



Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y Deporte

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

Manuel Fajardo

Villa Clara.

Departamento de Teoría y práctica del Deporte.

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deporte.

TÍTULO: Ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años del Boxeo en el eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

AUTOR: Daniel Pedroso Piedra

TUTORA: MS.c: Juan Carlo Escaño Cobo

MS.c: Lisbet Guillén Pereira

Santa Clara -2011-

Año del 53 aniversario del triunfo de la Revolución

Resumen

Este trabajo se sustenta en la propuesta de ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara, la misma vienen a reforzar la coordinación especial en la fase de iniciación de la práctica de este deporte en la provincia. La propuesta responde a las necesidades diagnosticadas en los técnicos, y a un grupo de irregularidades detectadas como resultado de la aplicación de diferentes métodos y/o técnicas de investigación, diagnóstico que se tomó como referente para la fase de elaboración de la propuesta como resultado de la aplicación de la técnica participativa se determinaron las necesidades y en consonancia surgieron alternativas de solución que encontraron su espacio en ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto. Los ejercicios articulan de forma coherente con los fundamentos teóricos metodológicos que respaldan la propuesta, en concordancia con la estructura asumida para su elaboración: objetivos, fundamentación, metodología, y forma de valoración. Para realizar la valoración de la implementación práctica de los ejercicios propuestos, fue necesario comparar los resultados arrojados de la población de atletas en las pruebas técnicas del evento provincial de la categoría 11-12 años, la cual se realizó como parte de la fase diagnosticada y las pruebas técnicas del evento Nacional Zonal de Boxeo de dicha categoría, las cuales se corresponden con un antes y un después de la implementación. El análisis y procesamiento de los datos se basó en el SPSS, empleando para ello la prueba de Hipótesis, para pruebas no paramétricas, específicamente la prueba de los Signos para variables discretas ordinales y de rangos estrechos, la cual permitió afirmar que si existen diferencias significativas de un momento a otro, por lo que podemos plantear de que la puesta en práctica de los ejercicios elaborados a partir de las necesidades diagnosticadas mejoraron la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

DEDICATORIA

- ✚ *A nuestro proceso revolucionario y a la familia del Boxeo cubano, ejemplo de victoria en el mundo.*
- ✚ *A mis padres Wilfredo y Odalys, por la incondicionalidad y amor demostrado en estos 25 años y demás familiares.*
- ✚ *Al Boxeo Villaclareño, sus atletas y entrenadores.*
- ✚ *A David Oliva, Dunier Curnow y Michel Rodríguez mis amigos y hermanos.*

AGRADECIMIENTOS

- ✚ *A nuestro sistema social que nos permite ser profesionales y hombres de ciencia.*
- ✚ *A todos los maestros, profesores y entrenadores que en estos años de estudio, nos inculcaron lo mejor de sí.*
- ✚ *A Lisbeth Guillén Pereira por la ayuda incondicional brindada en nuestro trabajo y a Juan Carlos Escaño Cobo sin ellos no hubiera sido posible esta investigación.*
- ✚ *A las personas que revisaron el informe.*
- ✚ *A los Boxeadores y entrenadores del equipo primera categoría de la provincia Villa Clara.*

ÍNDICE

Introducción.....	1
1. Fundamentos teóricos.....	8
1.1. Breve reseña histórica del Boxeo y su introducción en Cuba.	9
1.2. Los fundamentos técnicos básicos en el proceso de enseñanza aprendizaje del Boxeo.....	10
2. Fundamentos metodológicos.....	21
2.1 Análisis de los resultados de la investigación del objeto de estudio	27
2.2 Elaboración de la propuesta de ejercicios para la coordinación especial en el eslabón de base del Boxeo en la provincia de Villa Clara.....	37
2.3 Resultado de la validación de la propuesta.....	42
Conclusiones.....	47
Recomendaciones.....	48

INTRODUCCIÓN:

En la última década el Boxeo aficionado ha aumentado su desarrollo en el mundo y sus exigencias cada día son mayores en los eventos de alta competición.

Casi todos los países practicantes de este deporte usan la ciencia en función del desarrollo de sus púgiles y la obtención de los resultados deportivos, llegando la hora de trascender la era de la realización de entrenamientos intuitivos y empíricos y dando paso a los de carácter científico, donde el Boxeo cubano es muestra de ello.

Una de las cuestiones en las que se enfatiza en la práctica del Boxeo desde las edades tempranas, es el trabajo de la coordinación, por el grado de incidencia en el desempeño de los Boxeadores y las exigencias relacionadas al proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos. <http://www.efdeportes.com/>

La capacidad de coordinación motriz se define como la condición de rendimiento de un individuo para combinar una estructura unificada de acciones en varias formas independientes de movimientos Ruiz, A. y col. (1985).

El Dr.C Ariel Ruiz Aguilera, considera la coordinación especial como uno de los rasgos cuyo desarrollo acompaña al de las habilidades motrices y por tanto su exteriorización es uno de los signos más característicos de éste, Ruiz, A. (2000).

Por otra parte El Dr.C Antonio Morales Águila apunta al respecto de la coordinación que es la posibilidad de poder dominar movimientos complejos, de aprenderlos y perfeccionarlos rápidamente, desarrollando habilidades de movimientos deportivos y de poderlos aplicar con la finalidad de poder transferirlos rápidamente, según la exigencia de la nueva situación.

La coordinación general se desarrolla mediante la combinación de movimientos entrelazados o simultáneos de los tres planos musculares (miembros superiores, miembros inferiores y tronco).

La coordinación especial se desarrolla fundamentalmente con ejercicios o movimientos de los miembros inferiores, utilizando elementos técnicos del deporte en cuestión. Morales, A. (s/f).

