

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

**Trabajo final en opción al título académico de  
especialista en boxeo del Alto Rendimiento.**



**Título:** Conjunto de ejercicios metodológico que permitan la asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

**Autor:** Lic. Pedro Nieves Valdés Méndez

**Tutor:** MSc. Lázaro Pastor Chirino  
MSc. Giraldo Machuat Santana

**Consultante:** Lic. Emilia Cordero Lazaga

**2009**

**“Año del 50 aniversario del Triunfo de la Revolución”**

## **PENSAMIENTO**

Si no tienes el valor de sacrificarte, al menos ten el pudor de callar antes de los que los que se sacrifican.

*Che*

## **AGRADECIMIENTO**

A los compañeros MsC. Lázaro Pastor Chirino y Giraldo Machuat Santana, Tutor de éste trabajo, a Emilia Cordero Lazaga, que con sus colaboraciones han hecho posible el final de esta investigación.

A los profesores del I.S.C.F de Ciudad de La Habana que con su experiencia y conocimientos han enriquecido mi preparación.

A los profesores de la F.C.F “Nancy Uranga Romagoza” que nos han impartido los conocimientos necesarios en las diferentes materias.

A todas las personas que una forma u otra han colaborado a la culminación de esta investigación.

## **DEDICATORIA**

- A mi familia, padres, esposa e hijos y hermanos.
- A mis profesores.
- Al Che, Fidel Castro, Raúl Castro y otros tantos que con su abnegación y ejemplo nos han guiado por el camino verdadero de construir un mundo más justo, sano y mejor, por el bien de todos.

## **RESUMEN**

Con la culminación de éste trabajo se pone en manos de los especialistas y entrenadores un material cuyo valor en el plano didáctico metodológico puede servir de herramienta en la búsqueda de soluciones alternativas a los problemas que hoy afectan la preparación de nuestros boxeadores desde el punto de vista defensivo. Para la realización de este trabajo se escogió una muestra de 15 atletas todos pertenecientes a la primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río a la cuál se le aplicó de forma experimental la introducción de una propuesta de un sistema de ejercicios metodológicos que permitan acelerar el proceso en que los atletas logran el dominio y perfeccionamiento de las acciones defensivas como importante recurso a utilizar durante los combates. Se hicieron así mismo observaciones a entrenamientos, topes y competencias para apreciar como transcurría dicho proceso. Se aplicaron un conjunto de métodos los cuales permitieron darle seguimiento y por consiguiente respuestas tanto a las preguntas como tareas científicas de la investigación.

## ÍNDICE

	Pág.
- Introducción	1
- Desarrollo	7
• Métodos	7
• Definición de términos	8
• Fundamentación teórica	10
• Análisis y fundamentación de la propuesta	21
• Elaboración y explicación de la Estructura Metodológica	23
- Conclusiones	29
- Recomendaciones.	30
- Bibliografía.	
- Anexos.	

## INTRODUCCIÓN

Podría asegurarse que los hombres luchan con los puños desde el día que comenzaron a vivir en comunidad. Esta rudimentaria forma de defensa junto con las piedras y las masas para enfrentarse a diversos peligros, surgieron utilizándola para abrirse paso a través de los milenios que separaron su condición de salvajes del período en el cual surgieron las civilizaciones primitivas.

El Comité Olímpico Internacional se dio a la tarea de debatir la introducción de los juegos modernos y la negativa fue rotunda y no es hasta 1904 en la tercera fiesta olímpica de San Luis que se produce la introducción del boxeo como disciplina competitiva con la participación de las categorías de los 51, 54,57, 60, 67, 75 y + 81 Kg adjudicándose los títulos correspondientes los púgiles norteamericanos.

En el año 1952 aparecen los boxeadores soviéticos en su decimoquinta edición y obtienen sus primeros títulos los boxeadores de la patria de Lenin.

En el año 1968 en México aparecen los primeros cubanos Reguiferos en los 63.5 Kg y Rolando Garbey en los 71 Kg donde logran medallas de plata y son los primeros en escalar el podio olímpico.

A partir de entonces los púgiles amateur cubanos hacen historia en los juegos olímpicos alcanzando medallas de oro, plata y bronce hablan de los tiempos en Munich, Montreal, Moscú y otros, estos encabezados por el Tri campeón Teófilo Estibeson del que hoy se escriben bellas páginas para nuestra historia revolucionaria.

La revolución cubana se dio a la tarea de cambiar el concepto del deporte, es decir, como medio de vida y también para la salud, creando como frase; "El deporte derecho del pueblo", nada más elocuente que las palabras del Comandante Fidel en la clausura de la Plenaria Nacional en 1961 para fijar el verdadero concepto del deporte revolucionario.

Con la supresión del boxeo rentado el 4 de Enero de 1962 se inician profundos cambios en la panorámica de este deporte y variados desde el triunfo revolucionario, a partir de entonces el hombre es centro de interés social.

El boxeo a alcanzado un nivel de desarrollo alto en nuestro país y en ello va el trabajo desplegado por todos los que de una forma u otra tienen que ver con dicha actividad con los conocimientos más prácticos y científicos y pedagógicos de ésta

disciplina. Es conocida la calidad y supremacía del boxeo cubano en la esfera internacional y su escuela de alto nivel gracias a atletas, técnicos, profesores de las universidades del país, el Instituto Nacional y su colectivo cada día mejor preparado y dispuestos a llevar los conocimientos a todos los técnicos desde la base para lograr mayores y mejores resultados como reto cada día al desarrollo de éste deporte en el ámbito internacional.

Nuestra provincia ja sido un bastión importante en los resultados alcanzados por nuestra patria en las diferentes competiciones y es por tanto una meta y un deber continuar la superación cada vez más científica de técnicos y profesores para mantener bien en alto los resultados que cada día son más importantes para nuestra patria en cualquier escenario del mundo.

De seguro estamos que los actuales y futuros boxeadores pinareños no defraudarán a la patria así como sus técnicos y personal general que tenga que ver con nuestra disciplina.

Es conocido en todo el planeta el prestigio de que goza el boxeo cubano; su alta preparación en todos los aspectos y logros alcanzados en todas las competiciones que organiza la Asociación Internacional de Boxeo Amateur (AIBA).

Se refleja así en la solicitud de técnicos de nuestro país para colaborar en numerosos países del mundo para elevar el nivel de sus boxeadores y como es lógico nuestras técnicas se superan cada día para mantener dicha supremacía a nivel mundial.

Nuestros atletas presentan un buen nivel pero hemos observado que hoy en día las defensas en el combate juegan un papel muy importante, no solo para evitar ser golpeados, sino para realizar efectivos contra ataques al contrario y marcar puntos durante los mismos que al final dan la victoria y como es lógico tiene que ver con una prolongada y saludable vida deportiva de aquí nuestra investigación.



Todo ello permite un análisis más abarcador del fenómeno a investigar y de cuales son sus reales pretensiones ya que a partir de aquí se pueden hacer valoraciones que nos permitan arribar a conclusiones de cuál es el real nivel de preparación que tienen nuestros boxeadores en cuanto a dominio de las acciones defensivas

Para nadie es un secreto que con la introducción de nuevas reglas en este deporte las concepciones sobre las cuales se debe concebir la preparación hoy en día de nuestros pugilistas difieren con demasía a la de los años 80.

