



UNIVERSIDAD DE SANCTI SPIRITUS.

José Martí Pérez.

FACULTAD DE CULTURA FISICA.

CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FISICA.

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TITULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FISICA.**

**Titulo: Propuesta de ejercicios para potenciar el combate en la
larga distancia de boxeadores 11-12 años pertenecientes al
municipio Jatibonico.**

Autor: Leosdan Jarrin Cabrera.

Tutor: MSc. Nayibi Fleites Gracias

Jatibonico

2021

PENSAMIENTO.

“ No es grande el que se deja arrebatar por la vida, sino el que la doma ”
José Martí Pérez

AGRADECIMIENTOS.

∞ A la Revolución, gracias ha la cual he podido superar todos los niveles de enseñanza hasta llegar a formarme como profesional.

∞ Quisiera agradecer a mis padres por haberme dado el tesoro máspreciado, la vida.

RESUMEN.

El presente trabajo versa sobre la importancia que reviste de la incorporación de un sistema de ejercicios para potenciar el combate en la larga distancia de boxeadores 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico. Aspecto este que motivó a desarrollar el presente estudio, teniendo presente los bajos resultados deportivos y las deficiencias mostradas por los atletas escolares categoría 11-12 años, en su accionar sobre esta distancia de combate según el diagnóstico realizado. El objeto de investigación está constituido por el proceso de preparaciones técnico-táctico del boxeador 11-12 años del municipio Jatibonico y por las acciones de combate (ofensivas y defensivas) en la larga distancia. Siendo su objetivo diseñar una propuesta de un sistema de ejercicios para potenciar el combate en la larga distancia de boxeadores de la categoría antes mencionada del respectivo municipio, seleccionando una población que se define: como “los atletas practicantes del boxeo en el municipio Jatibonico, tomando como muestra a la categoría 11-12 años de forma intencionada. Apoyados en la metodología de investigación, utilizamos los métodos Analíticos Sintéticos, Inductivos deductivos, Histórico lógico y los Instrumentos empíricos tales como Análisis y Síntesis y de la Información, Observación, Medición: Matemático, Estadística y La experimentación. Aportando a los especialistas del boxeo, direccional el trabajo técnico – táctico del combate en la larga distancia, además sin dudas se aborda una importante temática, que consolidará la gestión del conocimiento de quien consulte el documento que se presenta.

Índice.	Pág.
	5
Introducción.	6
Capitulo # 1.	14
Marco teórico conceptual.	
1.1 Algunas particularidades biopsicomotrices.	14
1.2 Tendencias al proceso de preparación en los deportes individuales.	20
1.3 La preparación técnica en el boxeo.	21
1.4 La preparación táctica en el boxeo.	25
1.5 Las distancias del combate en el boxeo.	
Capitulo 2.	38
Diseño metodológico.	
2.1 Muestra y metodología.	38
2.2 Diagnostico inicial.	40
2.3 Diseño de la propuesta.	42
EXPLICACION NECESARIA.	49
Conclusiones.	50
Recomendaciones.	51
Bibliografía.	60

INTRODUCCIÓN.

La actividad física ha sido, desde la aparición de la especie humana y a través de sus saltos evolutivos, el medio más adecuado para la resolución de las tareas vitales que ha garantizado la continuidad ininterrumpida de los procesos generales del desarrollo social del hombre.

El deporte constituye un producto de esta actividad y por eso se encuentra condicionado por leyes generales del desarrollo de la sociedad.

Por su parte, el entrenamiento deportivo es un fenómeno social, que a través de toda su historia ha sustentado su progreso en el propio desarrollo de la sociedad, al respecto Matveev (1990) escribió: "...el nivel de los éxitos deportivos depende, en resumidas cuentas, de las condiciones básicas de la vida material y la organización de la sociedad".

La continua superación de marcas personales, records, resultados y evolución de las tendencias deportivas, hacen cada vez más difícil y científica la manera en que se pueda incrementar el rendimiento de los atletas, sobre todo en la actualidad, donde se vive un gran desarrollo científico y tecnológico que le ha dado al deporte una proyección internacional no solo en los medios de difusión, sino en la forma que cada vez más países adoptan planes y programas propios de planificación y de estructuración del entrenamiento, lo cual ha provocado su evolución a tal grado, que con una adecuada visión, la implementación de dichos planes y programas han dejado de ser algo raro en su concepción, para convertirse en un sólido cimiento de una pirámide de oportunidades.

Los logros alcanzados por el deporte cubano tienen su base en una política estatal encaminada a mantener y preservar la salud y expectativa de vida de la población, a dirigir la práctica sistemática de la cultura física y el deporte participativo, para buscar su fin principal: "formar integralmente la juventud", tal como expresan las tesis y resoluciones del Partido Comunista de Cuba sobre la política deportiva nacional. Es obvio señalar, que sin la aplicación constante y consecuente de los métodos científicos de investigación, hubiese sido imposible que un país tan pequeño en población y extensión como Cuba, se mantuviera en

la cima mundial del Boxeo Olímpico. Este deporte introducido en Cuba en el año 1910, goza de una gran preferencia y popularidad en su población, para los jóvenes menores de 18 años, el boxeo antes de el triunfo de la revolución de 1959, se caracterizó por la explotación a que eran sometidos los deportistas, los que con escasa preparación, tanto física como técnica, táctica y otras, apenas transitaban por el amateurismo para arribar al deporte rentado, movidos por la necesidad imperiosa del sustento familiar e individual. Para la mayoría, su iniciación comenzaba con la realización de “combates de rellenos” desde 4 hasta 8 asaltos, convirtiéndose estos, en naciente “mercancía “de los apoderados y magnates quienes tenían al deporte como un fin lucrativo con el objetivo de aumentar sus ganancias a costa de dicha explotación humana. En otras ocasiones los practicantes que mostraban ser seguros “ talentos “, tenían la oportunidad de “venderse” por escasa ganancia monetaria, y servir entonces de sparring en los gimnasios, viendo cómo se les iba la posibilidad de alcanzar la gloria deportiva.

Al triunfo de la revolución y hasta el año 1961, continúa el ejercicio del “deporte profesional rentado”, vislumbrándose entonces algunos cambios que iban introduciéndose en la nueva sociedad, entre los más importantes, la incorporación de toda la población joven a la escuela, para garantizar de esta forma la eliminación paulatina del boxeador analfabeto.

El 23 de febrero de 1961, por decreto del gobierno revolucionario, se funda el instituto nacional de deporte, educación física y recreación INDER, en octubre de ese mismo año se realizó el primer torneo aficionado, al cual se le denominó “Héroes de Playa Girón” y en diciembre del propio año en la arena Rafael Trejo de la capital del país se efectuó el último combate de boxeo profesional.

En el año 1961 comenzó una transformación general en el ámbito deportivo nacional, dándose inicio a un amplio plan para que el deporte llegara a toda la población con la creación de una infraestructura que llevó implícita la construcción de instalaciones deportivas, formación de instructores de deporte y profesores de educación física.

Surgen además las áreas de participación para garantizar que las escuelas primarias recibieran beneficios de los programas de Educación Física y es así, que el 22 de agosto de 1963 se inauguraron los primeros juegos deportivos escolares, que a la postre se convirtieron en la cantera fundamental del movimiento deportivo cubano. No obstante por ser el boxeo un deporte tradicional y de gran arraigo en la población, se mantuvo ausente en los juegos escolares en sus primeras 12 ediciones. La Federación Cubana de Boxeo y su Comisión Nacional, continúan para ese entonces, planteando a la dirección del INDER, la necesidad de la inclusión del Boxeo en el programa de los juegos escolares y a pesar de ser rechazada, se tenía bien confeccionado el programa de entrenamiento para las diferentes edades, así como las pruebas médicas con una reglamentación especial muy minuciosa.

