

**Universidad de Sancti Spíritus**  
**Facultad de Ciencias de la Cultura Física y**  
**Deporte**

**Trabajo de diploma en opción al Título de**  
**Licenciado en Cultura Física y Deporte.**

**Mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda en**  
**los boxeadores categoría 11 -12 años del**  
**municipio Trinidad.**

**Nombre: Isbel Ramírez González.**

**Tutor: Lic. Elier Francia Sarduy.**

**Lic. Maikel Pérez Macías.**

**Consultante: MSc. Orelbis Aróstica Villa**

**Sancti Spíritus, 2014**

**Pensamiento.**



*Quien quiere hacer busca medios, quien no quiere hacer busca justificaciones.*

*Che.*

*Trabajo de diploma. Isbel Ramírez González.*

## *Dedico este trabajo de Diploma:*

- ❖ *A mi esposa, por su apoyo incondicional, sin el cual no hubiese sido posible llegar hasta aquí.*
- ❖ *A mi hermano, por ser parte de mi vida.*
- ❖ *A mis padres, que tanto se empeñan en labrar mi destino.*
- ❖ *A mi familia, los cuales formaron parte en la trayectoria de mi carrera.*
- ❖ *A mis abuelos que siempre fueron mi guía.*
- ❖ *A mis amigos y compañeros por siempre estar presentes.*

*A todos muchas gracias por existir.*

Agradecimientos.

## *AGRADEZCO:*

- ❖ *A todos mis profesores por haber contribuido a mi completa formación como licenciado en Cultura Física, especialmente a mi tutor Elíer Francia Sarduy, por su valiosa ayuda.*
- ❖ *A Orelbis Aróstica Villa, Bárbaro Fernández, a Digna Iznaga Cantero, directora del combinado deportivo de Trinidad, José Mendoza. A todos los compañeros y amigos que dedicaron varias horas de su tiempo y su esfuerzo para ayudarme en la realización de este trabajo.*
- ❖ *A nuestro Sistema Social por permitirme alcanzar este sueño.*
- ❖ *...A todos los que quiero...*

*Gracias.*

## Resumen.

El trabajo titulado Mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11 -12 años del municipio Trinidad, surge a partir de un estudio diagnóstico en el municipio Trinidad y donde se detectó que los boxeadores en la ejecución técnico – táctica de este elemento cometían una serie de errores que acarrearán con limitaciones en la ejecución de este golpe. A partir de esta situación la investigación desde una perspectiva científica se trazo como objetivos proponer ejercicios técnico-tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores, diagnosticar el estado de actual de la preparación técnico - táctica del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores, fundamentar pedagógicamente y elaborar los ejercicios los ejercicios. Para ello se trabajó con una muestra conformada por 5 atletas y 6 entrenadores. Además se aplicaron encuesta y se constataron los principales documentos que norma el trabajo de la preparación técnico – táctica del deporte en la categoría. Las principales conclusiones y recomendaciones a las cuales se arribaron están relacionadas con que el diagnóstico posibilitó identificar las principales deficiencia que comenten los boxeadores, la fundamentación pedagógica de los ejercicios tuvo en cuenta las características pedagógicas para esta categoría y la elaboración de los ejercicios se realizó sobre la base de los criterios de los entrenadores y las posibilidades que ofrecen las situaciones de combate. Recomendamos continuar investigando sobre la propuesta de ejercicios técnico - tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad en aras de su aplicación y validación.

## Summary.

The work titled Improvement of the I hit left crusader in the boxers category 11 -12 years of the municipality Trinidad, it arises starting from a study diagnosis in the municipality Trinidad and where you detects that the boxers in the execution technician - tactics of this element made a series of errors that you/they carried with limitations in the execution of this blow. Starting from this situation the investigation from a scientific perspective you line as objectives to propose technician-tactical exercises for the improvement of the I hit crusader of the boxers' left, to diagnose the state of current of the preparation technician - tactics of the I hit crusader of the boxers' left, to base pedagogically and to elaborate the exercises the exercises. For it one worked with a sample conformed by 5 athletes and 6 trainers. They were also applied survey and the main documents were verified that norm the work of the preparation technician - tactics of the sport in the category. The main conclusions and recommendations to which you arrived are related with which the diagnosis facilitated to identify the main deficiency that the boxers comment, the pedagogic foundation of the exercises kept in mind the pedagogic characteristics for this category and the elaboration of the exercises was carried out about the base of the approaches of the trainers and the possibilities that you/they offer the combat situations. We recommend to continue investigating on the proposal of exercises technician - tactical for the improvement of the I hit crusader of the boxers' category left 11-12 years of the municipality Trinidad for the sake of their application and validation.

## Índice.

Índice	Pág.
Introducción	6
Capítulo I. Fundamentación teórica de la preparación técnico – táctica. I.I. Tendencias de los modelos en el proceso de la preparación en los deportes individuales.	10
I.II. Tendencias de la preparación técnico – táctica en el boxeo. I.II.I. La preparación técnica en el boxeo.	13
I.III. La escuela de boxeo y de combate como medio de la preparación técnico –táctica del boxeador.	21
Capítulo II. Muestra, métodos y metodología, utilizada en la investigación.	25
Capítulo III. Análisis e interpretación de los resultados de la investigación. III. I. Análisis de los resultados. Análisis de documentos.	27
III.II. Fundamentos pedagógicos de los ejercicios para el mejoramiento de la preparación técnico – táctica en el golpeo cruzado de los boxeadores.	29
III. III. Propuesta de ejercicios técnico -tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11 -12 años.	31
Conclusiones.	35
Recomendaciones.	36
Bibliografía.	37

## **Introducción.**

El Boxeo está clasificado dentro del grupo de deportes acíclicos de intensidad variada y que forma parte de nuestro sistema de preparación deportiva.

El proceso de entrenamiento y competencia – en este deporte - requiere del púgil un intenso trabajo, que se desenvuelve de manera multifactorial teniendo implícito la educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas encaminado al fomento de una alta capacidad de rendimiento técnico – táctico, físico, teórico y psicológico y al logro de los mejores resultados deportivos.

El deporte de competición – dentro de ellos el Boxeo – motivados por el creciente número de competencias y la búsqueda del espectáculo televisivo se ha visto obligado a crear espacios de reflexión encaminados al perfeccionamiento de la preparación de los atletas.

Es difícil hablar en el Boxeo de perfeccionamiento y no darle una marcada importancia a la preparación física, sin embargo, somos del criterio - sin restarle protagonismo a la preparación anterior - que es hora de preparar a nuestros atletas haciendo énfasis desde edades tempranas en la preparación técnico – táctica.

Referido a esta preparación se ha llegado a proponer variantes a los modelos independientes técnicos o tácticos para dar paso también a modelos en los que se integren la técnica y la táctica; fundamentalmente en los juegos deportivos; por lo que es algo poco tradicional – pero necesaria - la integración de este componente de la preparación en el Boxeo y porque no en algunos deportes de combate; con el objetivo de propiciar en el atleta un desarrollo cognitivo de su principal tarea: ganar su competencia.

La importancia de la preparación técnico – táctica es que cita los componentes principales del proceso de entrenamiento especialmente los determinantes para la consecución y perfeccionamiento de la maestría deportiva. Verkhoshansky expresa, al referirse a tales componentes que: “la preparación técnico-táctica, garantiza principalmente el perfeccionamiento de la habilidad del deportista para aprovechar su potencial motriz en la resolución efectiva de las tareas motoras” Verkhoshansky, Y. (1990)

Sobre el tema, vale analizar lo expresado en la siguiente cita: “Desde nuestra perspectiva, planteamos la opción de empezar simultáneamente por el aprendizaje técnico y también por el aprendizaje de los dominios tácticos. Así mismo, y puesto que el aprendizaje de la técnica y de la táctica deportiva es un proceso largo y complejo, proponemos que este aprendizaje sea simultáneo en el sentido de que se vayan aprendiendo ambos aspectos de forma compensada. Es decir, que vaya creciendo el bagaje técnico acorde con el táctico y viceversa” (Castejón Oliva y López Ros, 2002).

