

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo"**



Facultad Villa Clara

Ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara 2012.

Trabajo para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Edel Aguilar Jiménez

Tutores: EPG. Roberto Felipe Heredia Torres

MSc. Jorge Luis Frómeta Matos

Consultantes: MSc. María Susana Ibarra Vargas

Dra.C. Moraima Barroso Palmeiro

Santa Clara, 2013



“El deporte es y debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida; en una palabra, para la realización plena del ser humano... “

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria:

- A mis padres, por su preocupación y ayuda constante para mi desarrollo.
- A mi familia, que todo el tiempo han estado ahí para lo que yo necesite.
- A mi novia, por su aliento sistemático e incondicionalidad durante los años de la carrera.
- A mis amigos de verdad.
- A todos va dedicado este trabajo.

Agradecimientos

- A la Revolución por darnos la oportunidad de formarnos como profesionales.
- A mis tutores y consultantes por brindarme todo el tiempo y su ayuda.
- Y finalmente a todas las personas que con solidaridad, amistad y desinterés han colaborado con esta obra que pongo al servicio del boxeo cubano.

Resumen.

Las defensas constituyen uno de los elementos básicos de la maestría del boxeador. Son el conjunto de acciones estructuradas para eliminar o disminuir la efectividad de los golpes dirigidos a la cara y al tronco, estas deben aprenderse sin escatimar tiempo, ni energía. De ahí su incidencia directa en el resultado de los combates; la sabiduría de la victoria reside en asegurar la defensa impenetrable. En el boxeo juvenil villaclareño se constatan insuficiencias en este elemento técnico-táctico que tiene un peso fundamental en el resultado del combate, generándose el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara 2012? En tal sentido los objetivos de la investigación están dirigidos a proponer ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara 2012, diagnosticar la efectividad de las defensas de los boxeadores juveniles, seleccionar los ejercicios apropiados para mejorar la efectividad de las defensas de dichos boxeadores y valorar la utilidad de los ejercicios seleccionados para mejorar la efectividad de las defensas de los boxeadores que se estudian mediante el criterio de usuarios. En el desarrollo de la investigación se aplicaron los métodos y técnicas analítico-sintético, inductivo deductivo, análisis de documentos, observación, encuesta a entrenadores y entrevista a los boxeadores en estudio, socialización de ideas y estadísticos matemáticos. En los resultados del diagnóstico de necesidades se constató que existen dificultades en la efectividad de las defensas, utilizándose en menor medida las de tronco y piernas. Para dar solución a estas insuficiencias se seleccionaron un conjunto de ejercicios para mejorar las defensas en los boxeadores y se valoró su utilidad mediante el criterio de usuarios.

Abstract.

The defenses are one of the basic elements of the master boxer. They are structured set of actions to eliminate or reduce the effectiveness of the blows aimed at the face and trunk; they should learn sparing time nor energy. Hence its direct impact on the outcome of the fighting, the wisdom of victory lies in ensuring impenetrable defense. In youth boxing is Constantan inadequacies villaclareño this technical-tactical element is of fundamental importance in the outcome of the battle, generating the following scientific question: How to improve the effectiveness of the defenses in participating youth boxers in the first provincial tournament category of Villa Clara 2012? In this sense the research objectives are aimed to provide exercises to improve the effectiveness of defenses youth boxers participating in the provincial tournament first category of Villa Clara 2012, diagnose the effectiveness of the defenses of young boxers, select the appropriate exercises to improve the effectiveness of the defenses of these boxers and assess the usefulness of the selected exercises to improve the effectiveness of the defenses of the boxers that are studied by the criterion of users. In the development of research methods and techniques applied the analytic-synthetic, inductive, deductive, document analysis, observation, survey and interview coaches boxers study socialize ideas and mathematical statisticians. In the results of the needs assessment found that there are difficulties in the effectiveness of defenses, using a lesser extent the trunk and legs. To address these shortcomings we selected a set of exercises to improve defenses in boxers and assessed its utility by the user criteria.

Índice

Contenido

Índice.....	7
I. Introducción.....	8
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	10
Capítulo I Marco Teórico Referencial.....	12
1.1. Caracterización y objetivos del boxeo.....	12
1.2. El entrenamiento deportivo moderno, la forma deportiva y los componentes de la preparación deportiva.....	12
1.3. Aspectos fundamentales en la preparación del boxeador.....	14
Preparación Física	14
La Preparación Teórica	20
1.4. La preparación técnica y su relación con la preparación táctica en el Boxeo.....	22
1.5. Las defensas, clasificación y papel dentro de los fundamentos técnicos del Boxeo..	24
1.6. Otros estudios sobre el trabajo de las defensas en el boxeo.....	28
1.7. La efectividad en el deporte.....	29
Capítulo II Marco Metodológico	32
2.1. Población:.....	32
2.2. Métodos y técnicas empleados en el estudio.....	33
Capítulo III: Análisis de los resultados del diagnóstico y presentación de la propuesta.....	36
3.1 Resultados del diagnóstico	36
3.3 Valoración de la propuesta de los ejercicios.....	47
Conclusiones	49
Recomendaciones	50
Bibliografía.....	
Anexo	

I. Introducción

El boxeo se introduce en Cuba en 1910, por John Budinich, chileno residente en los Estados Unidos, que fue pugilista y maestro del arte de los puños. Los cronistas deportivos Bernardo San Martín y Vicente Cubillas lo ayudaron a promover el boxeo en la isla en aquellos primeros tiempos, a ellos se unieron otras personalidades que aspiraron a organizar y a desarrollar este deporte. Así, en un período de tiempo relativamente corto (un siglo).

A partir de entonces, el boxeo fue tomando auge y ganando méritos dentro y fuera de nuestras fronteras hasta el punto de contar con tres campeones mundiales del deporte rentado Eligio Sardiñas (Kid Chocolate), Gerardo González (Kid Gavilán) y Benny Paret, que sirvieron como guía para formar los talentos que surgieron en una época de poco apoyo oficial para los deportistas. No fue hasta el triunfo de la Revolución en 1959 con la creación del INDER y la abolición del profesionalismo el deporte este se convirtió; en un derecho del pueblo.

El boxeo aficionado comenzó a ganar adeptos y a escribir una página gloriosa en las diferentes competencias a nivel internacional, con resultados relevantes en Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales, Juegos Panamericanos y Centroamericanos, con una base de eventos nacionales que favorecen al desarrollo de sus púgiles, que se organizan desde las categorías infantiles o pioneriles hasta el reconocido Torneo "Playa Girón", donde, por la calidad de sus participantes, más de un campeón internacional ha resultado derrotado ante otro atleta de menor palmarés.

Es importante destacar entre las principales figuras que pusieron en alto el nombre de nuestro país innumerables veces, a Teófilo Stevenson tres veces Campeón Olímpico y tres veces Mundial y Félix Savón Tricampeón Olímpico y en seis ocasiones se coronó Campeón Mundial.

Sin embargo, se hace necesario mencionar que en la formación de dichos boxeadores y en el desarrollo del deporte como tal juega un papel incuestionable la ciencia y la tecnología, debido a que la rivalidad competitiva conduce a la utilización de variados recursos para alcanzar la supremacía, incluyendo los más

avanzados descubrimientos científicos. Es un hecho palpable que la preparación de los deportistas por imperativo del desarrollo, transita hacia la reducción de la espontaneidad y del empirismo. Ello explica que el desarrollo tecnológico del mundo actual ha hecho evolucionar esta esfera hasta límites en algunos casos insospechados. Todo lo cual hace que la obtención de un desarrollo integral del deportista se convierta en una difícil tarea.

El boxeo cubano a través de sus técnicos, está doblemente obligado a profundizar en los medios y métodos que favorezcan a ser más eficiente la preparación deportiva. Por una parte, para estar a la altura de las corrientes más avanzadas del deporte contemporáneo, y de la otra, para preservar con resultados palpables el reconocimiento adquirido por la Escuela Cubana de Boxeo y mantenerse dentro de la élite mundial. En tal sentido resaltan los estudios realizados por Domínguez y Llano (1987, 2007) con un carácter integral dirigido a los diferentes componentes de la preparación del boxeador, pero con énfasis en los aspectos técnicos y metodológicos. También resultan de significativa importancia los aportes teóricos y prácticos de Sagarra Carón (1991, 2004, 2007) dirigidos hacia el trabajo con boxeadores para la alta competición. Un numeroso grupo experimentado de especialistas Vichí Montoya y colaboradores (1988) hasta nuestros días, han dedicado esfuerzos a perfeccionar el Programa metodológico con la orientación actualizada para la preparación del deportista de boxeo en las categorías escolares y juvenil.

En el contexto boxístico nacional Villa Clara no ocupa lugares cimeros entre las provincias del país, sin embargo, ha alcanzado lugares decorosos entre el 5º y el 7º lugar integral, destacándose como figuras individuales relevantes a Manuel Mantilla, Neslán Machado, Stalin López, Noelvis Veitía, Noslan Yera, Andrés Molina, Rafael Cárdenas, entre otros, todos medallistas en eventos mundiales y regionales; que con justeza debemos reconocer, son fruto del abnegado trabajo de los entrenadores del territorio

La inestabilidad de los citados resultados expresan la necesidad de elevar la eficiencia de la preparación deportiva, haciéndola más personalizada, a partir de mejorar el control de la misma con mediciones más efectivas que indiquen hacia

que aspectos debe dirigirse el fortalecimiento de esta; con énfasis en las categorías escolares y juveniles porque en ellas se preparan los futuros campeones de los grandes eventos y es donde se manifiestan las mayores dificultades actuales de la provincia.

Los análisis de la Comisión Técnica Provincial de Boxeo, sitúan preliminarmente al trabajo con las defensas en sus diversas expresiones, como uno de los factores incidentes de manera general en los bajos resultados competitivos en la categoría juvenil; considerando los estudios alrededor de esta temática como una de sus demandas tecnológicas para la aplicación de la ciencia a través de trabajos investigativos de los integrantes de su Consejo de Ciencia e Innovación Tecnológica: entrenadores de centros provinciales y de áreas deportivas, estudiantes de pre y post-grado. Los citados elementos constituyen la **Situación Problémica** que motiva la realización del presente trabajo, que se relaciona con:

Insuficiencias en la ejecución y utilización de las defensas por los boxeadores juveniles de Villa Clara que incide de forma negativa en la efectividad de las mismas.

De esta se deriva el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles participantes en el Torneo Provincial de Primera Categoría de Villa Clara 2012?

El **objeto de estudio** es: la preparación técnico-táctica en boxeadores juveniles.

Campo de Acción: las defensas en el boxeo.

Objetivo General: Proponer ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara 2012.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar la efectividad de las defensas de los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara.
2. Seleccionar los ejercicios apropiados para mejorar la efectividad de las defensas de los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara 2012.
3. Valorar la utilidad de los ejercicios seleccionados para mejorar la efectividad de las defensas de los boxeadores que se estudian mediante el criterio de usuarios.

