

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA**  
**“MANUEL FAJARDO”**  
**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE ESPECIALISTA PARA DEPORTE DE ALTO  
RENDIMIENTO MENCIÓN (BOXEO)**

**TITULO LA DIRECCION TECNICO TACTICO COMO COMPONENTE  
DETERMINANTE EN LOS SISTEMA DE PLANIFICACION DE LOS  
BOXEADORES DE LA CATEGORIA JUVENIL DE LA ESPA**

**Autor: Rafael Alum Calderin**

**Tutor: Especialista. Iván Cabrera Solano**

**Consultante: MSc. Lázaro Pastor Chirino**

**2009**  
**“Año 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”**

## **PENSAMIENTO**

No importa que seas el mejor barrendero como tampoco el mejor modelo, eso no importa mientras seas el mejor.

Mohame Alí

## **AGRADECIMIENTO**

- A mis familiares, especialmente a mi mamá, esposa por el apoyo brindado desde el comienzo de mis estudios de maestría a la culminación de estos.
- A mis profesores que de una forma u otra ayudaron en mis conocimientos, a mi tutor Ivan Cabrera en la confección y corrección de errores.

## DEDICATORIA

- A todos aquellos que con buena fe depositaron su confianza en mi de que podía culminar con éxito una nueva etapa de mi vida profesional.
- A la memoria de aquellas que con todo amor y desinterés constituyeron mis mayores guías en la vida y apoyo tanto material como espiritual para que vieran materializados mis sueños. Pero a quienes la ingratitude de la vida imposibilitaron la compañía en este momento de alegría (Leopoldina y María)

## **RESUMEN**

En la investigación se expone de forma clara los amplios criterios acerca de las direcciones técnico-táctica como componente determinante de la planificación en la preparación de los boxeadores.

En este trabajo se fundamentan todos y cada uno de los principales contenidos en la preparación técnico táctica de los boxeadores juveniles a partir de lo que establece los sistemas de planificación por los cuales se rige la escuela cubana de boxeo, con variantes en las que se expone de manera clara y precisa toda la concepción que en consideración a los resultados acumulados en estos años nos permiten establecer el criterio de los aportes que en este sentido garantizan la puesta en practica de todo el dispositivo y arsenal de la preparación en este sentido.

## INDICE

<b>INDICE</b>	<b>PAGINAS</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I: Fundamentación Teórica</b>	<b>12</b>
1.1. Las Direcciones del entrenamiento	12
1.2 Programa de preparación básica para la categoría 17-18 años.	15
1.3 Contenido de la preparación técnica – táctica	16
1.4 Componente de la carga	18
1.5. Estructura del sistema de planificación	22
1.6. Plan Gráfico	34
<b>CAPITULO II: Análisis y fundamentación de los resultados</b>	<b>36</b>
2.1.1 Modelo tradicional de distribución de los contenidos de Entrenamiento.	36
2.1.2 Relación de la orientación biológica del esfuerzo, la dirección del entrenamiento y los parámetros de la carga	37
2.2 Diagnóstico del estado actual a partir del cual se establece el control de la preparación en las condiciones actuales de la preparación de los boxeadores	39
2.2.1 Resultados de la encuesta planificada a entrenadores del boxeo del alto rendimiento en Pinar del Río	39
2.2.2 Orden de ubicación preferente con que se deben programar cargas según las orientaciones metabólicas del esfuerzo en la macro estructura de planificación	40
2.3. Fundamentación teórica metodológica de los contenidos de la preparación técnico – táctica.	41
2.4 Elaboración de la estructura de planificación para el control de la preparación técnico-táctica (Considerando solo la implementación de esta orientación).	43
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>44</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>45</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## INTRODUCCIÓN

En el perfeccionamiento de los programas elaborados este contenido la sabiduría de todos los que de una forma u otra han colaborado en el desarrollo del boxeo en el país.

Lo expresado esta basado en que se han tenido en consideración las observaciones y sugerencias de las técnicas que trabajan en los diferentes niveles de alto rendimiento, lo que ha hecho posible que este programa respondan en mayor medidas en las características generales de los atletas en sus diferentes categorías e instituciones, así como a las necesidades y particularidades del deporte de los puños..

No cabe duda que en la forma de pensar y actuar de todos esta presente que los magníficos resultados alcanzados por el boxeo cubano por lo que constituye un serio compromiso, en el sentido de no ceder terreno en lo logrado nacional e internacionalmente y sobre todo en la eficiencia, en la organización y realización del trabajo que nos permite situarnos en planos superiores.

Ante tan seria responsabilidad, estamos en el deber de seguir solicitando la máxima atención de todos aquellos que estén en la obligación de aplicar todo lo orientado de forma tal que se pueda explotar al máximo la rica experiencia y la creatividad durante el desarrollo del proceso docente de entrenamiento.

El largo camino hacia altos logros en la actividad competitiva requiere en todo de la constancia de técnicas y atletas con un propósito bien delimitado resultado.

Esto en ningún concepto puede ir en detrimento de la salud del deportista, teniendo en cuenta que la primera alternativa es el de atleta y esto de cualquier manera ayuda a la efectividad y conocimiento de la técnica en un elemento técnico.

Es importante también como elemento rector para una mayor optimización-organización y aprovechamiento del tiempo de entrenamiento, un motivo a comprender esta investigación, la cual no pretende echar por tierra, ni criticar la metodología actual que se emplea en la preparación de los boxeadores, si no que vea como una alternativa más a través de una preparación técnico.-táctica buscar mejores resultados.

La aplicación de métodos científicos permitió determinar con claridad que realmente en el dominio de los planes de entrenamiento atendiendo a la aplicación de un conjunto de ejercicios constituyen el problema fundamental de nuestro trabajo.

Desde el inicio de la década de 1990-2000 del siglo pasado se observa una revolución y a la vez una profundización en las concepciones metodológicas acerca de cómo llevar a efecto la preparación del deportista. Platonov, Grosser, Volkov, Bompa, Corteza, Matviev son algunos de los estudios de la materia que han ido transformando y donde mayor dinámica de cambio a las teorías acerca del entrenamiento muchos de los contenidos de esta disciplina científica se han visto revolucionada desde el punto de vista, es el caso de los principios de Matvier y Grusser, métodos de entrenamiento según Bompa y Corteza, pero es precisamente el tema de los componentes de la carga en que ha bajado insertar desde una óptica metodológica, mayor cantidad de transformaciones.

Hasta hace poco tiempo por componentes de la carga solo se entendía en el mundo del entrenamiento deportivo la relación volumen –intensidad –descanso, con el decurso del tiempo y gracias a la profundización en interioridades en este campo se ha comenzado a hablar en términos de densidad que no es más que la efectividad entre el descanso y la carga que se aplica. Precisamente A Cortezas “ Entrenar para ganar”, con edición (1996) hace un estudio minucioso de las diferentes direcciones de la carga en el proceso de entrenamiento citando en este



mismo texto investigaciones al respecto de Volkov un gran estudio del entrenamiento desde el punto de vista bioquímico y médico biológico revelando de hecho el resultado de estas direcciones con las demás componentes de la carga.

## **SITUACION PROBLEMICA**

A partir de observaciones realizadas a un sistema de Universidades de entrenamiento se pudo comprobar que entre los más preocupantes situaciones están las relacionados con el trabajo técnico-táctico que de hecho constituyen una de las limitantes para la correcta disciplina táctica de nuestros boxeadores.

A partir de observaciones realizadas a un sistema de unidades de entrenamiento se pudo comprobar que entre las más preocupantes situaciones están las relacionadas con el trabajo técnico-táctico que de hecho constituyen una de las limitantes para la correcta disciplina técnica de nuestros boxeadores.

## **FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

Todo proceso investigativo encaminado a la búsqueda y solución de un problema requiere antes de todo de la aplicación de un conjunto de métodos que con su adecuada utilización permite darles respuesta a los más disímiles interrogantes que pueden aparecer en el mismo.

Para nadie es un secreto que el crecimiento y duración de los resultados en el más alto grado de nivel competitivo actual responde ante todo a los cambios y transformaciones que ha ido experimentando la metodología del entrenamiento.

Sería descalificado pensar que el motivo por el cual nuestros boxeadores han cedido lugares vanguardia en el ámbito nacional es a la falta de interés y motivación por parte de atletas y entrenadores, sin embargo al aplicar los diferentes métodos investigativos que con carácter de diagnóstico permitieron hacer una valoración acerca de la situación del problema que se quiere abordar, demostró que de 4 entrenadores analizamos el 100% de ellos no logro despejar y mucho menos profundizar en las transformaciones que ha ido experimentando el acontecer en materia de preparación técnico-táctica.

Por consiguiente a quedado demostrado que a partir del año 2007 que se comenzó estos estudios no fue la primera causa, que explicamos anteriormente del decaída sufrida en todos estos años, si no que en el aspecto metodológico estamos quedando rezagado en comparación en la medida del primer nivel nacional.