Cuando se analiza el proceso de la preparación del deportista como un proceso de muchos años, se puede observar que esta se desarrolla en varias etapas, que consta cada una, de varios ciclos anuales de preparación, en dependencia del tipo de especialidad deportiva y el ritmo de incremento individual que manifiesta cada atleta Cortegaza, L. y col. (2006)

La primera etapa abarca la preparación deportiva básica, que incluye las fases de preparación previa y la de especialización inicial.

En nuestro país la etapa previa por lo general contempla el trabajo inicial que se desarrolla en las áreas deportivas de base.

En esta etapa la finalidad de la preparación es sentar las bases físicas y de coordinación especial con respecto a un deporte determinado.

Al igual que en todos los deportes de combate, el desarrollo de la combinación, como habilidad, depende básicamente del logro de la coordinación especial entre cada elemento que participa en la acción, lo que se expresa en la fluidez del encadenamiento de dos o más elementos técnicos, de ahí la importancia de la coordinación especial.

Es importante destacar que en el Boxeo, el empleo de la coordinación especial en las combinaciones de elementos técnicos y de estos en los desplazamientos, ataque, bloqueos, esquivas, fintas, amagues etc, constituye un factor que condiciona hasta

cierto punto la efectividad de la acción en el combate cuerpo a cuerpo y en muchas ocasiones del propio resultado. www.monografias.com

A nivel internacional uno de las cuestiones que tradicionalmente ha llamado más la atención de los púgiles cubanos, es la elegancia en el desempeño técnico táctico, expresado entre otras cuestiones, en la coordinación especial de la cual hacen gala nuestros Boxeadores, la cual se manifiesta en la imbricación de los fundamentos técnicos empleados en la acción y en el desarrollo de la dinámica propia del combate.

El Programa de Preparación del Deportista de Boxeo sienta las bases para mantener y superar los logros boxísticos de forma colectiva e individual, además de proyectar una política de realización del Deporte Escolar que posibilita su desarrollo sostenible, estableciendo para ello nuevas concepciones técnicas en el orden de la masificación y calidad deportiva, Programa de Preparación del Deportista de Boxeo (2009).

Este documento rectorea los procesos sustantivos de la formación y preparación de los Boxeadores en la etapa de iniciación, cuya intención básica radica en la formación correcta de las habilidades primarias técnico - tácticas de la disciplina, las cuales sientan la base estructural del movimiento para otros de más complejidad en lo cual la coordinación cobra un espacio de incuestionable valía.

A pesar de constituir la coordinación espacial un aspecto que condiciona el correcto desempeño del Boxeador, que trasmite estado del nivel técnico, e incide en el resultado deportivo de los atletas, el tratamiento actual de la coordinación del golpe recto y sus variantes se sustenta fundamentalmente en concepciones empíricas del conocimiento, de lo cual no queda exenta la categoría 11-12 años del eslabón de base de la provincia de Villa Clara. Domínguez, J. (1997)

En relación al tema el Programa de Preparación del Deportista de Boxeo sostiene que en la categoría 11-12 años, el componente técnico - táctico muestra

insuficiencias, expresado a través de la efectividad y coordinación especial y/o relación golpe- defensa.

Por otra parte dicho documento establece para dicha categoría el proceso de enseñanza aprendizaje de 23 habilidades boxísticas a demostrar, de las cuales 22 precisan del empleo de la coordinación especial, y 18 de ellas de la coordinación especial sobre la base del empleo de las variantes del golpeo recto.

A pesar de lo antes expuesto, el tratamiento de la coordinación especial en las variantes del golpeo recto en la categoría en estudio se lleva a cabo de forma empírica, manifestando insuficiencias en el orden teórico, metodológico y práctico, evidenciándose las siguientes limitaciones:

1. No existe una proyección metodológicamente estructurada y fundamentada que permita desarrollar adecuadamente en los atletas la coordinación especial en las variantes del golpeo recto.
2. Los ejercicios en función del desarrollo de la coordinación especial son pocos variables y propician la desmotivación en el atleta.
3. Se acentúan las deficiencias de la coordinación especial al transitar del trabajo individual de forma dinámica al trabajo en pareja y de forma dinámica.
4. En los eventos competitivos de la categoría en estudio se manifiesta poca coordinación especial en las variantes del golpeo recto en la dinámica del combate. Programa de Preparación del Deportista de Boxeo (2009)
5. La descoordinación en el uso de las variantes del golpeo recto constituye una insuficiencia que incide en el buen desempeño del combate, en el resultado deportivo y en el nivel técnico del atleta.

De todo lo antes expuesto no queda exenta la categoría 11-12 años del eslabón de base de la provincia de Villa Clara, por lo que considerando los criterios antes expuestos definimos la siguiente situación problemática.

Situación problémica:

Insuficiencias en el tratamiento de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

En consonancia con la situación problémica nos planteamos el siguiente problema científico para esta investigación:

Problema científico

¿Como mejorar la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara?

En correspondencia con la situación problémica y el problema científico nos propusimos los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Diseñar ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Objetivo específicos:

Diagnosticar el estado actual de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Elaborar ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Validar desde la práctica los ejercicios de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Hipótesis:

La puesta en práctica de los ejercicios elaborados a partir de las necesidades diagnosticadas mejorará la coordinación especial en las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Métodos y/o técnicas de investigación empleadas en la investigación:

Para cumplimentar los objetivos de este trabajo se utilizaron diferentes métodos y técnica para el procesamiento de la información:

- ❖ **Analítico-sintético:** Permitió penetrar en la esencia del fenómeno objeto de estudio, para establecer los componentes teóricos y metodológicos de la investigación, su fundamentación, el análisis de los resultados y la propuesta de solución.
- ❖ **Inductivo-deductivo:** Su aplicación permitió dar respuesta a las interrogantes planteadas a partir de las informaciones que se fueron acoplando hasta arribar a las conclusiones.
- ❖ **Estudio de documentos:** Este método nos fue de gran utilidad como punto de partida en la investigación y en especial en el momento de elaborar la propuesta.
- ❖ **Encuesta:** Permitió a partir de su aplicación determinar el estado actual del tratamiento de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto.
- ❖ **Entrevista:** Como método de nivel complementario permitió la recopilación de la información mediante la conversación profesional, permitió a partir de su aplicación, determinar las insuficiencias, lagunas y necesidades referente con respecto a la temática abordada.