Plantea E. Martín (2007) que se reconoce también la idea de como los elementos técnicos y tácticos acontecen a la vez y uno (lo técnico) da sentido a lo otro (lo táctico) y viceversa, se requiere aplicar el principio básico de contextualización, concretado en que se planteen situaciones reales del juego como elementos básicos para el aprendizaje y perfeccionamiento en los juegos deportivos, considerando esto como camino a seguir para organizar los propios entrenamientos.

También hacia la unidad técnico - táctica, han dirigido la vista los autores Ranzola Rivas y Forteza de la Rosa, quienes concuerdan en la idea que queda expresada en la siguiente cita. “Desarrollar y perfeccionar los hábitos motores necesarios al deporte elegido, asimilar nuevas y más complejas acciones motrices y especializar al deportista en los ejercicios competitivos del deporte (Ranzola, A.; Forteza, A. 1986:33).

Esta idea la han desarrollado otros autores de los juegos deportivos, coherentes con esta posición al expresar: “La preparación técnico - táctica es un proceso pedagógico donde se produce la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en unidad dialéctica de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego. En el mismo se cumple con el desarrollo, estabilización y perfeccionamiento de los hábitos, habilidades o destrezas deportivas, tomando en consideración la ejecución del trabajo según el postulado de Zona de desarrollo próximo expresado por Vigotski” (Navelo Cabello R. 2002:32).

Muchos son los autores que se han expresado favorablemente hacia la integración de la preparación técnico – táctica en un solo componente y en consecuencia con todos los criterios anteriores consideramos necesario esta preparación para optimizar la preparación de los atletas en la escuela cubana de Boxeo, el cual ha sido siempre el buque insignia de la delegación cubana en los juegos olímpicos.



El Boxeo espirituario como integrante de la Escuela Cubana de Boxeo, en aras de obtener grandes resultados deportivos, ha tenido que realizar importantes cambios e investigaciones dentro del proceso de preparación de sus atletas con miras a mantener los resultados obtenidos en diversos eventos nacionales, como el Playa Girón y Torneo Nacional por Equipos; dentro de las principales investigaciones podemos mencionar los trabajos finales en opción al Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo de los autores Fernández. B, Torres. G, Sehera. J. L, Díaz. M, Fernández. R, (2010) y Hernández Espinosa. M (2012).

Estos trabajos abordan temáticas relacionadas con el trabajo de la recuperación de los boxeadores, ejercicios para el trabajo en la larga distancia, propuestas de herramientas para la motivación y perfeccionamientos de la evaluación a través de escalas evaluativas. Independientemente del valor práctico que presentan estas investigaciones consideramos que están exentas de reflejar en el cuerpo de ellas elementos que enriquezcan el trabajo de la preparación técnico – táctica de nuestros boxeadores de forma tal que desde sus inicios enfrenten situaciones lo mas cercanas posible al escenario de la competición.

En tal sentido se realizó un estudio diagnóstico en el municipio Trinidad y detectamos que los boxeadores de la categoría 10 – 12 años; aun cuando son perspectiva inmediata para arribar a la EIDE provincial presentan deficiencias en la ejecución del cruzado de izquierda. Dentro de las deficiencias encontradas podemos destacar: en la ejecución técnico – táctica de este elemento golpean con el guante abierto lo que provoca el llamado manotazo, abren el ángulo de salida del brazo hacia afuera, elevan demasiado el codo, no mantienen la vista sobre el contrario y no usan este golpe como variante en contraataque acto seguido de golpes rectos; lo que ha nuestro juicio puede ser perfeccionado los demás elementos de la preparación, es por ello que nos proponemos como **problema científico**.

¿Como mejorar la preparación técnico – táctica del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad?

**Objeto de estudio:** la preparación técnico – táctica del golpeo cruzado.

**Campo de acción:** Ejercicios técnico-tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

**Objetivo general:** Proponer ejercicios técnico-tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

**Objetivos específicos:**

- 1- Diagnosticar el estado de actual de la preparación técnico - táctica del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.
- 2- Fundamentar pedagógicamente los ejercicios técnico -tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11 -12 años del municipio Trinidad.
- 3- Elaborar los ejercicios técnico-tácticos para mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

**Tareas de la investigación.**

- Diagnóstico de la situación actual de la preparación técnico – táctica del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad
- Fundamentación y elaboración de las acciones para el mejoramiento la preparación técnico – táctica del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.
- Redacción del informe final de la investigación.

## **Capítulo I. Fundamentación teórica de la preparación técnico – táctica.**

### **I.I. Tendencias de los modelos en el proceso de la preparación en los deportes individuales.**

En la búsqueda de una propia pertinencia para acometer el proceso del entrenamiento a distintos niveles de Alto Rendimiento, existen diversas corrientes por las que pueden optar los pedagogos deportivos al priorizar la orientación de su labor profesional. Una representada en el propósito de consecución de un modelo técnico ideal, otra referida a la preparación técnico táctica a través del empleo de un patrón combinado y una tercera alternativa encauzada hacia un entrenamiento táctico significativo.

El empleo de un modelo alternativo en el proceso del entrenamiento deportivo de las habilidades motrices en los deportes individuales, con un proceder de orientación técnica, por un predominio táctico, o en la que se conjuguen ambos elementos han sido objeto de pronunciamiento por diversos autores (B. Read, 1990 y 1992; Doolittle, 1995; y 1999; L. Griffin, 1996; V. Antón y M. M. Dolado, 1997; J. Sampedro, 1999 y M. López, 1999; y otros.), citados en Castejón Olva, F.J.1995.

#### **I.I.I. Tendencia al modelo técnico ideal (modelo aislado).**

Esta corriente se reduce a un conjunto de tareas orientadas al perfeccionamiento de habilidades motrices aisladas, claramente proyectadas a la adquisición competente de las técnicas deportivas y vinculadas al rendimiento motriz que exigen los patrones dominantes del deporte competitivo élite.

Se trata de un proceder racional caracterizado por la sistematización, especialización, categorización y estandarización del conocimiento, que entiende los problemas prácticos como simples ejercitaciones aisladas, alejadas del contexto real del combate.

Al referirse a esta tendencia, F. J. Castejón (1995) sostiene: “ para que se “Para que se considere que la técnica se encuentre dentro de unos límites definidos de intencionalidad específica con un grado de estabilidad, precisión y eficacia, es necesario que se realice una práctica continua hasta lograr un hábito motor”. Esta dependencia de algunos principios que postula la biomecánica, tiene una gran validez para las ejercitaciones de disciplinas que exigen de una estabilidad técnica en los enfrentamientos competitivos, en ellas es relegada al plano secundario el elemento táctico, considerado como un aspecto independiente

La orientación de los sistemas de preparación en los equipos de boxeo, fundamentados en el perfeccionamiento aislado de las habilidades motrices, con el propósito de lograr un modelo de ejecución de la técnica ideal, es consecuencia de un proceder pedagógico tradicional, donde la evaluación de la técnica efectiva es un indicador del rendimiento competitivo.

Esta corriente al proceder pedagógico orientado a la obtención del modelo técnico ideal en los deportes de combate, que incluye al boxeo, presenta las siguientes limitaciones:

- No tiene en consideración aquellos factores característicos de los combates reales, como son la complejidad de las situaciones, la adaptabilidad y la incertidumbre.
- Se ignoran elementos determinantes en el rendimiento competitivo de los deportes individuales, como son: anticipación, pensamiento táctico, y otros.
- Relega a la mínima expresión los pensamientos abiertos y la habilidad abierta para reflexionar en acción.
- No establece conexiones entre las exigencias problemáticas del combate y las habilidades específicas.
- Reduce la capacidad para responder a nuevas situaciones y toma de decisiones.
- Restringe la capacidad de imaginación y creatividad de los boxeadores.
- Disminuye la posibilidad del desarrollo cognitivo del atleta. La tendencia en el proceso del entrenamiento en el boxeo, con base en un proceder pedagógico sustentado en la reiteración estandarizada de los gestos técnicos en condiciones independientes, se distancia de las reales conductas motrices que de forma coherente e interrelacionada en las acciones que deben manifestarse en las situaciones de combate. Su incidencia mecanicista es un obstáculo para el desarrollo cognitivo, a la vez que inhibe la capacidad creativa de los boxeadores.