A partir de este momento y motivados por todos estas razones que explica con anterioridad, nos dimos a la tarea con el colectivo de entrenadores de la ESPA Provincial de emprender una investigación que son alejarnos de la estructura tradicional del sistema de planificación para la preparación de los boxeadores implica, de hecho cambios en la estructura de su contenido, que no fuera por componentes sino con la introducción del nuevo enfoque que se le da ha la preparación siguiendo los criterios de la dirección de la planificación.

Hablar en términos de dirección técnico- táctica significa ante todo revolucionar nuestra mentalidad a la hora de concebir la distribución de las cargas durante la preparación de los atletas, de hecho es un tema que podemos considerarlo virgen en el campo del entrenamiento, independientemente de que clásico del tema como Volkov ( ) en su texto de bioquímica de el ejercicio físico ya hacia alusión de forma muy escueta de la interconexión que se le lograba establecer entre la orientación biológica del esfuerzo y las direcciones cargas, citado en “entrenar para ganar” de Armando Cortez 1997, y que dicho sea de paso es el autor en el cual apoyamos nuestro criterios para el desarrollo de esta investigación por constituir el investigador que en mayor acierto ha incursionado en este tópico en los últimos años.

Considero que en la medida que seamos capaces de ir eliminando los formas tradicionales de estructuración de los contenidos será el termómetro más idóneo que nos permita medir nuestro real nivel de posibilidades con relación a las nuevas exigencias que en el plano teórico, metodológico y práctico nos están atacando constantemente.

Es por ello que para determinar la estructuración de un sistema de dinámico y complejo deporte de combate debemos establecer cuatro consideraciones importantes:

1. Características del deporte.
2. Direcciones más apropiadas según las particularidades de la disciplina deportiva.
3. Comportamiento de los mecanismos biológicos que sostienen el desarrollo de cada dirección.
4. Delimitar la distribución de cada una de las direcciones de acuerdo a las regularidades que establece la planificación del entrenamiento, apoyamos en estas consideraciones constituye el fundamento teórico metodológico para el cual partimos para establecer con mayor solidez y objetividad la defensa de nuestros criterios acerca de porque la estructuración de la planificación debe considerar las direcciones.

Darle solución al problema planteado a partir de cómo lograr establecer una estructuración alternativa al sistema de planificación sobre la base de las direcciones técnica- táctica un enfoque sistémico en la preparación con un carácter determinante.

Hasta aquí las razones por las cuales incursiono en este novedoso complejo, pero a la vez importar tema en el campo de la preparación técnico- táctica, considerando que todos los criterios que puedo omitir sean analizados a nivel de la propuesta que queremos establecer como alternativa al sistema de planificación.

## **PROBLEMA**

¿Cómo lograr una mayor eficiencia en la preparación técnico-táctica de los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río?

## **OBJETO DE ESTUDIO**

La preparación de los boxeadores como sistema integro de componente en la preparación del deportista.

## **CAMPO DE ACCIÓN**

Particularidades de la dirección técnico- táctica como elemento en el sistema de componentes de la preparación de los boxeadores.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos metodológicos que se tiene acerca de la dirección técnico – táctica y su impacto en la preparación de los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río.?
2. ¿Cuál es el estado actual en que se encuentra el tratamiento de la dirección técnico-táctico en la preparación de los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río.?
3. ¿Qué elementos se deben tener en cuenta para estructural los distintos acentos de la preparación en la dirección técnica –táctica como componente del sistema de planificación.?
4. ¿Cómo elaborar una estructura de planificación que permita el tratamiento de la dirección técnico- táctica en la preparación de los boxeadores para la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río?

## **OBJETIVO**

Elaborar una estructura de planificación que permita una mayor eficiencia en la preparación de los boxeadores a partir del tratamiento a la dirección técnico- Táctica en los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río.

## **TAREAS.**

1. Sistematización de los antecedentes teóricos en los que se apoya el proceso investigativo para la dirección técnico- táctica de los boxeadores de la categoría juvenil de Pinar del Río.
2. Diagnóstico del estado actual en que se encuentra la preparación técnico- táctica de los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río.
3. Fundamentación de los elementos que se deben tener en cuenta para estructural los diferentes acentos de la preparación técnica- tácticas de los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río.
4. Elaboración de la estructura de planificación para el tratamiento de la dirección técnico-táctica de los boxeadores de la categoría juvenil de la ESPA Provincial de Pinar del Río.

## **DEFINICION DE TERMINOS.**

**Componentes.** Conjunto de medios que determinan el carácter de la preparación a partir de la estructura de los contenidos que la integran.

**Sistema** Interconexión lógica que se establece entre los distintos contenidos técnicos-tácticos que a partir de su estructuración se introducen en el sistema de planificación permitiendo con ello el comportamiento coherente y dinámico de todos los elementos que lo integran.

**Planificación:** Proceso o sistema encaminado a un mayor control, distribución y programación de todos los contenidos del entrenamiento desde el macro estructura hasta llegar a la micro estructura.

**Sistema de componentes:** Interdependencia que se establece entre aquellos componentes una estrecha intercomunicación tanto en el plano funcional como estructural.

**Dirección de entrenamiento:** Son directrices de orden pedagógico metodológico los cuales se derivan de los diferentes componentes de la preparación del deportista con el propósito de garantizar una mejor organización, distribución y control de todo el proceso de la planificación del entrenamiento deportivo actual.

**Preparación física:** Proceso pedagógico implícito en todo proceso de entrenamiento deportivo, que constituye uno de los componentes fundamentales en la preparación del deportista, dirigido al desarrollo de la potencialidad de todas las capacidades físico del atleta, en estrecha relación con el deporte practicados y que tienen en cuenta factores externos e internos en este proceso.

**Técnica. Táctica.** Al considerar la más importante en los deportes de combates creo que todas las demás direcciones independientemente de su carácter deben tributar a esta por las siguientes consideraciones.

Por el carácter by frontal que tienen la actividad, en lo que se requiere una elevada operatividad del pensamiento táctico del atleta de forma tal que le permita dar respuesta a los diferentes situaciones que aparecen de forma imprevista.

Por la capacidad que tienen que desarrollar el atleta para enfrentar a contrarios con características y estilos diferentes.

Planificación: Proceso o sistema encaminado a un mayor control, distribución y programación de todos los contenidos del entrenamiento desde el macro meso y llegan hasta el micro estructura.

Es oportuno aclarar que aunque la investigación fue realizada tomando como base la ESPA Provincial Romaní Arenado, consideramos importante por la trascendencia, actualidad y novedoso del tema tratado participaran en ella todos los entrenadores anteriormente citados debido a la estructura y dinámica con que se establece la preparación y el tratamiento de la Direcciones con carácter de sistema en la transición EIDE- ESPA, además brinda mayor operatividad y sentido creador e independencia al entrenador.

Una breve caracterización de la muestra coleccionada permite precisar algunos detalles de interés que le brindan mayor objetividad y rigor científico metodológico a la investigación.

## **Población y muestra**

<b>ATLETAS</b>	<b>ENTRENADORES</b>
Población: <b>20</b>	<b>5</b>
Unidad de análisis: <b>20</b>	<b>5</b>
Muestra: <b>11</b>	<b>5</b>
Tipo de muestreo: <b>aleatorio simple.</b>	-----
Tipos de datos: <b>cualitativos</b>	-----

### **Caracterización de la muestra.**

Todos los entrenadores son graduados del nivel superior y poseen una experiencia promedio de 13 años y tienen experiencia de participación en eventos tanto nacionales como internacionales.



En el caso de los atletas todos son de la categoría juvenil con edades que oscilan entre 17 y 18 años con un grado de escolaridad de 10 a 12 grado. Todos provienen de la EIDE Ormaní Arenado y han transitado como atletas desde la categoría pioneril.

### **PROCEDIMIENTO MATEMATICO ESTADÍSTICO.**

- Formula de por ciento.
- Histograma de frecuencia.

### **ESTRATEGIA METODOLÓGICA.**

#### **Métodos Teórico**

**Dialéctico materialista:** Es el que nos da la posibilidad de una concatenación, una relación entre un elemento y otro.

**Análisis- Síntesis:** En la valoración de los aspectos más generales del proceso investigativo y de recopilación de datos hasta llegar a concluir en cuales de estos serían más factibles utilizar según el contexto y alcance de trabajo, donde una mayor prioridad al uso del software que corresponde a las características de este deporte.

**Histórico- Lógico:** Este métodos nos permitió hacer un recorrido de todos los cambios que ha ocurrido en el plan de desarrollo científico y tecnológico en el entrenamiento deportivo, hasta poder llegar a condiciones correcta de cómo aplicarlo a partir de los beneficios que este reporta en el deporte de los colectivos de los entrenadores.

**Trabajo con Documento:** Para el estudio de toda la información referente al entrenamiento de las técnicas y en particular los ejercicios específicos.

**Métodos Empírico:**

**Entrevista:** Es un métodos complementario de nivel empírico que consiste en una conversación profesional de carácter planificado entre el entrevistado y el entrevistador.

**Objetivo:** Obtener información confiable sobre hecho y opiniones enriquecer, complementar o constatar con la información obtenida por el empleo de otros métodos de involuntario.