- ❖ **Técnica participativa:** Taller: Dentro del método de trabajo en grupo se empleó el Taller como forma organizativa de generar ideas y alcanzar consenso:

El Taller: Tienen el efecto de mantener concentradas las fuerzas grupales hacia el objetivo, obtener el máximo de las posibilidades e inteligencia de cada cual, estimulando una participación real y activa. Sus objetivos se centran por lo general en generar ideas, alcanzar consenso y organizar las mismas. Este permitió determinar las necesidades de los técnicos ante la temática abordada y establecer alternativas de solución.

- ❖ **Triangulación por el método:** Es una de las técnicas más características de la metodología cualitativa la cual permitió recoger y analizar datos desde distintos ángulos con el fin de contrastarlos e interpretarlos y tomarlos como referencia para la elaboración de la propuesta.
- ❖ **Prueba técnica:** Fue utilizada la prueba técnica de Boxeo para la categoría 11-12 años, y el propósito de su utilización consistió en evaluar en dos momentos diferentes la coordinación de las variantes del golpeo recto, la prueba técnica con sus exigencias, fue elaborada por la Comisión Nacional de Boxeo.
- ❖ **Matemático estadístico** Para el procesamiento de los datos se utilizó métodos Matemático estadístico la técnica: **Distribución empírica de frecuencia**: Esta técnica se utilizó con el propósito de revelar la puntuación más frecuente obtenida, en la prueba técnica aplicada al inicio (etapa de diagnóstico) y después de la implementación de la propuesta (final)
- ❖ **Medidas descriptivas**: Se analizó el comportamiento de la Moda y las tablas de frecuencias para caracterizar el comportamiento de coordinación especial en las variables en estudio, por otra parte fue necesario emplear la prueba de Hipótesis, para pruebas no paramétricas, específicamente la prueba de los Signos para variables discretas ordinales y de rango estrecho, para verificar si las diferencias observadas entre los dos momentos eran significativas, lo que permitió hacer las reflexiones y adecuaciones.

Población y /o muestra:

Utilizamos una población la cual estuvo compuesta por los 22 técnicos de la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara, los cuales tiene como características que llevan trabajado con la categoría en estudio por más de 3 años, tiene una experiencia en la práctica del Boxeo de más de 15 años, dicha población está compuesta por 12 licenciados en Cultura Física y 6 técnicos especialistas en Boxeo y 4 habilitados.

Por otra parte para la investigación fue necesario trabajar con una población la cual estuvo integrada por los 10 atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Villa Clara, esta se caracteriza por tener más de 1 años de experiencia en la práctica de este deporte y la integran los mejores púgiles de la categoría de la provincia.

Estructura de la Tesis:

El informe de investigación esta estructurado además de la introducción, por los fundamentos teóricos, fundamentos metodológicos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexo.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS:

1.1. Breve reseña histórica del Boxeo y su introducción en Cuba.

A través del desarrollo histórico de las sociedades y las investigaciones hechas por varios arqueólogos se ha demostrado a las nuevas generaciones la evolución que ha tenido el Boxeo mediante el hallazgo de piezas arqueológicas que representan las posiciones de hombres dispuestos a pegarse y en forma de lucha.

En la creación de los juegos Olímpicos en el año 688 a.n.e. participa por primera vez el pugilato, este competía entre el segundo y tercer día de competición y su primer campeón fue Onomaste de Esmirna. Los combates se desarrollaban hasta que uno de los dos caía o reconocía la derrota. Los mismos se cubrían las manos y los antebrazos con cintas de cuero de becerro, la cual enrollaban desde las manos hasta los codos esta especie de guantes se denominaba spahira.

En 1719 reaparece en Inglaterra el Boxeo, su pionero fue James Figg, a partir de esta época el pugilato se transforma en Boxeo. Este no costaba con reglas alguna y solo existía una división la del gran peso Figg se coronó campeón en 1719 al derrotar Aned Sutlon, <http://www.Boxeo.com>

Unos años más tardes aproximadamente en el 1743 se reunieron en casa de Jack Broughton, campeón y maestro de este deporte, varios profesores para crear el primer reglamento el que constaba con los siguientes puntos.

1. Que cada boxeador tuviera un asistente.
2. Se prohibía golpear adversario en el suelo o agarrarlo.
3. Los Boxeadores debían usar pantalón con hebillas.
4. Solo se terminaba el combate cuando un boxeador caía vencido o se retiraba.
5. Los asaltos se determinaban por las caídas que sufría un boxeador a causa de los golpes y de los que se debían recuperar en 30 segundos.

Broughton fue el primero en crear una posición de guardia y en utilizar un par de guantes de 5 onza en los entrenamientos y no en los combates. Este perdió su título frente a Jack Blad a la edad de 46 años, el que retuvo durante 20 años. HUNT discípulo de Broughton introduce los desplazamientos. En 1763 Daniel Mendoza aporta la defensa y los ataques.

En 1866 se completa el reglamento y se firma bajo el patrocinio del Marqués de Queensberry por lo que estas reglas se conocen como las reglas del Marqués de Queensberry.

En 1892 se efectuó el combate entre John Sullivan y James Corbett. Este último fue el vencedor y se considera la verdadera era del Boxeo moderno, porque fue el primer que se efectuó bajo un reglamento y con los guantes creados por Broughton.

Inicio del Boxeo en Cuba

El Boxeo fue introducido en Cuba por un norteamericano de origen chileno en 1910 el cual fue maestro y sus primeros servicios los prestó al Vedado tenis club. Ortega, V. y Menéndez, E. (1983)

Los primeros promotores fueron los cronistas deportivos Bernardo de San Martín y Vicente Cavillas. De 1913 al 1914 se promovió el Boxeo al interior del país sobre todo a Cienfuegos y Matanzas.