La investigación se estructura en tres capítulos. En el primer capítulo se muestran las principales consideraciones teórico-metodológicas que fundamentan el trabajo relacionadas con la preparación física, técnico-táctica, teórica y psicológica de los boxeadores, así como las defensas, tipos y efectividad de las mismas. En el segundo capítulo se presenta el marco metodológico de la investigación y en el tercero se analizan los resultados del diagnóstico y se presenta la propuesta de ejercicios.

En tal sentido se utilizan diferentes métodos y técnicas de la investigación científica como el analítico-sintético, inductivo deductivo, análisis de documentos, observación y el criterio de usuarios para valorar la utilidad de la propuesta. .

Esta investigación tributa al Proyecto Institucional de Individualización del Entrenamiento y el Desentrenamiento Deportivo, para mejorar la calidad de vida de los atletas, al del Perfeccionamiento de los Elementos Defensivos en boxeadores juveniles de Villa Clara y al de Medio Ambiente.

.

Capítulo I Marco Teórico Referencial

1.1. Caracterización y objetivos del boxeo.

El Boxeo, es un deporte en el que dos personas combaten entre sí, únicamente con sus puños. Un combate de boxeo se desarrolla bajo reglas establecidas y cuenta con un árbitro, jueces, médico y un cronometrador.

Los objetivos del boxeo son:

1. Formar paralelamente los aspectos de la preparación del deporte, los principios educativos elementales de convicciones ideológicas, hábitos y costumbres, expresados en forma práctica de conducta social.
2. Fomentar un profundo interés por la práctica del boxeo, basado en la vocación y amor hacia esta actividad.
3. Aplicar los fundamentos del boxeo, cumpliendo rigurosamente el patrón técnico de los movimientos integrando dinámicamente la ofensiva, las defensas y los desplazamientos en todas las direcciones.
4. Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfo-funcionales de los atletas.
5. Lograr una elevada preparación física general y especial que de respuesta a las altas exigencias del boxeo contemporáneo.
6. Garantizar una correcta preparación psicológica que propicie una estable predisposición combativa, factor determinante en los resultados competitivos.
7. Dotar a los atletas de todo conjunto de conocimientos teóricos relacionados con los diferentes aspectos de su preparación, así como del desarrollo histórico del deporte y su reglamentación.

Se considera que en lo adelante la magnitud de la conservación de los resultados en el boxeo serán directamente proporcionales por una parte a la reducción del grado de empirismo y espontaneidad en el proceso de preparación de los boxeadores y por otra parte al aumento del nivel científico de dicho proceso.

1.2. El entrenamiento deportivo moderno, la forma deportiva y los componentes de la preparación deportiva.

El entrenador para llevar a cabo un correcto proceso de preparación debe tener presente “El entrenamiento deportivo moderno le plantea al deportista exigencias cada vez mayores, esto es válido tanto para el entrenamiento de jóvenes talentos como para los de alto rendimiento” (Morales, 2001).

Esta afirmación permite reflexionar en torno a cómo enfrentar la preparación de nuestros jóvenes talentos en el contexto deportivo actual. El texto “Preparación del Deportista, Dirección y Rendimiento”, refiere que “la forma deportiva es el estado óptimo de disposición del atleta para el logro de los rendimientos máximos, además que representa la unidad armónica de todos los componentes de la preparación del deportista, y la concretización de todos los aspectos que inciden en el rendimiento deportivo como fisiológicos, psicológicos, bioquímicos y pedagógicos”. (Morales, 2001).

Por lo tanto, expresado en otras palabras, la forma deportiva es un complejo y multifacético estado, donde influyen toda una serie de factores biológicos, fisiológicos, psicológicos, bioquímicos etc., que constituyen la síntesis del grado de desarrollo del sistema de componentes de la Preparación del Deportista.

Los aspectos fundamentales que conforman la preparación del boxeador, se contemplan en: preparación técnica, táctica, física, teórica y psicológica contribuyendo al armónico desarrollo del atleta, mediante un orden lógico, sistemático y progresivo en cada aspecto señalado, dependiendo de una gradual aplicación de los componentes de la carga física de trabajo, en correspondencia con la etapa de la preparación en que se encuentra el atleta.

Como necesidad de la preparación deportiva moderna se ha impuesto su carácter integral, combinando la elevación de las potencialidades físicas de los atletas con el importante complemento de una armónica preparación técnica, que en conjunto aporten un arsenal del cual disponer para enfrentar las necesidades tácticas de la competencia a partir de una preparación concreta dirigida en esta dirección. Estos importantes aspectos de la preparación deportiva contemporánea inevitablemente deben ser complementados con una eficiente preparación teórica y una hábil y científicamente fundamentada preparación psicológica. La preparación deportiva del boxeador también requiere del cumplimiento de estas generalidades y se

manifiesta en cada una con características particulares, que expresaremos a continuación.

1.3. Aspectos fundamentales en la preparación del boxeador.

Preparación Física

Según Ozolin (1983), esta se orienta al fortalecimiento de los órganos y los sistemas, a la elevación de las posibilidades funcionales y el desarrollo de las cualidades motoras.

Para Matveev (1983), la preparación física consiste en la educación de las cualidades físicas, los que se manifiestan en aptitudes motoras indispensables en el deporte. En este sentido plantea que la educación de las aptitudes de fuerza y la velocidad, de resistencia y flexibilidad forman el contenido específico de la preparación física.

Se coincide fundamentalmente con Morales (2005), cuando plantean que esta preparación es: “el proceso que garantiza la elevación de las posibilidades funcionales mediante el fortalecimiento de los órganos y sistemas, lo cual asegura la manifestación altamente cualitativa de las capacidades (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y la coordinación) necesarias para la actividad deportiva.

Específicamente el proceso de preparación física de los boxeadores debe garantizar el incremento de la fuerza explosiva de los músculos, tanto de los brazos como de las piernas, rapidez de traslación, rapidez de reacción simple y compleja, anticipación y diferenciación, destreza, adaptación a los cambios motores, resistencia a la rapidez, resistencia general, movilidad articular etc., además de capacidades simples y complejas.

Esta preparación crea las condiciones necesarias para que se produzca un correcto proceso de enseñanza y perfeccionamiento técnico y táctico de los boxeadores, como se expone a continuación.

La Preparación Técnica

El éxito en las competencias deportivas es imposible sin una adecuada preparación técnica del deportista. Al realizar las acciones que forman parte del contenido del deporte (el golpe asestado al contrario en el boxeo y las acciones

para evitar el golpe), el deportista debe utilizar los movimientos y procedimientos que más resultados proporcionen.

La preparación técnica del deportista al proceso pedagógico de dominio y perfeccionamiento técnico de un tipo de deporte. Los procedimientos técnicos de las acciones deportivas en los distintos tipos de deportes tienen diversa estructura psicológica, en unos tipos, esas acciones deben distinguirse por una coordinación muy alta de sus elementos. Otro es el cuadro que representa la estructura psicológica de la técnica de las acciones deportivas en tipos de deportes tales como los de combate. Un elemento psicológico esencial e importante de la técnica son los procesos de reacción a los estímulos externos y su gran rapidez de precisión (Matveev, 1983).

El entrenamiento deportivo representa la forma fundamental de adquisición de la técnica mediante la cual el deportista, al estar correctamente planteadas las clases de entrenamiento, alcanza un alto grado de perfección.

Matveev (1983), plantea que se denomina “preparación técnica” del deportista a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. La preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de los conocimientos, habilidades y hábitos (en el caso dado, son conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras). Es preciso que para el logro de un buen resultado, una buena técnica, es decir, el modo más racional y efectivo posible de la realización del ejercicio.

Con estos referentes de carácter general podemos plantear que en el boxeo, como en muchos otros deportes, la técnica es la base fundamental de la maestría deportiva del atleta. Partiendo de este criterio, la preparación técnica se dirige al logro de la maestría deportiva del boxeador, concebida como la perfección de un amplio volumen de acciones técnicas y tácticas mediante un estilo individual de combatir, sustentado en un elevado y variado desarrollo de sus capacidades funcionales, y alta disposición combativa con gran respeto a las reglas del combate.

La técnica es movimiento gestual y se define como, el conjunto de medios ofensivos y defensivos propios del boxeo que se realizan de manera racional, eficaz y con un mínimo de esfuerzo para la obtención de elevados rendimientos deportivos. Se clasifica primariamente en golpes y defensas, a partir de la parada de combate y los desplazamientos. Las defensas constituyen el elemento base de nuestra investigación y abordaremos detalladamente más adelante. A veces la técnica deportiva se entiende de forma simple, solo como forma de movimiento, sin embargo, la formación simple se encuentra organizada e indisolublemente ligada al contenido, por esta razón cualquier movimiento debe ser contemplado.

La preparación técnica debe garantizar la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento de las posiciones, movimientos y asociaciones propias de los boxeadores. El combate de estos es una actividad acíclica variable, dinámica, donde las acciones son difíciles de pronosticar ya que dependen de las situaciones que surgen en los diversos momentos de interrelación con el adversario, por tanto estos ejercicios plantean diversas exigencias al organismo del deportista.

Preparación Táctica

Se entiende por preparación táctica el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de competencia, y el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad de la solución de los problemas. La táctica es el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia.

En el boxeo se entiende por táctica el modo racional de planificar y conducir el combate, resolviendo las diversas situaciones que se presentan en la competencia y en el combate bajo el cumplimiento de las reglas.

Existe coincidencia al menos a nivel teórico, que dentro de los elementos que integran la táctica en la mayoría de los deportes de combate, los cuales son aplicables a los boxeadores se encuentran:

- La ofensiva.
- La defensiva.

- Los elementos preparatorios.
- La distancia de combate

La acción ofensiva, está compuesta por los ataques y los contraataques y son las formas básicas que conducen a la destrucción o disminución de la capacidad combativa de respuesta del contrario contra el cual se emplea durante el combate. Los medios técnicos que aseguran esta destrucción o disminución de la capacidad de respuesta, son los golpes que caracterizan cada manifestación deportiva, estos son imprescindibles para la realización de las acciones ofensivas en este deporte.

De todos los fundamentos tácticos del boxeo, los que con mayor claridad se relacionan con la victoria, son las acciones ofensivas por su decisiva participación en el uso racional de los elementos técnicos y particularmente el de las acciones simples y combinadas.

Los ataques son las acciones ofensivas por naturaleza que se emplean exclusivamente como medio de manifestación de los golpes de brazos y combinaciones de estos con las piernas, que no dependen necesariamente de las ejecuciones del contrario, distinguiéndose ataques directos e indirectos.

Los ataques directos son los que se ejecutan sin la realización de una acción previa (fintas, desplazamientos, cambios de guardias, maniobras, etc.) por parte del boxeador. Estos, se realizan sin tener en cuenta las acciones del contrario. Sus principales armas para el éxito son la sorpresa, la energía, la rapidez y la precisión.

El ataque indirecto necesita la utilización de acciones previas (fintas, desplazamientos, cambios de guardias, maniobras) para que se materialice; debe aprovecharse consecuentemente las posibilidades tácticas que ofrecen las fintas directas e indirectas. Esta forma de ataque tiene que ser enérgica, precisa y rápida para alcanzar el éxito.