### **I.I.II. Tendencia al enfoque técnico-táctico.**

En esta corriente, la opción de un proceder pedagógico para conducir la preparación deportiva en el boxeo se precisa en la introducción simultánea de los elementos técnicos y tácticos en una unidad dialéctica; tendencia sobre la cual F. J. Castejón (1995) refieren: “Unidad modelo técnico – táctico que presenta los dos elementos a la vez, de manera que la técnica aparece con una disminución de la carga táctica, mientras que la táctica aparece con poca implicación técnica”. Esta corriente, en la que se involucran en dos etapas el perfeccionamiento de los dos elementos, tiene como fundamento conclusivo brindar soluciones, tanto en el ámbito técnico como en el táctico.

Esta tendencia de modelo integral exige que la preparación técnica y la táctica se presenten en una unidad, cuyo objetivo principal es precisado en el desarrollo y perfeccionamiento de los hábitos motores bajo una concepción especializada.

Aún desde una óptica teórica, parece más adecuado incidir en los dos aspectos simultáneamente, pero entendiendo que es necesario también conocer el nivel de rendimiento en que se encuentran los atletas, el dominio de las habilidades básicas y las combinaciones que pueden hacerse para conseguir el rendimiento motriz esperado.

### **I.I.III. Tendencia al modelo de significación táctica.**

Las investigaciones y propuestas llevadas a cabo por distintos autores que han incursionado en este tema, han supuesto un interés cada vez más insistente de realizar la preparación deportiva desde una perspectiva de significación táctica (Bunker y Thorpe, 1983; Davis, 1990; Doolittle, 1995; Griffin, 1996; Antón y Dolado, 1997; Torres, 1998), citados en Castejón, F. J., 1995.

La propia incertidumbre que promueven las diversas situaciones del combate que se presentan de una manera sistemática en el boxeo, es un factor determinante para que, en el instante de tomar una decisión se pueda optar por uno de los modos de ejecución para emitir una respuesta, en la que se concreta la manifestación táctica que constituye el elemento protagónico del proceso pedagógico.

La tendencia al empleo de un proceder pedagógico sustentado en una intención táctica promueve que los boxeadores tomen conciencia de lo que tienen que hacer, y para ello es necesario e imprescindible capacitarlos en la toma de decisiones ante las disímiles incertidumbres a la que

puedan estar sometidos. En este contexto de internacionalidad táctica se desarrolla el curso técnico con una concepción amplia, que posibilita dar respuesta a las exigencias que, en el acontecer histórico, han demostrado las situaciones reales del combate.

El presente modelo es tenido en cuenta para el desarrollo de la investigación producto de las ventajas que proporciona, entre las que se encuentran:

- La preparación deportiva se desarrolla en condiciones similares a las que se presentan en el combate real.
- Se estimula la capacidad creativa de los boxeadores para resolver los complejos problemas implícitos en las situaciones del combate.
- Se forman boxeadores con un amplio arsenal de respuestas motrices ante las situaciones cambiantes que pueden presentárseles.
- Genera actitudes de inteligencia motriz en la solución de problemas competitivos.
- Se amplía la posibilidad del desarrollo de la capacidad cognitiva en los boxeadores y capacidad de percepción.

## **I.II. Tendencias de la preparación técnico – táctica en el boxeo. I.II.I. La preparación técnica en el boxeo.**

La preparación técnica deportiva es la forma más efectiva de soluciones de una tarea motriz en correspondencia con las leyes mecánicas y biológicas y también con las reglas. (Forteza, A., Ranzola, A. 1986).

El proceso de transmisión y asimilación de las técnicas deportivas, (esta se subdivide, desde el punto de vista del atleta en aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas deportivas) atendiendo al aspecto metodológico del entrenamiento el aprendizaje de técnicas deportivas es la formación consciente de capacidades de movimientos deportivos y reacciones de movimiento. (Harre, D. 1983).

Uno de los conceptos que diferencia a las diferentes disciplinas deportivas es la estructura motriz basada en la técnica con la cual el atleta intenta desarrollar un acto motor de manera eficiente. (Bompa, T. 1990).

La preparación técnica especial ayuda al deportista a asimilar la técnica del deporte dado, es decir, aprenden las leyes biomecánicas de los movimientos, las acciones relativas al objeto de la especialización deportiva, además de adquirir en la praxis los correspondientes hábitos motores hasta el más alto nivel de perfeccionamiento posible, ambas en conjunto completan el arsenal de destrezas que son útiles en la vida y en la actividad deportiva. Entre la preparación técnica general y la especial existe el mismo vínculo que entre las esferas analógicas de la preparación física. (Lanier, A. 1993).

La técnica deportiva es un componente importante en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes llega a tener un papel decisivo. (Grosser, M. Neumaier, A. 1986).

El objetivo de la preparación técnica es crear las habilidades que le permitan al atleta utilizar eficazmente su potencial funcional durante las acciones de competencia. (Platonov, V.N 1999): 407

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.

Durante el duelo, en el cuadrilátero se producen constantes cambios de situaciones, el combate se caracteriza por la variedad de acciones deportivas en condiciones cambiantes de una pelea, para alcanzar considerables recursos y maneras técnicas de conducir el encuentro.

El desarrollo de técnica de boxeo, que se expresa en la configuración de nuevas variantes, recursos y maneras para ejecutarlos, en el cambio de su número total y frecuencia de aplicación en el combate, depende de una serie de causas:

- De las diferencias de la velocidad con que se desarrollan las técnica de ataque y defensa ( por lo general, las de ataque se desenvuelven más intensamente que las de defensa);

- De los cambios en las reglas de la pelea (estos pueden estimular el desarrollo de las técnicas ofensiva o defensiva para establecer cierto equilibrio entre ellas, lo cual determina a su vez el contenido y la espectacularidad de los duelos boxísticos);
- Del perfeccionamiento de la táctica de combate, determinante de la técnica. Así la intensificación del ritmo de la pelea y el desarrollo de la variedad de combinaciones conduce a la formación de veloces recursos técnicos;
- De la elevación del desarrollo del estado físico.

La variedad de recursos técnicos y sus variantes es característica del boxeo. Las técnicas se diferencian por los objetivos motrices, características cinéticas y dinámicas y resultados del movimiento. No obstante, existen algunos principios generales de su organización y aplicación, y por consiguiente, es posible un enfoque común para la comprensión y descripción de la técnica.

Sobre el cuadrilátero se pueden dar diferentes tipos de respuestas ante una misma situación; el que la respuesta, en cada caso concreto, haya sido efectiva no siempre significa que el movimiento se haya efectuado con técnica. No es una ficción en que un boxeador, metiendo la cabeza, contraído, y que se abalanza sobre el contrincante, pueda golpear con mucha fuerza e incluso ser efectivo tácticamente con esa acción, esto prueba que muchas veces el alejamiento de los parámetros técnicos llega a confundir al oponente y hace que el resultado del movimiento tácticamente sea mejor.

Se pregunta: ¿Dónde está la diferencia o desventaja de ese movimiento con un golpe asestado técnicamente? En primer lugar, en la dificultad de enlace del movimiento a otra nueva acción táctica en el caso de que este falle, y en segundo lugar, en la menor posibilidad de ahorrar energías para la continuación del combate. Sin embargo, muchos atletas utilizan el mismo movimiento, unas veces copiado de otros, otros aprendidos de una escuela, y resulta tan utilizado que en ocasiones la mayoría lo confunde con la técnica. Puede ser que muchos años atrás ese movimiento formara parte de los parámetros técnicos, pero con el estudio y la práctica en estos momentos el concepto ya es diferente.