El hecho de que son considerados como golpes válidos aquellos que se conectan al rostro del adversario a traído consigo un mayor análisis de como y en que momento deben ser utilizados sus mecanismos defensivos. Al ser pobre la bibliografía especializada que en este sentido se consulta, como tampoco al navegar por Internet encontramos poco espacio que aborde este contenido es el motivo a partir del cuál la presente propuesta tiene como incentivo fundamental la valoración hecha por distintos críticos de esta especialidad.

Al concebir el diseño de la presente obra muchas fueron las inquietudes que motivaron la elección de ésta temática y en la cual consideramos que se tuvo como Situación Problemica analizar el pobre dominio de las acciones defensivas que mostraban nuestros atletas en los distintos topes y competencias en los que ellos participan creando la problemática de que sí, en realidad era el tiempo que se le dedicaba a la misma o que la metodología tradicional ya no brindaba el efecto deseado.

Se tubo en cuenta varios elementos entre los que podemos mencionar el deficiente dominio de las acciones defensivas por parte de nuestros atletas todo lo cual trajo consigo la elaboración con carácter de propuesta metodológica de un conjunto de ejercicios que permitiera un acercamiento a la realidad con que los pugilistas se desenvuelven en sus combates.

Es a partir de esta valoración en la que se llega a la conclusión preliminar de que el **Problema** fundamental a resolver radica en: ¿Cómo elevar el nivel de asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río?

**Objeto de Estudio** Proceso del entrenamiento deportivo

**Campo de Acción** el nivel de asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

**Objetivo** Elaborar un conjunto de ejercicios que permita el perfeccionamiento de los niveles de asimilación de las acciones defensivas como contenido de la preparación técnico táctica de los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

Muy complejo fue poder delimitar como enfocar el seguimiento al objetivo hasta su total vencimiento por lo que considerando que el corte de ésta investigación tiene un carácter de propuesta se llegó a determinar que las interrogantes a despejar radicaban en las siguientes **Preguntas Científicas**:

- 1- ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos pueden tenerse en cuenta para la asimilación de las acciones defensivas en boxeadores?
- 2- ¿Cuál es el estado actual que presenta la metodología para la asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río?
- 3- ¿Cómo elaborar un conjunto de ejercicios que permita la asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río?

**Tareas Científicas**:

1- Estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos pueden tenerse en cuenta para la asimilación de las acciones defensivas en boxeadores.

2- Diagnóstico del estado actual que presenta la metodología para la asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

3- Elaboración de un conjunto de ejercicios que permita la asimilación de las acciones defensivas en los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río.

Nos basamos para el presente trabajo en la caracterización de una muestra en la cual se pudo poner en práctica toda la metodología propuesta, las características de este universo son las siguientes:

### **Población y muestra:**

La muestra fue de 15 atletas de un universo de 32 que representa el 100%, Todos los atletas muestreados son de la categoría social con un promedio de práctica deportiva de 6 a 9 años y un grado de escolaridad de 12<sup>o</sup> y cursando estudios en la F.C.F "Nancy Uranga Romagoza".

También fueron muestreados un total de 12 entrenadores pertenecientes a los municipios de Pinar del Río, Consolación del Sur, Los Palacios, San Cristóbal y Candelaria por ser en estos territorios donde descansa tradicional y actualmente la matrícula de esta categoría en el referido centro, a los cuales se le aplicó encuestas para conocer el nivel de conocimiento de estos sobre las acciones defensivas de los diferentes segmentos corporales.

### **Novedad Científica, Aporte Teórico y Aporte Práctico**

**Novedad Científica:** Consiste en que se estructura un conjunto de ejercicios metodológicos que permitan la asimilación de las acciones defensivas de los atletas de boxeo de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río, ya sea desde el punto de vista teórico como práctico, facilitando las herramientas para la ejecución del presente trabajo. Además no existía ningún documento en la provincia donde se tuviera acceso para la realización de este trabajo de manera tan específica.

**Aporte teórico de la investigación:** Sistematización de una posición teórico-metodológica a asumir en la concepción del conjunto de ejercicios metodológicos para la asimilación de las acciones defensivas de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río. Además puede ser utilizado como material de consulta y apoyo de una metodología que con carácter alternativo debe irse considerando para su realización con la que ya existe.

**Aporte práctico de la investigación:** Posibilidad de llevar a la práctica el conjunto de ejercicios metodológicos para la asimilación de las acciones defensivas de los boxeadores de primera categoría de la academia provincial de Pinar del Río teniendo en cuenta la metodología existente.

Dentro del Diseño Metodológico con vista a dar respuestas a las Preguntas y Tareas Científicas del trabajo, se aplicaron un grupo de Métodos Teóricos, Empíricos y estadísticos los cuales explicaremos a continuación:

## **DESARROLLO**

### **Métodos Teóricos**

**Análisis y Síntesis:** Valoración de los aspectos más generales a partir de los cuales se consideró el tratamiento de las acciones defensivas dentro del proceso investigativo hasta llegar a concretar en aquellos que iban a constituir la salida en los resultados de este trabajo.

**Histórico Lógico:** Análisis de los cambios y transformaciones con que se ha concebido la enseñanza de las acciones defensivas hasta llegar a concluir en los pesos más eficientes para la enseñanza de las mismas.

**Trabajo con Documentos:** Revisión y consulta de todos los materiales y artículos que por ser connotación e importancia pudieran tributar al contenido de esta investigación.

### **Métodos Empíricos**

**Observación:** Se ejecutó con el objetivo de lograr un contacto directo y más real del fenómeno a investigar, la cual fue abierta y real.

**Encuesta:** La misma se realizó a un grupo de entrenadores de los municipios y de la base (academia) para conocer su estado de opinión y el dominio que tienen acerca de las acciones defensivas.

**Experimento:** Se les realizó a 15 atletas de una población de 32 atletas de esta categoría a los cuales se les practicó la nueva metodología propuesta durante todo el curso, por lo tanto en este sentido se utilizó el diseño experimental.

### **Método Estadístico**

#### **Análisis Porcentual:**

Para una mejor explicación de la presente Propuesta fue necesario definir algunos conceptos que metodológicamente pudieran ayudar a comprender con un enfoque más dialéctico los reales propósitos a lograr con el trabajo. Estos son:

### **Definición de Términos**

**Defensas:** Son aquellas acciones o movimientos que realiza el boxeador para no ser golpeado por el ataque del oponente y se pueden realizar con los brazos, tronco y piernas.

**Defensas Activas:** Son las acciones que se presentan cuando el buscador se defiende y contra golpea o ataca y se defiende del contragolpe.

**Defensas Pasivas:** Es la acción donde uno de los boxeadores realiza exclusivamente la defensa frente al ataque del contrario sin que medie ninguna otra acción.

**Defensas Efectivas:** Es cuando la acción o movimiento que realiza el boxeador logra el objetivo de no ser alcanzado por los golpes del contrario.

**Defensas No Efectivas:** Es cuando las acciones o movimientos del boxeador de carácter defensivo no alcanzan sus objetivos y es golpeado con facilidad por el contrario.