En el año 1974 se efectuó el primer Campeonato Mundial de Mayores en La Habana. Ante el impresionante triunfo de la selección nacional, el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, el 30 de agosto, después de la gran final en una intervención con la delegación cubana y dirigentes del INDER, indagó por el relevo y su participación en los juegos escolares.

De esa forma se incluyó el Boxeo en el programa oficial de los Juegos Escolares Nacionales, iniciando su participación a partir del año 1975 con la celebración de la decimotercera edición de los mismos. La provincia Sancti-Spíritus, desde ese momento ha participado en cada edición celebrada obteniendo resultados discretos en sus inicios, con el decursar del tiempo manifestó crecimientos sustanciales, siendo la década del 90 la llamada etapa de oro del boxeo escolar espirituario.

En la actualidad, la concepción de la preparación del boxeador ha variado producto del lógico desarrollo científico técnico (utilización del sistema computarizado para las decisiones finales), a los cambios del reglamento, al empleo de la cabecera, el incremento del peso de los guantes y el aumento de las dimensiones del cuadrilátero.

En el caso específico del boxeo, resalta la necesidad de indagar cuál es la vía más factible de realizar una dirección del proceso mejor orientada a las necesidades de desarrollo actual del deporte y una mayor precisión en función de la realidad del combate.

Ello implica que cada pedagogo deportivo que ejecuta su función especializada en el boxeo, deba convertirse en un investigador capaz de emplear procedimientos pedagógicos transformadores que le permitan elevar constantemente la posibilidad de éxito de sus atletas.

Las tendencias del entrenamiento del boxeo escolar espirituano y en especial del municipio Jatibonico, se han orientado al predominio del componente técnico, bajo una concepción común de adiestramiento físico general y especial, en la que en muchas ocasiones se dejan de contemplar las situaciones reales del combate, lo que hace que el trabajo se aleje del contexto real del mismo, sin tener presente las individualidades (estilos de combate); cuestiones corroboradas en visitas a unidades de entrenamientos.

Los entrenamientos basados en las situaciones reales que enfrenta el atleta, constituyen estructuras organizativas de contenidos con un predominio táctico, que determinadas por los planteamientos de la actividad propia del combate, tienen el propósito de lograr adecuadas combinaciones de las acciones frente al adversario con el objetivo único de obtener la victoria.

Esta consideración implica abordar el estudio de una concepción para la dirección de la preparación táctica, que contemple una orientación metodológica más integral del proceso, al enfatizar el criterio de interiorización de las acciones resolutivas del pensamiento para la consecución del éxito.

La táctica es un apartado de la teoría del boxeo que estudia las formas, modalidades, maneras y medios de combate frente a diferentes tipos de peleas del rival. La maestría táctica del boxeador es determinada por la correcta planificación y dirección del combate.

Durante el combate el boxeador desarrolla acciones tanto ofensivas como defensivas en las diferentes distancias (corta, media y larga), tomando como sustento las modificaciones antes expresadas, así como lo expresado por Eligio Sardiñas (Kid Chocolate): “*El boxeo es el arte de dar y que no te den*”. Permite deducir las ventajas del combate a larga distancia sobre la media y corta, así como conectar los golpes con mayor limpieza, facilita la defensa al ser más previsible las acciones ofensivas del adversario (tiempo de reacción motora, anticipación, etc.)

Sustentado además en la forma de desarrollar el combate por grandes boxeadores de nuestra patria, dentro de los que podemos mencionar a: Mario Kindelán, Arnaldo Mesa, Enrique Carrión, Julio González entre otros, se pudo constatar la importancia del desarrollo del combate a esta distancia.

Aspecto que motivó a desarrollar el presente estudio basado en esta línea, además teniendo presente los bajos resultados deportivos y las deficiencias mostradas por los atletas escolares categoría 11-12 años del municipio Jatibonico, en su accionar sobre esta distancia de combate según el diagnóstico realizado.

Al considerar los elementos anteriormente expresados que justifican la proyección de este estudio investigativo, se definió el siguiente **problema científico**.

¿Cómo potenciar el desarrollo del combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico?

El **objeto** de investigación está constituido por el proceso de preparación técnico-táctica del boxeador 11-12 años y su **campo de acción** por las acciones de combate (ofensivas y defensivas) en la larga distancia.

El **objetivo** es Diseñar una propuesta de un sistema de ejercicios para potenciar el combate en la larga distancia de boxeadores de 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico.

Objetivos específicos para el desarrollo del combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico.

Las **preguntas científicas** donde se suscribe la investigación son:

1. ¿Qué fundamentos teórico metodológicos sustentan la preparación técnico -táctica, y en especial el combate en la distancia larga en el boxeo contemporáneo?
2. ¿Cuál es el estado del combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico?
3. ¿Qué ejercicios específicos proponer para potenciar el combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico?
4. ¿Qué resultados se obtienen después de la aplicación del conjunto de ejercicios para potenciar el combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico?

Tareas Científicas.

1. Fundamentación de los elementos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación técnico – táctica y el combate en la larga distancia del boxeo contemporáneo.
2. Diagnóstico del estado actual del combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico.
3. Diseño de los ejercicios específicos para potenciar el combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico.
4. Valoración de los resultados de aplicación del conjunto de ejercicios específicos para potenciar el combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico.

El enfoque metodológico general asumido en esta investigación se basa en el establecido por Ruiz Aguilera, A. (1985) en el desarrollo de tres etapas que permiten el diseño del conjunto de ejercicios específicos a partir de un diagnóstico inicial y el estudio de los antecedentes, pasando por su posterior comprobación en la práctica social. Estas etapas son:

Primera etapa: de estudio diagnóstico (abarca los antecedentes históricos y del estado presente curso (Septiembre 2018-2019).

Segunda etapa: de elaboración propiamente (determinación de ejercicios específicos para potenciar el combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico, (Julio/2017 a Septiembre/2019).

Tercera etapa: Desarrollo experimental del trabajo. Implementación y valoración práctica de los ejercicios específicos para potenciar el combate en la larga distancia en boxeadores de la categoría 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico (Macro ciclo 2018/2019).

La investigación se desarrolla sobre la base filosófica y metodológica general que ofrece el materialismo dialéctico, concepción científica del mundo que permite el análisis multilateral de los fenómenos en general, derivándose de ello, los métodos utilizados (teóricos y empíricos) para tratar el objeto de estudio en las diferentes etapas de la investigación.

Dentro de los métodos de nivel **teórico** se utilizaron: el **analítico sintético**, el **inductivo – deductivo y el histórico - lógico**, dentro de los métodos de nivel **empírico**, la **observación, la medición, el análisis de documentos** y del **matemático-estadístico y experimentación**.

La tesis se encuentra estructurada atendiendo al enfoque metodológico orientado, una introducción, un desarrollo donde se exponen los sustentos teóricos y metodológicos asumidos, no así los resultados, producto de que no ha concluido la investigación, mostrando el conjunto de ejercicios específicos propuestos.

Aporte práctico.

El aporte práctico de este trabajo radica en que ofrece una herramienta más a los especialistas del boxeo, para direccionar el trabajo técnico – táctico del combate en la larga distancia, además de los sustentos teóricos que sin dudas abordan tan importante temática, consolidará la gestión del conocimiento de quien consulte el documento que se presenta.

Capítulo 1.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

1.1 Algunas particularidades biopsicomotrices que caracterizan a los adolescentes entre los 11 y 14 años de edad.

El término adolescente significa como bien lo señala la palabra que adolece de algo. Adolescencia se le denomina al período de transición de la niñez a la adultez, conocido además como período crítico, difícil, que se distingue por el paso de la infancia a la madurez.