Los contraataques son acciones que van dirigidas a dar respuesta a la ofensiva del rival y dependen totalmente de las mismas; existen dos maneras definidas de efectuarlos:

1. Contraataque de encuentro.

2. Contraataque de riposta.

El contraataque de encuentro constituye la forma de respuesta al ataque contrario, que se produce simultáneamente con dicha acción o fracciones de segundos después de iniciada ésta. En esta acción son imprescindibles la anticipación, la seguridad, la decisión, la precisión, la laboriosidad y confianza en sí mismo, apoyados como mínimo en un satisfactorio dominio técnico.

El contraataque de riposta es la forma de respuesta al ataque contrario, donde predomina el empleo previo de cualquiera de las defensas del boxeador en cuestión. La rapidez, la energía y la precisión son características esenciales de esta forma táctica.

Las acciones defensivas son manifestaciones tácticas que establecen las maneras de emplearse los medios técnicos defensivos, que conjuntamente tienen la importantísima tarea de eliminar o disminuir los efectos de las acciones que ejecute el contrario atacante. Dentro de este grupo pueden clasificarse dos formas básicas: las acciones defensivas activas y las acciones defensivas pasivas.

Las acciones defensivas activas se emplean alternando ininterrumpidamente las defensas y los golpes durante la ofensiva del oponente, es decir, esta forma táctica posibilita al deportista que la emplea pasar de forma inmediata a la ofensiva.

Las acciones defensivas pasivas tienen el mismo fin que las activas, se diferencian sustancialmente en el hecho de que cuando un deportista las emplea, y predominan con exceso, es muy característico que esta situación sea penalizada o corregida por el árbitro del combate como manifestación de pasividad.

Los elementos preparatorios: son todas aquellas acciones que sirven para, como su nombre lo indica, preparar otras acciones posteriores, se utilizan con la finalidad de enmascarar las verdaderas intenciones del boxeador, confundir al adversario creando falsas expectativas de su accionar, desorientar al contrario y crear condiciones favorables para la aplicación efectiva de acciones técnicas, etc., estas pueden ser acciones preparatorias para el ataque, contraataque, etc., dentro de este grupo las más conocidas son las fintas, maniobras, engaños, entre otras.

Las distancias de combate son las separaciones que se establecen entre los boxeadores mientras combaten, estas varían según el interés táctico de cada deportista para el compromiso correspondiente. Según las intenciones del boxeador se utilizarán una u otra distancia en correspondencia con los elementos técnicos a utilizar ya sean de brazos, piernas o combinaciones de estas. Por tanto, cada uno de estos elementos demandará una distancia determinada donde sean más efectivas.

Táctica para combatir con boxeadores de diferentes estilos.

Táctica de combate contra un boxeador rápido

Se debe conservar la fuerza y resistencia hasta los minutos finales y ganar puntos en aquellos asaltos, donde el rival desarrolle velocidades menores, cansar al rival en distancias inusuales para él. Estos boxeadores son muy rápidos en distancias largas y con muy buena maniobrabilidad lo que es importante realizar trabajo de contraataque de encuentro, ataques rápidos y fuertes, siempre trabajando en media distancia con golpes rápidos y movimientos del tronco.

Táctica de combate contra boxeadores atacantes con fuertes golpes

Es importante aguantar con bloqueo y esquiva los golpes que tira este tipo de contrario, cansarlo, desmoralizarlo y entonces pasar a acciones decisivas. Siempre debe usar las maniobras con defensas, atacar y volver a retirarse de la zona de contacto con pasos laterales, siempre sorprendiendo al contrario con contragolpes.

Táctica de combate contra boxeador técnico

Este tipo de boxeador prefiere trabajar desde la larga distancia con entradas y salidas. Sabe maniobrar con habilidad para desorientar al contrario moviéndose con facilidad y rapidez en diversas direcciones y cambiando las distancias.

La táctica de combatir frente a un boxeador con estas características consiste en neutralizarlo, privarlo de la ventaja que le da su rapidez de maniobra, imponerle la distancia media y corta, llevarlo contra las cuerdas o esquinas del cuadrilátero. Para ello deben emplearse acercamientos activos con defensas, desplazamientos combinados con esquivas de inclinaciones y paradas, rápidos contraataques de riposta.

Táctica de combate contra un boxeador zurdo

Combatir contra un boxeador zurdo sin haberse preparado con anticipación es difícil. Sus golpes fuertes e inesperados lanzados con la izquierda y la imposibilidad de aplicar las contraofensivas acostumbradas desorientan y restan iniciativas.

Para elegir la táctica contra el zurdo es importante saber como es su táctica tradicional, si es atacador, contra-atacador, si trabaja larga o media distancia, si trabaja con combinaciones de golpes y que golpes trabaja con mayor frecuencia. Después se planifica una táctica contra el zurdo lo que normalmente se hace es que se le ataca primero, siempre se le inicia con la mano más fuerte y se termina con los cruzados, siempre el pie adelantado debe estar por fuera del pie más adelantado del contrario.

La Preparación Teórica

Esta preparación debe estar encaminada al desarrollo de nuestros deportistas en conocimientos sobre aquellos conceptos, hechos, principios, etc., propios de cada especialidad deportiva, así como conocimientos de otros deportes lo cual enriquecerá todo el bagaje teórico del deportista para su actuación. Este proceso por lo tanto, debe estar encaminado a dotar a los deportistas de todos los conocimientos imprescindibles para poder orientar de forma consciente su actuación deportiva, así como las vías para seguir aprendiendo de manera independiente.

Un aspecto muy importante en la preparación teórica, lo constituye además, el aporte que brinda esta preparación en la enseñanza de métodos, vías, formas, estrategias, etc., que enseñen a los deportistas a “pensar”, a través de un proceso que estimule sus capacidades intelectuales. (Morales, 2005).

En este sentido la actividad del proceso de enseñanza, constituye un aspecto esencial, para lograr este cometido, según Alfonso, M., citado por Morales (2005), al abordar la relación dialéctica que existe entre conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades, plantean que:

“Acentuar el trabajo de desarrollo de habilidades implica que el saber sea utilizable, lo cual requiere que los alumnos aprendan a pensar; para que esto

sucedan es necesario un alto nivel de actividad intelectual, un dominio pleno de operaciones del pensamiento. La educación intelectual debe despertar intereses cognoscitivos y contribuir a hacer del pensamiento el mejor placer del hombre”.

En nuestro caso, resultan imprescindibles los conocimientos sobre hechos, principios, conceptos, etc., así como toda la variedad de conocimientos que componen la preparación de los boxeadores para la competición y para la vida.

Al respecto todos los autores coinciden en reconocer como contenido esencial e importante en esta preparación temas como reglas y arbitraje del deporte objeto de práctica, aspectos históricos, éticos y fisiológicos, conocimientos generales de los temas teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo, antes de métodos de recuperación y rehabilitación, los principales exponentes de cada deporte, la terminología especializada entre otros aspectos.

La Preparación Psicológica

Es conceptualizada de diferentes formas se coincide con el concepto de preparación psicológicas que brinda Morales (2005), al concebirla como: “el proceso pedagógico que garantiza el desarrollo de cualidades y propiedades psíquicas en la personalidad del deportista, las cuales determinan su adaptación a las condiciones del entrenamiento y el alto nivel de perfeccionamiento deportivo para la intervención de competencias de envergadura”.

Sobre el tema numerosos investigadores Puni, Russell, Rivero, Rodríguez (2001), entre otros autores, coinciden en definir que las cualidades psicológicas más necesarias a desarrollar en los deportes de combate dentro de los que se encuentran el boxeo, son aquellas relacionadas con rasgos morales y volitivos de (disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico).

Cualidades psicológicas que se manifiestan en el boxeo.

- Adecuado nivel de motivación alto desarrollo de las percepciones especializadas (sentido de la distancia-profundidad, sentido del tiempo, sentido el momento, de las dimensiones y zonas de desplazamientos, etc.).
- Buena velocidad y preparación de la reacción.
- Adecuada reacción de anticipación, ansiedad reactiva.

- Concentración de la atención situacional fundamentalmente.
- Precisos cálculos visuales de espacio y tiempo (capacidad de observación).
- Coordinación, rapidez y precisión de movimiento.
- Alta capacidad de la atención y otras cualidades de las mismas.
- Elevado volumen de conocimientos técnico-tácticos, de razonamiento táctico abstracto y pensamiento práctico motor, operativo, solucionador de problemas (capacidad intelectual).
- Desarrollo de las buenas relaciones sociales que le permita ser capaces de interactuar desde el punto de vista funcional deportivo en las competiciones por equipo y no perder la iniciativa individual (colectivismo).
- Capacidad de carga psíquica.
- Cualidades físicas (rapidez, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.)

1.4. La preparación técnica y su relación con la preparación táctica en el Boxeo.

La técnica de los ejercicios físicos debe ser examinada a la luz de la unidad de entrenamiento y forma, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior. Matos (2006), es del criterio que la práctica de la enseñanza y el entrenamiento afrontan siempre un problema capital y muy difícil.

La formación no tiene por objetivo solamente el control de los diversos elementos técnicos de la actividad, esta se encamina hacia la utilización adecuada de las habilidades técnicas.

La formación técnica va de este modo de aprendizaje de las técnicas y de las combinaciones gestuales, hasta la educación táctica individual. Entre la técnica y la táctica la diferencia sólo es cualitativa; la formación técnica constituye la base de la educación táctica.

En la investigación se asume como que 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 (Morales, 2005).

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 trabajo de zona de desarrollo próximo expresado por (Vigotsky, 1983).

La técnica deportiva, como medio de realizar determinadas acciones de competición, está vinculada en forma directa a la táctica como medio de unir el conjunto de las acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición o sea, como forma de organizar la actividad de competición en general. La diferencia entre estos conceptos no es absoluta, en los certámenes la técnica deportiva es prácticamente inseparable de la táctica, lo que se expresa en el concepto “acciones técnico-tácticas”.

Según Dietrich (1989) la técnica deportiva es “un sistema de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.

Se denominan técnicas del boxeo al conjunto de medios de ataque y defensa que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador. En la técnica de un boxeador tiene que estar presente:

1. Destreza para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del cuadrilátero.
2. Dominio de las acciones de ataque, las cuales se realizan de forma sorpresiva, rápida y brusca.
3. Dominio correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos.
4. Dominio de las acciones del contraataque.

La táctica se estudia simultáneamente con la técnica puesto que en el proceso de entrenamiento se hacen interdependientes, y en la medida que se enseña el golpe se trabaja sus defensas y las diferentes formas tácticas de contraataque, porque durante la acción del combate el púgil, se encuentra constantemente en situaciones inesperadas, debiendo actuar con gran rapidez y precisión en los movimientos.