**Acciones Defensivas:** mecanismos que utiliza el boxeador para neutralizar las acciones ofensivas del contrario.

**Propuesta:** Elaboración de un modelo que permite su utilización de forma alternativa con la metodología ya existente y la cual no será validada hasta que sus resultados sean cualitativamente inferior a la precedente.

**Estructura Metodológica:** Organización con carácter sistémico del proceso de enseñanza aprendizaje donde deben regir como principios inviolables las leyes de la didáctica, la teoría del conocimiento y los principios de la enseñanza.

**Enseñanza:** Proceso encaminado a la instrucción del atleta y en el que juega un papel determinante la maestría pedagógica del entrenador.

**Nivel de Asimilación:** Grado de dominio que ha experimentado el atleta según transita por las diferentes etapas del proceso de entrenamiento y etapas de la vida del deporte.

**Indicadores:** Conjunto de parámetros a partir de los cuales se pueden establecer las valoraciones de como transcurren los niveles de asimilación.

## Fundamentación teórica

El boxeo es una disciplina cuyo prestigio ha trascendido más allá de nuestras fronteras, contribuyendo a la preparación de atletas en diferentes partes del mundo con muy buenos resultados en campeonatos organizados por la asociación internacional de boxeo amateur (AIBA).

Sin lugar a dudas ha jugado un papel importante el esfuerzo de técnicos, profesores y de todos los que tienen relación con nuestra disciplina en las superaciones constante que han hecho posible los altos y brillantes resultados del boxeo cubano.

Nosotros consideramos que en la formación de nuestros atletas, su preparación física, técnico táctica los prepara multilateralmente y que tiene como objetivo desarrollar una serie de aspectos que se ponen de manifiesto en el boxeo que son de vital importancia para subir a lo más alto del podio y así cumplir las metas trazadas.

Por tal motivo nos hemos propuesto realizar un análisis de la puesta en marcha de una propuesta metodológica sobre las acciones defensivas en los atletas de la categoría social de Pinar del Río.

Las defensas constituyen en la preparación del deportista un elemento fundamental no sólo para defenderse de los ataques del contrario sino también para realizar contraataques y como medio de protección para alargar su vida deportiva.

Por su parte <sup>1</sup>Michel D., plantea que: “La evasión es sin duda la mejor forma de defensa que existe frente a un ataque rápido y potente del contrario” y esto en nuestro deporte tiene su validez una esquiva con inclinación o rotación en el momento adecuado nos proporciona no ser golpeado y quedar listo para realizar otras acciones ofensivas.

---

<sup>1</sup> Michel D. (1996)



Un oponente como tal no se encuentra en desventaja aunque sea más débil si se tiene rapidez y control del tiempo y espacio en el momento del ataque y no fuerza, esto es suficiente para que una acción ofensiva falle.

Es bueno destacar que frente a un ataque el contrario con golpe de frente y con un paso atrás puede ser evitado y un bloqueo con las manos, antebrazos y codos forma un yunque difícil de penetrar.

Por todo lo antes expuesto éste autor plantea que usando otras formas de bloquear con movimientos diagonales y de rotación se puede situar más cerca y realizar contra ataques de que el atacante o pueda adaptar una posición defensiva.

Es lógico que nuestros boxeadores se preparan en todos los aspectos físico y técnico táctico, ahora bien queremos dejar claro una situación el tiempo y el espacio y el nivel de reacción es de gran importancia en estos casos: la rapidez de reacción y la velocidad con que realicemos una acción de contra ataque nos proporcionará resultados positivos en el combate.

En consecuencia la esquivas debe ser elegida adecuadamente de otra forma de defensas para el ataque en cuestión y en interés de la seguridad y si es posible utilizar defensas combinadas, en nuestro boxeo actual se utilizan mucho, esquivas y bloqueo para garantizar una acción más efectiva.

<sup>2</sup>Michel D., plantea que: “El bloqueo interpone una parte del cuerpo entre el golpe y su objetivo y se usan las manos, brazos, codos, etc.”

Para conseguir el mínimo efecto esta acción defensiva (bloqueo) debe realizarse bien ante el ataque y para su efectividad es necesario los movimientos adecuados y usar las combinaciones de bloqueos: recordemos que el boxeo nuestro es muy rápido y variadas acciones simples y complejas por tanto necesitamos un amplio arsenal defensivo.

---

<sup>2</sup> Michel D. (1996)

Para <sup>3</sup>Michel D., en su descripción el principio que se encuentra detrás de todo bloqueo efectivo es el de la desviación.

La fuerza del golpe es recibida con la respuesta mínima y canalizada en una dirección diferente, de la misma forma una combinación de movimientos corporal y técnica de bloqueo anula un ataque es obvio que en el boxeo moderno las paradas de los golpes y desvío se utilizan y que nos posibilita mantener una distancia en contra ataque independiente de evitar los golpes del boxeador contrario.

Rapidez:

El desarrollo de esta cualidad tiene una importancia clave en los deportes de combate y juegos y como es lógico en el boxeo es importantísima su utilización para poder realizar acciones rápidas que permitan realizar acciones defensivas del momento preciso con efectividad y ripostar además con rápidas acciones defensivas.

Al respecto según Vayochauski nos dice que la rapidez es una capacidad del hombre de lograr una alta velocidad en los movimientos ejecutados en ausencia de resistencia externa y que no exijan un gran consumo de energía.

También está determinada por la propiedad funcional específica del S.N.C que se manifiesta en la operatividad de la regulación de la función psicomotriz del organismo en condiciones de tiempo limitado.

Y dentro de esta hace referencia a algunas manifestaciones específicas como son:

- Período de reacción de movimientos simples y complejos.
- Rapidez de movimientos locales con brazos, cabeza y tronco y piernas.
- Rapidez de ejecución de movimientos de varias partes del cuerpo y el cambio de posición y pasar de la defensa a la ofensiva.

La velocidad de los movimientos y desplazamientos en el boxeo depende de las posibilidades funcionales de todo el sistema fisiológico del organismo, no cabe duda

---

<sup>3</sup> Michel D. (1996)

que las reacciones simples y complejas y rapidez se mide por el tiempo de reacción latente en el boxeo, éste aspecto requiere de aprendizaje y perfeccionamiento y es bueno aclarar que el boxeo y en específico en las acciones defensivas juegan su papel predominante.

- La rapidez en los actos motrices por separado se mide con las magnitudes de velocidad y aceleración en la realización de los movimientos sin resistencia externa.
- La rapidez de los movimientos se mide con la cantidad de movimientos en la unidad de tiempo (Pág. 204), según argumentos de <sup>4</sup>Matvéev.

El ser humano no está en condiciones de reaccionar como en las reacciones simples a las señales que surgen, las reacciones oportunas de los boxeadores en complejas situaciones de los combates pueden deberse a la ejecución de acciones según el tipo de reacción de anticipación.

En el caso del boxeador no reacciona a un estímulo sino a una señal anticipada de su oponente en el momento y lugar hacia donde va dirigida la acción del rival.

Teniendo en cuenta el criterio de varios autores se define la rapidez: como la ejecución de movimientos rápidos en el menor tiempo posible con poco consumo de energía.