Durante éste período, es que aparecen elementos de madurez como resultado de la reestructuración del organismo, autoconciencia, tipo de relaciones con los adultos y compañeros, modos de interacción social con ellos, intereses, actividad cognoscitivas y de estudio, parte de contenido de las instancias éticas que mediatizan la conducta, la actividad y las relaciones.

La personalidad del adolescente se caracteriza por su enorme actividad social, dirigida hacia la construcción de relaciones satisfactorias con los adultos y compañeros, y por último hacia sí mismo. (Proyección de su personalidad y de su futuro a fin de dar realización a sus intenciones, objetivos y tareas.)

Por otra parte, durante la adolescencia transcurren una serie de cambios biológicos en el organismo, dados por grandes variaciones y transformaciones de carácter orgánico y funcional como resultado del proceso de maduración sexual. Todo este proceso de reestructuración morfológica y funcional tiene lugar gracias a la intensificación de la actividad de la glándula hipófisis, cuyas hormonas son las encargadas de estimular el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de las otras glándulas de secreción interna (sexuales, tiroides, etc.).

Todos estos cambios producen diferentes modos de conductas en los adolescentes, los más visibles son los trastornos en el sueño, la intranquilidad que los caracteriza, el poco interés que muestran por el cumplimiento de las tareas que se le asignen, tanto en la escuela como en el hogar, los cambios que se producen en sus rostros (acné juvenil) etc.

También durante esta etapa como resultado del salto de crecimiento varía la apariencia del adolescente en comparación con el niño, puesto que, las proporciones generales del cuerpo se aproximan a las de los adultos.

Otra característica biológica relacionada con la columna vertebral es que durante esta etapa la misma aún posee los espacios intervertebrales llenos de cartílagos, de ahí, la movilidad que todavía posee la columna vertebral y el inconveniente que lleva consigo la fácil desviación de la misma ante posturas incorrectas del cuerpo, ante sobrecargas físicas o prolongados esfuerzos unilaterales.

Aquí también tiene lugar cierto aumento de la masa muscular y por supuesto de la fuerza muscular, sobre todo al final del proceso de la maduración sexual, aunque este concluye fuera de los límites de la adolescencia. Estos aspectos condicionan en los adolescentes ciertas posibilidades físicas, las cuales son tomadas con mucha seriedad por los mismos. No obstante, este desarrollo muscular tiene sus inconvenientes, ya que los músculos de los adolescentes se fatigan con mucha facilidad. Además todo el proceso de reestructuración del aparato motor provoca descoordinación motriz, torpeza general, falta de habilidad, etc.

Por su parte el músculo cardíaco crece durante este período, mucho más rápido que los vasos sanguíneos, quizás sea esa la razón de las deficiencias funcionales encontradas en el sistema cardiovascular, la cual se manifiesta en forma de palpitación, elevación de la presión sanguínea, mareo, dolores de cabeza y fatiga rápida.

El adolescente se caracteriza por la avidez de saber y por la curiosidad de conocer lo que considera importante, significativo e impresionante y absorbe con facilidad los diferentes conocimientos.

Es importante señalar que en las relaciones de los adultos con los adolescentes, no se debe continuar tratando a los mismos como si fueran niños, pues ya no lo son, el reconocer al adolescente como sujetos en transición hacia la madurez, evitará en gran medida los conflictos que en ocasiones se generan, el confiar en ellos, el respeto a sus posiciones y gustos, conservará la amistad y el aprecio

mutuo. La mejor enseñanza que puede un adulto ofrecerle a un adolescente es el ejemplo.

Se puede caracterizar a la adolescencia como el período donde empieza a desarrollarse cierta actitud por la profesión futura, teniendo en cuenta las posibilidades y circunstancias de la vida.

A pesar de ser la adolescencia una etapa difícil, como ya se ha planteado anteriormente, la misma no queda exenta de que en ella se puedan realizar actividades físicas, por el contrario, es considerada como una etapa, donde se hace necesario dar cierto impulso al desarrollo físico general en los hombres.

Al desarrollar la fuerza en estas edades se hace necesario tener presente algunos cambios anatomofisiológicos que ocurren en el organismo del adolescente, sobre todo los que tienen lugar por la actividad de las hormonas de crecimiento y las sexuales, las cuales provocan una serie de modificaciones morfológicas y funcionales que hacen que disminuya la capacidad para soportar grandes cargas, sobre todo cuando las mismas tienen una dirección monovalentes y de larga duración, particularmente en lo que concierne a la columna vertebral. No obstante a ello la adolescencia constituye una etapa idónea para el desarrollo de la fuerza, siempre y cuando las cargas seleccionadas no sobrecarguen la columna vertebral.

En este sentido, Volkov y Filin (1989), plantean que la fuerza de los extensores del tronco aumenta de 11 a 14 años desde 72.0 Kg. hasta 90.8 kg.

Bergel (1965), señala que durante la adolescencia es preciso atribuir un papel importante al entrenamiento de la resistencia a la fuerza general, por la buena razón de que se beneficia del mismo el entrenamiento de la fuerza.

Volkov y Filin (1989), agregan con relación al desarrollo de la fuerza en la adolescencia que el mayor aumento de la misma se registra durante la extensión del muslo y del tronco, mientras el menor, ocurre en la flexión de la muñeca y del antebrazo.

Por su parte, Weineck (1994):316 –340 indica que en esta etapa es recomendable que exista un predominio del trabajo en volumen sobre las cargas de gran

intensidad, agregando además que aquí sigue siendo el principio fundamental del entrenamiento de la fuerza el aumento continuo de las cargas.

Finalmente, a modo de resumen, se puede decir que en la adolescencia no solo es recomendable, sino que es necesario, desarrollar la fuerza como capacidad física, sobre todo la resistencia a la fuerza. Las cargas deben caracterizarse por un volumen considerable y una intensidad relativamente baja. Deben utilizarse variados medios y procedimientos (al trabajo en circuito debe dársele una gran utilización). Por otra parte, es importante tener presente a la hora de seleccionar los ejercicios de fuerza que los mismos no se caractericen por sobrecargar la columna vertebral y en el caso de trabajar con hembras evitar las cargas con saltos y caídas desde grandes alturas.

Con relación al desarrollo de la resistencia en la adolescencia Dietrich y Col. (1974), afirman que la resistencia general y de fuerza pueden desarrollarse con mucha prioridad en esta etapa, debido al incremento de la talla y del peso corporal, ya que la resistencia general es más favorable en el momento del estirón propio de la pubertad, dado además por la relación adecuada que existe entre el corazón y el peso corporal.

Por su parte, Weineck (1994): 316 – 340: señala que el entrenamiento de la resistencia aerobia general puede iniciarse sobre los 12-13 años, en cuyo entrenamiento debe insistirse más en el volumen que en la intensidad.

M. Grosser (1981), considera que la resistencia aerobia, se puede trabajar durante la adolescencia de 2 a 5 veces por semanas. Volkov y Filin (1989), aseguran que entre los 11-14 años se eleva considerablemente la resistencia de los músculos de las pantorrillas y entre los 11-12 años en los adolescentes de ambos sexos se observa una cierta reducción de la resistencia estática de los flexores y extensores del antebrazo y de los extensores del tronco.

En resumen se puede decir después de haber analizado el criterio de algunos autores, que la resistencia es una capacidad para desarrollar durante la adolescencia, sobre todo cuando las cargas se caracterizan por un volumen considerable y una intensidad relativamente baja, siendo los métodos idóneos los

continuos invariables aerobios y los medios las carreras a campo traviesa, las carreras continuas de prolongada duración (10-15 minutos) aproximadamente, así como múltiples juegos deportivos y de carreras.