En 1915 se efectuó un combate por la discusión de la faja del mundo en los pesos pesados entre los norteamericanos Jack Johnson y Jess Willard la cual fue una farsa y el alcalde de La Habana suspendió la práctica del Boxeo en esta ciudad.

En 1919 a través de unos marinos norteamericanos, que al anclar su buque en puerto santiaguero realizaron exhibiciones entre ellos y con algunos ciudadanos de esta ciudad, es de esta forma que llega el Boxeo a Santiago de Cuba.

En las Olimpiadas de Atenas 2004 Cuba alcanzó una excelente cosecha, nuevamente los Boxeadores cubanos impusieron la fuerza de sus puños en los certámenes cuatrienales y con cinco triunfos en los combates finales propulsaron a su delegación a la oncena posición del medallero final olímpico.

1.2: Consideraciones generales acerca de la preparación técnica del Boxeo

Degtiariov, refiriéndose a los golpes rectos en la enseñanza, apunta que los mismos se definen como elementos técnicos clásicos, y que estos ocupan el primer lugar, ya que facilitan el aprendizaje de las defensas en su gran mayoría y también en el dominio de los desplazamientos.

Los golpes rectos son los más frecuentes y de mayor importancia en el combate y permite destruir el pensamiento técnico táctico del contrario. Con frecuencia en distancias largas, Degtiariov I. (1983).

Del golpeo recto se derivan 4 variantes entre las que se encuentran: Recto de la mano más adelantada a la cara: (RMMAC)

1. Recto de la mano más adelantada al tronco: (RMMAT)
2. Recto de la mano más atrasada a la cara: (RMMTC)
3. Recto de la mano más atrasada al tronco: (RMMTT)

Técnica de golpeo recto con la mano más adelantada a la cara: Según Domínguez J y Luís Llano (1987):

Este golpe recto es de gran utilización en el combate, gracias a la corta trayectoria que experimenta y al objetivo que persigue su empleo, puesto que esta mano se encuentra adelantada y resulta muy factible su empleo por encontrarse más cerca del contrario .

Este golpe es uno de los fundamentales en el Boxeo, no es un golpe noqueador pero saca de equilibrio al contrario y altera su posición táctica, facilitando posiciones cómodas en el ataque y contraataque. Además este golpe le permite al boxeador medir la distancia de combate.

Descripción de la técnica de golpeo recto con la mano más adelantada a la cara:

Se tomará como referencia un boxeador derecho): al comenzar la ejecución del golpeo el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha, la pierna izquierda se eleva ligeramente y a partir de esta posición se hace un empuje de la pierna derecha (la fuerza a aplicar depende de la distancia al objetivo).

El brazo izquierdo ejecuta la trayectoria del golpeo considerando el nivel de ataque, la pierna izquierda para detener la caída del cuerpo hace contacto con el suelo, el puño por los nudillos llega al objetivo el cuerpo continua por inercia desplazándose y su peso se traslada a la pierna izquierda la cual hace contacto completo con el suelo

Se recoge la pierna derecha, el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas y el boxeador en posición de guardia.

Errores más comunes de la técnica de golpeo recto con la mano más atrasada a la cara:

- Ejecución incorrecta del movimiento de las piernas.
 - a). Acerca demasiado la pierna derecha a la izquierda.
 - b). En general no la desplaza.
- Separar el codo derecho en el momento del golpeo.
- No recoger el puño rápido.
- Bajar o elevar hacia atrás la mano derecha dejando la cara y el tronco indefenso.

Técnica de golpeo recto con la mano más adelantada al tronco: la posibilidad táctica de este golpe no es grande, no es un golpe noqueador, pero la destreza y la

utilización de este golpe en el combate rompe la táctica del contrario que espera un golpe a la cara y se defiende de este, resulta sorprendido y logramos que desvíe su atención hacia el tronco. Inmediatamente después, es posible que logremos sorprenderlo con un ataque a la cara.

Descripción metodológica de la técnica de golpeo recto con la mano más adelantada al tronco:

Se realiza una inclinación ventral del tronco con rotación a la derecha después es la misma técnica que la del recto de la mano más adelantada a la cara. Resulta muy importante la colocación de la cabeza la cual no debe pasar de la punta del pie más adelantado, el peso del cuerpo estará sobre la pierna izquierda o sobre ambas.

Errores más comunes de la técnica de golpeo recto con la mano más adelantada al tronco:

1. No realizar la inclinación y el movimiento rotatorio del tronco.
2. Quedarse en posición erecta.
3. No salir rápidamente de la zona de contacto luego de realizar la acción.

Técnica de golpeo recto con la mano más atrasada a la cara:

Es uno de los golpes fundamentales con los cuales el boxeador puede lograr buenos resultados. El atleta recordará que debe adoptar la parada de combate para iniciar para su ejecución.

Se escogerá el objetivo y se recordará que cualquier cambio o transferencia posterior en la acción programada produce pérdida de energía. El entrenador debe velar y

prestar atención a la mecánica del golpe y a las posiciones de la mano izquierda, al ejecutar el golpe el brazo derecho realiza el ataque y el izquierdo la defensa, es necesario lograr que este golpe sea brusco.

Se aumenta la fuerza del golpe con una impulsión de la pierna derecha unida a la rotación del tronco, en la que desempeñan papel importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera y el hombro. Antes del golpe se creará una posición cómoda.

Técnica de golpeo recto con la mano más atrasada a la cara Técnica del golpe:

Para ejecutar este golpe el peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso de la pierna izquierda hacia delante.

En lo que el puño llega al objetivo la pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede ejecutar el golpe sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional.

Cuando el metatarso de la pierna izquierda hace contacto con el suelo se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera. La velocidad se aumenta también con el impulso del hombro derecho y con un movimiento de rotación del puño hacia dentro.