Cuando se refiere a técnica no se está hablando solo de resultado y efectividad del movimiento, sino también racionalidad; de producir el mismo o mayor efecto con menor gasto energético o sea, a repetir el trabajo con mas armonía en cada grupo muscular, evitando cada vez más la participación de músculos innecesarios, y por tanto, más efectividad energética y mayor orientación y dirección en cada segmento.

La técnica en el boxeo, independientemente de los conceptos que se tenga en cada país, en cada categoría y en cada región, no deja de ser única, pues de las diferentes maneras en que se ejecute el elemento técnico, siempre hay alguna de ellas que es la más racional.

La técnica, en su nacimiento, es una habilidad del atleta para solucionar un problema táctico, que se repite ante idénticas situaciones, luego es copiada y repetida por otros hasta que no cabe duda de que funciona. Más tarde los especialistas analíticos la investigan y al final aparece el fundamento teórico de ese movimiento.

La técnica en el boxeo es un asunto sencillo, cualquier individuo sin limitante físico- psicológico y sin grandes problemas de coordinación está apto para aprender a boxear, solo que la duración del proceso siempre dependerá de sus motivaciones, su talento y de los medios y métodos que le sean aplicados.

El aprender los fundamentos técnico – táctico solo requiere como promedio de 12 semanas, lo más demorado es el proceso de preparación técnico competitivo, o sea, convertirlos en medios que el atleta sea capaz de utilizar operativamente en el combate.

Hay una razón para ello, no es lo mismo ejecutar los movimientos ante los aparatos, la mascota, o el compañero en la escuela de combate, que dentro del cuadrilátero ante un oponente que esta dispuesto a golpear con todas sus fuerzas. Si dominar a la perfección la técnica de cada elemento fuera la solución del problema, entonces los estudiantes de los institutos, para formar entrenadores de boxeo, serían los mejores boxeadores del mundo, pero la realidad no es tan fácil.

Dominar la técnica de cada elemento técnico-táctico es un gran avance en la preparación del boxeador, pero la tarea no estará concluida hasta que esos mismos elementos, o la mayoría de ellos, pasen a formar parte del arsenal técnico-competitivo de ese atleta; para ello, uno de los aspectos más importante es la repetición sistemática tanto en condiciones estándar como variable,

es decir, no solo ejecutar muchos trabajos antes los medios auxiliares de entrenamiento, sino también en la escuela de combate de todo tipo ante diferentes contrarios, al igual que en los entrenamientos libre con guantes, los combates preparatorios y las competencias.

La intención en este trabajo es exponer una definición exacta acerca de los fundamentos técnico-tácticos que consideramos importantes, y también ofrecer una serie de ejercicios e indicaciones metodológicas que le servirán de mucho apoyo tanto a profesores como a atletas durante el proceso de enseñanza - aprendizaje y perfeccionamiento de cada uno de esos elementos.

- Los fundamentos a considerar son:
- La parada de combate.
- Los desplazamientos.
- Los golpes.
- Las combinaciones de golpes.
- Las defensas.
- Los ataques.
- Los contraataques.
- Las distancias de combate.

### **I.II.II. La preparación táctica en el boxeo.**

La táctica requiere de la confección de un plan para la actuación en competencias, tomando en cuenta las posibilidades del deportista, las particularidades de sus contrincantes, las condiciones concretas de las competencias, y por último el cumplimiento del plan que revele al máximo las posibilidades del atleta.(Lanier, A. 1993).

Dirigir el aprendizaje del atleta y perfeccionar las técnicas más eficaces exigen que el entrenador tenga una comprensión del deporte y sus demandas técnicas particulares. (Dick, F. 1993). En estrecha relación y vinculación con el apartado anterior desarrollamos brevemente la importancia de dos elementos imprescindibles en la enseñanza de cualquier deporte: la técnica y la táctica.

Queremos dejar claro que estos dos elementos han de ser tenidos muy en cuenta en el aprendizaje de cualquier deporte, pero no en todos tienen la misma importancia. La enseñanza de la técnica en todos los deportes está mucho más vinculada con el mecanismo de ejecución, mientras que la táctica se relaciona mucho más con el mecanismo de percepción y decisión.

La acción táctica tiene varias fases: percepción y análisis de la situación, solución mental del problema, solución motriz del problema; aspectos a desarrollar óptimamente durante el entrenamiento; la calidad y la amplitud de los conocimientos técnicos constituyen la base de la preparación táctica. (Forteza, A. Ranzola, A. 1986).

El concepto del comportamiento táctico supone utilizar de la mejor manera posible, cuando perseguimos un objetivo deportivo, las capacidades de la condición básica, las técnicas deportivas y las cualidades psíquicas. (Martín, D. Carl, K. 2001).

La táctica deportiva es un sistema de planes de acciones alternativas y diferentes que gracias a la motivación por la realización del objetivo dentro del respeto de las reglas, intenta superar al adversario o al equipo contrario. (Manno, R. 1994).

Las acciones tácticas en el boxeo se dividen en preparatorias, ofensivas y defensivas. Las acciones preparatorias son las que preceden directamente el ataque y la defensa. Estas son las acciones exploratorias, simuladas y de maniobra.

Las acciones exploratorias son necesarias para descubrir las combinaciones preferidas del contrario, la distancia de su golpe fuerte, las particularidades de su manera personal de pelear, la preparación física, etc., y se realiza con gestos de engaño y exploración durante el combate.

Las acciones de engaño o falsas se ejecutan auxiliándose con fintas (imitación de golpes y simulación de descubrir los puntos vulnerables) y golpes leves falsos. Su objeto es:

- a) Inducir al opositor a realizar acciones activas para poder ver su modo de pelear.
- b) Provocarlo y hacer que se desvíe de sus recursos ofensivos y contra ofensivos.

Las acciones de maniobra se efectúan con ayuda de desplazamiento y defensa a fin de elegir una posición inicial cómoda y momento oportuno para las acciones.

En función de los objetivos tácticos se emplean maniobras alejadas (posicionales, frontales y laterales o de flanco).

- Maniobra posicional es aquella que tiene lugar en distancias defensivas e impactantes largas, con retiradas (atrás o de lado) y defensas (con pasos hacia los laterales, rotando hacia atrás, izquierda y derecha) para mantener la larga distancia.
- Maniobra frontal es la combinación de maniobras (avanzando) y defensas (haciendo paradas, esquivas e inclinaciones o combinados a fin de apartar el rival activo en el ataque o para acortar la distancia.
- Maniobra lateral o de flanco es la acción de llevar al adversario activo contra las cuerdas y a su rincón del ring para limitar su libertad de acción (dando pasos adelante y laterales, combinados con amenazas de golpes).

Las acciones ofensivas están constituidas por acciones preliminares y de ataque directo. Ellas incluyen múltiples preparativos ofensivos y contra ofensivos, defensas incidentales, golpes de ataques, réplicas y contragolpes a distintas distancias. La secuencia de cómo habrán de ir utilizándose todos estos elementos tácticos es diversa y está en función de las exigencias del momento y de las acciones del rival.

Las acciones ofensivas en media y corta distancias se desarrollan con una serie de golpes que pueden alternar con defensas, maniobras, salida breve del combate y múltiples cambios de distancia.

El ataque es uno de los recursos fundamentales del combate en el boxeo que sirve a diversos objetivos tácticos. Para tomar la iniciativa y dar el golpe decisivo se realiza el ataque rápido y de sorpresa.

En larga distancia se apela también a él para sacar ventaja en puntos, anticipándose a la defensa del rival. Los ataques son el elemento fundamental de la pelea y sirven como principal recurso de las acciones ofensivas. Los púgiles que pelean en larga distancia preparan primero el ataque maniobrando y luego en el momento oportuno asestan uno, dos o tres, raramente más golpes, alejándose con rapidez del alcance de los golpes del rival. Un ataque aislado puede ser falso, sus objetivos puede ser inducir al contrario a atacar o contraatacar, y crear una posición inicial favorable

para las subsiguientes acciones. También el ataque desde larga distancia puede formar parte, por ejemplo, del comienzo de una operación ofensiva que luego se desarrolla en media y corta distancia.