Con relación al desarrollo de la capacidad de rapidez durante la adolescencia, se podría empezar retomando las palabras de Weineck (1994), cuando al referirse al mismo expresó: “que todos los aspectos de la condición física y de la coordinación ligados a la rapidez pueden ser trabajados sin restricciones. Los medios y métodos de entrenamiento corresponden prácticamente a las de los adultos y sólo se diferencian por un volumen de trabajo más pequeño.

Por los estudios presentados por Crasselt (1972) y los resultados recogidos sobre el tiempo de carrera en 60 metros planos, se puede afirmar que durante la adolescencia tienen lugar importantes incrementos en el desarrollo de la rapidez de traslación. Por su parte Erwin Hahn (1988), señaló que entre los 11 y 14 años, se produce una nueva mejora de la rapidez y se integran todos los factores en un conjunto.

Volkov y Filin (1989), sitúan como mejor período sensitivo de esta capacidad entre los 9 y 12 años, sin embargo, afirman que alrededor de los 11-12 años ocurre un mejor desarrollo de la rapidez de acción.

Algunos de los principales medios para desarrollar la rapidez, según Döbler (1976), son todas las clases de competiciones de carreras cortas, los juegos de persecución y agarre, los juegos de reacción y salida, los juegos de relevo, etc.

Por consiguiente, a modo de resumen, se puede señalar que la rapidez es una capacidad que se puede entrenar durante la adolescencia, sobre todo la rapidez de traslación y la rapidez de acción. Los estudios realizados por Hodgkink (sin año) en Weineck (1994): 316 – 340 demostraron que en cuanto a la rapidez de reacción durante la adolescencia decrecen los niveles, tanto para hembras como para varones, para luego continuar su desarrollo hasta los 25 años.

El desarrollo de la movilidad durante esta etapa según afirma R. Manno (1993), presenta en las distintas articulaciones una diferente dinámica, dependiendo de

las características de las mismas y en particular de los músculos motores fundamentalmente de los sectores implicados.

Según Volkov y Filin (1989), la movilidad de la columna vertebral en la extensión se eleva notablemente en los chicos desde los 7 hasta los 14 años, sin embargo, afirma que hacia los 15 años en los varones se registran altos índices de movilidad.

Por su parte, R. Manno (1993), en un estudio que abarca la movilidad articular en los hombros, columna vertebral y cadera, con chicos entre los 11 y 14 años demostró que la movilidad de los hombros, en el caso de los varones decrece en 10.30 cm., con respecto a la movilidad de la columna, es observable cierta mejora de 1.8 cm., y en el caso de la movilidad de las caderas aparecen decrecimientos de hasta 8 grados.

Finalmente, por los criterios anteriormente valorados, es obvio destacar que la movilidad se puede desarrollar durante la adolescencia, pero solo mediante cargas que permitan cierto desarrollo, sin llegar al límite de los movimientos, pues las mismas podrían traer consecuencias negativas para el desarrollo de otras capacidades e incluso podría afectar la postura corporal. Por consiguiente, los ejercicios para trabajar la movilidad se deben seleccionar en función de la edad y sobre todo deben ser de movilidad activa, con el objetivo de evitar lesiones, desgarramientos musculares y tendinosos, etc.

Por último, las capacidades coordinativas, según Weineck (1994), durante la adolescencia representan todavía un período en el que la capacidad de aprendizaje motor es buena, aunque más marcada en los chicos que en las chicas, y ello favorece un entrenamiento de la coordinación sin restricción, en todos los deportes.

Volkov y Filin (1989), aseguran que los adolescentes entre los 11 y 14 años, ya pueden realizar movimientos de coordinación compleja, pues a medida que se desarrolla el organismo, se perfecciona la capacidad de controlar la actividad de los músculos.

También afirma Weineck (1994), que las capacidades coordinativas deben de desarrollarse bajo los principios de complejidad, variabilidad y continuidad. Además agrega lo importante de aprovechar las llamadas fases sensibles del desarrollo de las capacidades coordinativas.

Según las investigaciones de Martín (1982), se puede decir que durante este período tiene su fase sensible la capacidad de orientación espacial. Wolanski (1979), refleja la edad idónea para el equilibrio dinámico entre los 12 y 15 años, el equilibrio en movimientos rotativos 11-14 años, y la exactitud en los movimientos con las manos izquierda y derecha alejadas del cuerpo, entre los 10 y 15 años.

Se ha podido apreciar diferentes criterios en cuanto a determinadas fases sensibles del desarrollo de las capacidades físicas durante la adolescencia. Las múltiples investigaciones que reflejan los datos expuestos, en primer lugar han sido realizadas en diversas partes del mundo y en distintas épocas, además las variables a medir e inclusive las terminologías para identificarlas son tan variadas que a veces da la impresión de que se está hablando de muchísimas capacidades, si a todo ello se le une, que en ninguno de los casos se dan a conocer ni las pruebas aplicadas, ni los procedimientos o metodologías utilizadas, lo que demuestra sin dudas la complejidad del tema que se aborda. No obstante, se han señalado aspectos sumamente interesantes que permitirán comprender mejor todo este problema del desarrollo de las capacidades físicas durante la adolescencia.

1.2 Tendencias del 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.

1.3 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.

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 de racionalidad; de producir el mismo o mayor efecto con menor gasto energético o sea, a repetir el trabajo con más 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 corporal.

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 limitantes físico-psicológicas 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-tácticos 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.

1.4 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 contraofensivos, 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.

1.5 Las distancias de combate en el boxeo.

Según lo expresado por Digteriov, (1983), la distancia de combate es la profundidad de acercamiento o separación entre los sectores operacionales de uno u otro contrario o sea, la distancia en que el boxeador se ubica con respecto a su zona de contacto y la de su oponente. Ese elemento es a nuestra consideración, uno de los eslabones más importante dentro de los fundamentos técnico-tácticos del boxeo. Tan imprescindible resulta, que al margen de una distancia de combate adecuada se tornan inefectivos todos los elementos de la técnica y todas las acciones de la táctica. La distancia de combate también resulta un importante indicador del nivel de preparación técnico- táctica del atleta, cuando el profesor se auxilia del método de observación para comprobar la marcha del proceso de obtención y mantención de la forma deportiva, fundamentado sus conclusiones en la relación directa que existe entre la forma deportiva del boxeador y su nivel de desarrollo en la preparación de la profundidad. Entiéndase que un boxeador, con cierto nivel de maestría deportiva, cuando asimila bien la etapa de obtención y mantención de la forma deportiva, tiene tal sentido de la ubicación espacial de su oponente, que es capaz de percibir la configuración exacta del golpe lanzado por este, desde el mismo instante en que inicia su trayectoria, y de operar ante él en un rango exactamente de la zona de contacto en que los golpes terminan haciendo cero, su velocidad a 1 ó 2 centímetros de su objetivo e incluso suelen pasarles – cuando de esquivar se trata – casi rasantes por el área de impactos, pero sin llegar a tocarla.

La distancia de combate es un elemento que, aunque se le planifiquen muchas horas dentro de las actividades del macrociclo jamás, en ningún momento, será capaz de desarrollarse por si misma. Solo puede aprenderse, dominarse y perfeccionarse en la justa medida en que se dominan y perfeccionan los demás elementos de la técnica y la táctica.

En el boxeo es de público conocimiento la existencia solamente de tres distancias de combate:

- La distancia larga
- La distancia media
- La distancia corta

La distancia larga.