1.5. Las defensas, clasificación y papel dentro de los fundamentos técnicos del Boxeo.

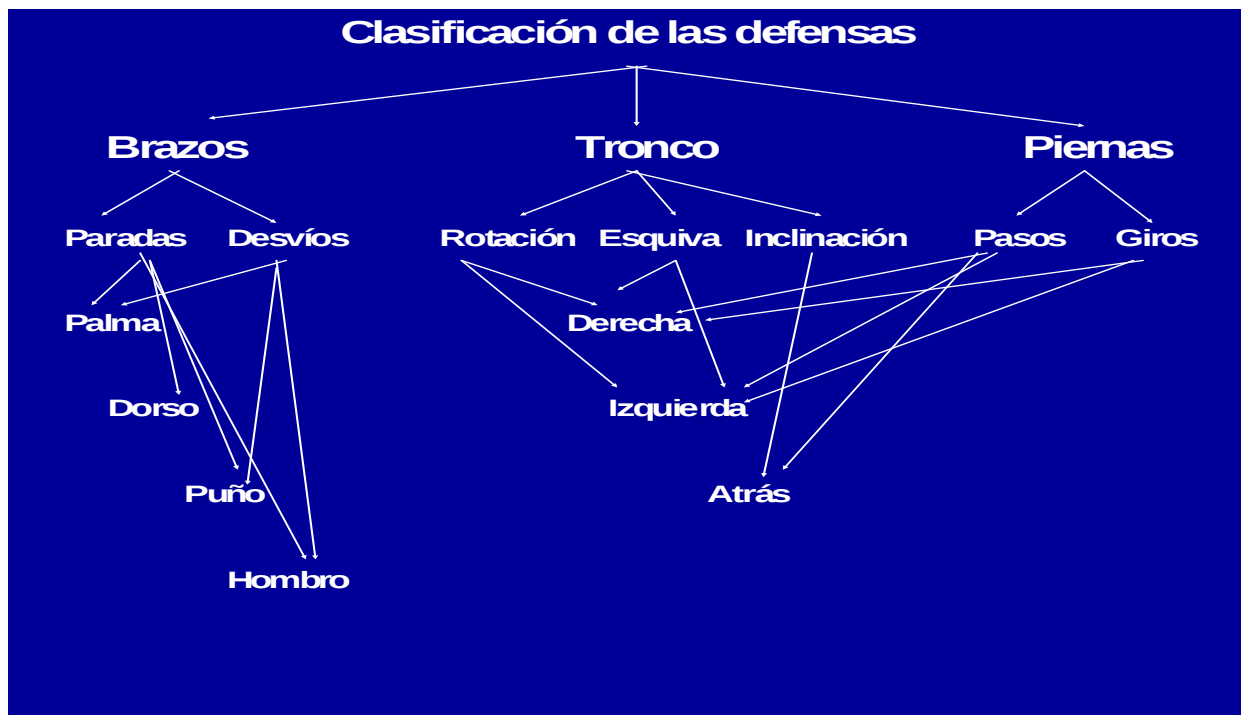
Según el criterio de Domínguez y Llano (1987), las defensas son el conjunto de acciones estructuradas para eliminar o disminuir la efectividad de los golpes dirigidos a la cara y al tronco.

Al mismo tiempo sería erróneo que el púgil pusiera su mirada sólo en los ataques sin aplicar las defensas. Es necesario que cada golpe atacante se combine con las defensas, asegurándose de esta manera, del posible contragolpe. Por ejemplo al asestar un golpe recto de izquierda a la cara este debe conjugarse con el bloqueo de la mano derecha para evitar el contra golpe, al maniobrar el boxeador debe buscar activa y simultáneamente la posibilidad de atacar y contraatacar. (Domínguez y Llano, 1987)

Es criterio de estos autores que las defensas constituyen uno de los elementos básicos de la maestría del boxeador. Estas deben aprenderse sin escatimar tiempo, ni energía. Es necesario que el joven recuerde desde las primeras competencias, que la sabiduría de la victoria reside en asegurar la defensa impenetrable.

Los investigadores realizan una clasificación de las defensas que se ilustran a continuación por ser referentes en la presente investigación.

Clasificación de las defensas



Como se aprecia en el esquema, los medios defensivos se pueden clasificar en 3 grupos de acuerdo al criterio de Domínguez y Llano, (1987:82)

1. Movimientos con las manos (incluye todos los movimientos que se realizan con las extremidades superiores).
2. Movimientos del tronco.
3. Movimientos de las piernas.

Estos autores consideran que en la táctica defensiva podemos encontrar:

Defensa Pasiva: Es la acción defensiva sin que medie un golpe en contestación al ataque del contrario. Esta acción es de cuidadosa ejecución, porque por su manifestación y duración puede ser apreciada por el árbitro como una falta técnica, la cual puede ser advertencia, penalizada y hasta ser causa de descalificación.

Defensa Activa: Está determinada por la acción defensiva y el contraataque al encuentro sobre el golpe del contrario. La literatura especializada en general coincide al afirmar que esta acción es la llave del contraataque.

Tipos de defensas por su forma de utilización

Por la manera en que se emplean los elementos que componen los distintos grupos defensivos, estos pueden ser sub-clasificados como defensas simples, seriadas y combinadas.

Simple: son defensas aisladas de cualquiera de los grupos defensivos.

Seriadas: son dos o más defensas de un mismo grupo.

Combinadas: se producen cuando o durante una misma acción defensiva se ejecutan como mínimo una defensa de al menos 2 de los 3 grupos defensivos.

Esa clasificación defensiva es un referente importante para la propuesta de la investigación realizada.

En relación con las defensas Domínguez y Llano (1987) aportan todo un enriquecedor arsenal teórico y práctico, del cual es necesario señalar algunas importantes valoraciones:

“...Una de las formas más fáciles de aprender las defensas es con la utilización de los desplazamientos; por eso, desde el inicio del entrenamiento con principiantes hay que perfeccionarlos...”. Domínguez y Llano (1987: 82)

“...El desarrollo de lo que es la parada de combate hace que se eleve la mano derecha para las acciones de defensa. Es por eso muy necesario exigir a cada boxeador el cumplimiento estricto de la Parada de Combate en la que mantiene la mano derecha como defensa. Otras formas de defensa con los brazos son habituales y empleadas por los boxeadores de casi todos los países en paradas, desvíos...” Domínguez y Llano (1987: 82)

“...La defensa debe realizarse con elemento cerca del punto donde debe llegar el golpe del contrario...” Domínguez y Llano (1987)

“...Debe prestarse atención a las defensas con la parada de hombro. La parada con el hombro es defensa más segura y resulta más fácil para el contragolpe con el recto de derecha y con el cruzado de derecha. Es necesario desarrollarla en los boxeadores de todas las categorías...” Domínguez y Llano (1987)

Los autores explican el tercer tipo de defensas que se ejecutan con el tronco (inclinaciones y esquivas). Estos referentes enriquecen la propuesta.

Ventajas de las defensas con el tronco

1. Al boxeador le quedan las dos manos libres.
2. El contrario queda muy cerca y sin ejecutar desplazamientos lo puede golpear o contragolpear.
3. El contrario, al perder o fallar su golpe, continúa por inercia el movimiento y al no tener tiempo de ejecutar una defensa correcta y oportuna, queda abierto al contragolpe que resultará más fácil.

Durante la enseñanza de estos tipos de defensas, el entrenador debe orientar a sus atletas que su aplicación corresponde hacia los finales de cada asalto y del combate.

Resulta de general aceptación como orden en la aplicación de las diferentes defensas el siguiente: en el combate, al comenzar el asalto, cuando el contrario tiene mayor fuerza y rapidez en sus golpes, se hará defensa con ayuda de las piernas. Ese momento es muy importante para la construcción de las acciones de defensas en la pelea. Domínguez y Llano (1987)

La consecutividad en la aplicación de las defensas durante el asalto da grandes resultados, ayuda a desorientar al contrario. Por todo ello, haciendo un resumen sobre las ventajas de la aplicación de los medios defensivos, se asume las siguientes conclusiones trazadas por los autores.

1. El atleta se defiende exitosamente en dependencia de la forma en que ejecute el ataque.
2. Aplicando la defensa deja abierto a su contrario, el que realiza la defensa puede aplicar el contraataque que es la forma más segura de combate.
3. El boxeador que no utiliza correctamente las defensas se cansa rápidamente física y psíquicamente, porque sus golpes no llegan al objetivo y pierde la seguridad en sus acciones, provocando su propia derrota.

Es criterio de Domínguez (2007), que el perfeccionamiento de las defensas constituye uno de los elementos principales al enseñar los fundamentos técnicos del boxeo. No se pueden obtener buenos resultados sin el dominio correcto de los medios defensivos.

Constituye una regularidad que los entrenadores presten mayor atención a la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones ofensivas que a las defensivas;

hay que perfeccionar los entrenamientos con más acciones defensivas, porque la práctica nos demuestra que solo los boxeadores que dominan las defensas logran victorias en competencias grandes. Desde temprano, en la preparación con escolares y juveniles se debe prestar atención a las defensas. Cuando aplicamos los nuevos métodos de entrenamiento en la Escuela de Boxeo se facilita la corrección de esta dificultad.

Se regulariza la expresión de que el golpe es la base del boxeo, lo cual es incuestionable; pero ello no significa que se le dé un mayor volumen de tiempo a la enseñanza y perfeccionamiento a los golpes que a las defensas; ambos deben estudiarse conscientemente durante la sesiones de entrenamiento, porque los mismos son acciones fundamentales de imprescindible dominio hacia el camino de la maestría.

Actualmente el boxeo no depende de la fuerza como en los primeros tiempos, se caracteriza por su gran movilidad y rapidez de movimientos en función de la victoria.

No pocas veces se ha visto como fuertes boxeadores han sido derrotados por otros que dominan con ligereza y rapidez los elementos técnicos, haciendo la defensa y el contraataque oportunos.

Se puede afirmar que el éxito de las defensas depende fundamentalmente:

- Del nivel de desarrollo de la reacción psicomotora.
- De la adopción de la posición inicial.
- De anticiparse a las acciones de ataque del contrario.
- De la determinación del recorrido del golpe del contrario.

Debe quedar claro que el nivel de desarrollo de la reacción es la base de las defensas, a un mejor nivel de reacción corresponderá un mayor nivel defensivo. (Domínguez y Llano 1987).

1.6. Otros estudios sobre el trabajo de las defensas en el boxeo.

Es importante señalar que a pesar de ser las defensas uno de los elementos fundamentales en la aspiración de victoria, existen muy pocas investigaciones que se puedan utilizar como referencia pues solo contamos con dos tesis, la primera realizada por Corindo (1988 -1989), que tiene como línea de investigación el

análisis del uso y efectividad de los medios defensivos en los boxeadores juveniles de Villa Clara, para la cual se basaron en la aplicación de encuestas a entrenadores y atletas con el fin de conocer sus criterios sobre estos elementos y la segunda llevada a cabo por Ramírez (2012), que realiza un diagnóstico sobre la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara. Por lo que teniendo en cuenta los pocos antecedentes investigativos sobre las defensas, se decidió llevar a cabo una línea de estudio basada en la efectividad de estas con los brazos, tronco y piernas en los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial primera categoría, donde fue preciso realizar una adecuación de las defensas por la disponibilidad de sujetos para llevar a cabo la observación del dominio técnico de dichos atletas.