Los ataques son muy variados, pueden consistir en golpes aislados o dobles (incluyendo los repetidos) o formando así mismo series, comenzando tanto con la mano izquierda como con la derecha.

El contraataque en la maniobra en larga distancia también forma parte de la acción combativa básica del boxeador, pudiendo ser considerado un recurso de la defensa. El contraataque puede constituir una acción combativa independiente, aislada y empleada con diversos fines tácticos. Con la ayuda del contraataque se persigue obtener ventaja en puntos, con frecuencia el contraataque conduce hacia una victoria decisiva.

El combate de cualquier púgil puede estar formado exclusivamente de contraataques, tales boxeadores preparan el contraataque descubriéndose, haciendo ataques falsos, creando expectativas, induciendo al opositor a atacar e interceptándolo enseguida con réplicas o contragolpes, combinándolas con defensas. A los boxeadores que pelean de esta manera los caracteriza una particular rapidez de reacciones y movimientos combativos.

Las acciones defensivas son aplicadas por el púgil cuando se ve obligado a protegerse contra un rápido e impetuoso ataque o contraataque de su opositor, sin tiempo a determinarlo, modificar la distancia de combate, agotar al rival e influir sobre su moral, hacerle abrir la guardia, reponerse de un fuerte golpe, preparar contragolpes y contraponerle, en especial con fines tácticos, una serie de acciones defensivas a los ataques ininterrumpidos.

La actividad defensiva le permite, además, al boxeador estar constantemente a la ofensiva y eliminar el efecto de los contraataques y ofensivas de réplica, es decir, los intentos del contrario de retomar la iniciativa. Las defensas combinadas con maniobras pueden ser un recurso de aproximación activa al adversario. Y mantenerse en la media y corta distancia, le facilitan simultáneamente, mantenerse en larga distancia. Las defensas combinadas se usan también para variar la distancia.

En las medidas protectoras no solo entran las defensas propiamente dichas, algunas réplicas y contragolpes, mientras éstas no se desarrollan en una contraofensiva y son aplicadas para contener el empuje del contrincante y agotarlo. No conviene incluir en las acciones defensivas a los contraataques que integran orgánicamente acciones de ataque o son el recurso fundamental ofensivo de uno u otro púgil.

### **I.III. La escuela de boxeo y de combate como medio de la preparación técnico –táctica del boxeador.**

La escuela de boxeo según González, M. (1994) es la actividad que se realiza sin guantes y su objetivo es la enseñanza y perfeccionamiento de todos los elementos que forman el arsenal técnico y táctico de la escuela cubana de boxeo. En la actualidad se realiza en movimiento buscando la coordinación de los golpes con los desplazamientos. Se realiza la escuela de boxeo terminando el calentamiento general. Puede durar desde 10 hasta 60 minutos según el mesociclo y trabaja en todos los entrenamientos técnicos y tácticos. Siempre se orienta el mayor por ciento de tiempo a desarrollar hacia los ejercicios que se impartirán en la parte principal de la sesión de entrenamiento.

De la misma forma que los sacos de pared, los sacos colgantes, la pera y el trabajo con la mascota resultan importantes medios para la preparación del boxeador, la ayuda de un compañero con los guantes puestos también es una vía para cumplimentar los objetivos del plan de entrenamiento. Tal es el caso del procedimiento conocido como escuela de combate del cual pretendemos abundar.

La escuela de combate es la parte de la clase en que se trabaja la técnica y la táctica, con la utilización de guantes y frente a algún compañero. En ella los ejercicios se orientan de forma específica y lo mismo se organiza en pareja, que en tríos, o en circuitos por estaciones. A través de la escuela de combate, se facilita el hacer llegar al alumno las tareas de una manera gradual y en correspondencia con su nivel de asimilación, por lo que se hace factible el proceso de enseñanza y perfeccionamiento del elemento técnico-táctico en cuestión.

La escuela de combate bien dosificada, ofrece al atleta la oportunidad de practicar todos los elementos técnico-tácticos ante un oponente, de forma que sea más fácil al profesor, poder controlar el volumen, la intensidad, nivel de complejidad y riesgo del ejercicio; ya que no es lo mismo, al principio de la carrera de un atleta, estar cruzando tipos de golpes o combinaciones, que el estar frente a un compañero de equipo, que tiene intenciones de ayudarlo y que de antemano ambos

saben el golpe que se va a lanzar y la defensa o el contraataque con que debe responder. De esta manera a través de los ejercicios de la escuela de combate se da la posibilidad, no solo de ejecutar repeticiones desde el más simple de los elementos técnico- tácticos hasta la más complicada acción que pueda realizarse sobre el cuadrilátero, sino también que, desde el punto de vista de la preparación física especial, permite trabajar lo mismo con los niveles de cargas más ínfimos, que el lograr valores de pulsos iguales a los de las condiciones de combate.

- La escuela de combate se puede trabajar a través de tres formas:
- La escuela de combate dirigida
- La escuela de combate libre
- La escuela de combate libre condicionada

La escuela de combate dirigida: Es en la que la realización de los ejercicios está orientada a determinadas acciones técnico- tácticas de obligatorio cumplimiento para ambos boxeadores.

La escuela de combate dirigida, es la forma más simple para trabajar ante un oponente y la que da más posibilidades de repetir el movimiento. En ella lo mismo puede trabajarse desde la ejecución de un solo golpe y una defensa –como hasta las más complicadas acciones de ataque y de contraataque. La misma puede ir variando su nivel de complejidad no solo con el grado de dificultad del ejercicio en sí, sino a través de sus procedimientos.

Procedimientos utilizados en la escuela de combate.

- El procedimiento simple-unilateral.
- El procedimiento simple-alterno.
- El procedimiento complejo-unilateral.
- El procedimiento complejo-alterno.

Procedimiento simple-unilateral: Se llama así al procedimiento de la escuela de combate dirigida, en la que como tarea en el transcurso del asalto, uno de los boxeadores tiene la orientación de realizar solamente movimientos de ataque como única acción ofensiva y el otro, trabaja las defensas, o contraataca según las indicaciones dadas para la realización del ejercicio.

Procedimiento simple-alterno: Este procedimiento se semeja en su estructura al procedimiento anterior, con la diferencia de que en este caso, ambos boxeadores se alternan en sus funciones durante el transcurso de un mismo asalto, o sea, el boxeador que realizó la acción de recibir el ataque, pasa luego a cumplir las funciones del atacador; posteriormente, vuelven a intercambiar las funciones y así sucesivamente, de vez en vez, hasta finalizar el tiempo del asalto.

Procedimiento complejo-unilateral: Debe su carácter de complejidad, a la existencia de más de un contraataque en la realización del ejercicio ; es decir, el boxeador que ataca, recibe como respuesta un contraataque, se defiende y actúa en respuesta con otra acción de contraataque. Todo de forma unilateral; ambos boxeadores mantienen las mismas funciones durante el transcurso del asalto, ya sea de atacante o de receptor de acción.

Procedimiento complejo-alterno: Al igual que el procedimiento anterior, basa su denominación técnica de complejidad, en la utilización de más de un elemento de contraataque en un ejercicio; difiere del procedimiento antes mencionado en que, durante el transcurso del asalto, ambos boxeadores intercambian sus funciones una y otra vez, es decir el boxeador que atacó una vez, en la siguiente, pasa a ser atacado. Luego invierten las funciones de nuevo y así sucesivamente, de vez en vez hasta concluir el tiempo del asalto.

Todos estos procedimientos de trabajo para la escuela de combate son aplicados en dependencia del nivel de entrenamiento de los atletas, nivel de carga con el cual se trabaja y los objetivos específicos del mes o del microciclo; se debe enfatizar en que los mesociclos de la etapa competitiva, los sistemas que más utilizan, son los del tipo complejo (complejo-unilateral y complejo alterno).