Está definida como la distancia en que el boxeador, para alcanzar a su contrario con golpes rectos tiene que necesariamente dar un paso adelante. Con ella se inicia el proceso de aprendizaje de los diferentes elementos técnicos - tácticos en los atletas principiantes. Es la distancia que ofrece mayor posibilidad de percibir visualmente los movimientos del contrario, y brinda mayor cantidad de tiempo a favor de los sentidos para analizar y elaborar las respuestas, aunque no significa que en toda circunstancia, sea esta la más adecuada para protegerse, cuando se trata de evitar a toda costa los incesantes medios ofensivos del contrario.

A partir de la distancia larga, generalmente, se prepara el paso hacia las demás distancias, pues no cabe duda de que cada asalto y cada combate comienza siempre a partir de ella. Es a la que el árbitro le lleva después de cada interrupción, por lo que resulta necesario, para todo boxeador aprender a dominarla: aunque en su plan de entrenamiento individual, el mayor porcentaje de trabajo recaiga sobre la distancia más adaptable a sus características individuales.

La distancia media.

Se está en presencia de ella cuando la zona válida del contrario tiene probabilidades de ser alcanzada con golpes rectos sin necesidad de dar un paso adelante. Esta es una distancia en que se trabaja siempre con altos niveles de intensidad, por lo que resulta muy difícil mantenerla durante mucho tiempo de combate sin cambiarla con entrada a la corta y salidas a la distancia larga.

Cuando se pelea en ella, con generalidad hay que recurrir a la táctica ofensiva como importante recurso para aumentar la protección ante el contrario.

La distancia media de combate es en la que resultan más refinados y elegantes los movimientos de piernas del boxeador, también es en la que más posibilidades existen para ocurrir las situaciones fortuitas. Esta distancia, dominada en combinación con el trabajo de la distancia larga, manifiesta en el boxeador, el más alto dominio de los elementos técnico- tácticos, dados por la utilización necesaria y altamente coordinada de los diferentes tipos y variantes de desplazamientos adjunto a cada acción combativa, al igual que el necesario y considerable alto nivel de desarrollo en las percepciones especializadas del espacio y del movimiento.

La distancia corta:

Está caracterizada por el acercamiento a pocos centímetros de la cabeza de ambos contrarios, pudiendo llegar a contactarse ambas tanto por el frente como por cualquier lateral. Esta es la distancia en la que se puede ejecutar la mayor cantidad de golpes posibles y donde mucho más difícil resulta el control visual sobre los movimientos del oponente. Su utilización durante el combate está en dependencia total de la situación táctica concreta, pues lo mismo puede servir para aumentar la intensidad del combate, en la posición ofensiva, que para disminuirla a través de los agarres y las posturas defensivas. Durante el trabajo en ella, se manifiesta muy claramente la experiencia táctica del boxeador, pues de acuerdo a sus aplicaciones la práctica puede resultar esa distancia, lo mismo un medio para el agotamiento físico del contrario, que una posibilidad para este de encontrar un refugio para restaurar sus fuerzas. La distancia corta de combate, en la posición ofensiva combinada con las acciones en la media distancia, manifiesta un tipo de trabajo que para poder mantenerse durante todo el tiempo de combate, requiere del boxeador, la movilización al máximo no solo de todas sus capacidades físicas, sino también de todas sus energías nerviosas, que de hecho deben estar respaldadas por un coherente desarrollo de las cualidades valentía, voluntad y perseverancia.

Según Domínguez, Jesús; Llanos, José Luís. (2007) existen 5 variantes de distancias de combate, la extra larga, la larga, la media, la corta y el cuerpo a cuerpo.

Extra Larga: El atleta se mantendrá a más de un paso del oponente, este realiza ataques de sorpresa y saldrá con desplazamientos rápidos hacia atrás y a los laterales, manteniéndose a más de un paso del oponente.

Larga: El atleta se mantendrá a un paso del oponente, utilizando como golpes fundamentales los rectos, en ataques y contraataques de riposta, y como defensas Fundamentals el paso atrás, inclinación del tronco hacia atrás, paradas y desvíos con ambas manos.

Media: El atleta se mantendrá a la distancia del brazo extendido con el oponente, aquí se utilizan preferentemente los ataques en combinaciones de dos a cuatro golpes, los contraataques de encuentro y de ripostas y como defensas más usadas, las paradas, las esquivas las rotaciones.

Corta: El atleta se mantendrá con el cuerpo cercano al oponente, utilizando como golpes fundamentales los ganchos y cruzados a la cara y el tronco y como defensas las paradas, esquivas y rotaciones.

Cuerpo a cuerpo: El atleta estará en roce con el cuerpo del oponente, los golpes más usados serán los ganchos al tronco y la cara, las defensas con paradas de brazos y antebrazos así como las rotaciones para ambos lados.

Para esta investigación se tomó partido en la expresada por Digteriov, (1983), en su Libro Boxeo, por ser la más utilizada en la bibliografía internacional.

1.6 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 se trabaja en todos los entrenamientos técnicos y tácticos. Siempre se orienta el mayor porcentaje de tiempo a desarrollar hacia los ejercicios que se impartirán en la parte principal de la sesión de entrenamiento.

De la misma forma en 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 la 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.

Dosificación del tiempo de trabajo en la escuela de combate.

La duración de los asaltos en las escuelas de combate oscila desde 3 a 4 minutos de trabajo, aunque han existido casos en que ha llegado a alcanzar hasta 5 minutos durante los mayores volúmenes de carga en la etapa de preparación general (téngase en cuenta que esta preparación se está dando para asaltos de 3 minutos, ya que en el caso de la preparación para los atletas que van a competir en asaltos de 2 minutos, un máximo de 3 minutos es suficiente).

La modulación del tiempo durante cada etapa se hace sobre la cifra de 15 segundos o sea, se va aumentando o disminuyendo el tiempo en segundos de 15 en 15, de una manera escalonada hasta llegar a alcanzar la cifra límite de trabajo para la etapa.

Con la llegada de la etapa competitiva y con ella el consiguiente aumento de la intensidad de trabajo (en el caso del boxeo amateur) los asaltos de combate comienzan a agruparse por series: se ejecutan tres o cuatro asaltos seguidos con sus consiguientes minutos de recuperación entre asaltos, de acuerdo a cuantos rounds se vayan a combatir en la competencia.

Capítulo 2. DISEÑO METODOLÓGICO.

2.1 Muestra y metodología.

Población y muestra.

La población se define: como “los atletas practicantes del boxeo en el municipio Jatibonico. Se tomó como muestra a la categoría 11-12 años de forma intencional. Argumentada esta decisión por ser la categoría, que mas incidencia tiene en los resultados del municipio.

Métodos e instrumentos aplicados en la investigación

Métodos del nivel teórico.

Analítico-Sintético: para analizar el volumen de informaciones recopiladas durante la investigación y poder obtener resultados concretos. Permitted estudiar los fundamentos teóricos de la investigación, definir elementos y aspectos que ejercen influencia aportados por los resultados del diagnóstico, y el estudio de los contenidos para poder arribar a conclusiones.

Inductivo–deductivo: para determinar la conceptualización necesaria para el correcto análisis de los datos que aporta el trabajo dentro de su radio de acción y la elaboración de las preguntas científicas planteadas.

Histórico–lógico: para realizar una reseña de los antecedentes de la investigación y otros aspectos señalados en investigaciones anteriores referentes a la temática abordada. Permitted el estudio del fenómeno estudiado en el decursar de su historia según criterios de diferentes autores pedagogos e investigadores.

Métodos y técnicas del nivel empírico.

Análisis y síntesis de la información: facilitó el desarrollo de la fundamentación teórica de la investigación partiendo de la recopilación de datos e información localizada.