**Consulta a Especialistas:** Para comprobar el grado de prioridad con que se tiran bajo y se exige a los atletas todo el contenido planificado dentro del trabajo técnico – táctico para lo cual será elaborado una guía de observaciones a tal efecto.

**Observación:** Se realiza con el objetivo de ayudar al docente en el desarrollo de su labor y esta muy relacionado con la habilidad empírica o intuitiva que todo educador posee para observar.

## CAPITULO I

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

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 o clásico. En el caso de este trabajo, que por lo novedoso del tema tratado se hace necesario la actualización de todos los contenidos referentes a la caracterización y aplicación del entrenamiento según las direcciones de la carga que como tendencia actual sobre ella se preparan hoy en día grandes luminarias del deporte mundial. De ahí la importancia de comenzar a estructurar un sistema de planificación que permita una relación más coherente de todos los componentes del proceso de entrenamiento.

Teniendo en cuenta las investigaciones acerca de la teoría de las direcciones del entrenamiento del Dr. Armando Forteza de la Rosa *“Entrenar para Ganar”* 1996.

#### 1.1 LAS DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO

**Rapidez:** Esta dirección presupone la utilización de volúmenes de magnitud pequeña aunque las intensidades Alcanzan el máximo de dirección cuando se emplean en el entrenamiento deportivo. Aunque estas se ajusten a las características del deporte por lo general su desarrollo queda reservado para la parte final de la etapa de preparación especial y período competitivo.

**Anaeróbico-Lactácido:** Esta orientación del entrenamiento tiene como particularidad que desde el punto de vista biológico produce el combustible celular para el desarrollo de las direcciones: resistencia a la fuerza y resistencia a la rapidez. Tanto una como la otra se caracterizan por tener volúmenes e intensidades altas.

**Anaeróbico–Alactácido:** Aunque esta dirección de carga requiere de un gran esfuerzo físico y la deuda que se alcanza es del 90%, su recuperación es más rápida (de 1 a 2 mín) que la lactácida. El tiempo de trabajo de cada repetición es de hasta 30s. La frecuencia cardiaca es de 180 P/M, se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sesión de entrenamiento. Esta dirección es muy generalizada en todos los deportes, fundamentalmente para el desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los Métodos básicos de trabajo son los discontinuos o repetición.

**Aeróbico–Anaeróbico:** Es una zona mixta de trabajo e influencias orgánicas donde se combinan los esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos o viceversa, la primacía de uno u otro estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre. Los sistemas Farlek (continuo – variable) son los más utilizados por excelencia para cumplimentar esta dirección de esfuerzos variables. Las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético, sobre todo en deportistas eminentemente aeróbicos.

**Aeróbico:** Es una carga pequeña de esfuerzos de baja influencia para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (de 130 a 150 P/M). La recuperación será de 1 a 2min, el tiempo de trabajo es superior a los 3 min, alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10. Los Métodos de trabajo serán fundamentalmente los continuos uniformes.

Los intervalos de descanso deben ser prolongados (compensatorios) considerando la recuperación de los fofágenos pero con la precaución de no perder los niveles de trabajo alcanzados. Pues de ser así, por ejemplo es como si 6 repeticiones con descansos muy largos se convirtieran en una sola repetición, estas cargas son homólogas a las anaeróbicas alactácidas e igualmente deben ejecutarse al inicio de la parte principal de las sesiones de entrenamiento.

**Fuerza de velocidad:** Esta dirección es utilizada en deportes muy específicos donde la actividad depende generalmente de instantes pequeños de tiempo. Al trabajar con sobrecargas de peso, las magnitudes de cargas deberán ser medianas o moderadas (según la clasificación que se utilicen). Las repeticiones deben ser rápidas, el descanso deberá garantizar que cada repetición se realice con gran explosividad y acción. Igualmente son cargas de dirección funcional anaeróbicas alactácidas.

**Fuerza resistencia:** Es una dirección de entrenamiento muy utilizada por la mayoría de los deportistas, está determinada por la capacidad de mantener la efectividad de los esfuerzos de fuerza en todas sus manifestaciones. El entrenamiento se realiza con pocos pesos y un número considerables de repeticiones, generalmente se utilizan del 50 al 60 % del peso máximo. Es una orientación funcional anaeróbica lactácida.

**Técnico Táctico:** Es fundamental en deportes de conjunto y combate, los entrenamientos persigue perfeccionar al máximo las acciones de competencia. Generalmente se acumulan mucho ácido láctico por lo que se debe cuidar los niveles de fatiga y los errores en las acciones realizadas.

Como se puede apreciar existen direcciones con diferentes orientaciones: funcional y básica motriz. Entre ambas orientaciones de dirección existe una estrecha relación que en ocasiones es imposible delimitar entre lo funcional y lo físico motriz.

Si analizamos todo lo planteado con anterioridad por el referido autor y tomando en consideración los conocimientos adquiridos en el ciclo de las ciencias biológicas nos percatamos que los términos aeróbicos anaeróbicos lácticos, anaeróbicos lácticos y aeróbico anaeróbico no constituye direcciones del entrenamiento, sino que se expresan como la vía de suministro de todo el combustible celular que en dependencia a las características del esfuerzo necesita el organismo para potenciar las distintas direcciones del entrenamiento.

Para que se tenga una idea de la relación tan estrecha que existe entre la orientación metabólica del esfuerzo y las direcciones del entrenamiento, le

mostramos a continuación a modo de ejemplo la tabla que en el texto bioquímica del ejercicio físico ilustra Volkov con edición 1981, y que el profesor Forteza refiere en el texto antes mencionado

Al profundizar en lo planteado por **A Forteza** sobre las direcciones del entrenamiento debemos añadir que este estudio lo basamos en la interconexión de la Dirección Técnico Táctica con las principales Direcciones funcionales que se ponen de manifiesto en la preparación de los boxeadores.

Para profundizar en este contenido tomaremos lo expresado por **Jesús Domínguez, Alcides Sagarra y Col en el Programa de Preparación del Deportista (2007)**

## **1.2 Programa De Preparación Básica Para La Categoría 17-18 Años.**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Perfeccionamiento de las técnicas y acciones tácticas estudiadas en las categorías anteriores.
2. Demostración correcta en el combate de las combinaciones de más de 5 golpes con sus respectivas defensas en las acciones de ataque y contraataque desde las distancias de combate y el combate contra boxeadores que cambian la posición de guardia, tienen pegadas y con serias insuficiencias técnica-tácticas.
3. Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción espacio-temporal.
4. Mostrar intransigencia, ejemplaridad, bondad y humanismo antes las tareas del entrenamiento y otras complementarias, más los valores de la categoría anterior.
5. Exhibir alta disposición combativa para el combate.

### **1.3 Contenidos de la Preparación Técnico-Táctica**

Perfeccionamiento de los contenidos técnico-tácticos de las categorías anteriores. Combinaciones de más de 5 golpes en ataque y contraataque con sus respectivas defensas. Guardia camuflada. Salida de las esquinas y de las cuerdas por la derecha y/o izquierda con las esquivas frente a los golpes rectos y cruzados. Combate contra boxeadores de otros estilos (púgil con una técnica-táctica deficiente y que cambia la guardia), perfeccionando lo tratado en las categorías anteriores en con relación con este asunto.

**En la enseñanza-aprendizaje, consolidación y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos es necesario prestar atención a:**

- La estabilidad y colocación correcta de cada uno de los segmentos del cuerpo en el momento de la ejecución de los movimientos físicos y técnico-tácticos.
- Posición correcta de la mano y la estructura mecánica del cuerpo que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento del golpeo o la defensa.
- Enseñar correctamente el vendaje al boxeador.
- Realizar la acción defensiva como elemento primordial de protección sin anticiparse al golpe.
- Diferenciar los momentos del contraataque de riposta con el de encuentro.
- Evitar el uso de los golpes fuertes y exigentes cargas en las dos primeras categorías, recordando que estos niños no son hombres en miniatura.
- Es importante, en la ejecución de los ejercicios, que el boxeador logre la diferenciación entre la contracción, la relajación y la tonicidad de los músculos, la estabilidad y la coordinación en él y entre los movimientos.

- El dominio de estos elementos técnico-tácticos en estas edades sin que lleguen a un alto grado de perfección proporciona la solidez estructural de estas acciones.

Las habilidades propuestas son las que se valorarán en el proceso de control y evaluación. El entrenador puede crear nuevas acciones técnico-tácticas o hacer variantes con las indicadas.

## 1.4 COMPONENTES DE LA CARGA

Direcciones del entrenamiento	Duración de los ejercicios	Intensidad del ejercicio	Intensidad de descanso	Repeticiones
Velocidad Fuerza Alactácida	Hasta 10m	máxima	1 a 2 entre repeticiones	6 a 7 * serie
Resistencia a la velocidad lactácida	18 a 3 Cíclico 18 a 2 acíclico	submáxima	3 a 10	Entre 3 y 6
Resistencia aeróbica o general	1 a 3 3 a 10 + de 30	Moderada Moderada alterada	30 a 90 sin límite	> 10
Fuerza y resistencia a la fuerza	90 a 120 hasta el agotamiento	grande	90 a 120 3 a 4	5 a 6 repeticiones * series de 3 a 4

Como se puede apreciar criterios dados por el profesor Forteza en este sentido son importantes, ya que desde el punto de vista metodológico explican de una forma certera las principales características de cada uno de los componentes de la carga, e incluso propone como nuevo parámetro las direcciones del



entrenamiento como vía para un mejor control, dosificación y orientación del proceso de entrenamiento. Nuestro análisis en este sentido consiste en poder establecer la dinámica y frecuencia con que cada una de las direcciones por el mismo autor se deben tratar durante el proceso de preparación del deportista.

