentido se pudo corroborar que existen deficiencias en cuanto a la ejecución de estos ejercicios ya que de los 9 entrenadores entrevistados 4 para un 44%. Hicieron referencias a una serie de ejercicios para mejorar la efectividad de este golpe y 5 para 56% no pudieron dar una explicación clara y precisa en cuanto a la ejecución de estos ejercicios.

La segunda pregunta que versa sobre que si solo con esos ejercicios que realizan satisfacen las demandas de los atletas para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos a la cara y al tronco. En esta pregunta hubo dualidad de criterios ya que 4 entrenadores para el 44% expresaron que con los ejercicios que se realizan cumple las expectativas de los atletas y que le ha dado resultados. El 56% de los entrenadores (5) expresaron que se deben buscar otras alternativas de ejercicios con el objetivo de aumentar el arsenal técnico para el trabajo, ya que las necesidades de los atletas son crecientes y cada año aparecen nuevas metas a alcanzar.

La tercera pregunta que estuvo dirigida a conocer el consentimiento que poseen los entrenadores respecto a la importancia de los golpes en ganchos en la distancia corta. En esta pregunta el 100% de los entrevistados expresaron que es trascendental el dominio de este golpe para obtener buenos resultados en la distancia corta y en el resultado final del combate. También expresaron que en estos momentos se están marcando los golpes al abdomen y que es fundamental que los atletas conscienticen y dominen este golpe con vista a obtener resultados superiores en el desempeño de los combates.

2.3 Resultados de la encuesta a los atletas.

A continuación se dará a conocer los resultados arrojados en la encuesta realizada a los atletas.

La primera pregunta estuvo dirigida a conocer cuál es el conocimiento que los atletas poseen respecto a la frecuencia del trabajo de los golpes en ganchos durante la unidad de entrenamiento. En este sentido de los 10 atletas que fueron muestreados 6 que representa el 60% expresaron que trabajan los golpes en ganchos en la distancia corta en pocos entrenamientos o sea que es insuficiente este trabajo. El 40% de los atletas encuestados que son 4 manifestaron que trabajan en varias ocasiones estos tipos de golpes, pero que fundamentalmente lo hacían cuando trabajaban libre en las escuelas de combate.

Todo lo cual demuestra que no hay unanimidad de criterios al respecto patentizando que existen deficiencias con la ejecución de este trabajo de forma sistemática en las unidades de entrenamiento.

La segunda pregunta que estuvo dirigida a evidenciar el consentimiento que los atletas respecto a que si consideraban importante el trabajo de estos golpes en los entrenamientos para aumentar el arsenal técnico, existió gran porcentaje de aceptación donde 8 atletas para el 80% expresaron que es fundamental que se haga un trabajo sistemático de estos golpes con el objetivo de encontrar mas alternativas ofensivas en el combate. Los otros dos atletas se manifestaron de forma negativa al respecto, ya que expresaron que para ellos era mejor el desarrollo de los golpes rectos para obtener mejores resultados, aunque en cierta medida reconocieron que también es necesario conocer dominar estos golpes cortos y medios para el trabajo en la distancia corta.

La tercera pregunta que versó sobre que si cuando trabajan los golpes en gancho en la distancia corta realizaban ejercicios para mejorar la efectividad de estos golpes, en este sentido se pudo corroborar que no existe un conocimiento acabado de los atletas en este sentido, ya que 3 atletas para el 30% expresaron

que sí, 4 dijeron que no para el 40% y 3 expresaron que a veces representando el 30%. Pero dentro de los criterios emitidos están en que para ellos los ejercicios que más ejecutan es la realización de estos golpes en la distancia corta y que no realizan otros ejercicios complementarios para mejorar la efectividad.

La cuarta y última pregunta se refiere a que si solo con los ejercicios que ejecutan se mejora la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta, el 100% de los atletas expresaron que no son suficiente los ejercicios que se realizan, ya que son muy reducidos y que se necesita ir cada día buscando otros ejercicios con el objetivo de aumentar el arsenal técnico y que no exista un estancamiento en el proceso de entrenamiento.

2.4 Conjunto de ejercicios para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos

Objetivo: Mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores Categoría juvenil de la Academia Provincial de Pinar del Río.