Observación: se utilizó una guía de observación estructurada, lo cual permitió en un primer momento apreciar en las unidades de entrenamiento el tiempo destinado al trabajo en la larga distancia así como el carácter de los objetivos atendiendo al nivel de asimilación, y en un segundo momento verificar esto en el combate real, así como los elementos tácticos ofensivos y defensivos más utilizados en esa distancia.

Medición: permitió cuantificar en valores concretos los datos obtenidos.

Matemático – estadístico: procesar los datos obtenidos utilizando el análisis porcentual y la media aritmética por ser lo más representativo.

La experimentación: se concibió con la aplicación del diseño pre experimental preprueba. Para un solo grupo, según Roberto Hernández Sampieri (2002), donde al grupo establecido por un muestreo intencional (equipo municipal de Boxeo, categoría 11-12 años perteneciente al municipio Jatibonico), se le aplican pruebas antes y después del estímulo de entrenamiento

Materiales utilizados durante el proceso de trabajo

En la investigación se utilizaron diferentes materiales que posibilitaron el buen desempeño para las técnicas aplicadas, como son:

- Computadora
- Cronómetro
- Hojas
- Lápices
- Gomas de borrar

Equipo de trabajo

El autor considera necesario explicar de forma detallada el trabajo desarrollado en el campo donde se llevó a vías de hecho todo el proceso investigativo de manera sistemática, así como la labor desplegada por el equipo de investigación bajo la dirección del investigador. El equipo está conformado por 3 entrenadores

graduados de Licenciatura en Cultura Física que ejercen su función en la misma categoría. Es importante señalar, que el equipo fue entrenado y adiestrado de manera cuidadosa en los diferentes aspectos metodológicos relacionados con el trabajo.

2.2 Diagnóstico inicial.

Para dar carácter científico a la investigación se aplicaron técnicas de la investigación científica, utilizando una guía de observación directa y estructurada para controlar en 20 unidades de entrenamiento el tiempo destinado a diferentes actividades, estas fueron:

- Tiempo destinado al trabajo en la corta distancia
- Tiempo destinado al trabajo en la media distancia
- Tiempo destinado al trabajo en la larga distancia
- Tiempo destinado a la escuela de boxeo
- Tiempo destinado a la escuela de combate
- Tiempo destinado a la preparación física
- Tiempo destinado a otras actividades

De manera general se evidencia un mayor porcentaje del tiempo destinado al trabajo en la media y corta distancia (28 y 26% respectivamente), siendo solo un 11% el destinado a la larga distancia, derivando de ello que el poco tiempo dedicado a este aspecto incide directamente en el desarrollo del combate en esta distancia.

Existe un mayor predominio del tiempo de la escuela de boxeo sobre la escuela de combate, si analizamos que la escuela de boxeo es utilizada en mayor medida al desarrollo técnico de los atletas en formación, se asume el criterio que la escuela de combate cumple de manera más explícita las intenciones reales del combate, por lo que su tiempo de trabajo debe ser mayor durante la preparación.

Lo anteriormente planteado se pudo corroborar en la práctica mediante la aplicación de la observación directa en los 12 combates desarrollados en los Juegos Escolares provinciales de Alto Rendimiento, donde se controló el tiempo de combate realizado desde las diferentes distancias, la media general evidenció un bajo porcentaje de la larga para un 16.2 % con relación al resto; la de mayor incidencia fue la media para un 44.6%.

Para brindar mayor profundidad al tema abordado se procedió al registro de las principales acciones a desarrollar en la larga distancia referido a los golpes, la defensa y los contraataques más utilizados por los atletas en situación real de combate, a través de la observación directa estructurada, lo cual permitió la recogida de la siguiente información. Respecto a los golpes más utilizados, el mayor porcentaje fue en golpes rectos para un 70 %; siendo los de menor incidencia los cruzados largos (22.7%) y la combinación recto - cruzado (7.3%).

Lo referido a las defensas, fueron las paradas y los desvíos las de mayor incidencia para un 33.6% y 28.2% respectivamente; siendo el paso atrás el de menor incidencia para un 12%; considerándose esta la defensa de mayor utilidad en la larga distancia; pues permite, en primer lugar, mantener la distancia con facilidad, es una defensa de fácil ejecución y permite ejecutar el golpeo con mayor exactitud y limpieza.

En los contraataques el de mayor incidencia fue el de encuentro, para un 69.4%; sobre el de riposta con un 30.6%, esto infiere en que al utilizar en mayor medida el primero se pierda la distancia con facilidad, los golpes que se ejecutan durante este no llevan la limpieza necesaria pues encierra un su desarrollo la acción ofensiva del adversario.

Además se muestra el registro de la cantidad de golpes marcados y recibidos, donde de un total de 311 golpes, se marcaron 145 y se recibieron 166, se evidencia una alta frecuencia de golpes, tanto marcados (en menor medida) como recibidos (en mayor medida), producto de que el desarrollo del combate en estas distancias pone en riesgo la posibilidad de ser golpeado con más facilidad.

En la misma encierra el total de combates realizados (12) donde solo se ganan 2 para un 24 % y se pierden 10 para un 76%; alcanzando 2 medallas de bronce lo cual ubicó al municipio en el 5to lugar general de tabla de puntuaciones en la zona, siendo evaluado de mal el desempeño del equipo.

Después de analizar los datos obtenidos mediante el diagnóstico inicial se procedió a la elaboración del conjunto de ejercicios específicos para potenciar el desarrollo del combate en la larga distancia, los que se presentan a continuación.

2.3 Diseño de una propuesta de un Conjunto de ejercicios para potenciar el combate en la larga distancia de boxeadores 11-12 años pertenecientes al municipio Jatibonico.

Conjunto de ejercicios específicos para potenciar el combate en la larga distancia.

El saber direccionar la preparación hacia un fin o una meta específica es un arte donde el entrenador debe organizar y orientar de forma clara y precisa los objetivos, contenidos, métodos y formas de control y evaluación.

La distancia larga de combate es la que ofrece mayor posibilidad de percibir visualmente los movimientos del contrario, y brinda mayor cantidad de tiempo a favor de los sentidos para analizar y elaborar las respuestas. La elaboración de los ejercicios y su tiempo sistemático de trabajo son factores esenciales para lograr su correcto desarrollo.

Debe tenerse en cuenta, que la forma de dirigir el combate tradicionalmente en la mayoría de los atletas en las edades tempranas se basa en desarrollar su combate desde la media y corta distancia, esto dificulta en cierta medida la asimilación de otra forma de combate, no cualquier programa, sistema o conjunto de ejercicios en esta dirección puede ser aplicado con éxito en este tipo de población, por lo cual se debe ser muy cuidadoso en su diseño.

En la presente investigación los ejercicios fueron elaborados atendiendo a las deficiencias detectadas en la muestra de estudio, utilizando como fuente esencial la observación de combates de los grandes campeones a los cuales se hace alusión en la introducción, que desarrollaban su pelea desde la larga distancia, además de la experiencia acumulada por el investigador a través de sus años de experiencia en la disciplina y los cursos recibidos a lo largo de la carrera, así como el sustento en la bibliografía especializada consultada.

Es por estas razones que, se considera que en un conjunto de ejercicios físicos para potenciar el combate en la larga distancia, deben tenerse en cuenta los aspectos siguientes:

Estos ejercicios se desarrollan en la Escuela de boxeo y la Escuela de combate (desarrollando la clase de entrenamiento en grupo o individual).

Son ejercicios donde:

- predominan los ataques de uno a dos golpes por una o dos defensas.
- se le da solución a distintas situaciones reales de combate.

Para su elaboración se tuvo en cuenta:

- diferentes características que pueden presentar los posibles contrarios (estilos de combate y postura).
- se realizaron con diferentes volúmenes e intensidades de trabajo según la etapa de preparación.
- los diferentes niveles de asimilación de los objetivos pedagógicos, estos niveles presentan acentos fundamentales según la etapa de preparación: reproductivo (etapa general), productivo (etapa especial) y creativo (etapa competitiva).