La escuela de combate libre: Comprende los ejercicios de la escuela de combate en que el boxeador tiene la orientación de ejecutar a discreción todos los elementos técnico-tácticos que considere oportuno o sea, los mismos fundamentos que se trabajan en los entrenamientos con guantes libres. Este tipo de trabajo, generalmente acompaña en sus asaltos finales, a muchas sesiones de entrenamiento en que se realizan trabajos con guantes (escuela de combate) dando la posibilidad de que el atleta, no solo saque a luz sus habilidades técnico – tácticas sino que conscientemente trate de incorporar en su arsenal técnico-táctico los más recientes elementos estudiados. Este tipo de escuela de combate es un ejercicio de gran influencia psicológica en lo



que a disposición combativa se refiere. Además, como se utiliza con mayor frecuencia que el entrenamiento con guantes libre y que las competencias, se le atribuye un gran valor como medio de formación y fortalecimiento de estilo propio de combate.

La escuela de combate libre-condicionada: es el trabajo de la escuela de combate en que el atleta actúa libremente dentro de los elementos orientados por el profesor.

La escuela de combate libre condicionada generalmente, cuando ya el atleta tiene cierto nivel de perfeccionamiento es utilizada en casi todas las sesiones de entrenamiento en que aparece la escuela de combate dirigida. La misma brinda al boxeador la posibilidad de aplicar los elementos técnico-tácticos estudiados en clases; y contribuye de igual manera a que, consciente y de modo práctico, este trate de incorporar los nuevos elementos técnico-tácticos estudiados en su arsenal competitivo.

## **Capítulo II. Muestra, métodos y metodología, utilizada en la investigación.**

### **II.I. Características generales de la muestra.**

La muestra utilizada en la investigación fue seleccionada a través de un muestreo intencional no probabilístico.

Se trabajó con una muestra conformada por 5 atletas y 6 entrenadores.

Los 5 atletas muestrados representan el 50 % de la población total del equipo.

La edad promedio de los atletas es de 11.2 años, un peso promedio de 36 kg y una talla promedio de 1.45 cm.

Los entrenadores muestrados cuentan con un promedio de experiencia laboral de 20.33 años, de ellos 3 son Licenciado y 2 son Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo.

### **II.II.II. Métodos y técnicas a utilizar en la investigación.**

#### **Métodos del nivel teórico.**

**Análisis - Síntesis:** a través del análisis pudimos examinar los procesos del entrenamiento deportivo del Boxeo, a través de la síntesis llegamos a definir la estrecha relación existente entre este proceso y el desarrollo actual de la preparación en este deporte.

**Enfoque sistémico:** este método nos facilitó concebir los ejercicios de manera que los objetivos respondan al objetivo general de la propuesta.

#### **Métodos del nivel empírico.**

**Análisis documental:** se utilizó para la constatación de las fuentes impresas que norman el proceso de preparación del swing de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

**Entrevistas:** posibilitó constatar los elementos que se tuvieron en cuenta para el trabajo de la preparación del swing de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

**Encuesta:** posibilitó conocer las preferencias sobre la preparación técnico – táctico en el swing de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

Además se utilizó el procedimiento matemático estadístico, cálculo porcentual.

### **II.III. Metodología**

La metodología utilizada en la investigación fue la cuantitativa. La misma se dividió en tres etapas de trabajo teniendo en cuenta los criterios de Álvarez de Zayas (1995), Nerelys de Armas (2003) y Sánchez Mesa (2007).

**1ra. Etapa:** La investigación a un nivel fenomenológico. (Estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades).

**2da. Etapa:** Aplicación de los instrumentos de la investigación y fundamentación de las acciones para el mejoramiento del swing de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

**3ra. Etapa:** Elaboración de la propuesta de ejercicios para el mejoramiento del swing de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad.

### **Capítulo III. Análisis e interpretación de los resultados de la investigación.**

#### **III. I. Análisis de los resultados. Análisis de documentos.**

En la investigación se tomaron en cuenta las diferentes investigaciones realizada en la provincia respecto al deporte objeto de estudio; no obstante el análisis de documentos realizado tuvo su fuente fundamental en el Programa de Preparación del Deportista en el cual contiene un total de 6 ejercicios que relacionan el golpeo objeto de estudio y sugiere que se entrene en los meses de mayo y junio.

Destacar que aunque el Programa refleja este considerable número de ejercicios no ofrece especificidades para el trabajo del golpeo cruzado de izquierda por lo que consideramos necesario que se hace necesario proponer ejercicios y orientaciones específicas que oriente a los entrenadores respecto al trabajo de la preparación técnico - táctica de este golpeo.

#### **III.I.I. Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista.**

La entrevista aplicada a los entrenadores tenía como propósito profundizar en los elementos que usted tiene en cuenta para el trabajo técnico – táctico del cruzado de izquierda.

Además de las interrogantes de la entrevista en conversaciones con los encuestados conocimos la necesidad de cambiar esquemas y procedimientos que estuvieran acorde con las exigencias actuales del deporte de los puños.

La entrevista tuvo un total de tres interrogantes. La primera de ella estaba relacionada con la forma de realizar la planificación de la preparación técnico - táctica y para contestar se le ofrecían tres opciones a lo que el 25 % de los encuestados planifican teniendo en cuenta la preparación técnico – táctica como una unidad dialéctica; lo que aporta a su planificación una tendencia actualizada, ya que según los diferentes autores este es uno de los enfoques de la planificación que más se usan en el mundo deportivo actualmente. El resto de los encuestados o sea el 75 % asume la planificación tradicional, lo técnico y lo táctico.

En la segunda interrogante referida al empleo de situaciones de combate en la preparación técnico – táctica del cruzado de izquierda, los entrevistados contestaron positivamente en el 100% de los casos y asumen que en este tipo de situación el boxeador aprende a quitarse el contrario de encima

y lo saca de paso, se ejercita en la escuela de boxeo y la escuela de combate para no tener problema en el combate real, se percibe si el atleta esta golpeando y ejecutando los ejercicios con buena técnica y táctica y aprende a salir de la esquina y por último asumen que la táctica hay que hacerla en situaciones de combate.

En la tercera interrogante tuvimos el interés de saber de manera más específica los beneficios que le confirió la planificación en situaciones de combate a los entrenadores y dentro de las principales contesta encontramos las siguientes:

- Oportunidad de ver si desarrollo la técnica o no.
- Valorar si el alumno aprendió la técnica y que la ejecute arriba del ring.
- Que uno u otro boxeador perfeccione el ataque y contraataque en situaciones de combate.
- Beneficia al alumno a que en el cuadrilátero ejecute la técnica y realice movimiento en situaciones similares a las del combate.

### **III.I.II. Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los atletas.**

La encuesta aplicada a los atletas tenía el propósito de conocer las preferencias de los mismos sobre la preparación desde el punto de vista técnico – táctico en el cruzado de izquierda, preferencias que – además los criterios de los entrenadores - tendríamos en cuenta a la hora de elaborar la propuesta de los ejercicios referido a las respuesta encontramos que el 60% prefiere prepararse en escuela de combate, o sea que hay proyección por parte de los alumnos a prepararse como compiten elemento este que le ofrece una amplia visión y similitud de la esencia de su deporte, combatir por el triunfo; el 20% prefiere prepararse en escuela de boxeo lo que al parecer indica que prefieren se dirigidos por su entrados y el 20% restante prefiere preparase haciendo sombra.

### **III.II. Fundamentos pedagógicos de los ejercicios para el mejoramiento de la preparación técnico – táctica en el golpeo cruzado de los boxeadores.**

En el proceso de preparación se cuenta con una serie de acciones físicas motivado esto por - según Morales. A, (1999) - una tendencia hacia el desarrollo físico de los deportistas, lo que amenaza e interfiere la formación inteligente, creativa e independiente de los atletas. Como resultado de este proceder ya tenemos un deportista físico y volitivo, ahora corresponde armarlo de inteligencia, creatividad e independencia.