2.4.1 Ejercicios especiales con implementos

1. Con las piernas separadas al ancho de los hombros realizar flexión del tronco al frente y arqueado con pesas en los hombros.
2. Desde la posición de parada de combate realizar ejercicios con dumbbell, ejecución de los golpes en ganchos de izquierda y derecha a la cara y al tronco.
3. Realizar desde la posición en la distancia corta y con el agarre de una cinta elástica y estas sujetas de la pared realizar movimientos de golpes en gancho de izquierda y derecha al tronco.
4. Desde la posición de corta distancia realizar el agarre de la cinta elástica, hacer defensas del tronco y realizar golpes en gancho de izquierda y derecha al tronco.

5. Con una liga elástica amarrada en la cadera y esta sujeta en la pared, realizar movimientos de torción de cadera coordinada con las piernas imitando el movimiento de golpes en gancho.
6. Con una liga amarrada en el suelo realizar golpeo de ganchos a la cara de izquierda y derecha desde la posición en la corta distancia.
7. Con una barra de pesa en los hombros realizar movimientos de torción de tronco y piernas.
8. Desde la posición de parada de combate con una pesa apoyada en la espalda realizar movimientos de semicuclillas con defensas de tronco, hacer movimientos de golpes en gancho de izquierda y derecha.

2.4.2 Ejercicios especiales.

1. Desde la posición de parada de combate optar la posición correcta de la corta distancia.
2. Desde la posición de acostados en cúbito supino realizar elevación y flexión del tronco con las piernas recogidas, hacer movimientos de golpe de gancho de izquierda y derecha a la cara.
3. Desde la posición de sentados realizar flexión atrás y ejecutar gancho de izquierda y derecha a la cara.
4. Realizar movimientos de los golpes de ganchos en el lugar con una correcta pronación de los puños y colocación de los codos.
5. Ejecutar golpeo de gancho izquierda y derecha al cojín de pared con guantes de 18 onzas.
6. Ejecutar golpeo de gancho de izquierda y derecha al saco colgantes con guantes de 18 onzas.
7. Realizar golpes de gancho de izquierda y derecha al tronco y a la cara en el cojín de pared a la cara y al tronco.
8. Realizar de gancho de izquierda y derecha al tronco y a la cara en el saco colgante.
9. Realizar en el trabajo de la escuela de combate donde el boxeador 1 ejecuta golpe de izquierda ala cara y box 2 ejecuta defensa del tronco a **ala** derecha y contraataca con gancho de derecha al tronco.
10. box 1 ejecuta recto de derecha a la cara y box 2 ejecuta defensa de tronco a la izquierda y gancho de izquierda al tronco.

2.4.3 Indicaciones metodológicas

1. Estos ejercicios deben comenzar a trabajarse de lo simple a lo sencillo.
2. Se comenzaran a realizar primero los ejercicios especiales con implementos para lograr la potenciación del ejercicio.
3. Los ejercicios especiales se deben trabajar por un orden lógico: en la escuela de boxeo, escuela combate, aparatos y en la sombra.
4. Se debe comenzar su trabajo primeramente en el lugar, después desde el movimiento péndulo, paso en asalto y por último en desplazamientos.
5. Se pueden trabajar en pareja o individual, pero se recomienda que se realice mayormente en pareja por ser este un deporte de combate que existe un enfrentamiento y es uno frente a otro.
6. Estos ejercicios los pueden trabajar en todas las etapas del entrenamiento, teniendo en cuenta la dosificación de los ejercicios en cuanto al tiempo de trabajo y las repeticiones.
7. Hacer énfasis en la correcta ejecución de los ejercicios con el objetivo de estereotipar los movimientos.
8. Se quedará a la disposición del entrenador el tipo de ejercicio que desarrollará en las unidades de entrenamiento, aunque debe seguir un orden lógico en la ejecución.
9. Se debe trabajar estos ejercicios de 3 a 4 veces por microciclo con el objetivo de buscar su desarrollo y asimilación.

Conclusiones:

1. El estudio de los referentes teóricos metodológicos referente al trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta en boxeadores permitió confeccionar el capítulo 1 de la investigación y enriquecer los conocimientos respecto a este tipo de golpes.
2. El diagnóstico del estado actual de la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la Academia Provincial arrojó que existen deficiencias en estos golpes ya que su trabajo esta muy reducido en las sesiones de entrenamiento y por ello se ve afectado su desarrollo.
3. Se elaboraron un conjunto de ejercicios que mediante la correcta utilización de los mismos durante las sesiones de entrenamiento mejorará la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la Academia Provincial de Pinar del Río.

Recomendaciones

1. Poder validar estos ejercicios en futuras investigaciones con el objetivo de su generalización.
2. Hacer extensiva esta investigación a otras categorías con características similares.
3. Recomendamos que esta investigación se haga extensiva a la dirección del boxeo en la provincia.