El peso del cuerpo se ha trasladado a la pierna izquierda que se encuentra firme contra el piso.

El brazo izquierdo defiende con la palma de la mano la cabeza y con el codo el tronco, dentro de la misma acción la pierna derecha se trae hacia la izquierda, la cual permitirá preservar el equilibrio y volver a la parada de combate.

Errores más comunes de la técnica de golpeo recto con la mano más atrasada a la cara:

1. Amagar con la mano derecha.
2. Bajar o llevar atrás la mano derecha.
3. Levantar el codo derecho.

Técnica de golpeo recto con la mano más atrasada al tronco:

Por su técnica y trayectoria es similar al golpe recto a la cara. Sin embargo, la técnica de este golpe exige una ligera inclinación del tronco y giro de la cadera.

Al ejecutar este golpe es necesario mantener la defensa con la mano izquierda, se prepara el golpe con movimientos de engaño.

En el ataque de recto de derecha al tronco, la pierna derecha se endereza rápidamente, la izquierda se lanza hacia adelante tomando la distancia que permite lanzar el golpe sin dar pasos.

El peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda cuando se produce el golpe, la pierna izquierda estará apoyada completamente en el suelo, después se acerca la derecha a la izquierda para conservar el equilibrio.

Errores más comunes Técnica de golpeo recto con la mano más atrasada al tronco:

1. Bajar o llevar atrás la mano izquierda.
2. Hacer una inclinación excesiva al frente.
3. Retener el puño en el objetivo.

Para Jorge Luis Domínguez, las variantes técnico - tácticas en el Boxeo constituyen las diferentes formas en que se puede ejecutar un ataque o contraataque durante las acciones de combate mediante los desplazamientos del cuerpo o las piernas que nos proporciona posiciones iniciales, esenciales para la obtención de altos resultados en la competencia, Domínguez, J. (1997).

El boxeador que domine las variantes técnico tácticas tendrá una gran maestría deportiva obteniendo por tanto grandes éxitos en el deporte de los puños.

Para poder aprender y perfeccionar las variantes técnico tácticas de las acciones ofensivas, es requisito poseer buen dominio de la técnica de los golpes fundamentales así como de las defensas y los desplazamientos.

A continuación se expondrán las variantes técnico tácticas de cada uno de los golpes rectos brindadas por Domínguez, J. (1987).

Recto de la mano más adelantada a la cara:

1. Con paso atrás.
2. De encuentro.
3. Sacando la pierna izquierda al frente. (con paso al frente).
4. Con paso a la izquierda.
5. Con paso a la derecha.

Recto de la mano más adelantada al tronco:

1. De encuentro.
2. Con paso a la derecha.(puede ser a la izquierda si el boxeador es zurdo)
3. Con paso de la pierna izquierda adelante y la derecha en el lugar. (con paso al frente).

4. Recto de la mano más atrasada a la cara:

1. De encuentro.
2. Con paso atrás.
3. Con paso a la derecha.
4. Con paso a la izquierda.

5. Con desplazamiento de la pierna izquierda adelante, la derecha en el lugar. (Con paso al frente)

Recto de la mano más atrasada al tronco:

1. De encuentro.
2. Con paso a la izquierda.(puede ser a la derecha si el boxeador es zurdo)
3. Con paso de la pierna izquierda adelante, la derecha permanecerá en el lugar. (con paso al frente).

El Boxeo es un deporte que aglutina mucha masividad, se considera en Cuba un deporte estratégico, por el grado de incidencia de los resultados en evento competitivos de diferentes niveles, por lo que su práctica se encuentra en el Combinado Deportivo Escuela Comunitaria, EIDE y Academia Provincial, siendo estos centros los cuales se incentiva la captación, iniciación en la práctica, formación y desarrollo de los talentos.

La política de este deporte se concentra en 4 categorías: 11-12 años, 13-14 años, 15-16 años y 17-18 años. La categoría 11-12 años es con la que se inicia el sistema de competición de los atletas específicamente para 10 divisiones: 32 Kg, 34 Kg, 36 Kg, 38 Kg, 40 Kg, 42 Kg, 44 Kg, 46 Kg, 48 Kg, 51 Kg. Se establece además el estudio y dominio de:

1. Desplazamientos con pasos diagonales y movimiento pendular perfeccionando en los pasos planos y giros
2. Golpes rectos
3. Combinaciones hasta 3 golpes a la cara, tronco, cara-tronco y viceversa
4. Defensas simples y complejas en las acciones de ataque con combinaciones
5. Contraataque desde las distancias (larga, media, corta y cuerpo a cuerpo)
6. Fintas con el tronco y las piernas,
7. Combates contra otros estilos (boxeador atacante y contraatacante)

8. Perfeccionamiento del combate contra boxeador zurdo, alto y bajo.

Por otra parte en el Programa de Preparación al Deportista de Boxeo (2009) orienta el dominio de 23 habilidades para la categoría de iniciación, de las cuales 18 precisan de la coordinación entre dos o más elementos técnicos propios del Boxeo:

Habilidades técnico tácticas a dominar de la categoría 11-12 años, en la cuales se encuentra implícita la coordinación del golpe recto y sus variantes:

1. Ataque con el recto de izquierda a la cara con paso plano adelante.
2. Ataque con el recto de izquierda al tronco con paso plano a la derecha.
3. Ataque con el recto de derecha a la cara con paso plano adelante.
4. Ataque con el recto de derecha al tronco con paso plano a la izquierda-adelante.
5. Ataque con dos rectos de izquierda a la cara con pasos planos adelante.
6. Ataque con el recto de izquierda y derecha a la cara con pasos planos adelante.
7. Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
8. Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
9. Paso plano atrás frente al ataque del recto de derecha a la cara.
10. Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
11. Giro a la izquierda frente al recto de izquierda a la cara.
12. Giro a la derecha frente al recto de derecha a la cara.
13. Contraataque de encuentro del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha al tronco.
14. Contraataque de riposta del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque con el recto de derecha al tronco.
15. Contraataque de riposta combinando el recto de izquierda y derecha a la cara mediante el paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
16. Fintas de brazos y pierna adelantada como preparación de la acción ofensiva.
17. Aplicar las acciones de ataques y contraataques en el combate contra el boxeador zurdo.