En la escuela de combate, el objetivo fundamental del trabajo siempre está dirigido al Boxeador # 1, el Boxeador # 2 realiza la función de acomodador.

Para enunciar la terminología de los ejercicios se toma sustento en las citadas por Domínguez, J. (2005), tomadas de Viciado (1988).

RIC = Recto de izquierda a la cara.
RIC = Recto de izquierda al tronco.
RDC = Recto de derecha a la cara.
RDT = Recto de derecha al tronco.
PPMD = Parada con la palma de la mano derecha.
DMII = Desvío con la mano izquierda al interior.
ITA = Inclinación del tronco atrás.
A = Ataque.
CR = Contraataque de riposta.
CE = Contraataque de encuentro.
Box = Boxeador.

Etapas de preparación general.

Escuela de boxeo:

- Desplazamiento a todas direcciones, a la señal de el profesor ejecutar defensa con paso plano atrás, giros a ambos lados e inclinación del tronco hacia atrás.
- En parejas, un alumno hace la función de atleta, el otro de profesor y este hace desplazarse al atleta hacia todas direcciones y además le exige realizar giros hacia la izquierda y derecha.
- Desplazamiento frente a un obstáculo a todas direcciones a la señal del profesor realizar A-RIC, defensa con paso plano atrás CR- RDC.
- En desplazamiento A-RIC- RDC, defensa con paso atrás o inclinación hacia atrás y CR - RDC.
- En desplazamiento realizar fintas con brazos o tronco y atacar de forma sorpresiva con RIC- RDC, defender con paso atrás y CR – RDC- RIC.

- En desplazamiento A- RIC - C R – RDC-RIC hacia atrás.
- En el lugar salidas de las cuerdas hacia la izquierda, con RIC- RDC -RIC.
- En el lugar salidas de la cuerdas hacia la derecha con RDC- RIC - RDC.
- Desplazamiento hacia la derecha, a la señal del profesor realizar giro con cruzado largo hacia la izquierda y A-RDC –RIC
- Desplazamiento hacia la izquierda a la señal del profesor A –RDC- RIC- RDC con pasos planos hacia la derecha.
- Desplazamiento hacia la izquierda a la señal del profesor A –RDC- RIC- RDC con pasos planos hacia la derecha.

Escuela de combate

- Box # 1 - A - RIC, Box # 2 - defensa con parada con palma de la mano, CR - RDC, Box # 1 - realiza defensa con paso atrás y CR - RDC - RIC, Box # 2 - defensa libre.
- Box # 1 - A – RIC - RDC, Box # 2 - defensa con parada y desvío y CR - RDC, Box # 1 - realiza defensa con inclinación del tronco hacia atrás y CR - RDC, Box # 2 -defensa libre.
- Box # 1 - realiza fintas con brazos o tronco, A - RIC - RDC, Box # 2 - defiende con parada y bloqueo con el hombro, CR- RDC, Box # 1 - CE con cruzado largo de izquierda con giro y A - RDC - RIC, Box # 2 - defensa libre.
- Box # 1 - realiza fintas con brazo y tronco, Box # 2 - se desplaza al frente, Box # 1 - golpea hacia atrás con RDC, el Box # 2 - sigue hacia al frente, Box # 1 – realiza CE con cruzado largo girando hacia la izquierda y A - RDC, Box # 2 - defensa libre.
- Contra Box (Zurdo): Box (Z) A - RDC - RIC, Box (D) defiende con desvío, paso atrás y CR – RDC- RIC, Box (Z) defensa libre.

- Box (Z) A - RDC - RIC, Box (D) – DPMD y CE con cruzado largo a la cara con giro y A – RDC - RIC, Box (Z) defiende libre.
- Salidas de las cuerdas hacia el lateral izquierdo: Box # 2 - A - RIC Box # 1 - que esta contra las cuerdas, realiza CE con cruzado largo de izquierda a la cara con giro hacia la izquierda y A - RDC - RIC, Box # 2 - defiende libre.
- Salida de las cuerdas hacia el lateral derecho: Box # 2 - A - RDC, Box 1 – CE con RDC- RIC – RDC, hacia el lateral derecho Box # 2 - defiende libre,

Etapa de preparación especial.

Escuela de Boxeo

- Desplazamientos a todas direcciones, a la señal del profesor realizar defensa con paso atrás, giros.
- En parejas, el Box # 1 - se desplaza hacia los laterales y hacia atrás, el Box # 2 - trata de cortar el paso.
- Desplazamiento a todas direcciones frente a un obstáculo, el profesor utilizará dos señales diferentes, a la primera señal los atletas realizarán A – RIC- RIT – RDC - RDT, a la próxima señal A – RIC-RDC de forma sorpresiva, defienden con paso atrás y CR – RDC.
- Desplazamiento a todas direcciones , realizar diferentes fintas con las distintas partes del cuerpo, a la señal del profesor A – RIC- RDC, defiende con paso atrás , CR - RDC, Cruzado largo con giro hacia el lateral izquierdo y A – RDC – RIC- RDC.
- Desplazamiento a todas direcciones frente a un obstáculo, el profesor utiliza diferentes señales. a la primera señal los atletas A – RIC-RDC aislados, al tronco y a la cabeza con ambas manos, a la segunda señal. realizarán defensa con paso atrás y CR - RDC, cruzado largo con giro hacia el lateral izquierdo y A - RDC- RIC.

- Desplazamiento a todas direcciones a la primera señal del profesor los atletas golpean de forma aislada con ambas manos a la cabeza y el tronco, a la segunda señal A - RDC – RIC - RDC hacia el lateral derecho.

Escuela de Combate.

- Box # 1 - A – RID – RDC, Box # 2 - defiende con parada y desvío, CR- RDC – Box # 1 - realiza defensa con paso atrás y CR – RDC, cruzado largo con giro hacia la izquierda y A- RDC – RIC-RIC. Box # 2 - defensa libre.
- Box (1) realiza fintas con brazos y tronco, Box (2) da un paso plano al frente, Box (1) da paso atrás CR – RDC, cruzado largo con giro y A – RDC- RIC-RDC. Box (2) defensa libre.

Trabajo contra Zurdo:

- Box (Z) A – RDC – RIC, Box (D) realiza defensa con PPD - CR - cruzado largo con giro hacia la izquierda y A – RDC- RIC – RDC, Box (Z) defiende libre.

Salidas de las cuerdas:

- Box # 1 - que se encuentra contra las cuerdas A –RIC- RDC de forma aislada, Box 2 - defensa libre, este A – RIC, Box # 1 - CE – RDC- RIC- RDC, con pasos laterales hacia la derecha, Box 2 - defensa libre.
- Box # 1 - A – RIC – RDC, de forma aislada, Box # 2 -defensa libre, A – RDC, Box # 1 - defiende con cruzado largo con giro a la cara, A – RDC – RIC –RDC, Box # 2 - defensa libre.
- Box # 2 - libre en la Media y corta distancia, Box # 1 - Libre en la larga Distancia.

- Box # 1 - contra las cuerdas, Box # 2 – A - libre con rectos, Box # 1 - trata de salir de las cuerdas.

Etapa de preparación competitiva.

Escuela de Boxeo

- Dispersos por toda el área, desplazarse a todas direcciones, realizando fintas con las diferentes partes del cuerpo, a la señal del profesor realizar A - con 2 golpes RIC –RDC –defensa con paso atrás y CR libre.
- Disperso por toda el área, desplazarse a todas direcciones, A – con rectos aislados a la cara y el tronco, a la primera señal del profesor ejecutar A - RDC –RIC–RDC, a la segunda señal ejecutar defensa con giro y CE con cruzado largo hacia la izquierda y A – libre.
- Realizar sombra utilizando ataques y contra ataques en larga distancia.