Precisamente las regularidades metodológicas junto a las direcciones de la carga se pueden distribuir durante el proceso de entrenamiento tienen que obedecer ante todo a principios básicos que tienen sus génesis como proceso biopsico-pedagógico en las características y particularidades más íntimas del sistema de planificación del entrenamiento. Las respuestas desde el punto de vista biológico le da atleta los diferentes estímulos motores que se le aplican sustentados en el estado de predisposición típica que adopte el atleta durante su preparación. Constituye un sistema de eslabones los cuales no deben verse separados, por lo tanto no solo el soporte de estos nuevos componentes de la carga como las direcciones del entrenamiento constituyen a simple vista un fenómeno en el cual su esencia lo ha dicho todo, sino que es el tratamiento que en este sentido se le da a todos y a cada uno de estos elementos afectados siempre no solo las regularidades de la periodización. También juega un papel importante la forma en que se programa la carga dentro del sistema de planificación del entrenamiento.

Es por ello que consideramos que cuando se planifiquen las distintas direcciones, esto debe hacerse sobre la base de la relación de todos demás componentes como el volumen, intensidad y descanso.

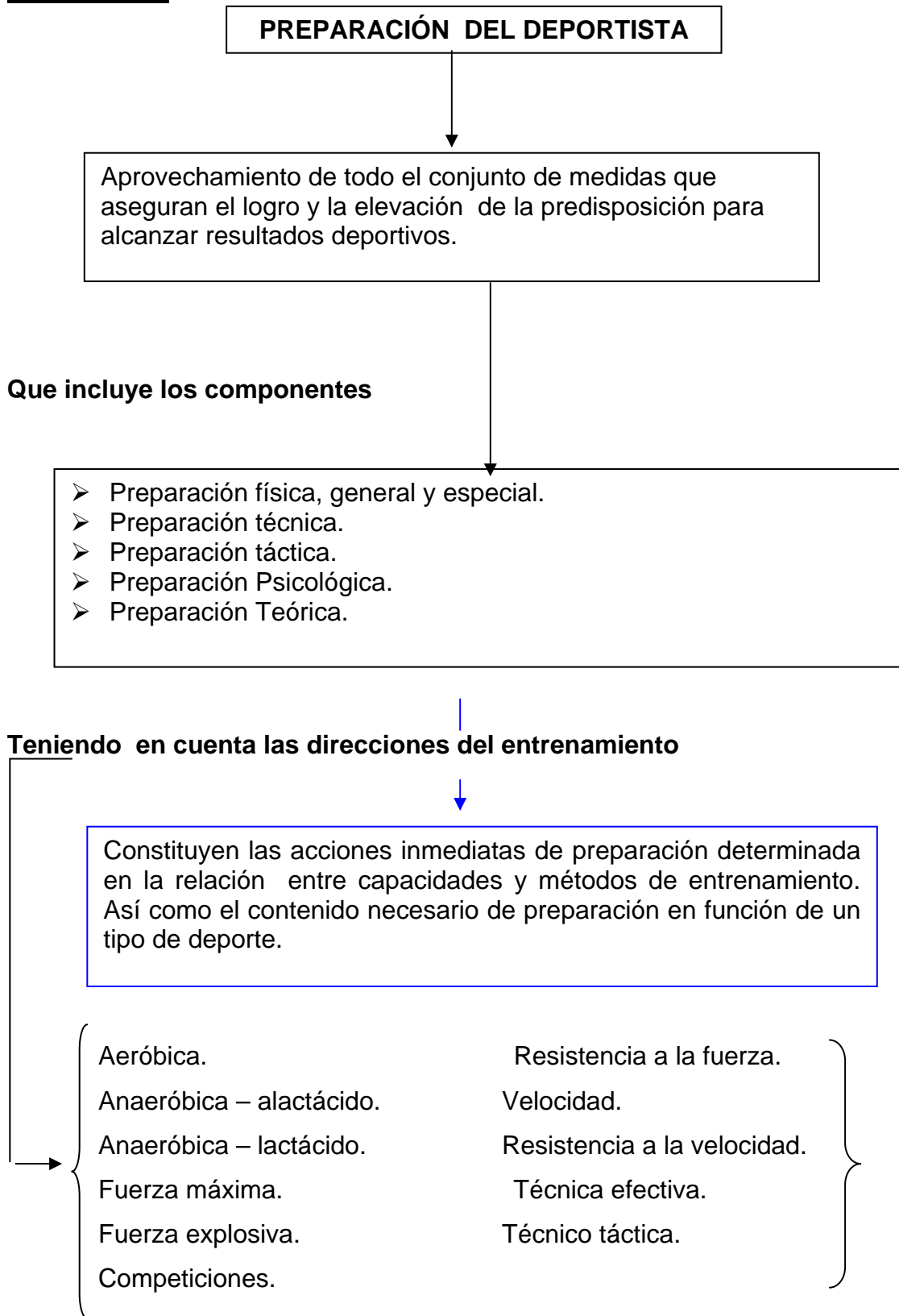
A partir de las apreciaciones echas hasta aquí sobre la base de lo expuesto por el referido autor logramos establecer un primer intento para la solución del problema, el cual esta basado en proponer una nueva concepción acerca de la distribución e interconexión de los contenidos de la preparación del deportista, para ello debemos analizar. En el gráfico #3 las diferencias de concepciones acerca de cómo concebir en la práctica el tratamiento y distribución de los contenidos de

entrenamiento a partir de que se considere la planificación por componentes y la planificación por direcciones.

**Consideramos que esto se logra en la medida que el entrenador:**

- 📖 Esté lo suficientemente consciente de sus pretensiones en la preparación.
- 📖 Conozca el contenido tanto teórico como metodológico de la disciplina deportiva.
- 📖 Domine las diferentes estructuras de preparación que puede estar insertada en el proceso de entrenamiento deportivo.
- 📖 Controle sistemáticamente los contenidos de preparación (direcciones del entrenamiento)
- 📖 Posea la maestría suficiente en la aplicación de los diferentes sistemas metodológicos de preparación.
- 📖 Identifica los preceptos de la organización de la carga de entrenamiento.

**GRÁFICO # 3**



## **1.5 Estructura del Sistema De Planificación.**

Esta estructura tiene en cuenta la distribución de los contenidos a partir de la organización de los ciclos medios del entrenamiento (mesociclo).

Las direcciones del entrenamiento por sí solas no nos dicen la última palabra en el contexto mismo de la preparación del deportista, sino que es a partir de la forma en que se distribuya, controle y programe su contenido, será el medidor más confiable para determinar la efectividad en al carga de entrenamiento. Independientemente a ala estructura de planificación que en este sentido se utilice.

Sería importante conocer que desde mediados de la década del 60 del siglo pasado ya L. Matreev utilizaba indistintamente los términos de microciclo, mesociclo y macro ciclo para con ello darle una lógica de estructuración al proceso de planificación del entrenamiento, sin embargo con el de cursar de los años es que se logra un perfeccionamiento y un control más efectivo en la aplicación y concepción de las estructuras cíclicas del entrenamiento, de ahí se desprende que en consideración a las características de esta investigación que de hecho lo constituye lograr una mayor generalidad en los conceptos de los sistemas de planificación con relación a las direcciones, es por lo que nos apoyamos en el estudio y caracterización de los mesociclos o ciclos medios del entrenamientos.

### **Estructuras de los ciclos medios y sus condiciones.**

L. Matreev (1983), en su texto “Fundamentos del entrenamiento deportivo”, establece que la estructura de los ciclos medios y sus condiciones son las siguientes.

- Los mesociclos (ciclos medios) del entrenamiento deportivo representan la combinación de algunos microciclos, incluyendo dos como mínimo. Frecuentemente los mesociclos incluyen de 3 a 6 microciclos, con una duración aproximada de un mes, representando etapas relativamente

determinadas en el proceso de entrenamiento. El orden de combinación de los microciclos y su también reducirlos en los microciclos aislados. De aquí surgen las ondas medias que reflejan la dinámica de las cargas en las sumatorias de los microciclos y forma una de sus bases estructurales.

➤ En el carácter y la duración de los mesociclos, influyen las oscilaciones biorrítmicas(cercanas a un mes)de la actividad vital del organismo del deportista. Por ejemplo, los biociclos físicos, con una duración de 23días, poseen dos fases relacionadas con el aumento o la disminución de las posibilidades funcionales del organismo.