18. Aplicar las acciones de ataques y contraataques en las distancias larga y media con el empleo de las fintas de brazos y pierna adelantada.

La coordinación especial en el Boxeo constituye un aspecto que condiciona la calidad del dominio de las habilidades técnico tácticas.

La capacidad de coordinación motriz se define como la condición de rendimiento de un individuo para combinar una estructura unificada de acciones en varias formas independientes de movimientos, Ruiz, E. y col. (1985).

El Dr.C Ariel Ruiz Aguilera, considera la coordinación especial como uno de los rasgos cuyo desarrollo acompaña al de las habilidades motrices y por tanto su exteriorización es uno de los signos más característicos de éste, Ruiz, A. (2000).

Con respecto a la coordinación en el deporte, Valdés, Y. y Col (2006) citan a diferentes autores que abordan la temática:

Hirtz, H. (1981), apunta que la capacidad de coordinación (sinónimo: destreza) está determinada ante todo por los procesos de control y de regulación del movimiento.

Schnabel y Meinel (1988), refiere que la coordinación motriz se puede definir como la organización de las acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado.

Hanh, E. (1988) es del criterio que la coordinación es el efecto conjunto entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimiento.

Georges, L. (1993), al referirse a la palabra "Coordinación", hace referencia a una serie de acciones musculares de gran precisión, a su encadenamiento cronológico, y a sus intensidades respectivas y sucesivas.

Se entiende por la capacidad de acoplamiento o coordinación motriz como las condiciones de rendimiento de un individuo para combinar en una estructura unificada de acciones varias formas independientes de movimientos. Ruiz Aguilera y col. (1985)

Acoplamiento o coordinación motriz constituye la agrupación de todas las demás capacidades coordinativas desarrolladas y que de forma sucesiva y en combinación asegura la fluidez, la belleza y la eficacia de cualquier movimiento físico deportivo.

Por otra parte García, J y col. (1996) denominan al referirse la coordinación como la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.

Los deportistas con formación polideportiva aprenden mucho más rápido cualquier movimiento o técnica que exija de determinada coordinación motriz, por lo que podemos resumir a mayor experiencia motriz mayor posibilidad en el sujeto de realizar acciones motrices de manera coordinada.

Weineck, J. (1994), se refiere al analizar los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas a métodos y contenidos de carácter general y especial. Los generales dirigidos a mejorar el valor general de las capacidades de coordinación, mientras los especiales van dirigidos a mejorar los componentes de la capacidad de coordinación que corresponden directamente a cada especialidad deportiva.

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

El Dr.C Antonio Morales Águila apunta que la coordinación general se desarrolla mediante la combinación de movimientos entrelazados o simultáneos de los tres

planos musculares (miembros superiores, miembros inferiores y tronco, Morales, A. (s/f).

Apunta el autor que la coordinación especial se desarrolla fundamentalmente con ejercicios o movimientos de los miembros inferiores, utilizando elementos técnicos de la especialidad.

FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS:

En los fundamentos metodológicos de esta investigación se exponen los resultados del diagnóstico de la coordinación especial del golpe recto y sus variantes en la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara, lo cual constituye un antecedente en la elaboración de la propuesta.

Se presenta además ejercicios de coordinación especial las variantes del golpe recto para la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara y los resultados de su implementación práctica.

Para la realización de la investigación utilizamos una población la cual estuvo compuesta por los 22 técnicos de la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara, los cuales tiene como características que llevan trabajado con la categoría en estudio por más de 3 años, tienen una experiencia en la práctica del Boxeo de más de 15 años, dicha población está compuesta por 12 licenciados en Cultura Física y 6 técnicos especialistas en Boxeo y 4 habilitados.

Características de la población de entrenadores del eslabón de base:

Integrantes	Nivel de escolaridad			Años de experiencia en la práctica del Boxeo	Años trabajados en la categoría
26	8 Lic	1 Téc	17 Habilitados	+ 15 años	+ 3

Por otra parte fue necesario seleccionar una una población la cual estuvo integrada por los 10 atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Villa Clara, esta se caracteriza por tener más de 1 años de experiencia en la práctica de este deporte y la integran los mejores púgiles de la categoría de la provincia.

Características de la población de atletas de la categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Villa Clara:

Integrantes	Nivel de escolaridad	Años de experiencia en la práctica de Boxeo	Cantidad de municipios representados.
10	5to y 6to	+ 1 años	6

La presente investigación contó con tres fases, una fase diagnóstica, una de elaboración y una de validación de la propuesta, en las cuales se emplearon diferentes métodos y/o técnicas de la investigación.

Fase Diagnóstica de la investigación:

En la fase de diagnóstico fue necesario emplear los siguientes métodos de investigación:

Analítico-sintético: Dicho método está formado por dos procesos cognitivos que cumplen funciones muy importantes en la investigación científica, nos permitió penetrar en la esencia del fenómeno objeto de estudio, para establecer los componentes teóricos y metodológicos de la investigación, su fundamentación, el análisis de los resultados y la propuesta de soluciones.

Inductivo-deductivo: Su aplicación dio la posibilidad de dar respuesta a los objetivos planteados a partir de las informaciones que se fueron acopiando hasta arribar a las conclusiones.

Consecuentemente con la aplicación de diferentes métodos y/o técnicas se pudo inducir a la reflexión y manifestación de necesidades, carencias y lagunas acerca de la temática abordada por parte de los técnicos de Boxeo del eslabón de base, las

cuales sirvieron de base para sugerir alternativas de solución que dieran respuestas a las insuficiencias, latentes en la práctica.