1.7. La efectividad en el deporte.

Es válido aclarar que el uso del término efectividad ha sido más utilizado en el ambiente económico que en el deportivo, sin embargo a partir del propio desarrollo del deporte y en la búsqueda de mejores métodos de entrenamiento para lograr las expectativas deseadas, desde hace algún tiempo se ha comenzado a hablar de este término.

Efectividad proviene del latín “effectivu” y significa, según el Real Diccionario de la Academia de la Lengua Española: Calidad de efectivo. Capacidad para producir el efecto deseado. Validez o autenticidad (DREA: 2010)

Es preciso referenciar los criterios del CITMA acerca de:

Efectividad. Es la obtención sistemática o sostenible de resultados eficaces de manera eficiente; involucra la eficiencia y la eficacia de la estrategia, el logro de los resultados programados en el tiempo con los costos más razonables posibles. Supone hacer lo correcto con exactitud cumpliendo los plazos de tiempo planificado, disminuyendo los costos y utilizando de manera óptima los recursos humanos, para obtener mayor impacto ambiental, cultural, social, científico y, con ello, la formación de la cultura ambiental en los estudiantes (CITMA, 1998).

En el ámbito deportivo Parot, Rodrigo, (2005) asume que: “Efectividad es la medida en que se lograron o se espera lograr los objetivos de la intervención para el desarrollo, tomando en cuenta su importancia relativa.”

Los investigadores Donskoi y Zatsiorski, (1989) plantean la clasificación siguiente para la evaluación de la efectividad en el deporte:

- **Efectividad de realización:** comparación del resultado alcanzado por el deportista (Resultado Real), con el resultado esperado por su nivel de preparación física (Resultado debido).
- **Efectividad comparativa:** se emplea para la creación de un prototipo para deportistas de alta o baja calificación. (Eventos de lanzamiento en Atletismo)
- **Efectividad absoluta:** como medida de la efectividad de la técnica se toma el resultado obtenido por un deportista. De esta forma es como se valora generalmente la efectividad de los elementos técnicos en los deportes de combate y en los juegos con pelotas.

Por otra parte Godik (1987) plantea que en el ambiente deportivo se distinguen tres grupos de indicadores de efectividad de la técnica: absoluta, comparativa y de realización, que se manifiestan de la siguiente forma:

La efectividad absoluta: se fundamenta en la relación que se establece entre la ejecución del individuo y el patrón modelo establecido. Esta responde principalmente al componente técnico de la preparación.

La efectividad comparativa: es relativa a los diferentes contrarios que en cada ocasión se enfrentan. Esta sirve para evaluar la conducta del competidor frente a oponentes de un nivel mayor, equivalente o menor.

La efectividad de realización: es la que expresa si la acción cumplió o no con el objetivo trazado; es decir, si se obtuvo o no puntuación sobre el contrario. (Godik, 1987)

Los estudios realizados en el campo del deporte por los autores antes mencionados se asumen en el presente trabajo y específicamente los de Godik (1987), donde se aspira a mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles que se estudian.

Se asume esta clasificación por ser la que más se ajusta a los objetivos de la investigación y a las condiciones de la observación científica realizada, a fin de obtener los datos primarios necesarios. Se analizan los tres tipos de **efectividad**: **la absoluta** a partir de la calidad de la ejecución técnica tomando en consideración la realización o no de errores técnicos fundamentales, **la efectividad comparativa** que permite evaluar la conducta de los boxeadores juveniles ante contrarios de mayor experiencia y edad (sociales); y **la efectividad de realización** teniéndose en cuenta al observar en los diferentes combates las defensas efectivas realizadas por cada boxeador (ejecutan las defensas y no reciben golpes del contrario), No es objetivo de la presente investigación estudiar los contraataques como otro elemento técnico táctico que evidencia su efectividad cuando se marcan puntos sobre el contrario. Las características de los boxeadores que se estudian, y los métodos y técnicas de la investigación científica que permiten dar respuesta al problema científico y objetivos del trabajo se describen a continuación en el siguiente capítulo.

Capítulo II Marco Metodológico

2.1. Población:

Para dar cumplimiento al problema científico y los objetivos de la investigación se trabaja con diferentes poblaciones que se describen a continuación:

La primera población: está compuesta por 13 boxeadores juveniles que participaron en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara correspondiente al año 2012, de ellos 10 son continuantes en la categoría, los tres restantes son de nuevo ingreso. En este momento no se cuenta con representantes en todas las divisiones, la mayoría son boxeadores derechos, solamente existen dos zurdos. Por la estatura de los atletas podemos decir que el equipo oscila sobre la media en este aspecto, solamente se cuenta con un atleta de perspectiva inmediata, que ha obtenido resultados en eventos nacionales en las categorías escolares, todos los atletas se caracterizan por tener más de cuatro años de experiencia en la práctica de este deporte.

Segunda población: la integran tres profesores de boxeo de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara y miembros del proyecto “Perfeccionamiento de los elementos defensivos en boxeadores juveniles de Villa Clara”, todos con más de 20 años de experiencia no sólo como docentes de este deporte, sino como entrenadores con resultados positivos a nivel nacional e internacional y participaron de forma activa en la selección de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas atendiendo a la información aportada por las observaciones realizadas.

Tercera población: la conforman los dos entrenadores de la EIDE provincial de Villa Clara que trabajan con los boxeadores de la categoría juvenil participantes en el torneo provincial de primera categoría correspondiente al año 2012 y que son considerados en este trabajo como usuarios porque presentan un “...nivel de conocimientos académicos importantes, una experiencia profesional amplia y cuyos criterios evaluativos sobre un producto científico se consideran casi siempre autorizados...” Matos (2006). Todos con más de 10 años de experiencia, graduados universitarios y con resultados positivos en el trabajo con esta

categoría. Los que dan sus criterios acerca de la efectividad de las defensas y valoraran la propuesta de ejercicios como usuarios directos.

2.2. Métodos y técnicas empleados en el estudio.

Para la realización de este trabajo se utilizaron diversos métodos y técnicas de la investigación científica en correspondencia con los objetivos propuestos, dirigidos a obtener los datos primarios de información, sobre la base de los cuales, aplicando el diseño elaborado, poder hacer el procesamiento y proyección del trabajo. Entre estos métodos y técnicas se encuentran: el analítico sintético, análisis de documentos, encuesta a los entrenadores implicados, entrevistas a los boxeadores que se estudian, la observación científica, técnicas dinámicas de grupo específicamente la lluvias de ideas y para su procesamiento la reducción de listas, de los estadístico-matemáticos la distribución empírica de frecuencia para procesar la información aportada por los diferentes métodos y técnicas empleados.

- **Analítico – sintético** para realizar análisis e inferencias acerca de la relación entre las defensas utilizadas, su efectividad y los resultados en los combates en los boxeadores estudiados a partir del conjunto de instrumentos aplicados y las consultas bibliográficas realizadas. Lo que permitió acercarse a la efectividad de las defensas, cantidad, tipos y en la síntesis descubrir sus relaciones y características distintivas como punto de partida para la selección de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles que participaron en el torneo de primera categoría en Villa Clara.
- **Inductivo – deductivo** para realizar inferencias desde los elementos planteados por los diferentes autores hasta los elementos aportados por la observación, que se tienen en cuenta en la selección de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores estudiados.
- **Análisis de documentos** permitió constatar en los documentos que orientan la preparación de los boxeadores (PPD), los planes de entrenamiento y los planes de clases de los boxeadores estudiados el tratamiento que se le da al trabajo de las defensas. Este método fue de

gran utilidad como punto de partida en la investigación, en el tránsito por sus diferentes fases: diagnóstico, análisis de la información aportada por los diferentes métodos y en especial en el momento de selección de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas.

- **Observación científica** en este caso fue de campo, estructurada y no participante. Se practicó a los combates de los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial de primera categoría de Villa Clara, para determinar la efectividad de las defensas, los tipos más utilizados, así como los errores fundamentales de la ejecución técnica de las mismas y los resultados en los combates.
- **Encuesta** se aplicó a los dos entrenadores que trabajan con los boxeadores juveniles, para obtener información, opiniones, criterios sobre sus conocimientos, tratamiento y dificultades fundamentales presentadas por los boxeadores juveniles en cuanto al trabajo con las defensas (Anexo N° 5)
- **Entrevista** se le realizó a los boxeadores juveniles para obtener información en relación con las defensas, su utilización e importancia en el resultado de los combates a partir de una guía previamente estructurada. (Anexo N° 6).
- **Socialización de ideas** se utilizó en la selección de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles que se estudian, lo que implicó trabajo de mesa con los profesores de Boxeo de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, miembros del “Proyecto perfeccionamiento de los elementos defensivos de los boxeadores juveniles de la provincia”. Se intercambiaron experiencias y conocimientos y se hicieron sondeos de opinión para lograr una selección adecuada de los ejercicios atendiendo a la información aportada por el diagnóstico realizado.
- **Criterio de usuarios** este permitió obtener opiniones que emiten los sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de una propuesta, que por demás están o estarán responsabilizados con la

aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediano. (Matos, 2006)

- **Estadísticos matemáticos:** se utilizó la distribución empírica de frecuencias para el procesamiento de los datos primarios obtenidos de la aplicación de los instrumentos que contempla el diagnóstico.

La información ofrecida por la utilización de estos métodos se analiza en el siguiente capítulo.

Capítulo III: Análisis de los resultados del diagnóstico y presentación de la propuesta.

3.1 Resultados del diagnóstico

Resultados del análisis de documentos oficiales:

Programa de Preparación del Deportista para el boxeo, en el que aparecen los objetivos que debe vencer el boxeador en las diferentes etapas de la preparación, no se especifica el tratamiento que se le debe brindar a las defensas como un elemento importante de la preparación técnico-táctica, no aparece tampoco información que permita evaluar la efectividad de las defensas en este deporte.

Planes de entrenamiento de los boxeadores objeto de la investigación están contemplados los objetivos para cada etapa, duración, distribución de las cargas de entrenamiento, los medios a utilizar, las competencias fundamentales, topes, entrenamiento libre con guantes, entrenamientos conjuntos, fechas de los test, pruebas médicas. Aparece en cada etapa de la preparación el trabajo de las defensas dosificado en tiempo, las cuales se trabajan de forma individual y con contrarios, precedidas del golpeo. No se dispone de guías o indicadores que permitan evaluar la efectividad de las defensas.

Planificación de las unidades de entrenamiento se pudo constatar que se proyecta el trabajo técnico-táctico, el desarrollo de capacidades y aspectos formativos desde su propio contenido. Se aprecia también la relación trabajo descanso, métodos y medios para cumplir los objetivos trazados.

Resultados de las observaciones realizadas:

Se realizaron 19 observaciones en el marco de la competencia provincial primera categoría de Villa Clara, con el objetivo de conocer la efectividad de las defensas utilizadas por los boxeadores juveniles en los combates así como los errores técnicos fundamentales. **Los indicadores** que se utilizaron fueron las defensas de brazos, de tronco y de piernas, **los índices** de las defensas de brazos son (paradas y desvíos), los de las defensas de tronco (rotación izquierda, rotación derecha, inclinación atrás), y de las defensas de piernas (paso atrás, pasos

laterales y giros). **Los criterios** que se utilizan para evaluar los índices antes mencionados:

Criterios de la efectividad absoluta y comparativa

Se asumen los criterios que utiliza la Comisión Provincial de Boxeo en la evaluación de las pruebas técnicas atendiendo a la cantidad de errores fundamentales que se observen, en tal sentido se obtiene la calificación de Bien, cuando no se aprecien, errores técnicos, Regular, cuando se cometan 1 ó 2 errores fundamentales y Mal, más de dos errores.