A pesar de que los resultados investigativos al respecto, no han dado confirmaciones precisas sobre estos datos, el propio hecho de la existencia de los biorritmos de casi un mes, hace que los mismos no se puedan negar. El lugar del mesociclo en el sistema general de construcción del entrenamiento, influye sobre la estructura del macro ciclo. de este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.

Dando continuidad a los criterios de este autor el cual hace un estudio pormenorizado de los diferentes tipos de ciclos médicos y cuales son sus características fundamentales de hay A. Forteza en su texto "BASES METODOLÓGICAS DE L ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (1987)".También retoma esta clasificación a partir de la estructuración de los mesociclos sin embargo, apoyamos nuestro estudio en las consideraciones dadas por L. Matveev el cual refiere en su texto "FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO TIPOS DEPORTIVO(1983)"La siguiente clasificación:

**CICLOS MEDIOS:** Entre las variantes del mesociclo unos son principales a lo largo de periodos enteros del proceso de entrenamiento, otros son típicos únicamente para algunas de sus etapas o por etapas. En los primeros se incluye los mesociclos "básicos y de competición",en lo segundo entrantes, preparatorios de control, de precompetición, preparatorios de restablecimiento entre otros

**MESOCICLOS ENTRANTES:** Habitualmente con estos se inicia el período preparatorio del ciclo grande de entrenamiento. Incluye con frecuencia de dos o tres microciclos corrientes, que culminan con el restablecimiento. El nivel general de intensidad de las sobrecargas en este mesociclo es mas baja que en los principales del período preparatorio, pero el volumen de la sobre carga puede alcanzar magnitudes considerables (Fundamentalmente en la especialización en las carreras de fondo).La composición de los medios de entrenamiento se caracteriza por el elevado peso específico de los ejercicios de preparación general.

En algunos casos se reproducen en mesociclos entrantes en forma repetida (Con aumento paulatino del nivel de sobrecarga)lo que depende de las posibilidades de adaptación del deportista, de las peculiaridades de la especialización deportiva, del carácter del entrenamiento precedente, también de las circunstancias accesorias(interrupciones obligatorias en el entrenamiento,,etc

**MESOCICLOS BASICOS.** Este es el tipo primordial de mesociclos del periodo preparatorio del entrenamiento. Precisamente en ellos se materializan sus principales exigencias las cuales aumentan las posibilidades funcionales del organismo. Aquí se cumple el trabajo principal de entrenamiento en la formación de nuevos hábitos motrices deportivos y la transformación de los ya asimilados. Los mesociclos del tipo dado están representados en las distintas etapas del entrenamiento y en diversas variantes. De este modo, por su contenido predominante pueden ser de preparación general y de preparación especial, y por el efecto de la influencia principal sobre la dinámica del buen entrenamiento, “desarrolladores y estabilizadores”. Los ciclos básicos de carácter desollador desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de la capacidad de trabajo y se diferencia por los considerables parámetros de las sobrecargas de entrenamiento (el volumen sumario de sobrecargas en los mesociclos dados en los deportistas de alta categoría puede alcanzar, por ejemplo: en el entrenamiento de los fondistas de 600 a 800 y mas kilómetros, de

los nadadores de 200 a 300 y mas kilómetros y de los halteritas de 150 a 250 y mas toneladas, solo en ejercicios especializados). Tales ciclos se alternan con los estabilizadores, los que se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las sobrecargas en el nivel alcanzado, lo cual aligera la adaptación a las exigencias de entrenamiento inhabitables, presentadas antes y contribuye a la finalización y fijación reestructura crónicas de adaptación.

En todas las variantes los elementos principales de los ciclos medios son los microciclos propiamente de entrenamiento, pero en combinaciones diferentes. Además en unas variantes el ciclo básico esta formado solamente por diversos microciclos de entrenamiento.

Por ejemplo, el siglo medio desarrollador puede incluir los siguientes microciclos.

**[Corriente → corriente → de choque → de restablecimiento] o**

**[de choque → corriente → de choque → de restablecimiento]**

En cambio el ciclo medio estabilizador, cuando se introduce entre los desarrolladores puede estar formado, por ejemplo, de dos microciclos ordinarios. Existen también otras variantes de mesociclos básicos. Su cantidad depende, ante todo, de las regularidades generales de la organización del entrenamiento en el periodo preparatorio, de las peculiaridades individuales del desarrollo del buen entrenamiento y del tiempo que dispone el deportista para prepararse para las competencias de importancia.

**MESOCICLO PREPARATORIO DE CONTROL.** Este tipo de ciclos medios representa la forma de transición entre los mesociclo básicos y de competición. El trabajo propiamente de entrenamiento se conjuga con la participación en una serie de torneos, los que tienen primordialmente significado de entrenamiento de control y están subordinados a las tareas de preparación para las competiciones principales. Un mesociclo preparatorio de control puede contar, por ejemplo, de dos microciclos de entrenamiento y de dos de tipo competitivo (sin conducción

especial a las salidas). Conforme a la marcha general del desarrollo del buen entrenamiento y de las faltas reveladas por las salidas de control, el contenido de las sesiones adquiere distinta orientación. Esto se refiere también a la tendencia de las sobrecargas de entrenamiento. En unos casos, se convierte en tendencia principal la intensificación de los ejercicios de preparación especial (si hace falta estimular de manera complementaria el desarrollo del grado de entrenamiento específico), en otros, estabilidad o incluso disminución del nivel general de sobrecarga (cuando se revelan síntomas de agotamiento crónico). Cuando las salidas de control descubren serios defectos técnicos o tácticos, su eliminación comienza a ser la línea determinante de las sesiones de este mesociclo, como en el siguiente del tipo de precompetición.

**MESOCICLO DE PRECOMPETICIÓN.** En calidad de forma especial de organización del entrenamiento el mesociclo de precompetición es típico de la etapa de preparación inmediata al torneo principal (o uno de los principales). La particularidad de este mesociclo se determina por el hecho de que en él es necesario modelar, con la mayor aproximación posible, el régimen del certamen inminente, asegurar la adaptación a sus condiciones concretas y crear condiciones óptimas para la materialización completa de las posibilidades del deportista en las salidas decisivas. Si el torneo inminente es de mucha resonancia y se realiza en extraordinarias condiciones externas (Por ejemplo, climáticas) entonces, la preparación especial para el mismo con frecuencia no se realiza en uno, sino en dos o varios ciclos medios, los que forman en los casos dados toda una etapa de preparación. En otros casos, la preparación especial de precompetición se forma en el marco de un mesociclo o se limita a un microciclo de aproximación, el cual integra el mesociclo de competición (si la misma no se destaca por la elevada responsabilidad y las condiciones específicas de realización).



**MESOCICLO DE COMPETICIÓN.** Este Test el tipo principal de los ciclos medios de entrenamiento en el período de las competiciones mas importantes, cuando estas son varias y se suceden unas a otras con intervalos adecuados a la prolongación de los ciclos medios. En los casos más simples, el mesociclo de este tipo incluye un microciclo entrante y uno de competición o bien microciclo entrantes, de competición y de restablecimiento. En dependencia de la cantidad y el orden de ola distribución de la salida el mesociclo de competición se modifica, así mismo puede estar compuesto por microciclos que incluyen torneos entrantes. Además del sistema de competiciones, sobre la estructura de los mesociclos de competición, como también sobre la frecuencia de su reproducción y el orden de alternación con los mesociclos de otro tipo, las regularidades de conservar la forma deportiva ejerce una influencia decisiva.

### **MESOCICLO PREPARATORIO DE RESTABLECIMIENTO Y LOS DE RESTABLECIMIENTO –MANTENEDOR.**

El primero, por varios de sus índices, es similar al mesociclo básico, pero incluye una cantidad acrecentada de microciclos de restablecimiento, por ejemplo:

***[De restablecimiento→corriente→corriente→de restablecimiento]***

El segundo se caracteriza por un régimen de entrenamiento más “blando” y por el empleo más amplio del efecto de las “mutaciones” el modo de reemplazo de las formas, el contenido y las condiciones de las secciones de entrenamiento.

Los mesociclos de este tipo suelen ser indispensables cuando el período de competición es muy prolongando, en el cual ello se ubica entre las serias de torneos tensos (de aquí provienen la otra denominación de los mesociclos dados “Intermedio”. Al mismo tiempo, son una modalidad típica de los ciclos medios en el período de transición del entrenamiento. Los mesociclos de este tipo, aseguran una “descarga” relativa en forma de descanso activo, contribuyendo al

restablecimiento después de las sobre cargas crónicas y con ello excluye la posibilidad de que el efecto acumulativo del entrenamiento se transforme en desentrenamiento. A la par de este hecho en ello se asegura conservación del grado de entrenamiento adquirido y se estimula su desarrollo (en la medida en que este representado los microciclos propiamente de entrenamiento).

En determinadas combinaciones los ciclos medios enumerados forman etapas y períodos del proceso de entrenamiento. Dicho de otra manera, sirven de bloque de construcción en la estructura de los grandes ciclos.

Naturalmente debe surgir la pregunta: ¿Qué reglas determinan el orden conveniente de la alternación de los mesociclos de distinto y del mismo tipo? ¿Cuál es la lógica objetiva de unión y la sucesión general necesaria?