El Licenciado <sup>5</sup>Fuentes Gastell, M.A. plantea en su tesis de grado que: "Las defensas forma parte importante en la maestría del deportista y por tal razón debe dársele el tiempo apropiado para su aprendizaje pues con un mejor y mayor arsenal de éstos el boxeador es capaz de realizar una serie de acciones que se verán premiadas en sus resultados".

---

<sup>4</sup> Matvéev "Fundamentos deportivos" (1983) página 204

<sup>5</sup> Fuentes Gastell, M: A Tesis de grado (2000)

Es importante, por tanto se debe profundizar en este aspecto de la preparación de los jóvenes boxeadores de la categoría social de Pinar del Río para garantizar mejores resultados y durabilidad en éste deporte de combate.

<sup>6</sup>Domínguez García, J. plantea en su libro que: “La Escuela de Boxeo constituye una actividad clave, pues los atletas concentran más su trabajo en la actividad dirigida como tal, ya que no tienen presión por motivos de contacto directo con su oponente, éste concepto es válido para un mejor aprendizaje de las acciones tanto ofensivas como defensivas en los atletas. A pesar de esto la formación uno frente al otro es similar a la pareja a distancia determinada y los boxeadores prestan mayor atención a la estructura del movimiento técnico y a ejercer mejor los movimientos defensivos” (Pág. 28).

<sup>7</sup>Domínguez García, J. en su capítulo II “El entrenador y la clase de boxeo”, hace una descripción de la parada de combate y las distintas formas de las acciones defensivas, así como los tipos y partes del cuerpo con que se realizan las mismas y describimos las mismas como:

- Paradas o bloqueos.
- Desvíos.
- Rotaciones.
- Inclinaciones.
- Esquivas circulares.
- Flexiones.

Debemos agregar a nuestro juicio otras que se usan muy a menudo:

- Con pasos laterales o atrás.
- Con giros a izquierda y derecha por citar éstas se pueden combinar en diferentes momentos del combate.

---

<sup>6</sup> Domínguez García Jesús “Preparación básica de los boxeadores” página 28

<sup>7</sup> Domínguez García Jesús “ El entrenador y la clase de boxeo” página 73

Así mismo se pueden realizar con los brazos, con el tronco y con las piernas como partes del cuerpo que actúan en las mismas.

En su tesis de grado con relación a las acciones defensivas el Licenciado <sup>8</sup>González O., plantea: “Las dificultades y pocas defensas de los boxeadores escolares de la provincia de Pinar del Río y la necesidad de buscar nuevas formas y métodos a emplear, así como el estudio de ésta problemática por parte de los entrenadores y técnicos en general para mejorar las mismas, así como llevar al plan general de preparación éste elemento con el tiempo y la profundidad que necesita para mejorar el rendimiento de los atletas, así como la superación constante y sistemática de los mismos en los cursos y seminarios que se imparten y sea una tarea priorizada”.

La creación de una base sólida en las acciones defensivas, así como su empleo eficaz como elemento importante en la preparación de los jóvenes atletas conlleva a mejores resultados deportivos y hacer de nuestro boxeo una disciplina profesional en el ámbito nacional e internacional.

Después de hacer un breve paso histórico del pugilismo, creemos que la necesidad de información sobre el entrenamiento deportivo se remonta a la inalcanzable que puede ser para algunos entrenadores el acceso a estos temas. Como es señalado anteriormente, ya el boxeo es prácticamente un arte: --- el Golpear y no ser Golpeado ---, por lo cual uno de los factores predominantes del desenlace óptimo de un encuentro es la buena aplicación de los elementos Técnico – Táctico, y que en realidad para el perfeccionamiento de este elemento no debe una separación, sino una continuidad recíproca de la ejecución de un movimiento bien estructurado (Técnica) y la aplicación racional de este en la competencia (Táctica) mencionados autores reafirman el planteamiento.

---

<sup>8</sup> González O. “Tesis de grado” (1999)

<sup>9</sup>Harre D., plantea (1963, p. 18) “La preparación Técnico Táctica constituye una unidad inseparable, las habilidades técnicas son la base para acciones Tácticas y se deben desarrollar teniendo en cuenta su aplicabilidad en determinadas situaciones Técnicas. Ya en fase de aprendizaje de la Técnica el deportista debe adquirir conciencia de esta relación”.

<sup>10</sup>Ranzola A. (1998, p. 101): “La preparación Técnica – Táctica, pretende lograr el perfeccionamiento de las formas elegidas de la actividad deportiva hasta el más alto grado posible, lo que implica el reforzamiento de las habilidades y hábitos asimilados, el aumento de la variabilidad y capacidad de aplicación a las diversas condiciones de la actividad deportiva, pulir cabalmente la coordinación de los movimientos, el desarrollo del pensamiento táctico y la aplicación de los conocimientos especiales”.

<sup>11</sup>Ozolín.N.G (1970, p. 116) “La táctica deportiva es el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental: lo más racional utilización de la fuerza y posibilidades para lograr la victoria. El medio: el medio fundamental de la Táctica la Técnica deportiva que se aplica en las condiciones estables y cambiantes del medio exterior”.

<sup>12</sup>Manzo García, Juan M. (1996, p. 40) Fidelus, planteó: “La técnica como manera de ejecutar una tarea determinada por la táctica, considerando el nivel de desarrollo de la capacidad motora y mental del deportista”.

En el boxeo, el gran especialista soviético <sup>13</sup>Degtiariov. (1983, p. 25) señala “El pugilismo inteligente comprende un estilo de combate que reclama el dominio de todas las Técnicas – Tácticas para lograr ventajas sobre el rival y que la formación del plan de combate depende de la profundidad del pensamiento del púgil, su capacidad analítica y sintetizadora de las acciones del contraataque y también del

---

<sup>9</sup> Harre D. “La preparación técnico táctica” (1963) página 18

<sup>10</sup> Ranzola A. “Teoría y metodología del entrenamiento deportivo” (1998) página 101

<sup>11</sup> Ozolin “Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo” (1970) página 116

<sup>12</sup> Manzo García, Juan M. “Entrenamiento deportivo” (1996) página 40

<sup>13</sup> Degtiarov I. P “Manual para los institutos de cultura física” (1983) página 25

grado de que domine los recursos Técnico – Táctico. Cuanto más diversos sean, tanto mayor será la cantidad de variantes con que se planifique un combate”.

Además hace referencia (1983, p. 26): “La técnica de boxeo comprende todo un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. Aquella le ofrece al púgil la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones del encuentro”.

<sup>14</sup>Dietrich Harre.Dr. (1973, p.81). “Para la planificación del proceso de entrenamiento es importante que el entrenador este constantemente informado sobre el estado de entrenamiento. Este estado se caracteriza, generalmente, por los resultados alcanzados en las competencias y las comprobaciones de rendimiento.

Según <sup>15</sup>Bulichev, A.I (1970, p.55) citado por M. Montassar (T.D 2005): “Para resolver esta tarea (dominar a su adversario en el ataque), tiene que decidir al instante y reaccionar momentáneamente, debe poseer capacidad de comprensión, gran rapidez, precisión en los movimientos y agilidad. Tiene asimismo, que asimilar perfectamente la táctica y dominar los fundamentos de la técnica del boxeo”.