BIBLIOGRAFIA:

1. Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
2. Armando Forteza de la Rosa, Editorial científico-técnico. La Habana 2001. teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
3. Arnolt Robert y Charles Gaines, 1991. Seleccione un deporte. Ed Paidotriba 355 p.
4. Antón García, Juan L. 1995 Entrenamiento deportivo de la edad escolar (bases de aplicación. Ed. Línea offset, SL. Barcelona, 308 p.
5. Averoff Ruiz, Ricardo: Bioquímica de los ejercicios. Ciudad de la Habana Ed. Pueblo y Educación. 134 p.
6. Apuntes de la Especialidad de Boxeo (2006). EIEFD. La Habana. Cuba.
7. Barrios Recio Joaquín 1986, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ed deportes – 140 p.
8. Bakker, F. C. (1993). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
9. Bermúdez Arencibia, Ricardo 1997 Tema de fisiología del ejercicio físico. Ed Pueblo y Educación, 178.
10. Bill Pearl. 1993 La musculación. Preparación a los deportes acondicionamiento general. 4ta edición Barcelona, 431 p.
11. _____ (1992). “La iniciación deportiva y el deporte escolar”. Zaragoza, INDA.
12. Caza P. (2000). Artículo de Esquema de la Investigación Científica. S/E.
13. Halos. M (2002) Alternativa metodológica para establecer la planificación por direcciones en el deporte de judo. Trabajo de diploma. P. del Río (ECF) Nancy Uranga Romagoza.
14. Crespo R. (1999). Cuba es el Boxeo Olímpico. La Habana. Ed. Científico Técnica.
15. Charlas M. (2002). Alternativa para la planificación en el deporte de Yudo. Trabajo de Diploma. Pinar del Río. F. C. F. “Nancy Uranga Romagoza”.

16. Cuba. INDER (1998). Programa de Preparación del deportista (Boxeo). La Habana. Ed. Deportes.
17. _____ Comisión Técnica Nacional de Boxeo. 2002. Curso Metodológico para Entrenadores de los C. A. R.
18. Cuba INDER (1995) Programa de preparación del deportista (boxeo). La Habana ED. Deporte.
19. Degtiariov I. P. Editorial raduga Moscú. Manual para los Institutos de Cultura Física.
20. Degtiariov I. P. (1983). Boxeo. Manual para los Institutos de Cultura Física. Moscú. Ed. Ráduga. Boxeo / .- - Degtioriov. IP, 1993 Moscú: Ed. Raduls.
21. Dietrich. (1973). Teoría del Entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica.
22. Domínguez J y Llanos JL. (1985). La Preparación Básica de los Boxeadores. La Habana. Pueblo y Educación.
23. _____ (1974), Técnica y Táctica del Boxeo. S/E.
24. Domínguez J. (2007). El Entrenador y la clase de Boxeo. Capítulo II.
25. _____ (2007). El Entrenador y la clase de boxeo. Capitulo III.
26. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
27. Estévez Cuello Migdalia y otros (2004). La investigación científica en la actividad física, su metodología. La Habana. Ed. Deportes.
28. Elkanin, P. (1984). Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
29. Fax. E.L. y BOWERS; R. W. (1996) Fisiología del deporte. Madrid. ED. Medica Panamericana.
30. Forteza. A. (1996). Entrenar para Gorar. Madrid. ED. Paidotribo
31. ----- 1988) Material de postgrado Metodología del entrenamiento deportivo, La Habana. ED. ISCF.
32. Fox. Eduardo 1992 Fisiología del deporte..Editorial Médica Panamericana, 779 p.

33. -----2000) Las direcciones del entrenamiento. La Habana. ED. Deporte
34. Fontlnills J. (2002). Artículo. Cosas del entrenamiento del boxeo y mucho más.
Disponible en: <http://www.efdeportes.com>.
35. Forteza A. (1988). Material e Postgrado. Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Ed. Deportes.
36. _____ (1997). Alta Metodología. La Habana. Ed. Deportes.
37. Gallardo Escobar Franco (2007). Multimedia alternativa para la superación Técnico
38. García Manso Jean M. (1997) Pruebas para la valoración de las capacidad motriz en el deporte. Madrid. ED. Gimnos.
39. Hernández Moreno, José (1996). Fundamentos del deporte; análisis de La estructura de juegos deportivos. Barcelona, Editorial INDE
40. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona, INEFC
41. Kapman, V. L. 1989. Medicina Deportiva.. Ciudad Habana. Edición Pueblo y Educación, 264 p.
42. Kon, I. S. (1990) Psicología de la edad juvenil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. – Táctica. TID. F.C.F de Pinar del Río "Nancy Uranga".
43. Lamb, D .R. (1985) Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones", Madrid, A. Pila Teleña.
44. Lecciones de los grandes maestros de las artes marciales, luz de oriente, Madrid, México, Buenos Aires, San Juan, Santiago 2004.
45. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes.
46. León Oquendo, Marcial (2007). Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática; tema 2; maestría de la actividad física comunitaria. Ciudad de La Habana.
47. Márquez P. (1995). Metodología para la elaboración del Software Educativo.