El conocimiento de las regularidades de la periodización del entrenamiento deportivo permite responder la pregunta.

Se ha realizado como se puede apreciar un recorrido desde el punto de vista teórico metodológico de los elementos más importantes sobre el cual se apoya este proceso investigativo, los cuales deben verse como reflexiones para lograr con ello un acercamiento que permita una aplicación más efectiva en el tratamiento de las distintas direcciones dentro del sistema de planificación del entrenamiento deportivo, constituyendo la caracterización del deporte el nivel de preparación del deportista y el sistema competitivo el eslabón fundamental para conseguir altos resultados en la esfera competitiva.

Las particularidades de la estructura de las sesiones se determinan, ante todo por sus miras a alcanzar un efecto de entrenamiento máximo en la modalidad deportiva elegida. Aunque el contenido de las sesiones puede tener, conforme a los períodos de entrenamiento y otras circunstancias, el carácter un tanto, complejo, como de especialización concreta, de todos modos para la mayoría de

las sesiones no es propia la pluralidad de tareas que se han de resolver. La dificultad que extraña el perfeccionamiento deportivo obliga a concentrar los esfuerzos en un círculo relativamente pequeño, de cuestiones y tareas. La solución de todo el conjunto de tareas se logra incrementando el total de sesiones de entrenamiento (varias sesiones en un mismo día).

Con frecuencia, un solo tipo de actividad motora, por ejemplo, carrera o campo traviesa, puede componer el contenido principal de la sesión. Las partes preparatorias y conclusivas de la misma, en el caso dado, pueden incluir primordialmente las carreras. La homogeneidad del contenido de la sesión le da a sus elementos una cohesión especial: las partes preparatorias y conclusivas adquieren una viva y marcada función auxiliar en relación con la principal y están orgánicamente subordinadas a esta por el contenido y la estructura e incluso por la prolongación.

Si el contenido de la sesión es heterogéneo su estructura es más compleja: se hace difícil el orden de la combinación de los distintos ejercicios; la alteración de las sobrecargas y el descanso, etc. La dificultad del contenido de la sesión dificulta el control del efecto de entrenamiento. La comparación experimental de la eficiencia de las sesiones con contenido relativamente homogéneo y sesiones que tienen una amplia orientación, demuestran que las primeras en varias relaciones son más eficientes (con la condición que los métodos utilizados en ella no sean homogéneos). Pero las sesiones complejas también tienen sus ventajas (la posibilidad de aprovechar el efecto de la influencia positiva de distintos ejercicios, el efecto del descanso activo, la diversidad, etc.). En situaciones determinantes son elementos indispensables de la estructura del entrenamiento, especialmente en la primera etapa de su período preparatorio.

Es evidente que la estructura de las sesiones depende de las particularidades de la especialización deportiva. La primera en las pruebas deportivas múltiples, por lo general, es más compleja que la especialización en las modalidades deportivas

con reducida composición de ejercicios de competición. Conforme a la especialización, se diferencian sustancialmente la correlación de las partes de la sesión, prolongación de una sesión determinada de los que se especializan en deportes aciclicos de velocidad y fuerza, en la mayoría de los casos es considerablemente más corta que la de los representantes de las modalidades deportivas de fondo ( en los ciclistas de ruta por ejemplo, una sesión dura varias horas).

Como elemento de los Microciclos de entrenamiento, cada sesión está enlazada con la presente y la posterior. Su contenido y estructura dependen del total de sesiones de la magnitud sumaría de las sobrecargas y de las particularidades del régimen de sobrecarga y descanso del microciclo. La condicionalidad de las sesiones y la dependencia de estas del régimen general

de sobrecargas y descansos en el microciclo son muy sustanciales en el entrenamiento diario con sesiones heterogéneas, lo cual se convierte en típico de la preparación del deportista de alta categoría. Esto presupone la subdivisión precisa de las sesiones en principales y complementarias.

Las tareas primordiales que expresan la tendencia general de preparación del deportista en tal o cual etapa del proceso de entrenamiento, se resuelven ante todo, en las sesiones principales. Estas, al destacarse por un mayor volumen de sobrecargas, van unidas, por lo general, a procesos de restablecimiento (hasta las 48 -60horas y más). Sobre esta base se efectúa las sesiones complementarias.

**Estas se caracterizan por varias sesiones:**

- a. Intensificación del efecto más próximo de la sesión principal, acondicionándolo al efecto de las sesiones complementarias, lo cual, al final da lugar a una poderosa “súper compensación” (Capítulo II, 4.1).

- b. Contribución al restablecimiento (sesiones complementarias del tipo restablecedor).
- c. Solución de tareas particulares que no son principales en la etapa dada del entrenamiento (por ejemplo, mantenimiento de tales o cuales del estado de preparación física general en la etapa de preparación especial y la prevención del retroceso de la flexibilidad durante la concentrada preparación de la fuerza). Su estructura también se modifica en límites extensos.

### **ÍNDICE DE LOS MICROCIOS Y SU CONDICIONALIDAD.**

Rasgos generales de los Microciclos. Como se dijo, las sesiones de entrenamiento separadas adquieren la importancia de eslabones intercomunicadores del proceso integral, ante, todo en la composición de Microciclos, los que representan a los primeros fragmentos, relativamente acabados, repetidos, de las etapas del entrenamiento. Con frecuencia, pero no siempre, los Microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Cada microciclo está compuesto, como mínimo por dos fases: estimu a (acumulativa, la que está relacionada o con tal o cual grado de agotamiento) y la de restablecimiento (sesión para reponerse o de descanso total.). La prolongación mínimo del microciclo es de dos días (correlación de la fase 1ra y 2da .1.1). Microciclos con similar duración se practican con poca frecuencia ya que son muy reducidos sus marcos para efectuar un amplio complejo de tareas de perfeccionamiento deportivo, y a medida que aumenta el grado de entrenamiento los mimos limitan las posibilidades de aumentar la eficiencia de las influencias de entrenamiento. Las fases mencionadas habitualmente se repiten en la estructura del microciclo, además, la fase principal de restablecimiento coincide con el final del microciclo. El ciclo semanal puede incluir, por ejemplo, dos fases acumulativas (una de dos o tres sesiones de entrenamiento), separadas por la sesión de restablecimiento y terminar con un día de descanso activo.

Como se puede ser este ejemplo no siempre la fase de establecimiento indica la acumulación del microciclo (la fase puede encontrarse dentro del microciclo). Otro índice es la terminación lógica de cierta sucesión de sesiones. De esta manera en el período de preparación de Microciclos se organizan de tal modo que aseguren la influencia selectiva consecuente sobre todas las actitudes físicas fundamentales que determinan las marcas en el deporte elegido. Además, las secuencias de las sesiones dependen de la interacción de sus efectos. Las sesiones, encaminadas primordialmente a desarrollar las aptitudes de velocidad, por ejemplo, es conveniente no efectuarlas después, sino antes de las sesiones con grandes volúmenes de sobrecargas, dirigidas a desarrollar la resistencia o separarlas por sesiones de restablecimiento. La repetición regular de la sucesión óptima de las sesiones de distintas orientaciones conforma una de las bases de los microciclos del entrenamiento.

**Factores y circunstancias que influyen sobre la estructura de los Microciclos. Entre los factores y circunstancias que influyen sobre la estructura y la durabilidad de los ciclos pequeños de entrenamiento son de importancia especial los siguientes:**

1. Régimen general de la actividad vital del deportista (incluido el de estudios o actividad laboral) y la dinámica de la capacidad de trabajo, condicionada por el mismo. No es causal que los microciclos de entrenamiento se organicen con mucha frecuencia, especialmente en la práctica deportiva masiva, conforme al calendario semanal. No siempre esto responde totalmente a los requisitos de la estructura óptima del proceso de entrenamiento, pero por eso aligera la concordancia del régimen de entrenamiento con los momentos principales del régimen general de vida y actividad.
2. Contenido, número de sesiones y magnitud primaria de las sobrecargas en el microciclo, estos factores están condicionados, a su vez m, por las particularidades de la especialización deportiva y el nivel de preparación del deportista. En los casos de entrenamiento diario (en los deportistas con

bastante preparación) las peculiaridades de las estructuras de los microciclos, dependientes de la especialización deportiva, se manifiestan, en particular, en la frecuencia desigual de las sesiones principales y el distinto orden de su alteración según la orientación. En la especialización en los deportes de tipo stayer (de fondo), las sesiones principales se realizan en condiciones de un restablecimiento incompleto con mayor frecuencia en los deportes de velocidad y fuerza. En estos últimos se practican más ampliamente la alteración de la orientación de las sesiones teniendo en cuenta el restablecimiento no simultáneo de la capacidad de trabajo, cuando las sobrecargas son de distinto carácter.