Las observaciones se realizan a cada boxeador en los diferentes combates en que participan, se observa la cantidad de defensas efectivas, los tipos de defensas utilizadas, los errores fundamentales y el resultado final de los combates y de la competencia.

Como se puede apreciar en el primer día de competencia Anexo N° 2, el boxeador #1 utilizó un total de 45 defensas efectivas, de ellas 21 de brazos, 16 de tronco y 8 de piernas, como se observa las defensas de piernas son las que menos utiliza en el combate, elemento contradictorio en el boxeo moderno donde deben ser las que más se utilicen para no recibir golpes y poder contraatacar de forma efectiva. Los errores técnicos que se aprecian en las defensas de tronco: el boxeador no hace la rotación a la izquierda y queda de frente al contrario. Pierde su combate.

Por otra parte el boxeador #3 es el que mayor cantidad de defensas utiliza con 49, de ellas, 13 de brazos, 16 de tronco y 20 de piernas que son las que más emplea. Los errores técnicos que se observaron: salir a buscar el golpe en la defensa de brazos y no hizo la inclinación atrás en la defensa de tronco. En esta fecha de competencia es el único boxeador que gana el combate. En cuanto a cantidad de defensas y resultado del combate es el más efectivo.

El boxeador #2 es el que menos defensas utiliza con 20, de ellas, 3 de brazos, 14 de tronco y 3 de piernas, pierde su combate y los errores en los que más incurre son, rotar la cabeza a la derecha, cerrar los ojos en las defensas de brazos, y no hizo la rotación del tronco a la izquierda en la defensa de tronco. Se considera que es el menos efectivo.

El boxeador #4 realizó 31 defensas, de ellas 10 fueron de brazos, 14 de tronco y 7 de piernas. Los errores que cometió fueron al no inclinar el tronco a la izquierda y cerrar los ojos. Este boxeador pierde su combate.

En el segundo día de competencia Anexo Nº 3, pelearon 8 boxeadores, de los mismos resultaron ganadores 5 y perdedores 3. En este cartel se pudo apreciar que hay problemas con las defensas de brazos en los desvíos, en las de tronco con las rotaciones a la izquierda y a la derecha, en las de piernas con los pasos atrás y en los giros.

El boxeador que más defensas realizó fue el #7 con un total de 63 efectivas, de las mismas 34 de brazos, 17 de tronco y 12 de piernas. Los errores que presentó fueron en la defensa de piernas al no girar el pie de apoyo y en las de brazos, al salir a buscar el golpe. Obtuvo su victoria.

El boxeador #5 realizó un total de 22 defensas, de ellas 7 de brazos, 8 de tronco y 7 de piernas. Los errores fundamentales que realizó fueron salir a buscar el golpe en la defensa de brazos, en las de tronco, no hacer la rotación a la izquierda y a la derecha y en las de piernas, no girar correctamente sobre el pie de apoyo e hizo una inversión de la pierna. Ganó su pelea.

El boxeador #6 ejecutó un total de 27 defensas, de ellas 16 fueron de brazos, 4 de tronco y 7 de piernas. Los errores que presentó fueron no realizar correctamente la rotación a la izquierda y a la derecha, inclinación muy profunda en las defensas de tronco y en la defensa de piernas, no girar sobre el pie de apoyo. Ganó su combate.

El boxeador #8 realizó un total de 26 defensas efectivas, de las mismas 17 fueron de brazos, 9 de tronco y ninguna de piernas. En este competidor se evidencia poco dominio en las defensas de piernas, un elemento fundamental dentro del combate que facilita que las manos queden libres para realizar un buen contraataque. Perdió su combate.

El boxeador #9 realizó un total de 33 defensas, de ellas 6 de brazos, 15 de tronco y 12 de piernas. Los principales errores fueron cerrar los ojos y salir a buscar el golpe en las defensas de brazos, y no hacer correctamente la rotación a la izquierda, en la defensa de tronco. Ganó su combate.

El boxeador #10 ejecutó 25 defensas, de las mismas 17 de brazos, 5 de tronco y 3 de piernas. Los errores fueron salir a buscar el golpe en la de brazos, no hacer la rotación a la izquierda y a la derecha en las de tronco y no girar sobre el pie de apoyo e invertir la pierna, en las defensas de pierna. Pierde su combate.

El boxeador #11 realizó un total de 43 defensas efectivas, de ellas 26 de brazos, 8 de tronco y 9 de piernas. Sus principales errores fueron no hacer correctamente la rotación a la izquierda y a la derecha en las defensas de tronco y no girar sobre el pie de apoyo en la defensa de piernas. Ganó su combate.

El boxeador #3 es el único atleta que ganó el primer día y peleó en el segundo cartel. Realizó un total de 35 defensas, de ellas 11 fueron de brazos, 12 de tronco y 12 de piernas. Sus principales errores fueron salir a buscar el golpe y cerrar los ojos, en las de brazos; no ejecutar correctamente la rotación a la izquierda y a la derecha, en las de tronco, además hizo inversión de la pierna en la defensa de piernas. Perdió su combate.

En el tercer día de competencia pelearon 7 boxeadores, de ellos ganaron 2 y perdieron 5. Se debe señalar que los contrincantes, atletas sociales, por su edad, experiencia competitiva y nivel técnico en algunos casos, debían ser superiores a los juveniles. Aunque esto no es una regla porque el resultado deportivo en el boxeo como en otros deportes es multifactorial, y específicamente en los de combate el nivel del contrario es decisivo. En este cartel hay que resaltar la labor de dos boxeadores el #9 y el #11, confirmando lo anterior siendo juveniles fueron capaces de coronarse en la competencia provincial primera categoría de Villa Clara 2012. El boxeador #9 fue el que más defensas realizó con un total de 69, de ellas 31 de brazos, 20 de tronco y 18 de piernas. El error que presentó fue el de salir a buscar el golpe en la defensa de brazos. Ganó su pelea.

El boxeador #11 realizó un total de 26 defensas, de ellas 13 de brazos, 8 de tronco y 5 de piernas. Los errores cometidos fueron no realizar la rotación a la izquierda y a la derecha, en las defensas de tronco y en la de piernas no girar el pie de apoyo. Ganó su combate.

El boxeador #5 abandonó la pelea en el primer asalto y sólo pudo ejecutar 11 defensas, de estas 7 de brazos, 1 de tronco y 3 de piernas. Los errores que se le

observaron fueron salir a buscar el golpe en la de brazos, no hacer la rotación a la izquierda y a la derecha en las de tronco y no girar el pie de apoyo y realizar una inversión de la pierna, en las de defensas de piernas. Perdió su combate.

El boxeador #6 realizó un total de 37 defensas, de las mismas 18 de brazos, 14 de tronco y 5 de piernas. Los errores que cometió fueron salir a buscar el golpe y cerrar los ojos en las de brazos; en las de tronco no hizo la rotación a la izquierda y a la derecha, y en la de piernas no giró sobre el pie de apoyo. Perdió su combate.

El boxeador #7 hay que destacar que fue uno de los boxeadores que más defensas efectivas realizó con 63, de ellas, 28 de brazos, 12 de tronco y 23 de piernas. Los errores que cometió fueron salir a buscar el golpe y cerrar los ojos. Perdió su combate. Pero es necesario señalar que su contrario, era de una categoría y nivel superior con mejores resultados competitivos.

Boxeador #12 realizó 38 defensas, de las mismas 17 de brazos, 4 de tronco y 17 de piernas. Los errores fundamentales fueron, salir a buscar el golpe en la defensa de brazos y no hacer la rotación a la izquierda y a la derecha en las de tronco. Perdió su combate.

Boxeador #13 ejecutó 30 defensas en total de las mismas 21 de brazos, 4 de tronco y 5 de piernas. Los errores que cometió fueron de salir a buscar el golpe, cerrar los ojos, no hacer la rotación del tronco a la izquierda y a la derecha. Perdió su combate.

De forma general se pudo apreciar que no siempre la cantidad de defensas efectivas utilizadas en los combates por los boxeadores que se estudian, garantizan la victoria. En relación a la efectividad absoluta se aprecia que los boxeadores juveniles todavía cometen errores técnicos fundamentales en la ejecución de las defensas, aspecto que incide en la efectividad y utilización de estas. Sin embargo, en la efectividad comparativa de estos boxeadores se debe tener en cuenta que todos se enfrentan a contrarios de mayor edad y experiencia competitiva; aún así ganaron 8 combates frente a boxeadores sociales, lo que corrobora que hay boxeadores juveniles con mejores resultados y mayor nivel competitivo. La efectividad de realización se manifiesta en parte, los sujetos

observados realizan gran cantidad de defensas efectivas al no recibir golpes. Se debe señalar que no se observa si se obtuvo o no puntuación sobre el contrario lo que entraría como un elemento del contraataque que no es objetivo de esta investigación.

La encuesta se aplicó a los dos entrenadores de los boxeadores juveniles para conocer sus criterios acerca de la efectividad de las defensas y como se trabajan estas en la preparación de los atletas que se estudian.

En la primera interrogante ambos entrenadores coinciden al decir que le dedican de 30 a 40 minutos de la sesión de entrenamiento al trabajo de las defensas y argumentan que con este tiempo es suficiente. En tal sentido se considera que el tiempo de trabajo no debe ser rígido para todos los atletas, debe estar en correspondencia con el dominio técnico de cada boxeador, grado de asimilación y el estilo de pelea particular entre otros elementos importantes.

En cuanto a cuál de las defensas le dedican más tiempo de trabajo, los entrenadores encuestados priorizan las de tronco y piernas, porque les quedan las manos libres para facilitar un buen contraataque, elemento que pudiera ser contradictorio con los resultados de la observación donde se apreció que las defensas que más utilizan los boxeadores de esta categoría son las de brazos.

En la última interrogante los encuestados atribuyen los bajos resultados del boxeo en la provincia de Villa Clara en la categoría juvenil a las dificultades que aún presentan estos boxeadores en la ejecución técnica de los diferentes elementos del boxeo, al poco dominio y utilización de las defensas.

Resultados de la entrevista a los atletas juveniles que se estudian.

En la primera interrogante el 100% de los boxeadores entrevistados consideran que si son importantes las defensas en los combates porque les posibilita obtener la victoria, golpear sin recibir y evadir el ataque del contrario.

La totalidad de los entrevistados opinan que las defensas si influyen en los resultados deportivos y las que más utilizan en los combates son las de brazos y las de piernas ya que se sienten más cómodos y las dominan con facilidad.