Análisis bibliográfico: Posibilitó el estudio entorno a los conceptos y teorías existentes en relación con el tema, lo cual nos permitió establecer los principales fundamentos teóricos metodológicos.

De igual forma, permitió insertar aspectos teóricos, de forma coherente en la propuesta, que a nuestra consideración, constituyen herramientas indispensables para trabajo de la coordinación especial, en consonancia con nuestros posicionamientos.

Dicho método dio la posibilidad de acercarnos a las reflexiones que se evidencian como resultado de un proceso investigativo actualizado, que refieren a la coordinación especial en los golpes rectos y sus variantes.

A partir de su aplicación se pudo consultar bibliografía y artículos de revistas digitalizadas, así como sitios Web que sirvieron de base para fundamentar nuestro Marco Teórico Referencial y adoptar posiciones contemporáneas.

Revisión de documentos: Se empleó con el objetivo de analizar los antecedentes relacionados con la coordinación especial en los Boxeadores específicamente en la categoría 11-12 años.

De igual forma se utilizó con el propósito de revisar documentos de corte Teórico Metodológicos emitidos, por la Comisión Nacional de Boxeo y que respaldan el proceso en la categoría objeto de estudio.

Se consideró de vital importancia el análisis de los documentos elaborados por los técnicos, por servirles de base en el trabajo de la coordinación especial de los Boxeadores en la categoría 11-12 años, dicho análisis tuvo el propósito de constatar la calidad de la concepción de dichos documentos.

Encuesta en la modalidad escrita: Fue aplicada con el objetivo de conocer el nivel de información u orientación que poseen los técnicos acerca de la importancia de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto, así como los referentes teóricos sobre los cuales sustentan la concepción del trabajo en relación al objeto de estudio.

Por otra parte aportó información relacionada con el tratamiento de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años, además de que permitió constatar las necesidades, lagunas y carencias de los técnicos de Boxeo de la categoría en la provincia de Villa Clara, con respecto a la temática abordada. (Ver anexo # 1)

Entrevista: Como método de nivel complementario permitió la recopilación de la información mediante la conversación profesional. Fue aplicada con el objetivo de conocer la importancia que se le atribuye a la coordinación especial de las variantes del golpeo recto y su tratamiento actual.

Por otra parte permitió determinar las necesidades, lagunas y limitaciones con respecto a la temática abordada y lo que piensan los técnicos al respecto de la misma. (Ver anexo # 3)

Observación Científica: Permitted valorar sobre la práctica el proceder de los técnicos en el tratamiento de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años en el eslabón de base de la provincia de Villa Clara. (Ver anexo # 4)

Del nivel Matemático estadístico: (Distribución empírica de frecuencia): Fue empleada para revelar los elementos más significativos que permitieron hacer las reflexiones y adecuaciones de la propuesta, su utilización se centró en el análisis de las preguntas de la encuesta que contenían respuestas cerradas.

Prueba técnica: En la fase diagnóstica fue empleada como una forma de constatación práctica del estado inicial, (Primer momento), de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años en la investigación.

Para ello se tomó como referente el resultado de la prueba técnica del evento provincial de Boxeo celebrado en el año 2009 en la provincia de Villa Clara, los resultado que se registraron pertenecen a la población de atletas utilizada que se corresponde con los 10 Boxeadores de la categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Villa Clara.

En esta categoría se evalúan 2 aspectos, nivel competitivo y nivel técnico, este último se hace considerando las habilidades técnicas a dominar en la categoría en las cuales se encuentran implícitas las variantes del golpeo recto:

1. Recto de la mano más adelantada a la cara: (RMMAC)
2. Recto de la mano más adelantada al tronco: (RMMAT)
3. Recto de la mano más atrasada a la cara: (RMMTC)
4. Recto de la mano más atrasada al tronco: (RMMTT)

Según el Programa de Preparación del Deportista (2009), para la prueba técnica en de la categoría 11-12 años, se sume una evaluación por escala de referencia cualitativa: Bien, Regular y Mal, las cuales se regulan por la cantidad de errores a cometer:

Cantidad de Errores	Evaluación	Escala cuantitativa
0 a 1	Bien	17 a 20 puntos
2 a 3	Regular	13 a 16,9 puntos
+ de 3	Mal	-- de 13 puntos

La prueba técnica en si, evalúa las habilidades a dominar en la categoría 11-12 años, según el Programa de Preparación del Deportista, por lo que considerando que dentro de las 23 habilidades que se establecen, 18 precisan de la coordinación de las variantes del golpeo recto, asumimos para el estudio de la evaluación de la coordinación de las 4 variantes del golpeo recto.

Fase de la elaboración de la propuesta:

La fase de elaboración de la propuesta contó con dos momentos:

- Primer momento: Determinación de necesidades y alternativas de solución.
- Segundo momento: Elaboración de los ejercicios para la coordinación de las variantes del golpeo recto.

Fase de Validación de la propuesta

En esta fase de la investigación se aplicó inicialmente, por un espacio de 5 meses, los ejercicios elaborados, para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la población de atletas de la categoría compuesta por los 10 atletas de la categoría 11-12 años de la Academia Provincial de Boxeo de Villa Clara.

Prueba técnica: Como forma de constatación práctica del estado de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto después de la implementación de la propuesta (Segundo momento), se registraron y consideraron los resultados de la prueba técnica del Campeonato Nacional de Boxeo de la Zona Central del año 2010, dicho análisis recoge el resultado de la evaluación de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto por lo que asumimos para ellos las mismas condiciones para la evaluación de las variantes del golpeo recto que en el primer momento.

Para el análisis de la valoración de calidad de la propuesta sobre la base de la significatividad de los cambios se emplearon los siguientes métodos y/o técnicas para el procesamiento de la información:

Del nivel matemático estadístico: (Distribución empírica de frecuencia): Se empleó en el analizar del comportamiento de las tablas de frecuencias que caracterizaron los resultados del antes y después de la implementación de la propuesta.