3. Peculiaridades individuales de la reacción a las sobrecargas de entrenamiento y a los factores biorritmos. Aunque las particularidades individuales de la adaptación del organismo del deportista en el proceso de entrenamiento no han sido estudiadas lo suficiente, no cabe duda que de ellas depende sustancialmente la magnitud de los intervalos de restablecimiento entre las sesiones, y por consiguiente, el régimen de sobrecargas y descanso en los Microciclos y en otros aspectos de su estructura. Por visto también ejercen determinada influencia sobre la estructura de los microciclos las oscilaciones biorritmicas del estado funcional del organismo en un período próximo al semanal. Las investigaciones (todavía poco numerosas) muestran que cuando las fases de los Microciclos de entrenamiento se conjugan con las fases de los biorritmos dados esto repercute positivamente sobre el desarrollo del buen entrenamiento.
4. Lugar de los Microciclos en el sistema general de la organización del entrenamiento. La estructura de los Microciclos se modifica regularmente en tal o cual detalle durante el desenvolvimiento del entrenamiento, en dependencia del cambio de sus etapas y dentro del marco de alguna de estas. Dicho de otra manera la estructura de los Microciclos depende del lugar que ocupen en las estructuras más grandes del entrenamiento, en su ciclo medio y grande. En las etapas inmediatas a la preparación de

competición y en el período de los torneos una influencia muy sustancial sobre la estructura de los Microciclos, como se podrá ver más adelante ejercen el orden establecido del próximo certamen, la influencia de las salidas y la magnitud de los intervalos entre ellas.

De aquí se deduce que no puede haber una estructura universal única de los Microciclos, apta por igual para todos los casos. Inevitablemente la misma cambia según el contenido del entrenamiento, en la medida en que se desarrolla y bajo la influencia de las circunstancias externas. Al introducir cambios oportunos en el contenido y la estructura de los Microciclos (o sea, al cambiar los complejos de ejercicios, el número de sesiones principales y complementarias, el orden de su alteración, el régimen de sobrecargas y descanso, el dinamismo del volumen y la intensidad de las sobrecargas etc), el entrenador y el deportista nivelarán las indiferencias externas y asegurarán la tendencia general progresiva del proceso de entrenamiento.

Tipos de Microciclos. La actividad de entrenamiento y competición del deportista se organiza en forma de Microciclo de distinta clase. Los principales de ellos son los Microciclos propiamente de entrenamiento y los de competición. En calidad de complementarios corresponde distinguir los Microciclos “de aproximación” y de restablecimiento.

Al abordar **J Domínguez y A Sagarra** en el texto anteriormente citado las cuestiones referentes a la planificación exponen al respecto las siguientes indicaciones

### **1.6 PLAN GRÁFICO**

El plan gráfico es la representación esquemática reflejada en una hoja que expresa las tareas centrales durante el ciclo de entrenamiento. Es de suma utilidad práctica para los entrenadores y otro personal, pues permite la orientación y precisión de lo que se realiza en el ciclo.



## **Estructura para la confección del plan gráfico**

El plan gráfico se estructura por los siguientes aspectos:

- 1) Meses.
- 2) Número del macro ciclo.
- 3) Periodos (preparatorio, competitivo y tránsito).
- 4) Etapas (preparación general, especial, competitiva y de restablecimiento).
- 5) Meso ciclos (entrante, básico desarrollador, básico estabilizador, preparatorio control, precompetitivo, competitivo, preparatorio de restablecimiento y de restablecimiento mantenedor).
- 6) Micro ciclos (introdutorio, corriente, choque, aproximación, competitivo, recuperación).
- 7) Fecha de los micros ciclos.
- 8) Número del micro ciclo.
- 9) Sesiones de entrenamiento.
- 10) Volumen de tiempo dedicado a cada una de la preparación o actividades.
- 11) Intensidad.
- 12) Ubicación de la competencia fundamental (Cf), preparatoria (Cp) y Tope (T), además de los tests o pruebas médicas (Pm), pruebas psicológicas (PPs), pruebas físicas (Pf), pruebas técnicas (Pt), pruebas tácticas (Ptt) y pruebas teóricas (Pto).

## CAPITULO II

### ANALISIS Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.

Este aspecto se ha desarrollado según la secuencia y estructura que establece la investigación y para la cual tomaremos como referencia el siguiente orden:

**2.1** Valoración de los antecedentes en los que desde el punto de vista teórico metodológico se apoya este estudio.

**2,2** Diagnóstico del estado actual a partir del cual se establece el control de la preparación de los boxeadores en condiciones actuales

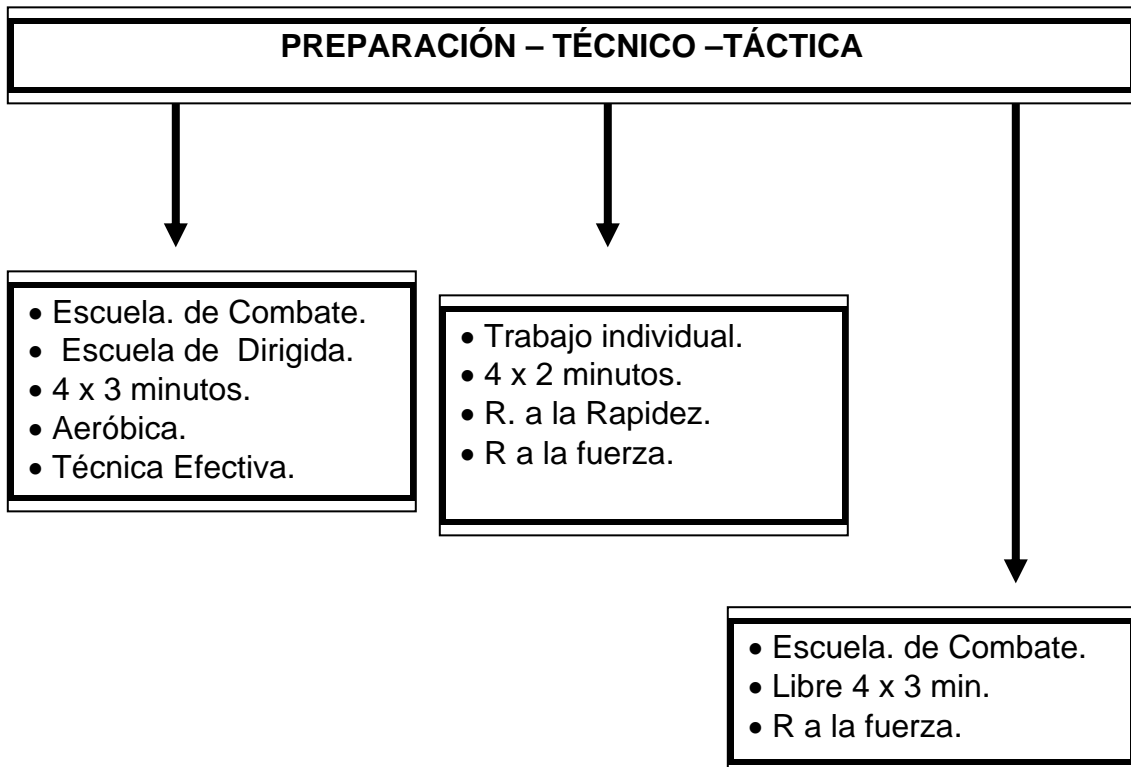
**2.3** Fundamentación teórica metodologica de los contenidos de la preparación técnica táctica.

**2.4** Elaboración de la estructura de planificación de la preparación técnico-táctica.

**2.1 Valoración de los antecedentes en los que desde el punto de vista teórico metodológico se apoya este estudio.**

#### Grafico I

2.1.1 Modelo tradicional de distribución de los contenidos de Entrenamiento



En este gráfico se aprecia la forma en que se distribuye los principales contenidos de la preparación según el modelo tradicional a partir de las distintas acentos que se programan las diferentes orientaciones del esfuerzo y en lo que consideramos se debe tener en cuenta la ubicación de acentos en lo que todos estén regidos por una misma orientación funcional como mecanismo regulador de todo la actividad del organismo en función de la preparación.

Este elemento explicado constituye el elemento básico ó punto de partida a partir del cual se estructura el presente trabajo investigativo.

Estos elementos expuestos constituyen la experiencia de años de trabajo de la escuela cubana de banco en este sentido.