Tomando como punto de partida el argumento anteriormente expuesto tomamos como referencia a Balsameda, M (2014) quien asume que la preparación técnico - táctica ocupa en los deportes de combate, dada su finalidad, un papel trascendental, pues la efectividad de la acción de la que depende su rendimiento es netamente táctica y el soporte material de la táctica es el conjunto de elementos básicos que constituyen la técnica de cada uno de estos deportes, entre los que se encuentra el boxeo, consideramos que la preparación técnico – táctica influye directamente en las demás preparaciones y juega un papel determinante en el logro del resultado deportivo.

En consonancia con lo anteriormente expuesto Esparza, G (2010) argumenta que el objetivo fundamental de la preparación técnico - táctica es el aprendizaje de elementos y acciones técnicas o técnico - tácticas, que se hallan relacionadas en un mismo contexto para lograr una acción motriz óptima.

La formación y perfeccionamiento de estos hábitos motrices se consolida y asegura bajo condiciones de utilización óptima y económica de las cualidades físicas y su utilización racional y consciente determinará el nivel de preparación técnico-táctica (maestría técnico-deportiva).

En concordancia con lo anterior están algunos autores utilizan los términos “proceso docente-educativo” o “Proceso de enseñanza aprendizaje”, Carlos Alvarez apunta que esto no es un error; sin embargo, Proceso de enseñanza-aprendizaje es una denominación limitada ya que reduce el objeto sólo a las actividades de los dos tipos de sujetos que intervienen en el mismo: el profesor y los estudiantes.

El proceso docente-educativo es más complejo que la mera actividad, que la ejecución inmediata del mismo, la cual incluye, por ejemplo, el diseño y la evaluación de ese proceso. El proceso docente-educativo, posee, las tres dimensiones siguientes:

- a) La instructiva.
- b) La desarrolladora.
- c) La educativa.

Finalmente el mismo destaca que... una didáctica más activa y participativa, en la cual el estudiante es el sujeto de su aprendizaje y en el que se forma como consecuencia de la naturaleza didáctica del proceso la supera Alvarez. C, (1999). Es por ello, entre otros aspectos, que prefiere llamar al proceso, proceso docente-educativo y no de enseñanza-aprendizaje.

En el campo del deporte son varios los términos que se emplean para definir tal concepción, entre ellos encontramos: proceso de enseñanza-aprendizaje, proceso de preparación, también se suele emplear los términos: preparación física, preparación técnica, preparación táctica y preparación técnico-táctica.

Somos del criterio de que aún cuando no lo denominemos proceso docente-educativo, el proceso de preparación técnico-táctica está caracterizado por esta concepción, él se produce con cambios graduales en el aprendizaje o perfeccionamiento por lo que la planificación y organización del mismo deberá realizarse bajo las leyes y principios de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, la psicología y la pedagogía entre otras ciencias.

El aprendizaje de las acciones técnico-tácticas en el deporte se distingue como el hecho de ser una actividad consciente y orientada, en la que de manera intencionada se plantean los objetivos y las tareas para resolverlas, tales propósitos se evidencian en el juego pero se resuelven en el proceso de preparación técnico – táctica.

Este proceso se realiza con la participación coherente de los diferentes componentes que en él toman parte. Destacando entre ellos las relaciones de colaboración que se establecen en la enseñanza entre el entrenador y los jugadores y entre los jugadores entre sí.

En la misma medida en que el proceso se hace más sistémico, rico y activo, se logra la formación o perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas las que pasan nuevamente a enriquecer el juego. Este proceso activo se desarrolla en un ciclo en espiral que eleva infinitamente los conocimientos y la formación de los hábitos al nivel de habilidades y la destreza técnico-táctica.

El producto surgido como consecuencia del proceso es la habilidad técnico-táctica del jugador.

En resumen las exigencias de la preparación técnico – táctica incluyen procedimientos didácticos desarrollados, con un nivel cognitivo auténtico del contenido y nivel de las acciones y /o ejercicios ejecutados por los atletas. Además la preparación técnico – táctica al atleta las posibilidades de verse en un nivel lo que estimula su actividad.

### **III. III. Propuesta de ejercicios técnico -tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11 -12 años.**

La propuesta de ejercicios está compuesta por un total de 4, conformados por la siguiente estructura: nombre del ejercicio, objetivo, responsable, ejecutan, descripción, indicaciones metodológicas, variantes, frecuencia de aplicación, métodos a emplear.

El objetivo general de la propuesta de ejercicios es: perfeccionar la preparación técnico – táctica del golpeo cruzado de izquierda en los boxeadores categoría 11 -12 años.

**Ejercicio # 1:** Golpeo cruzado después de recto a la cara.

**Objetivo:** Perfeccionar la colocación de cruzado después de golpe recto a la cara.

**Responsable:** Entrenador principal.

**Ejecutan:** Boxeadores.

**Descripción:** El ejercicio parte desde la parada de combate, el boxeador número uno se encuentra atacando con cruzado de izquierda recto derecha a la cara, boxeador número dos realiza defensa de torso o paso lateral a la derecha.

**Indicaciones metodológicas:** El ejercicio se debe ejecutar sin guante e imitando el movimiento. Se hará énfasis además en potencia y colocación del golpe, anticipación ofensivo – defensivo y la reacción.



**Variantes:** Se puede usar en contra-ataque, además puede usar para salir de la esquina.

**Frecuencia de aplicación:** De dos a tres asaltos según el tiempo de los asaltos.

**Métodos a emplear:** Estándar por repetición

**Ejercicio # 2:** Defensa contra combinación.

**Objetivo:** Realizar por parte del boxeador número dos la defensa contra combinación.

**Responsable:** entrenador principal.

**Ejecutan:** Boxeadores

**Descripción:** El ejercicio parte desde la parada de combate, el boxeador número 1 ataca con cruzado de izquierda a la cara recto derecha a la cara, boxeador numero 2 se defiende con bloqueo con la mano derecha desvió con la palma de la mano izquierda

**Indicaciones metodológicas:** El ejercicio tiene que comenzar de forma lenta. Se hará énfasis además en potencia y colocación del golpe, anticipación ofensivo – defensivo y la reacción.

**Variantes:** Se puede usar en contra-ataque en la larga distancia para evitar el encimamiento del contrario

**Frecuencia de aplicación:** Una o dos repeticiones por asaltos.

**Métodos a emplear:** Repetición

**Ejercicio # 3:** Defensa contra el cruzado y recto derecha a la cara.

**Objetivo:** Realizar la defensa contra el cruzado y recto derecha a la cara.

**Responsable:** Entrenador principal.

**Ejecutan:** Boxeadores

**Descripción:** El ejercicio parte desde la parada de combate, el boxeador número 1 ataca con derecha y cruzado a la cara, boxeador numero 2 se defiende con esquiva circular a la derecha y paso lateral a la derecha.

**Indicaciones metodológicas:** Que el boxeador aprenda anticiparse al golpe sin meter la cabeza. Se hará énfasis además en potencia y colocación del golpe, anticipación ofensivo – defensivo y la reacción.

**Variantes:** Se puede usar para mantener el contrario fuera de distancia.

**Frecuencia de aplicación:** Dos veces por asaltos.

**Métodos a emplear:** Repetición

**Ejercicio # 4:** Golpeo con los nudillos de la mano derecha

**Objetivo:** Golpear con los nudillos de la mano derecha y el número 2 realice la parada con la palma de la mano derecha.

**Responsable:** Entrenador principal.

**Ejecutan:** Boxeadores

**Descripción:** El ejercicio parte desde la parada de combate en movimiento, el boxeador número 1 ataca con combinación con derecha y cruzado a la cara boxeador 2 realiza defensa con parada con la palma de la mano derecha e inclinación hacia tras

**Indicaciones metodológicas:** Que el boxeador número 1 realice la defensa uno frente a otro a un paso. Se hará énfasis además en potencia y colocación del golpe, anticipación ofensivo – defensivo y la reacción.