- Barcelona. Ed. Estel.
47. Matvéev. L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú.
Editorial
48. Ráduga. - Márquez P. (1995). Metodología para la elaboración del Software Educativo. Barcelona. Ed. Estel.
49. Matvéev. L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú.
Editorial Ráduga.
50. Matvéev. L.P. (1997) Teoría general del deporte. Barcelona Paidotribo.
51. Méjico P. (1993). Manifestación de la preparación técnico – táctica con los resultados de los boxeadores en el Playa Girón. TID. F.C.F. de Pinar del Ríó “Nancy Uranga”.
52. Menshikov, H B. y N. I. Volkov, (1990). "Bioquímica", Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
53. Mischenko, V S, Monogarov, V D. "Fisiología del deportista." (Bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel). Edit. Paidotribo, Barcelona. (1995).
54. Moras Gerald (2000) La preparación integral en voleibol Barcelona. ED. Paidotribo.
55. Olivera. J. 2003 Programas y contenidos de la educación física. deportiva en BVP y FP. Ed Paidotribo 779 p.
56. ----- 2000) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. ED. Paidotribo.
57. ----- 1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. ED. Ráduga
58. Ozolin N. G. (1970) Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica
59. Platonov Y. (2002). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Barcelona. Ed. Paidotribo.
60. Pastor Chirino L.A. (2003). Estructuración de las direcciones del entrenamiento

en la preparación de los boxeadores. T/Maestría. F.C.F. de Pinar del Río
"Nancy Uranga".

61. _____ (2000). La preparación física. Madrid. Ed. Orbe.
62. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas.
63. Platonov (1992) La adaptación en el deporte. Barcelona ED. Paidotribo
64. Platonov, V. N. (1991) La Adaptación en el Deporte", Barcelona,
Editorial Roca S.A.
65. _____ (1990) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo",
Barcelona, España, Editorial Roca S.A.
66. ----- 2002) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico.
Barcelona. ED. Paidotribo.
67. ----- 2000) La preparación física. Madrid. ED. Paidotribo.
68. Ranzola. A. y Barrios. J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y
desarrollo. Habana. ED. Deporte.
69. Sagarra A. (1998). Boxeo. El PDL en la escuela cubana de boxeo. La Habana.
Ed. Científico Técnica.
70. Verjochky. Y. (2003) Apuntes sobre entrenamientos deportivos. Madrid.
ED. Paidotribo
71. ----- 2000) Súper entrenamiento. Barcelona ED. Paidotribo.
72. ----- 1990) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación.
Barcelona. ED. Martínez Roca.
73. Verjochky Y. (2003). Apuntes sobre entrenamiento deportivo. Madrid. Ed. Orbe.
74. _____ (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación.
Barcelona. Ed. Martínez Roce.
75. Virosta, A. (1995). Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación
Física. Madrid, Gymnos.
76. Vladimir Nikolaievch Platonov. Editorial Paidrotivo (1980). La preparación
física.
77. Viciado L. (1988). Siglas y nomenclatura de las técnicas del boxeo (impresión

ligera), ISCF. La Habana.

78. Weineck. J. (1995) Entrenamiento óptimo. Barcelona. ED. Hispano, Europa

79. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología humana. Ciudad de La Habana,
Editorial Científico Técnica.