Presentan más dificultades en la ejecución de las defensas de tronco que justifica en gran medida que sean las que menos utilicen en los combates. Aspecto que se

contradice con las defensas que más utilizan los entrenadores en la sesiones de entrenamiento. ´

Para dar respuesta al segundo objetivo del trabajo relacionado con la selección de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles que se estudian, se utiliza la socialización de ideas lo que implicó trabajo de mesa con los profesores de Boxeo de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, miembros del proyecto “Perfeccionamiento de los elementos defensivos de los boxeadores juveniles de Villa Clara”, se intercambiaron experiencias y conocimientos y se hicieron sondeos de opinión para lograr una selección adecuada de los ejercicios atendiendo a la información aportada por el diagnóstico realizado. En este se constata por cada boxeador las defensas utilizadas, los tipos y cantidad de ocasiones en que la utilizan así como los errores fundamentales cometidos por estos boxeadores en la ejecución de las defensas realizadas.

En la selección de los ejercicios se parte de los errores más comunes en las defensas así como las defensas menos utilizadas por cada uno de los boxeadores que se estudian. En tal sentido atendiendo los elementos técnicos del boxeo, los implicados (el autor y los profesores de boxeo de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara), a través del análisis, la síntesis y la inducción hacen la selección de ejercicios que integran la propuesta para mejorar la efectividad de las defensas en los sujetos que se estudian.

Los ejercicios propuestos como resultado del trabajo de mesa se deben utilizar en la Escuela de Boxeo concebida para el trabajo técnico, no sólo para la enseñanza sino también para el perfeccionamiento; sin el uso de los guantes y sin contrarios. En la “Escuela de Combate se utilizan otras formas organizativas, se ejecutan los ejercicios con guantes y tiempos reales de combate” Domínguez (2007). En la escuela de boxeo se pueden utilizar diferentes variantes:

- Combate de estudio.
- Combate condicionado.
- Combate libre.
- Combate competitivo.

Atendiendo a las características de los boxeadores, principales errores técnicos y defensas menos utilizadas, en la selección de los ejercicios, se potencian los que contemplan acciones combinadas, atendiendo a los tipos de defensas y transitando de los más simples a los más complejos. En el trabajo de las defensas

Defensas	Errores fundamentales
Brazos	1. Salir a buscar el golpe 2. Rotar la cabeza a la derecha 3. Cerrar los ojos

como elemento técnico-táctico juega un papel fundamental el trabajo en parejas. Estas se realizan para evadir el ataque del contrario y modelar mediante las tareas didácticas, posibles situaciones tácticas que suelen presentarse en el combate. Los errores técnicos fundamentales observados en las defensas de brazos, tronco y piernas fueron los siguientes:

Tabla 1: Las defensas de brazo, tronco, piernas y los errores fundamentales.

Tronco	4. No hacer la rotación a la izquierda 5. No hacer la rotación a la derecha 6. La inclinación muy profunda 7. No desplazar el peso del cuerpo 8. Quedar de frente al contrario 9. No proteger la barbilla con el hombro izquierdo
Piernas	10. No girar sobre el pie de apoyo 11. Inversión de la pierna

3.2 Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas.

Los ejercicios que se proponen para mejorar la efectividad de las defensas de brazos, tronco y piernas que se presentan a continuación tienen en su estructura:

- Nombre
- Objetivo
- Ejecución técnica

Además la propuesta cuenta con las indicaciones metodológicas generales que brindan al entrenador una guía para el perfeccionamiento de las defensas en los boxeadores juveniles.

Ejercicio N° 1: defensas de brazos (palmas), con parada y desvío.

Objetivo. Realizar las defensas complejas contra los golpes rectos a la cara.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto izquierda y recto derecha a la cara, boxeador #2, realiza defensas con parada con la palma de la mano derecha y desvío con la palma de la mano izquierda.

Ejercicio N° 2: defensas de brazos (palmas y codos), con paradas.

Objetivo: Realizar defensas de brazos con paradas para contrarrestar el ataque del contrario.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto izquierda a la cara y recto derecha al tronco, boxeador #2, realiza parada con la palma de la mano derecha y parada con el codo izquierdo.

Ejercicio N° 3: defensas de brazos y tronco con desvío y rotación del tronco a la izquierda.

Objetivo: Realizar defensas de brazos y tronco con desvío y rotación del tronco a la izquierda para contrarrestar los golpes rectos.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto izquierda, recto derecha a la cara y boxeador #2, realiza defensas de desvío con la palma de la mano derecha y rotación del tronco a la izquierda.

Ejercicio N° 4: defensas de tronco y brazos con rotación izquierda y parada con el dorso de la mano.

Objetivo: Ejecutar defensas de tronco y brazos con rotación izquierda y parada con el dorso de la mano para anular el ataque del contrario.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto derecha, cruzado izquierda a la cara y boxeador #2, realiza defensas de rotación izquierda y parada con el dorso de la mano derecha.

Ejercicio N° 5: defensas de tronco con rotaciones

Objetivo: Realizar defensas de tronco con rotaciones para evadir el ataque del contrario.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto izquierda, recto derecha a la cara y boxeador #2, realiza defensas de rotación derecha y rotación izquierda.

Ejercicio N° 6: defensas de tronco con inclinación atrás y rotación izquierda.

Objetivo: Ejecutar defensas de tronco con inclinación atrás y rotación izquierda para invalidar el golpeo del rival.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto derecha, cruzado izquierda a la cara y boxeador #2, realiza defensas de tronco con inclinación atrás y rotación izquierda.

Ejercicio N° 7: defensas de parada con el codo izquierdo e inclinación atrás.

Objetivo: Realizar defensas de parada con el codo izquierdo e inclinación atrás para contrarrestar el ataque del contrario.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto derecha al tronco, cruzado izquierda a la cara y boxeador #2, realiza defensas de parada con el codo izquierdo e inclinación atrás.

Ejercicio N° 8: defensas de parada con el dorso de la mano derecha y paso atrás.

Objetivo: Defender con parada con el dorso de la mano derecha y paso atrás para anular el ataque del oponente.

Ejecución: boxeador #1, ataca con cruzado izquierda, recto derecha a la cara y boxeador #2, realiza defensas de parada con el dorso de la mano derecha y paso atrás.

Ejercicio N° 9: defensas de rotación a la derecha, parada con el puño de la mano izquierda y paso atrás.

Objetivo: Ejecutar defensas de rotación a la derecha, parada con el puño de la mano izquierda y paso atrás para no recibir golpes.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto izquierda a la cara, cruzado de derecha a la cara y gancho izquierda al tronco, boxeador #2, realiza defensas de rotación a la derecha, parada con el puño de la mano izquierda y paso atrás.

Ejercicio N° 10: defensas de dos acciones de parada con la palma de la mano derecha, desvío con la palma de la mano izquierda, paso atrás y parada con el codo izquierdo, parada con el puño derecho y giro a la izquierda.

Objetivo: Realizar defensas con dos acciones para evadir el ataque del rival y quedar en buena posición para efectuar un buen contraataque.

Ejecución: boxeador #1, ataca con recto izquierda, recto derecha a la cara, gancho izquierda al tronco y boxeador #2 realiza la acción #1 de parada con la palma de la mano derecha, desvío con la palma de la mano izquierda y paso atrás, boxeador #1 ataca con recto derecha al tronco, cruzado izquierda, recto derecha a la cara y boxeador #2, realiza la acción #2 de parada con el codo izquierdo, parada con el puño derecho y giro a la izquierda.

Indicaciones metodológicas para la propuesta de ejercicios:

La propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas se puede utilizar en la Escuela de Boxeo, de forma individual (sombra) y en parejas. Se aumenta la complejidad del ejercicio en la Escuela de Combate, Entrenamientos libres con guantes y con tareas específicas dirigidas a modelar diferentes situaciones que se le pueden presentar a los boxeadores en el combate. Otro momento importante en que se puede utilizar la propuesta de ejercicios es en el

trabajo individual con el entrenador (trabajo con mascota), atendiendo a las particularidades de cada boxeador. El entrenador debe centrar la atención en la ejecución técnica de las defensas, el tiempo de trabajo no debe ser el mismo para todos los boxeadores, debe estar en dependencia del nivel técnico de los mismos y errores más comunes. Es necesario enfatizar en la realización de las defensas menos utilizadas por los boxeadores, sin descuidar las características de los posibles contrarios a los que se puedan enfrentar. En el caso de las defensas de tronco, aumentar aún más el tiempo de trabajo y/o repeticiones.

Los ejercicios se agrupan atendiendo a los errores que solucionan, como una herramienta importante en manos de los entrenadores de esta categoría. Se les ofrece como resultado de la investigación, no solo las defensas efectivas, y las que en mayor o menor medida se utilizan; también se les sugieren al entrenador los posibles ejercicios a utilizar y sus indicaciones metodológicas en relación con la forma y el momento en que podrían ser utilizados, atendiendo a los errores individuales de cada boxeador. Los grupos de ejercicios se presentan a continuación:

Primer grupo de ejercicios: lo componen los ejercicios 1,2 y 3, se recomiendan para los boxeadores (2,3,4,5,7,9,10,12,13), que presentaron dificultades en la ejecución técnica de las defensas de brazos.

Segundo grupo de ejercicios: el 4,5,6,7 se recomiendan para los boxeadores (1,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13), que mostraron dificultades con las defensas de tronco.

Tercer grupo de ejercicios: lo forman los ejercicios 8, 9,10 se recomiendan para que los boxeadores (2, 5, 6, 7, 8, 10, 11), erradiquen los errores técnicos en la ejecución de las defensas de piernas.

3.3 Valoración de la propuesta de los ejercicios.

Para **cumplir el tercer objetivo** del trabajo se procede a valorar la utilidad de los ejercicios seleccionados para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores que se estudian, mediante el criterio de usuarios que no son especialistas de máxima competencia, pero que para los fines investigativos sus opiniones son válidas. Se seleccionan atendiendo a su desempeño como entrenadores de boxeo que trabajan con esta categoría, experiencia, resultados

alcanzados, conocimientos en relación con las defensas y como valiosa vía de validez empírica que facilita retroalimentar el trabajo y como otro elemento de peso es que estos entrenadores van a ser los beneficiarios directos de la propuesta de ejercicios y muestran disposición de colaborar con sus criterios.

En relación con la primera interrogante la totalidad de los usuarios se desempeñan como entrenadores de los boxeadores de la categoría juvenil en la EIDE de Villa Clara, con más de 10 años de experiencia en el trabajo con esta categoría.

En relación con la segunda pregunta la totalidad de los usuarios considera muy importante la utilización de la propuesta para mejorar la efectividad de las defensas, otorgando la máxima calificación en la escala (5).

En cuanto a la posibilidad real de insertar los ejercicios propuestos en la preparación de los boxeadores que se estudian el 100% lo considera posible. Y le otorgan la máxima puntuación en la escala.

Se les pide por último que den tres sugerencias que consideren necesarias para perfeccionar el trabajo. Por orden jerárquico mencionan:

1. La necesidad de mayor variedad de ejercicios.
2. Que se realice el estudio en categorías inferiores.
3. Agrupar estos ejercicios y sus orientaciones en un manual, folleto o material que les sirvan de guía a los entrenadores.