En tanto Psicológicamente <sup>16</sup>Hernández Y. plantea (T.D 2004): “Las soluciones exitosas de las tareas Técnico - Táctico 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”.

Destacado es el señalamiento del Licenciado <sup>17</sup>Méjico P.P. (1993, p.25) “Estudiando las acciones ofensivas y defensivas y perfeccionándolas, de hecho, el boxeador entra a conocer todas las particularidades Tácticas de la conducción de una pelea.

---

<sup>14</sup> Dietrich Harre Dr. “Teoría del entrenamiento deportivo” (1973) página 81

<sup>15</sup> Bulichev A. I “Metodología del entrenamiento deportivo” (1970) página 55

<sup>16</sup> Hernández Y. “Trabajo de diploma” (2004) página 22

<sup>17</sup> Méjico P. P “Trabajo de diploma” (1993) página 25

Se familiariza con los procedimientos Técnico – Táctico a emplear contra diferentes púgiles, aprendiendo a aplicarlos”.

La preparación del atleta de boxeo debe ser integral y específicamente llevar al atleta al grado máximo en dicha preparación Técnico – Táctica. Como consecuencia el atleta sabrá como enfrentar físicamente el evento y mentalmente identificar su propósito en el evento. De ahí que las altas exigencias de los procesos psíquicos propiceptivos se conviertan en premisa del alto rendimiento deportivo.

Etapas del aprendizaje y Perfeccionamiento Técnico Táctico:

Según Ranzola A. y Barrios J. está dividida en 3 partes:

Etapa de Aprendizaje Inicial: La tarea fundamental en esta etapa es brindar la más completa y exacta representación sobre la acción que es motivo de aprendizaje. También ir sentando las bases para establecer los mecanismos de autocontrol y autorregulación.

Etapa de Aprendizaje Profundo: La tarea fundamental es el dominio práctico de la acción motriz y se corresponde con la fase de concentración de los centros nerviosos, propio de la ejecución técnica a realizar por los deportistas. Como resultados de las repeticiones y las múltiples representaciones, se va dominando paulatinamente la técnica, los movimientos adquieren exactitud, desapareciendo los excesos, homogeneizándose cada vez más, lo cual genera gasto energético menor.

Etapa de Consolidación y Perfeccionamiento: La tarea fundamental es la obtención del hábito motor, consolidarlo y llegar a una forma superior; la destreza. El deportista debe llegar a un nivel que le permita adecuar la ejecución técnica en condiciones variables con el máximo de eficiencia.



<sup>18</sup>Dietrich Harre.Dr. (1973). “El proceso de transmisión y asimilación de técnicas deportivas se denomina formación técnico deportiva. Esta se subdivide, desde el punto de vista del atleta en aprendizaje y perfeccionamiento de técnica deportiva

<sup>19</sup>Matvéev (1967) que “el arte de la estructuración del entrenamiento consiste, en buena medida, en compaginar correctamente todas estas ondas entre si, es decir, en asegurar la correspondencia necesaria entre la dinámica de las cargas en los microciclos y las tendencias mas generales del proceso del entrenamiento característico de uno o otros periodos y etapas.”

### Principio del carácter cíclico del proceso del entrenamiento.

Para Forteza y Ranzola (1988), el principio del carácter cíclico se expresa por las siguientes razones:

El contenido del entrenamiento deportivo es necesario cambiarlo de tal forma que contribuya al desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta. Eso se logra por los cambios periódicos de todos los elementos durante el proceso de entrenamiento en los límites de un tiempo determinado.

Todos los cambios se deben efectuar en los límites de cierto tiempo, planificados con anticipación, que abarcan la preparación del deporte, los cuales se definen de la manera siguiente:

Microciclo: Conjunto de actividades que son necesarios repetir, su duración oscila alrededor de una semana, pero no constituye un esquema.

Mesociclo: Formados por varias microciclos que van de 2 – 3 a 8 –10 semanas, se identifican con las etapas de entrenamiento.

Macro ciclos: Modelo grafico o escrito donde se refleja la dosificación y organización de todo el sistema de entrenamiento y que constituye una guía metodológica donde

---

<sup>18</sup> Dietrich Harre Dr. “Teoría del entrenamiento deportivo”(1993)

<sup>19</sup> Matvéev “Fundamentos del entrenamiento deportivo” (1967)

aparecen los contenidos y su respectiva organización dentro del mismo, el mismo se estructura periodos, etapas, mesociclos, y microciclos.

*Tipos de Microciclos:*

Ordinarios o corrientes.

De choque.

Aproximación.

Competitivos.

Restablecimiento.

*Tipos de mesociclos:*

Entrantes o introductorios.

Básicos (desarrolladores y estabilizadores)

Preparatorio de control.

Precompetitivos.

Competitivos.

Preparatorio de restablecimiento.

Restablecimiento mantenedor.

*Tipos de macrociclos:*

Anuales (simple y doble Periodización).

Bianuales.

Semestrales.

Olímpico.

## ANÁLISIS Y FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

### Resultados del diagnóstico a Entrenadores

Tabla No. 1

Preguntas	I		II		III		IV		V	
	Acep.	N/A	Acep.	N/A	Acep.	N/A	Acep.	N/A	Acep.	N/A
I	10	2								
II			4	8						
III					3	9				
IV							7	5		
V									10	2
% Aceptac.	83,3	16,7	33,3	66,7	25	75	58,3	41,7	83,3	16,7

#### Leyenda:

**Acept:** Aceptaron; respuestas correctas

**N/A:** No aceptaron; respuestas incorrectas

Al observar los resultados cuantitativos que se muestran en la Tabla No. 1 podemos apreciar que el nivel de aceptación y respuestas positivas solo fue desproporcionalmente grande en el segundo caso en las preguntas 1 y 5 ya que 10 de los 12 Entrenadores entrevistados conocen el total de acciones defensivas que existen en el boxeo (Pregunta 1) e incluso las subdividen por segmentos del cuerpo y características de estas lo cual es muy importante ya que brinda la idea de que en realidad éstas conocen en el plano técnico y practico pero no en la concepción para su tratamiento metodológico.

En igual sentido pero de forma más explícita en su valoración se comprobó la Pregunta 5 inclinándose la casi totalidad de los entrevistados de que los atletas en casi un 90% dominan y emplean todas las acciones defensivas y de ahí están a favor de introducir una nueva metodología para la enseñanza de las acciones defensivas. Todavía se considera que las acciones y ejercicios que aparecen en el programa de

preparación del deportista son los más adecuados en este sentido, por lo que se quiere mantener su esencia y estructura pero cambiar la visión en que se deben enseñar éstas.

Sin embargo al analizar las restantes preguntas nos percatamos que estas difieren del resto si tenemos en cuenta de que en ellas no se tiene en cuenta el aspecto subjetivo a la hora de su análisis y valoración.