Escuela de combate.

- Box # 2 - libre en media y corta distancia, Box # 1 - libre en larga distancia.

Contra zurdo:

- Box (Z) media y corta distancia, Box (D) libre en larga distancia.

Salidas de las cuerdas:

- Box # 1 - contra las cuerdas, Box # 2 - ataca libre, Box # 1 - trata de salir de las cuerda hacia la izquierda o hacia la derecha.

EXPLICACION NECESARIA.

El presente trabajo fue interrumpido por factores ajeno a nuestra voluntad, por lo que no se muestran los resultados totales obtenidos, solo se muestran parcialmente hasta donde nos fue posible trabajar, el mismo continuara y se expondrán los resultados totales alcanzados en nuestra investigación.

CONCLUSIONES.

Tomando como sustento las reflexiones derivadas del desarrollo de las acciones investigativas en función de brindar respuesta al problema y al objetivo, se concluye que:

1. El estudio sobre la bibliografía especializada, posibilitó establecer los sustentos teóricos y metodológicos sobre el combate en la larga distancia.
2. Se presentan deficiencias en la preparación técnico – táctica de los atletas categoría 11-12 pertenecientes al municipio Jatibonico lo cual infiere en el desarrollo del combate en la larga distancia.
3. Los ejercicios elaborados son asequibles a los atletas enmarcados entre los 11-12 años de edad.
4. Se cumple parcialmente el objetivo planificado al lograr potenciar el desarrollo del combate en la larga distancia, evidenciando por los datos que se obtendrán con la aplicación del conjunto de ejercicios. así como los resultados que se lograran después que sean aplicados.

RECOMENDACIONES.

Después de arribar a las conclusiones expuestas anteriormente, se recomienda lo siguiente

1. Generalizar el conjunto de ejercicios propuestos en el resto de las categorías inmediatos superiores.
2. Realizar estudios comparativos mediante su continua aplicación en otros años con el fin de validar su efectividad.
3. Extender este trabajo al resto de los municipios de la provincia donde se desarrolla esta disciplina.

BIBLIOGRAFÍA.

Bompa Tudor, O. *Theory and Methodology of training: The key of athlete's*

Brito, H. *Hábitos, habilidades y capacidades*. (Material Mimeografiado), S. A

Castejón Olva, F. J. (1995). *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Madrid: Dykinson.

COM. (1994) *Los objetivos del proceso de enseñanza en el entrenamiento deportivo*. México: Dirección General de Deportes Selectivos.

Dietrich, M. (2001). *Manual de Entrenamiento Deportivo*. España, Editorial Paidotribo.

Digteriov, I. (1983) *Boxeo*. Moscú: Editorial Raduga.

Dick, F. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo*. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.

Döbler, H. *Compendio de una teoría de los Juegos deportivos*. Verlag- DHFK. 1974 (traducción)

Domínguez, J. (1998). *Qué, cómo y cuándo enseñar los fundamentos de boxeo*. Ciudad de la Habana: ISCF. (Impresión ligera).

Domínguez, J. (1999). *La preparación técnica y táctica*. Ciudad Habana: ISCF. (Impresión ligera).

Domínguez, J. (2002). *Modos, tipos, formas y características de la clase o unidad de entrenamiento de boxeo*. Efdeportes.com. Buenos Aires: Revista Digital. Año # 62.

Domínguez, J. (2002). *Métodos para la enseñanza de los elementos técnicos y acción táctica*. Ciudad Habana: ISCF (Soporte digital).

Domínguez, J. (2002) *La clase de boxeo*. Ciudad Habana: ISCF. (Soporte digital).

Domínguez, J. (2003) *La curva fisiológica de la clase de boxeo*. Ciudad Habana: ISCF. (Soporte digital).

Domínguez, J. (2003) *Procedimientos metodológicos para calificar la actuación del entrenador en la conducción de la clase de boxeo*. Ciudad Habana: ISCF. (Soporte digital).

Domínguez, J. (2004) *Reflexión acerca del trabajo de las distancias de combate a partir de la talla*. Ciudad Habana: ISCF (Soporte digital).

Domínguez, J. y Pacheco, P. N. (2006) *Normativas para el trabajo de las distancias de combate a partir de la talla y la longitud de brazo*. Ciudad Habana: ISCF. (Soporte digital).

Domínguez, J. (2007). *El entrenador de boxeo y la clase de boxeo*. Ciudad Habana: (Soporte digital).

Fernández, R. (2002) *La preparación del boxeador por grupo de divisiones*. Ciudad Habana: ISCF. (Impresión ligera)

Forteza, A. y A. Ranzola (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica,

Forteza, A. (1997). *Entrenar para Ganar*. Madrid: Editorial Pila Teleña.

Forteza, A. (1999). *Direcciones del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico - técnica.

Forteza, A. (1999) *Alta Metodología*. Medellín, Colombia: Editorial Komeky..

Forteza, A. (2000) *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. La Habana: Editorial Científico-técnica.

García Manso, J. M. y Col. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.

Grosser, M y Col. (1990). *Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y Desarrollo*. México: Editorial Martínez Roca.

Grosser E. y Zimmerman. (1991). *Los principios, la fuerza y la planificación del entrenamiento deportivo*. México: Ediciones Roca S.A.,

- Hahn, Erwin. (1988) *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos*. España: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Harre D. (1973). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica
- Hernández, J. (2003). *Criterios a seguir en la evaluación del nivel de preparación del boxeador en el ciclo de entrenamiento*. Ciudad de la Habana: ISCF: (Impresión ligera)
- Lanier Soto, A. (2002). *La metodología de la planificación del entrenamiento deportivo por el sistema de capacidades*. México: Editorial Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: editorial Paidotribo.
- Matveev. L. P. (1990). *El entrenamiento y su organización*. Roma: Escuela de deportes,
- Ozolin, N.G. (1970). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico -Técnica.
- Platonov B.P. (1987). *El entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Platonov B.P. (1992). *La adaptación en el deporte*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (1995). *La preparación física. Deporte & entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Ranzola A. (1989). *La planificación del entrenamiento deportivo*. Caracas: Editorial Claced.
- Ranzola, A. (1989). *La preparación competitiva*. La Habana: Ediciones Inder,
- Rodríguez, S. (1998). *La individualización del entrenamiento*. Ciudad Habana: ISCF (Impresión ligera)

Roque, P. (2004): *El supraciclo bienal de la planificación del entrenamiento deportivo para los campeonatos mundiales juveniles en el boxeo cubano*. Tesis doctoral. Ciudad Habana: ISCF

Ruíz, A. [et-al]. (1989). *Gimnasia básica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

Sagarra. A. (1991). *Charlas entre cuerdas*. La Habana: Editorial José Martí.

Tesis y Resoluciones del Primer Congreso del Partido. (1976).

Viciedo, L. (1988) *Siglas y Nomenclatura de las Técnicas del Boxeo*. ISCF “Manuel Fajardo”, La Habana: Impresión Ligera.

Viciedo, L. (2004). *Coeficiente de efectividad de los boxeadores cubanos*. Tesis de Maestría. Ciudad Habana: ISCF. (Soporte digital).

Volkov V.M. y V.P. Filin. (1989). *Selección deportiva*. Moscú: Editorial Fisicultura y Deportes.

Weineck, J. (1988). *Entrenamiento Óptimo. Entrenamiento de la técnica*. Barcelona España: Editorial Europea S.A .

Zamora, R. (1995). *El boxeo con lo nuevo y lo tradicional*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.