**Variantes:** El ejercicio puede ser en el lugar y a la inversa comenzando el boxeador número 2

**Frecuencia de aplicación:** Dos a tres veces según el tiempo de asaltos.

**Métodos a emplear:** Repetición

**Ejercicio # 5:** Contra atacar con cruzado de izquierda.

**Objetivo:** Realizar la defensa libre contra el ataque del contrario y contra atacar con cruzado de izquierda.

**Responsable:** Entrenador principal.

**Ejecutan:** Boxeadores

**Descripción:** El ejercicio parte desde la parada de combate en movimiento, el boxeador número 1 ataca con libre combinación de rectos y cruzados, el boxeador número 2 realiza defensa libre.

Indicaciones metodológicas. Se debe hacer de forma lenta y a medida que progresivamente se va aumentando la velocidad del ejercicio, se hará énfasis además en potencia y colocación del golpe, anticipación ofensivo – defensivo y la reacción.

**Variantes:** En este ejercicio se puede realizar el trabajo en el lugar en la media distancia.

**Frecuencia de aplicación:** Dos veces por asaltos

**Métodos a emplear:** Repetición

## **Conclusiones.**

- El diagnóstico del estado actual del golpeo cruzado de izquierda permitió identificar las principales deficiencias que comenten los boxeadores de la categoría 11-12 años del municipio Trinidad.
- La fundamentación de los ejercicios técnico -tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado tuvo en cuenta las características fisiológicas, psicológica y pedagógicas para categoría 11 -12 años
- La elaboración de los ejercicios técnico-tácticos para mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda se realizó sobre la base de los criterios de los entrenadores y las posibilidades que ofrecen las situaciones de combate.

## **Recomendaciones.**

- Continuar investigando sobre la propuesta de ejercicios técnico - tácticos para el mejoramiento del golpeo cruzado de izquierda de los boxeadores categoría 11-12 años del municipio Trinidad en aras de su aplicación y validación.

## **Bibliografía.**

Alburquerque, M. B. (2013).

Autores., C. D. (2013). *Programa Integral de Preparación del Deportista*. .

Cárdenas., N. L. O. (2013.). *Acciones para la evaluación de la preparación técnico - táctica en los lanzadores de Béisbol del equipo Sancti Spíritus*. Unpublished Trabajo de Diploma, Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Sancti Spíritus. , Sancti Spíritus.

Companioni., J. M. R. (2010.). *Utilización del ti vivo como un medio motivador de la preparación especial con un carácter individualizado de boxeadores de la categoría 13-14 años de la provincia Sancti Spíritus*. . Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte., Sancti Spíritus.

Echemendía., G. L. T. (2010). *Conjunto de ejercicios para potenciar el combate en la larga distancia de boxeadores 13 – 14 años pertenecientes a la EIDE provincial lino Salabarría pupo de Sancti Spíritus*. . Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte., Sancti Spíritus.

Encarta, M., & (2009). Enciclopedia Encarta. In 1993-2008 (Ed.), *Microsoft Corporation*. .

Farías., J. Á. Q. (2013). *La selección de talentos con un enfoque técnico - táctico en lanzadores de Béisbol categoría juvenil de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus*. . Unpublished Trabajo de Diploma. , Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Sancti Spíritus., Sancti Spíritus.

Ferrer, J. E. (2011). Complejo de ejercicios técnico-metodológicos para la enseñanza - aprendizaje de las porterías de balonmano femenino: categoría 11-12 años. . *Acción*, 7, 43.

Guardarramo., R. M. F. (2011). *Escala de evaluación para los test pedagógicos físicos especiales en los boxeadores de primera categoría en la provincia de Sancti Spíritus*. . Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte., Sancti Spíritus.

Gutiérrez., J. L. S. (2010). *Normativas de las capacidades condicionales generales en boxeadores de 12 años de la provincia Sancti Spíritus*. Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. Sancti Spíritus.

*Trabajo de diploma. Isbel Ramírez González.*

- Hernández., M. D. (2010). *Escala de evaluación de los test pedagógicos físicos especiales en las diferentes etapas de preparación de los boxeadores de la categoría 15-16 años en la provincia de Sancti Spíritus*. Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo. , Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte., Sancti Spíritus. .
- Jiménez., B. F. (2010.). *Conjunto de ejercicios para el trabajo de recuperación activa en los boxeadores de la categoría social de la provincia Sancti Spíritus*. . Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte., Sancti Spíritus.
- Lorenzo., A. G. (2013). *Acciones para el perfeccionamiento de la evaluación en la preparación técnico – táctica defensiva de los jugadores de cuadro del equipo Béisbol edad 9 - 12 municipio Taguasco*. Unpublished Trabajo de Diploma., Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Sancti Spíritus., Sancti Spíritus.
- Martín, E. (2007). *Metodología para la preparación técnico - táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel*. Unpublished Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Facultad de Cultura Física de Santa Clara, Cuba.
- Martínez, R. A. (2011). *Estrategia didáctica con sistema de conocimientos y habilidades para la preparación técnico - táctica del balonmanista pioneril*. Unpublished Tesis en Opción al Grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física., Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Camagüey., Camagüey.
- Méndez, A. (1999). Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación. [Electronic Version].
- Navelo, R. (2001). *Modelo Alternativo para la preparación técnico – táctica del joven voleibolista*. Unpublished Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física., Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes., Cuba.
- Navelo, R. d. M. (2004). *El joven Voleibolista*. La Habana.
- Puerta., D. B. (2013). *Ejercicios para el perfeccionamiento técnico - táctico del bateo en el equipo de Béisbol 1era categoría del municipio Trinidad*. . Unpublished Trabajo de Diploma., Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Sancti Spíritus., Sancti Spíritus.
- Reinaldo, F. (2006). *Del Béisbol casi todo*. La Habana.

- Reyes., Y. C. (2010). *Ejercicios para mejorar las recepciones del equipo juvenil femenino de hockey sobre césped de Sancti-Spíritus*. Unpublished Trabajo de Diploma., Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Sancti Spíritus., Sancti-Spíritus.
- Reynaldo, F. (2007). *Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol*. La Habana.
- Rivera., Y. A. S. (2012.). *Escala de evaluación para los test pedagógicos en los parámetros físicos generales en las diferentes etapas de preparación con carácter individualizado por grupo de divisiones de los boxeadores de la categoría 15-16 años de la EIDE “Lino Salabarría pupo” en Sancti Spiritus*. Unpublished Trabajo final para optar por el Título Académico de Especialista de Alto Rendimiento en Boxeo. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte., Sancti Spíritus.



## **Anexos.**

### **Anexo # 1. Entrevista a entrenadores.**

Entrenador, con todo el respeto que se merece y la cordialidad que lo caracteriza le solicitamos - por favor - conteste la siguiente entrevista la cual tiene como objetivo profundizar en los elementos que usted tiene en cuenta para el trabajo técnico – táctico del swing de izquierda.

#### **Datos generales.**

Edad:

Nivel cultural:

Especialista:

Años de experiencia:

#### **Cuestionario.**

1. ¿Cómo planifica el trabajo a realizar para el swing de izquierda?

- Lo técnico \_\_\_\_.
- Lo táctico \_\_\_\_.
- Lo técnico – táctico \_\_\_\_.

Cuál de ellas considera usted es la mas efectiva y ¿Por qué?

2. Emplea usted situaciones de combates en la preparación técnico – táctica del swing de izquierda.

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ . ¿Por qué?

3. ¿Qué beneficio le ofreció este tipo de trabajo?

4. ¿Qué indicadores técnico – táctico tuvo en cuenta para la planificación de la preparación del swing de izquierda?

## **Anexo # 2. Encuesta a boxeadores.**

Boxeador la encuesta que le presentamos es con el objetivo de conocer sus preferencias sobre la preparación desde el punto de vista técnico – táctico en el swing de izquierda.

### **Datos generales.**

Edad:

Peso:

Talla:

### **Cuestionario.**

Marque con una x cómo les gusta entrenar más el del swing de izquierda

Haciendo sombra

Escuela de combate.

Escuela de boxeo