**TABLA NO. 1**

2.1.2 Relación de la orientación biológica del esfuerzo. la dirección del entrenamiento y los parámetros de la carga

<b>Orientación del esfuerzo</b>	<b>Dirección del entrenamiento</b>	<b>Volumen</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Descanso</b>
<b>AEROBICA</b>	• Aeróbica de C. Duración.	5- 10 minutos	70- 80%	Incompleta
	• Aeróbica de M. duración.	10-30 minutos		
	• Aeróbica de L. Duración.	30 minutos.		
	• Técnico-Táctica	5- 10 minutos		
	• Técnica	5 – 10 minutos		

<b>ANAEROB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistencia a la Fuerza</li> <li>Resistencia a la rapidez</li> </ul>	30s - 3 minutos	85-90%	Incompleta
<b>LACTICA</b>	Técnica efectiva Técnico –Táctico Competencia			
<b>ANAEROB ALACTICO</b>	Fuerza máxima Fuerza velocidad Rapidez Técnica Técnica efectiva	Hasta 20 seg.	95-100%	Completa
<b>MIXTA</b>	Aeróbica Anaeróbica Láctica	Los esfuerzos bajo el efecto de esta combinación se realizan con intensidades entre el 70 y 95% y depende ante todo de los objetivos del entrenamiento en sus diferentes momentos por los que transita la preparación.		
	Aeróbica Anaeróbica Alactica			
	Anaeróbica Aláctica - Láctica			

En esta tabla podemos apreciar los distintos indicadores a partir de los cuales Volkov 1991, en su libro bioquímica del ejercicio físico expone todo lo referente al aspecto funcional en el proceso de entrenamiento deportivo. Esta valoración llevada a las concepciones actuales del entrenamiento contemporáneo nos permite delimitar con claridad como es el comportamiento de cada una de las orientaciones del esfuerzo en correspondencia con las principales direcciones de las cargas de entrenamiento a partir de la forma en que esta se comportan en el

proceso de preparación con interdependencia de las regulaciones que establece el volumen, la intensidad y el descanso en cada una de ellas.

**2,2 Diagnóstico del estado actual a partir del cual se establece el control de la preparación en las condiciones actuales de la preparación de los boxeadores.**

**TABLA NO. 2**

2.2.1 Resultados de la encuesta practicada a entrenadores del boxeo del alto rendimiento de Pinar del Río.

PREGUNTAS	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	4	1								
2			2	3						
3					3	2				
4							4	1		
5									2	3
<b>% de Aceptac</b>	<b>80%</b>		<b>40%</b>		<b>60%</b>		<b>20%</b>		<b>40%</b>	

El diagnóstico practicado a los entrenadores para conocer su grado de dominio y conocimiento a cerca de la temática tratada arrojó en sentido general por ciento de aceptación significativamente bajo ya que se pudo comprobar que el conocimiento que poseen estos a cerca de esta importante temática aún esta lejos de propiciar un salto cualitativo tanto en su concepción como en su aplicación analizando los resultados por preguntas podemos apreciar con porcentos más bajos las interrogantes 2,4 y 5 . En la primera de ellas los entrenadores evaluados no logran establecer diferencia desde el punto de vista conceptual en la preparación técnico-táctica como componente y en esta vista última permite un trabajo más

sostenido con un enfoque de sistema en su tratamiento y la interconexión de todos sus contenidos enfocados a un mismo objetivo.

En lo referente a la pregunta No. 4 solo uno de los encuestados considero que la dirección técnico – táctico no recibe el mismo tratamiento en todos los momentos por lo que transita la preparación como tampoco el caso de la pregunta no. 5 donde solo (2) consideran la planificación por direcciones como un sistema más efectivo que el tradicional.

**TABLA NO. 3**

2.2.2 Orden de ubicación preferente con que se deben programar cargas según las orientaciones metabólicas del esfuerzo en la macro estructura de planificación.

Período Mesociclo	Preparativo			Competitivo		Transitorio
	MPG	MPEV	MPE	MAFD	MEFD	MT
<b>Aeróbico</b>	X	X	---	---	---	X
<b>Anaeróbica Láctica</b>	X	---	X	X	X	---
<b>Anaeróbica Aláctico</b>	---	---	---	X	X	---
<b>Mixta</b>	X	X	X	---	---	X

Apreciando lo plasmado en esta tabla en el mismo aparece el orden preferente con que se deben ubicar cargas según la orientación que adquiere el esfuerzo y los objetivos a cumplimentar en los diferentes meso ciclos por los transfieren la preparación y en el cual se deben establecer ecuaciones en el control de las cargas según lo apreciado en la Tabla No. 1

Esta distribución que aquí exponemos la consideramos como una herramienta y no como receta por lo cambiante de la dinámica competitiva actual y la necesidad de establecer modificaciones según las condiciones y circunstancias lo permitan.

### **2.3 Fundamentación teórica metodologica de los contenidos de la preparación técnica táctica.**

Para establecer la Fundamentación de los contenidos de la preparación técnico táctica nos basamos ante todo en los preceptos de la escuela cubana de boxeo y el aporte que en este sentido han hecho los estudiosos de la materia como son el caso del **Doctor Alcides Sagarra, MSc Jesús Domínguez y Raúl Fernández** entre otros, considerando en ello los aspectos abordados el programa de preparación del deportista con edición 2007.

Los elementos que serán abordados tienen como basamento las experiencias del boxeo pinareño que bien ganado tiene su prestigio en la arena nacional e internacional así como los resultados del trabajo de investigaciones como la iniciada por el **Master en Ciencias Lázaro A Pastor Chirino en el año 2001** en cuyo aporte se inicia la introducción del trabajo por direcciones en el deporte de boxeo.

#### **Objetivo**

Propiciar un tratamiento más objetivo y eficiente a la preparación de los boxeadores con una atención acentuada en los contenidos de la dirección técnica táctica

#### **Desglose de los principales contenidos a tratar**

- 2.3. 1. Escuela de combate libre,**
- 2. escuela de combate dirigido**
- 3. Trabajo libre con guante.**
- 4. Trabajo individual (mascota).**
- 5. Sombra,.**
- 6. Trabajo en aparatos.**

1. **Escuela de combate libre:** Se trabaja con la finalidad de preparar al atleta para el combate,. Perfeccionar las técnicas que va a trabajar y permite dar soluciones a distintas situaciones que se pueden presentar dentro del combate ya sea técnica o táctica.
2. **Escuela de combate dirigida:** Aquí se plasman todos y cada uno de los elementos técnicos en un trabajo dirigido hasta corregir un error teniendo en cuenta la complejidad del ejercicio.
3. **Trabajo libre con guante:** Este se realiza con el objetivo de medir el estado actual del atleta PFG. PFE o PTT dentro de todas las direcciones que las componen.
4. **Trabajo individual:** Es que se realiza combinado entre entrenador-atleta con el objetivo de aumentar o mejorar ya sea la capacidad o el nivel técnico del atleta.
5. **La Sombra:** Es una tarea que realiza el atleta creando la imagen de un contrario con vista a un combate con el objetivo de perfeccionar un elemento técnico.
6. **El trabajo con aparatos:** Es aquel que nos permite desarrollar las combinaciones de diferentes ángulos, desarrollo la exactitud, precisión, fuerza, nos permite crear la distancia entre contrarios y le permite al atleta la imagen pura de un contrario en un combate.



**TABLA NO. 5**

**2.4 Elaboración de la estructura de planificación para el control de la preparación técnico-táctica (Considerando solo la implementación de esta orientación).**

Período Mesociclo	Preparativo			Competitivo		Transito
	MPG	MPEV	MPE	MOFD	MEFD	MT
<b>Dirección de entrenamiento</b>						
<b>Técnico- Táctico</b>	<b>Distribución de los principales contenidos de la preparación en la Macro estructura de planificación.</b>					
<b>Esc Com Libre.</b>	X	X	X	X	---	---
<b>Esc Com Dirigida</b>	X	X	X	X	---	---
<b>Trab Lib. Guantes</b>	--	---	X	X	X	---
<b>Trab Individual</b>	X	---	---	X	X	---
<b>Sombra</b>	X	X	X	X	X	X
<b>Trabajo en Aparato</b>	X	X	X	X	---	X

En esta tabla se aprecia la distribución de los principales contenidos de la preparación técnica-táctica y su ubicación preferencial en la macro estructura de planificación.

Esto nos da una idea y nos sirve de complemento a la hora de establecer los criterios de cómo organizar los distintos acentos de la preparación en correspondencia a las características y regularidades que establezca cada momento de la preparación, además la lógica de estos ejercicios deben garantizar su funcionalidad con carácter sistémico en el que cada elemento ejercitado debe constituir la continuidad de aquellos que se realiza en condiciones más complejas y de un mayor nivel de exigencia.

## **2.5 CONCLUSIONES**

**Los aspectos abordados hasta aquí nos permiten arribar hasta que nos permite arribar a las siguientes conclusiones:**

1. Al sistematizar el estudio de los antecedentes en los que se apoya la investigación se comprobó que es diversa la información acerca del trabajo técnico – táctico a la preparación de los boxeadores.
2. El estado actual en el que se instrumenta la preparación técnico-táctica se puede lograr con ella la concepción para su dinámica de combinar aún cumple las expectativas en el entrenamiento contemporáneo.
3. Se logro fundamental teórico y metodológicamente cada uno de los contenidos de la preparación técnico- táctica como elemento determinante.
4. La estructura de planificación permite atender cada uno de los contenidos de la dirección según los objetivo de la planificación e interrelación con las demás direcciones funcionales.

## **2.6 RECOMENDACIONES**

Las conclusiones emitidas nos permiten arribar a las siguientes recomendaciones:

1. Sistematizar el estudio de los antecedentes teórico para establecer un mejor nivel de actualización de los distintos contenidos abordados.
2. Establecer una retroalimentación de los contenidos que puedan tener su impacto concepción que se requiera establecer.
3. La fundamentación de la dirección técnica-táctica de la planificación son elementos que garantizan el rendimiento que va experimentando al atleta.