A partir de aquí se analizó que las respuestas emitidas por los entrevistados de que la mayoría de ellos 3 en total no tienen en cuenta para la enseñanza de las defensas las distintas etapas por la que transita la preparación todo lo cual contrapone el carácter sistémico del proceso de entrenamiento y viola principios fundamentales como el de la asequibilidad así como el aumento progresivo y gradual de las exigencias, además no se tiene en cuenta los distintos indicadores de rendimiento deportivo en cada etapa como los test pedagógicos y los topes de control.

Muy en correspondencia con la pregunta anterior se manifestó la Pregunta 3 ya que la complejidad con que son ejecutadas éstas acciones depende en gran medida del nivel de habilidad que va alcanzando el boxeador y la puesta en practica de una serie de mecanismos como es la coordinación sin las cuales es imposible alcanzar un grado de dominio elevado en la ejecución de las mismas, transitar de lo más sencillo a lo más complejo, a partir de la simplificación de los diferentes elementos hasta llegar a concentrarlos en un todo, debe ser premisa indispensable para un aprendizaje más eficiente en ésta categoría.

Las características de la Pregunta 4 brindan la posibilidad de que existe dualidad de criterios a la hora de emitir la respuesta ya que se puede considerar como positiva la metodología actual o esta puede carecer de elementos en el plano didáctico metodológico, precisamente la propuesta de éste trabajo consiste en como brindarle un enfoque más armónico en el tratamiento y seguimiento en la enseñanza de estas acciones reiterando que no es sustituir las acciones y ejercicios ya existentes sino

incorporar nuevos elementos que pueden enriquecer más su contenido, de ahí el equilibrio entre los tipos de respuestas donde 7 consideran que se debe mantener la metodología actual y que ésta no carezca de elementos y los restantes 5 se pronuncian por lo contrario.

Todo lo anteriormente expuesto nos permite conocer que independientemente a que se tiene dominio sobre las bases en que se sustenta la investigación es que debe fortalecerse a partir de que se logre penetrar más en la esencia de este.

### **Fundamentación metodológica de la propuesta del conjunto de ejercicios que aparecen en el programa.**

En el análisis y fundamentación de ésta propuesta no pretendemos bajo ningún concepto la eliminación de la metodología tradicional en cuanto a la estructura de las distintas acciones defensivas y de los ejercicios para la enseñanza, sino que en la concepción metodológica en que son tratados estos, introducir una nueva dinámica de cambio a partir del giro que ha tenido la visión en la preparación de los boxeadores en los últimos años.

Las razones que fundamentan la idea de la presente propuesta radican en los siguientes indicadores:

- 1- Características y estilos de conducir el combate por parte de nuestros boxeadores.
- 2- Grado de complejidad con que se ejecutan estos.
- 3- Orden metodológico y frecuencia para su enseñanza.
- 4- Nivel de desarrollo de las capacidades de coordinación que implican el comportamiento de la efectividad de éstas.
- 5- Introducción de una nueva dinámica en el sistema competitivo actual.

A continuación fundamentaremos metodológicamente como es el tratamiento de cada una de estas acciones defensivas durante la preparación:

- 1- Durante la clase teórica antes de informar los objetivos de la clase; impartir conferencias sobre la importancia que reviste los ejercicios defensivos para la práctica de este deporte.
- 2- Después del trabajo físico realizado en la mañana, durante el trabajo individual, el atleta se desplazará lateralmente 200m durante la etapa de preparación general, con frecuencia tres semanal.
- 3- Después del calentamiento se realizará desplazamientos con giros sin golpes durante 5min (lunes, miércoles y viernes), después del calentamiento especial.
- 4- Desde la escuela de boxeo, un atleta realizará defensas con las manos, parada con el dorso de las manos, bloqueos y desplazamientos ante los ataques de su compañero con golpes rectos, ganchos y cruzados a la cara y al tronco (lunes, miércoles y viernes) después del calentamiento especial.
- 5- Desde la parada de combate pegado a la pared, el entrenador lanzará una pelota medicinal de 3Kg a la cabeza del atleta desde una distancia de 2m con una velocidad moderada y este deberá realizar rotación del tronco de derecha a izquierda. Durante el periodo preparatorio dos veces por semana, hasta la etapa de preparación especial variada.
  - 5.1- Desde la parada de combate, el profesor lanzará la pelota medicinal a la cara del atleta y este la bloqueará con los antebrazos, con la misma frecuencia.
  - 5.2- Desde la parada de combate el entrenador lanzará la pelota medicinal a la cara del atleta y este realizará giros hacia ambas manos, con la misma frecuencia.
  - 5.3- Desde la parada de combate pegado a la pared, el entrenador lanzará una pelota medicinal a la cabeza del atleta y este deberá realizar rotación del tronco de derecha a izquierda, con la misma frecuencia.
- 6- Desde una cuerda colgada horizontal, el atleta realizará esquivas circulares con giros en el trabajo individual durante 10min. Este ejercicio se realizará, hasta la etapa de preparación especial variada.

7- Se pondrá una liga sujeta a los tobillos del atleta durante el entrenamiento dirigidos con guantes y los trabajos libres con guantes (sparring) para que el mismo sea capaz de mantener la distancia entre las piernas (toda la etapa de preparación general).

Conforme a lo apreciado en la fundamentación de la presente propuesta, cabe recordar que es también la labor didáctica y maestría pedagógica de los educadores quienes juegan un papel fundamental en el nivel de asimilación y dominio que van experimentando los atletas durante el proceso de enseñanza aprendizaje, consolidación y perfeccionamiento.

Además conjuntamente con lo explicado, se deben tener en cuenta como indicadores de estricto control el orden metodológico con que se enseñan estas acciones y más importante que ello las características y los estilos de combate de los atletas, siendo estos los elementos a partir de los cuales consideramos esté centrada la metodología propuesta.

**Tabla No. 2:** Elaboración de la propuesta de ejercicios metodológicos a partir de las regulaciones de la planificación del Entrenamiento.

**Macro ciclo**

Periodo	Preparatorio								Competitivo	Transito	
Etapa	EPG			EPEV		EPE			OFD	EFD	Alivio
Mesociclo	Int	BD	BE	BD	BE	BD	BE	Control Prepar	Pre-comp.	Competitivo	Recuperatorio
Extremidades superiores: Manos, codos, hombros y antebrazos.	x	x	x	x	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	-----
Tronco: Esquiva circular, inclinación y rotación	x	x	x	x	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	-----
Extremidades inferiores: Pasos laterales, giros y atrás.				Consolidar	Consolidar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	Perfeccionar	----

**Leyenda:**

**EPG:** Etapa de preparación general.

**EPEV:** Etapa de preparación especial variada.

**EPE:** Etapa de preparación especial.

**OFD:** Obtención de la forma deportiva.

**EFD:** Estabilización de la forma deportiva.

**Int:** Introductorio.



**BD:** Básico desarrollador.

**BE:** Básico estabilizador.

**Pre comp:** Pre competitivo.

**Prepar:** Preparatorio.

El orden y distribución que aparece en la Tabla No. 2, la misma constituye una herramienta en la que de forma dinámica deben interactuar entrenadores y especialistas en aras de que puedan ser enriquecidas constantemente. Lo cual no significa que éstas deban ser excluidas en un mesociclo dado, sino que el grado de jerarquización permite mayor prioridad en la enseñanza y consolidación de determinada acción defensiva una vez que se logre interiorizar los elementos expuestos en la fundamentación metodológica de la propuesta.