De forma general las valoraciones que emiten los usuarios en relación con la utilidad de la propuesta son favorables, criterios de gran valía si se tiene en cuenta que como usuarios serán los beneficiarios directos de la propuesta y los responsables de su aplicación.

Los elementos que se ofrecen, así como la información aportada por los diferentes métodos permiten arribar a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones:

1. Se pudo constatar que los boxeadores juveniles participantes en el Torneo Provincial Primera Categoría de Villa Clara 2012, presentaron dificultades en la efectividad de las defensas; corroborándose que son las de brazos las más utilizadas y en menor medida las de tronco y piernas. Resultando contradictorio que sean precisamente estas las que más trabajan durante la preparación los entrenadores de la categoría en estudio.
2. La selección de los ejercicios propuestos se hizo tomando en cuenta los errores más comunes detectados en la ejecución técnica de las defensas y las defensas menos utilizadas por cada boxeador, objeto de estudio para incorporárselas a su arsenal técnico-táctico. Los ejercicios se deben utilizar en la Escuela de Boxeo, en la Escuela de Combate, entrenamientos libres con guantes y en el trabajo individual de los entrenadores con los boxeadores, transitando de los más simples a los más complejos. Resulta novedoso que las orientaciones metodológicas definen a los entrenadores el qué hacer y cómo hacerlo.
3. El criterio de los usuarios es favorable respecto a la utilidad de la propuesta, considerando muy importante la utilización de los ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles que se estudian, opinan que es posible insertarlos en la preparación de estos ya que se atienden los errores técnicos fundamentales de acuerdo a las particularidades individuales de cada uno de los boxeadores.

Recomendaciones:

1. Aplicar los ejercicios propuestos para mejorar la efectividad de las defensas en boxeadores juveniles para validar la efectividad de la misma.
2. Incorporar a la guía de observación otros indicadores que permitan evaluar la efectividad de realización, atendiendo a los criterios de Godik (1987).

Bibliografía

1. Alfonso, M (2006) Escuela Cubana de boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. La Habana, Editorial Deporte.
2. Andux, C. (2004) La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento de los juegos deportivos. Resúmenes del Congreso internacional, Matanzas.
3. Asociación internacional de Boxeo Amateur (AIBA) (2003) Boxeo el deporte Olímpico. Estatutos y Reglamento de las competiciones y Torneos internacionales.
4. Buceta, J.M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo.
5. Corindo Díaz E. (1988-1989) Análisis del uso y efectividad de los medios de los boxeadores juveniles de Villa Clara.
6. Dietrich A (1989). La técnica en el boxeo
7. Digteriov I.P (1983) Boxeo: Manual para los Instructores de Cultura Física. Moscú, Ráduga.
8. Domínguez García J.(2007) El entrenador y la clase de boxeo. La Habana, Editorial Deporte.
9. Domínguez García, J; Sagarra Carón A. (2007) Programa de preparación del deportista: Boxeo. Comisión Nacional.
10. Domínguez García, J; Llanos Martínez Y J.L. (1987) La preparación básica de los boxeadores. La Habana, Editorial Científico Técnica.
11. Donskoy Z y C Sarsiosky (1989) Efectividad en el deporte.
12. Entrenamiento Deportivo Personalizado. Material (1998) mimeografiado. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
13. Formación de la cultura ambiental en los estudiantes (CITMA, 1998).
14. Godik (1987) Clasificación de la efectividad.

15. Matos, Z. y C. Matos (2006) El método de criterio de usuarios. Su utilización en la investigación educativa. Instituto Superior Pedagógico "Raúl Gómez García", Guantánamo.
16. Matveev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
17. Morales, A. (2005) Alternativa metodológica para determinar los contenidos para la preparación táctica. Informe de investigación. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
18. Navelo Cabello, R. M. (2004) El Joven Voleibolista. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
19. Ozolin, N.G. (1988) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
20. Parot Rodrigo (2005) Clasificación de la efectividad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
21. Preparación del deportista: dirección y rendimiento. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo". (2001)
22. Puni, Russel, Rivero, Rodríguez (2001) . Aspectos de la preparación psicológica en el deporte.
23. Ramírez Farrés Y. (2012) Propuesta de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Prov. "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara." Trabajo de Diploma. Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo".
24. Real Diccionario de la Academia de la Lengua Española(DREA: 2010)
25. Sagarra, A (1991) Charla entre cuerdas. La Habana, Editorial José Martí.
26. Vigotsky L. S (1983). Zonas de Desarrollo Próximo del individuo

[illegible]

Anexo N° 2

Primer día

Boxeador	División	Defensas de brazo		Total	Defensas de tronco			Total	Defensas de piernas			Total	Resultados del combate	Errores
		Parada	Desvío		Rotación izquierda	Rotación derecha	Inclinación atrás		Atrás	Laterales	Giros			
Boxeador 1	64kg	16	5		1	5	10		0	1	7		Perdió	4,8
Boxeador 2	60kg	3	0		3	4	7		0	1	2		Perdió	1,10
Boxeador 3	49kg	10	3		0	1	15		8	10	2		Ganó	1,4
Boxeador 4	56kg	10	0		3	5	6		0	1	6		Perdió	2,3,4
Total de defensas		39	8	47	7	15	38	60	8	13	17	38		

Anexo Nº 3

Segundo día

Boxeador	División	Defensas de brazo		Total	Defensas de tronco			Total	Defensas de piernas			Total	Resultado del combate	Errores
		Parada	Desvío		Rotación izquierda	Rotación derecha	Inclinación atrás		Atrás	Laterales	Giros			
Boxeador 5	81kg	7	0		2	0	6		1	2	4		Ganó	1,4,5,10,11,
Boxeador 6	56kg	16	0		0	0	4		0	7	0		Ganó	4,5,6,10
Boxeador 7	52kg	34	0		3	3	11		1	8	3		Ganó	1,10
Boxeador 8	52kg	17	0		0	4	5		0	0	0		Perdió	4,10
Boxeador 9	52kg	5	1		1	2	12		0	11	1		Ganó	1,3,4
Boxeador 10	56kg	17	0		0	2	3		0	0	3		Perdió	1,4,5,10,11
Boxeador 11	49kg	23	3		1	1	6		0	8	1		Ganó	4,5,10
Boxeador 3	49kg	19	1		2	3	7		0	6	6		Perdió	1,3,4,5,11
Total de defensas		138	5	143	9	15	54	78	2	42	18	62		

Anexo N° 4

Tercer día

Boxeador	División	Defensas de brazo		Total	Defensas de tronco			Total	Defensas de piernas			Total	Resultados del combate	Errores
		Parada	Desvío		Rotación izquierda	Rotación derecha	Inclinación atrás		Atrás	Laterales	Giros			
Boxeador 5	81kg	7	0		0	0	1		0	1	2		Perdió	1,4,5,10,11
Boxeador 6	56kg	18	0		0	4	10		0	4	1		Perdió	1,3,4,5,10
Boxeador 7	52kg	27	1		5	3	4		4	6	13		Perdió	1,3
Boxeador 12	+91kg	17	0		1	0	3		0	7	10		Perdió	1,4,5
Boxeador 9	52kg	31	0		4	6	10		0	9	9		Ganó	1,3
Boxeador 13	60kg	21	0		0	1	3		1	2	2		Perdió	1,3,4,5
Boxeador 11	49kg	11	2		1	0	7		0	5	0		Ganó	4,5,10
Total de defensas		132	3	135	11	14	38	63	5	34	37	76		

ANEXO N° 5 Encuesta a profesores.

Distinguido profesor.

Estamos investigando aspectos relacionados con la efectividad de las defensas de los boxeadores juveniles participantes en el torneo provincial 1ra categoría de Villa Clara 2012.

Es por ello que acudimos a usted, para que con su experiencia, conocimientos y profesionalidad en la preparación deportiva, nos aporte criterios que al final contribuirán al mejor desarrollo de la preparación de nuestros atletas. Con anticipación le ofrecemos las gracias por su colaboración.

Datos personales:

Edad: ____ Años de experiencia como entrenador ____ Graduado de:

Categoría principal que atiende: _____

¿Cuál otras?: _____

1.- ¿En la sesión de entrenamiento qué tiempo le dedicas al trabajo con las defensas?

____ 20 minutos

____ 30 a 40 minutos

____ más de 40 minutos.

Argumente su respuesta.

2.- A cuál de las defensas le dedicas más tiempo.

___ Brazos

___ Tronco

___ Piernas

¿Por qué?

3.- El resultado del boxeo en la provincia de Villa Clara en la categoría juvenil ha decaído en los últimos años, a que le atribuye lo anterior:

___ Dificultades en la ejecución técnica de los diferentes elementos del boxeo

___ Poco dominio y utilización de las defensas

___ Dificultades en la selección de los boxeadores

___ Otros aspectos que desee _____

ANEXO Nº 6 Entrevista a atletas:

La presente entrevista tiene como objetivo obtener información en relación con las defensas y su utilización en los combates. Le agradecemos de antemano su colaboración con la presente investigación.

1-¿Consideras importantes las defensas en el Boxeo?

_____ si no _____ Argumente

2-¿En su opinión Consideras que las defensas influyen en los resultados deportivos?

_____ si _____ no _____ a veces

3-¿Cuál de las defensas utilizas más en los combates?

_____ Brazos

_____ Tronco

_____ Piernas

¿Por qué? _____

3- De las defensas antes mencionadas en cuáles presentas mayores dificultades:

_____ Brazos _____ Tronco _____ Piernas

4-En la sesión de entrenamiento cuál de las defensas utiliza más tu entrenador.

Anexo N° 7 Guía para valorar la utilidad de los ejercicios seleccionados para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores, que se estudian mediante el criterio de usuarios pues son los beneficiarios directos de la propuesta y están o estarán responsabilizados con la aplicación de la misma.

1. Funciones que realizan: _____.

Centro de trabajo: _____.

Años de experiencia: _____.

Disposición de llenar el instrumento. Si ____ No ____

2. ¿Cuáles son sus consideraciones sobre la propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las defensas en los boxeadores juveniles de Villa Clara?
Siguiendo la escala que se les presenta:

Muy importante	5	4	3	2	1
Importante	5	4	3	2	1
No son importantes	5	4	3	2	1

3. A continuación exprese su consideración sobre la posibilidad real de insertar los ejercicios propuestos en la preparación de los boxeadores que se estudian. Siguiendo la escala que se les presenta:

Es posible insertarlos	5	4	3	2	1
No es posible	5	4	3	2	1
En alguna medida es posible.	5	4	3	2	1

4. Escriba en orden jerárquico tres sugerencias que considere necesarias para perfeccionar el trabajo.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Nota: los resultados de la escala a mayor cantidad de puntos para las consideraciones positivas.

Boxeadores:

1. Fernando Carrión
2. Marcos Moré
3. Yankiel Castellón
4. Eliecer Melquiades
5. Yildo Escobar
6. Yansiel Morejón
7. Carlos Emilio
8. Yansel Castellón
9. Reinier Mederos
10. Yasmany Armenteros
11. Jorge Artunaga
12. Eduardo Gonzales
13. Iván Jiménez