80. Zint. F. (1991) El entrenamiento de la resistencia México. Roca (S.A)

81. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología humana. Ciudad de La Habana,
Editorial Científico Técnica.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA:

- Explica D.D. Danskoi que: la técnica deportiva es la forma de la acción motora en la actividad deportiva dirigida al logro de un alto resultado. Una buena técnica garantiza la solución de la tarea motora con el mejor aprovechamiento e las posibilidades físicas y técnicas del deportista.
- D.D. Danskoi dice en su libro sobre los errores de la técnica: Los errores son desviaciones de las características de los movimientos que se salen de los límites posibles y que disminuyen considerablemente el resultado del ejercicio.
- E.I Ogurenkov dice: Una posición correcta del cuerpo en el combate de distancia corta permite al boxeador en el momento necesario tomar rápidamente una decisión ligada con el ataque y la defensa, el contra-ataque y la salida del combate en la distancia corta.
- C.I Ogurenkov afirmó que: La rapidez y la efectividad de los movimientos permite tomar la iniciativa y ser el primero en comenzar el ataque.
- Explica I.P. Degliariov: En la corta distancia el tiempo del golpe es menor que en otra por la proximidad del contrario y las particularidades de la posición combativa.

Guía de observación

Cantidad de observadores: 3

Frecuencia semanal: 2 observaciones semanales durante 3 semanas

Objetivo: Observar cuales son los ejercicios que se realizan para mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos y en cruzados en la distancia corta en las sesiones de entrenamiento de los atletas juveniles de boxeo de la academia.

Aspectos a observar.

1. Tipos de ejercicios que trabajan los atletas de boxeo en las unidades de entrenamiento para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos.
2. De los ejercicios que trabajan cuales son las que mas realizan durante las sesiones de entrenamiento.
3. Con que frecuencia realizan el trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta durante las sesiones de entrenamiento.

ENTREVISTA A LOS ENTRENADORES

Objetivo: Obtener información sobre como se desarrolla el trabajo de los golpes en ganchos y en cruzados en la distancia corta durante las sesiones de entrenamiento de los boxeadores de la academia provincial.

1. ¿Puede usted hacer referencia a los ejercicios que trabaja en las sesiones de entrenamiento para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la academia?

2. ¿Solo con esos ejercicios que se realizan para mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta satisfacen las demandas de los boxeadores de esta categoría?

3. ¿Diga que importancia usted le reviste al trabajo eficiente de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores con vista a un resultado satisfactorio desde el punto de vista competitivo?

Gracias

ENCUESTA A LOS ATLETAS

Objetivo: Conocer en que medida están identificado con la importancia del trabajo de los golpes en ganchos y cruzados en la distancia corta

Cuestionario de preguntas

1. Puede usted hacer referencia a la cantidad de sesiones en las que trabaja los golpes en ganchos en las unidades de entrenamiento.
2. Consideras importante que se trabajen los golpes en ganchos en la unidad de entrenamiento para aumentar el arsenal técnico.
3. Cuando realizan los golpes en ganchos en la distancia corta ejecutan ejercicios para mejorar la efectividad de ellos.
4. Con los ejercicios que realizan son suficiente, a su consentimiento, para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta.

Tabla 1

Resultados de la guía de observación

Indicadores	Resultados en %
1. Tipos de ejercicios que trabajan los atletas de boxeo en las unidades de entrenamiento para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos.	7 - 38.8%
2. De los ejercicios que trabajan cuales son las que mas realizan durante las sesiones de entrenamiento.	6 – 33.3%
3. Con que frecuencia realizan el trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta durante las sesiones de entrenamiento.	6 – 33.3%

Tabla 2

Tabulación de los resultados de la entrevista a los entrenadores

Preguntas	Resultados
1. ¿Puede usted hacer referencia a los ejercicios que trabaja en las sesiones de entrenamiento para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores juveniles de la academia?	4 - 44% 5 – 56%
2. ¿Solo con esos ejercicios que se realizan para mejorar la efectividad del trabajo de los golpes en ganchos en la distancia corta satisfacen las demandas de los boxeadores de esta categoría?	4 - 44% 5 – 56%
3. ¿Diga que importancia usted le reviste al trabajo eficiente de los golpes en ganchos en la distancia corta de los boxeadores con vista a un resultado satisfactorio desde el punto de vista competitivo?	100%

Tabla 3

Tabulación de los resultados de la encuesta a los atletas.

Preguntas	Resultados
1. Puede usted hacer referencia a la cantidad de sesiones en las que trabaja los golpes en ganchos en las unidades de entrenamiento.	6- 60% 4- 40%
2. Consideras importante que se trabajen los golpes en ganchos en la unidad de entrenamiento para aumentar el arsenal técnico.	8 – 80% 2 – 20%
3. Cuando realizan los golpes en ganchos en la distancia corta ejecutan ejercicios para mejorar la efectividad de ellos.	3 – 30% 4 – 40% 3 – 30%
4. Con los ejercicios que realizan son suficiente, a su consentimiento, para mejorar la efectividad de los golpes en ganchos en la distancia corta.	100%