El hecho de no comenzar la enseñanza de las acciones definitivas con las piernas en el mesociclo de preparación general obedece ante todo por el elevado nivel de sincronización que debe tener el atleta en transitar indistintamente de una acción defensiva a una acción de ataque, ya que a diferencia de las acciones con los brazos y el tronco, dependen en lo fundamental de factores sensomotrices, las defensas con las piernas además de esto también requieren de un nivel adecuado de desarrollo físico.

Todo ello nos da la medida de que ésta etapa inicial del proceso de entrenamiento, los niveles de preparación que tienen los boxeadores aún no le permiten explotar al máximo el desarrollo físico volitivo en función de la efectividad técnica, de ahí que a partir del mesociclo de preparación especial variado se comiencen a trabajar indistintamente cada una de ellas en una sistemática evolución del comportamiento de su efectividad acentuada ésta en el mesociclo de obtención de la forma deportiva como medidas más exactas del comportamiento de las mismas.

De forma preliminar podemos concluir planteando que la presente propuesta ya se introduce de forma experimental con el equipo de primera categoría con resultados alentadores en los diferentes controles y test técnicos que se han realizado.

## CONCLUSIONES

El análisis y fundamentación de la propuesta metodológica nos lleva a emitir las siguientes conclusiones:

- 1- Se aprecia dominio en sentido general acerca de los referentes teóricos del presente diseño investigativo.
- 2- Los elementos a tener en cuenta en la fundamentación de la propuesta permite tener un control más exacto del tipo de defensa a enseñar, en que momento y cuales son los requerimientos metodológicos para su dominio.
- 3- El diseño elaborado para el control y distribución de las acciones defensivas durante el macrociclo permite el perfeccionamiento de dichas habilidades que contribuyen al logro de un estado óptimo del atleta durante el combate.

## RECOMENDACIONES

Las conclusiones emitidas nos permiten arribar a las siguientes recomendaciones:

- 1- Accionar de una forma más directa a partir de las diferentes vías de superación sobre los aspectos plasmados en esta obra ya que con carácter de consulta debe propiciar un acercamiento acerca de lo que se quiere lograr en el trabajo.
- 2- Considerar el diseño elaborado como un complemento a toda la estructura de planificación apreciando su uso alternativo con la metodología ya existente.
- 3- Realizar una profunda valoración acerca de las razones que respaldarán la idea de la propuesta metodológica formulada con la intención de enriquecer el diapasón de contenido de estas y que puedan servir como herramienta alternativa en la enseñanza de éste importante aspecto de la preparación.

## BIBLIOGRAFÍA

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.
  21. Boxeo / .- - Degtiariov. IP, 1993 Moscú: Ed. Raduls.
  22. Dietrich. (1973). Teoría del Entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica.
  23. Domínguez J y Llanos JL. (1985). La Preparación Básica de los Boxeadores. La

Habana. Pueblo y Educación.

24. \_\_\_\_\_ (1974), Técnica y Táctica del Boxeo. S/E.
25. Domínguez J. (2007). El Entrenador y la clase de Boxeo. Capítulo II.
26. \_\_\_\_\_ (2007). El Entrenador y la clase de boxeo. Capítulo III.
27. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
28. Estévez Cuello Migdalia y otros (2004). La investigación científica en la actividad física, su metodología. La Habana. Ed. Deportes.
29. Elkanin, P. (1984). Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
30. Fax. E.L. y BOWERS; R. W. (1996) Fisiología del deporte. Madrid. ED. Medica Panamericana.
31. Forteza. A. (1996). Entrenar para Gorar. Madrid. ED. Paidotribo
- 32.----- 1988) Material de postgrado Metodología del entrenamiento deportivo, La Habana. ED. ISCF.
33. Fox. Eduardo 1992 Fisiología del deporte..Editorial Médica Panamericana, 779 p.
34. -----2000) Las direcciones del entrenamiento. La Habana. ED. Deporte
35. Fontlnills J. (2002). Artículo. Cosas del entrenamiento del boxeo y mucho más. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>.
36. Forteza A. (1988). Material e Postgrado. Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Ed. Deportes.
37. \_\_\_\_\_ (1997). Alta Metodología. La Habana. Ed. Deportes.
38. Gallardo Escobar Franco (2007). Multimedia alternativa para la superación Técnico
39. García Manso Jean M. (1997) Pruebas para la valoración de las capacidad motriz en el deporte. Madrid. ED. Gimnos.
40. Hernández Moreno, José (1996). Fundamentos del deporte; análisis de La estructura de juegos deportivos. Barcelona, Editorial INDE
41. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apuntes de Educación Física. 37:

58-67 Barcelona, INEFC

42. Kapman, V. L. 1989. Medicina Deportiva.. Ciudad Habana. Edición Pueblo y Educación, 264 p.
43. 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”.
44. Lamb, D .R. (1985) Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones", Madrid, A. Pila Teleña.
45. Lecciones de los grandes maestros de las artes marciales, luz de oriente, Madrid, México, Buenos Aires, San Juan, Santiago 2004.
46. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes.
47. 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.
48. Márquez P. (1995). Metodología para la elaboración del Software Educativo. Barcelona. Ed. Estel.
49. Matvéev. L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Ráduga. - Márquez P. (1995). Metodología para la elaboración del Software Educativo. Barcelona. Ed. Estel.
50. Matvéev. L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Ráduga.
51. Matvéev. L.P. (1997) Teoría general del deporte. Barcelona Paidotribo.
52. 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 Río “Nancy Uranga”.
53. Menshikov, H B. y N. I. Volkov, (1990). "Bioquímica", Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
54. 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).
55. Moras Gerald (2000) La preparación integral en voleibol Barcelona. ED. Paidotribo.
  56. Olivera. J. 2003 Programas y contenidos de la educación física. deportiva en BVP y FP. Ed Paidotribo 779 p.
  57. ----- 2000) Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona. ED. Paidotribo.
  58. ----- 1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. ED. Ráduga
  59. Ozolin N. G. (1970) Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana. Editorial Científico Técnica
  60. Platonov Y. (2002). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico. Barcelona. Ed. Paidotribo.
  61. 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".
  62. \_\_\_\_\_ (2000). La preparación física. Madrid. Ed. Orbe.
  63. Pedro Luís de la Paz Rodríguez (1985). Editorial pueblo y educación 1985. Ciudad de la Habana. Baloncesto la ofensiva.
  64. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas.
  65. Platonov (1992) La adaptación en el deporte. Barcelona ED. Paidotribo
  66. Platonov, V. N. (1991) La Adaptación en el Deporte", Barcelona, Editorial Roca S.A.
  67. \_\_\_\_\_ (1990) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo", Barcelona, España, Editorial Roca S.A.
  68. ----- 2002) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona. ED. Paidotribo.
  69. Programa de enseñanza para luchadores. Colectivo de autores Camaguey (2004).



70. ----- 2000) La preparación física. Madrid. ED. Paidotribo.
71. Ranzola. A. y Barrios. J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Habana. ED. Deporte.
72. Sagarra A. (1998). Boxeo. El PDL en la escuela cubana de boxeo. La Habana. Ed. Científico Técnica.
73. Verjochky. Y. (2003) Apuntes sobre entrenamientos deportivos. Madrid. ED. Paidotribo
74. ----- 2000) Súper entrenamiento. Barcelona ED. Paidotribo.
75. ----- 1990) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona. ED. Martínez Roca.
76. Verjochky Y. (2003). Apuntes sobre entrenamiento deportivo. Madrid. Ed. Orbe.
77. \_\_\_\_\_ (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona. Ed. Martínez Roce.
78. Virosta, A. (1995). Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física. Madrid, Gymnos.
79. Vladimir Nikolaievch Platonov. Editorial Paidrotivo (1980). La preparación física.
80. Viciado L. (1988). Siglas y nomenclatura de las técnicas del boxeo (impresión ligera), ISCF. La Habana.
81. Weineck. J. (1995) Entrenamiento óptimo. Barcelona. ED. Hispano, Europa
82. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología humana. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
83. Zint. F. (1991) El entrenamiento de la resistencia México. Roca (S.A)
84. Zimkin, N. V. (1975) Fisiología humana. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.

## **ANEXO I**

### **Protocolo de entrevista:**

Estimado entrevistado solicitamos de usted el mayor apoyo y sinceridad al responder el presente cuestionario ya que con ello está contribuyendo al desarrollo de la investigación.

### **Objetivos:**

Valorar el grado de dominio que tienen los entrenadores acerca del tema tratado en la investigación.

### **Cuestionario:**

- 1- ¿Cuántas acciones defensivas usted conoce que existen en el boxeo?
- 2- Al enseñar las distintas acciones defensivas, ¿tiene en cuenta usted las características de las distintas etapas por las que transita la preparación? (fundamenta).

- 3- Mencione el orden en que usted cree que pueden ser enseñada las acciones defensivas
- 4- ¿Tiene en cuenta usted para la enseñanza, el grado de complejidad con que se ejecutan éstas?
- 5- ¿Usted puede argumentar si nuestros boxeadores realizan las acciones defensivas durante el combate?

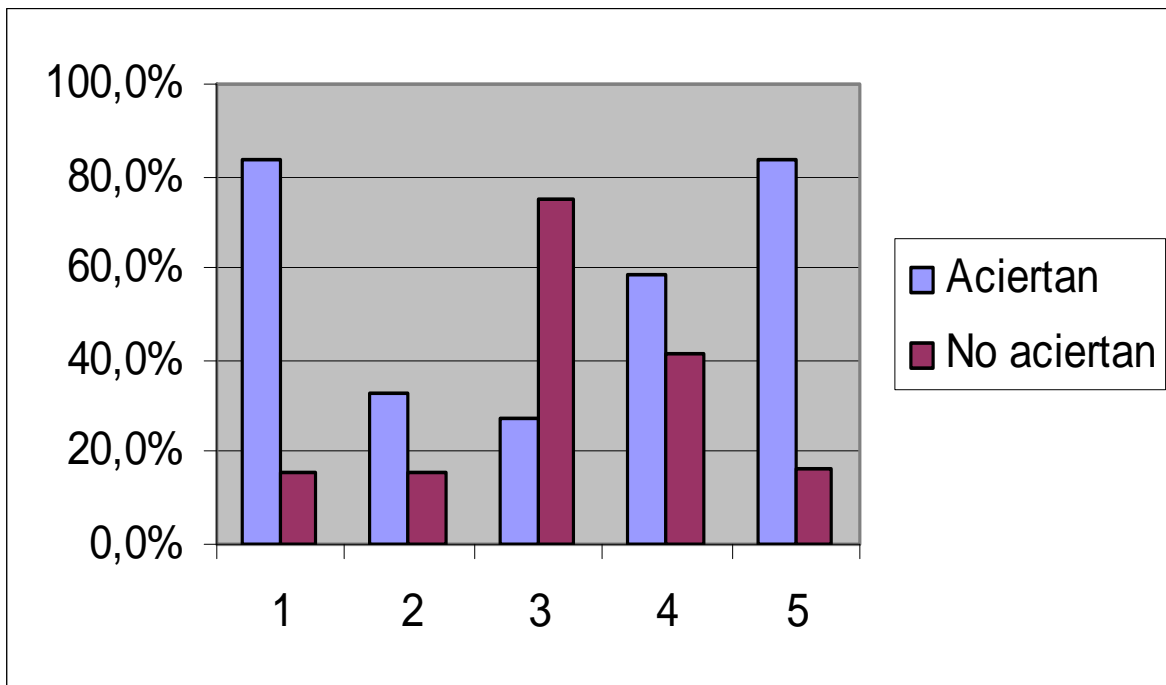
### **Escala de clasificación de la entrevista:**

Las preguntas formuladas fueron analizadas y evaluadas a partir de las siguientes fuentes de información:

- Consulta a grupos de expertos (Metodólogos Nacionales y Provinciales, Comisión Técnica de Boxeo y Profesores con Categoría Docente y Grado Científico de Deportes de Combate del I.S.C.F. y F.C.F. de Pinar del Río).
- Texto. Preparación Básica de los Boxeadores.
- Texto. Boxeo.
- Documento Normativo. Programa de Preparación del Deportista (Boxeo).

## Gráfico II (Tabla I)

Resultados gráficos de la entrevista.



## ANEXO II

### Protocolo de Observación:

Deporte: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Gimnasio: \_\_\_\_\_ Profesor: \_\_\_\_\_

Total de boxeadores: \_\_\_\_\_ No. de entrenamiento: \_\_\_\_\_

Tiempo total de la clase: \_\_\_\_\_ Evaluación

Direcciones/acciones B R M

#### Acciones defensivas con el tren superior

- 1- Paradas con la palma de la mano.
- 2- Desvíos con las manos.
- 3- Desvíos con los hombros.
- 4- Bloqueo con los antebrazos codo derecho.
- 5- Bloqueo con los antebrazos codo izquierdo.

#### Acciones defensivas con el tronco.

- 6- Inclinaciones.
- 7- Rotación a la derecha.
- 8- Rotación a la izquierda.
- 9- Circular a la derecha.
- 10-Circular a la izquierda.

#### Acciones defensivas con las piernas.

- 11-Paso atrás.
- 12-Paso lateral izquierdo.
- 13- Paso lateral derecho.
- 14-Giro hacia la derecha.
- 15-Giro hacia la izquierda.

Calificación \_\_\_\_\_

Recomendación:

Nombre y Apellidos del calificador:

**Escala evaluativa de la observación:**

Firma \_\_\_\_\_

Puntuación en rango

< de 3

De 4 a 9

De 10 a 15

Evaluación

Mal (M)

Regular (R)

Bien (B)

## **MODELO PARA EVALUACIÓN**

Luego de estudiada la exposición del diplomante \_\_\_\_, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de \_\_\_\_ puntos.

\_\_\_\_\_  
Presidente del Tribunal

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Vocal

\_\_\_\_\_  
Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los \_\_\_\_ días del mes \_\_ del 2009.

Año del 50 aniversario del triunfo de la Revolución.