Medidas descriptivas: Moda, y tablas de frecuencias para caracterizar la población en estudio en cada uno de los momentos.

El análisis y procesamiento de los datos se basó en el SPSS, empleando para ello la prueba de Hipótesis, para pruebas no paramétricas, específicamente la prueba de los Signos para variables discretas ordinales y de rangos estrechos.

Se tomó como referente para realizar el análisis, los resultados arrojados en la prueba técnica del Campeonato Provincial de Villa Clara de la categoría 11-12

años antes de la implementación de la propuesta y los resultados arrojados en la prueba técnica del Campeonato Nacional de la Zona Central de la categoría 11-12 años después de la implementación con el propósito de establecer una comparación.

El procesamiento de la información dio la posibilidad de establecer un análisis descriptivo del comportamiento de las variables, para determinar el nivel de significatividad de los cambios. (Ver anexo # 7y 8).

2.1 Diagnóstico del tratamiento de la coordinación especial del variantes del golpeo recto para la categoría en la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Análisis de los resultados de la investigación.

Esta etapa de la investigación tuvo un carácter diagnóstico y en ella se estudiaron los principales aspectos que condicionan la coordinación especial del golpeo recto y sus variantes en la categoría 11-12 años del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Después de la aplicación de los diferentes instrumentos, obtuvimos los siguientes resultados en la fase diagnóstica:

Estudio de documentos.

El inicio de este trabajo se desarrolló mediante un profundo trabajo de mesa, revisando diferentes documentos dentro de los que se encuentran:

Entre los documentos analizados en la fase diagnóstica se encuentran:

Fueron revisados los documentos siguientes:

1. Indicaciones de presidente del INDER
2. Lineamiento de trabajo a nivel nacional y provincial en el Boxeo.
3. Programa de preparación del deportista de Boxeo (2009)
4. Estrategia de Boxeo de la Provincia de Villa Clara (2011).
5. Programa de enseñanza de la categoría 10-12 años de Villa Clara.

Indicaciones del presidente del INDER.

En este documento se recogen los aspectos esenciales en los que hay que trabajar para alcanzar una alta preparación de los deportistas. En tal sentido, las prioridades que se destacan en las indicaciones se dirigen hacia dos recomendaciones fundamentales:

La obtención de la mayor calidad posible de la preparación de los atletas y propiciar un perfeccionamiento continuo en el proceso de preparación deportiva.

El proceso de integración científico técnico para propiciar la calidad y eficiencia en el proceso de preparación y formación de atletas tienen que tener un marcado énfasis.

Estas recomendaciones apuntan hacia la necesidad de realizar investigaciones que propicien un desarrollo de la preparación de los atletas con alto rigor científico.

En este marco adquieren significativa importancia los estudios acerca de las vías para el cumplimiento de estas recomendaciones, y donde el abordaje del tema del tratamiento de las habilidades tácticas no escapa de esa realidad, pero que sea acorralada desde las perspectivas pedagógicas contemporáneas, que consideran a la individualización como principio básico para la enseñanza.

Lineamiento de trabajo a nivel nacional y provincial de Boxeo.

Los lineamientos de trabajo del Boxeo a nivel Nacional y en consecuencia con este, a nivel Provincial, se identifican y establecen como prioridad proyectar una política de realización del Deporte

Escolar que posibilite su desarrollo sostenible, a partir de nuevas concepciones técnicas en el orden de la masificación y calidad deportiva, garantizando un potencial superior de la reserva Deportiva Nacional, fundamentado en la formación integral a partir de los valores sociales y en la preparación de los principios contemporáneos del entrenamiento deportivo.

Análisis de Programa de preparación al deportista Boxeo (2009):

El Programa de preparación al deportista estable como prioridad obtener buenos resultados en las competiciones del territorio sobre la base de la correcta demostración de las habilidades técnicas y tácticas, del desarrollo de las capacidades físicas y psico-funcionales del organismo, manifestándose alta disposición combativa y valores éticos, morales y políticos e ideológicos, aportando Boxeadores a los centros de Alto Rendimiento de la localidad.

Establece como objetivo específico de para esa categoría:

- Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, rapidez de traslación y de reacción, coordinación, flexibilidad, equilibrio, ritmo, percepción temporal-espacial y de fuerza

Establece con respecto la preparación técnica de la categoría 11-12 años el dominio de las siguientes habilidades:

Dentro de las habilidades básicas a dominar se encuentran las siguientes:

1. Postura de las distancias larga y media.
2. Ataque con el recto de izquierda a la cara con paso plano adelante.
3. Ataque con el recto de izquierda al tronco con paso plano a la derecha.
4. Ataque con el recto de derecha a la cara con paso plano adelante.
5. Ataque con el recto de derecha al tronco con paso plano a la izquierda-adelante.
6. Ataque con dos rectos de izquierda a la cara con pasos planos adelante.
7. Ataque con el recto de izquierda y derecha a la cara con pasos planos adelante.
8. Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
9. Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha a la cara.
10. Parada con el antebrazo o codo derecho frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
11. Parada con el antebrazo o codo izquierdo frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
12. Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
13. Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
14. Paso plano atrás frente al ataque del recto de derecha a la cara.
15. Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
16. Giro a la izquierda frente al recto de izquierda a la cara.
17. Giro a la derecha frente al recto de derecha a la cara.
18. Contraataque de encuentro del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha al tronco.
19. Contraataque de riposta del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque con el recto de derecha al tronco.

20. Contraataque de riposta combinando el recto de izquierda y derecha a la cara mediante el paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
21. Fintas de brazos y pierna adelantada como preparación de la acción ofensiva.
22. Aplicar las acciones de ataques y contraataques en el combate contra el boxeador zurdo.
23. Aplicar las acciones de ataques y contraataques en las distancias larga y media con el empleo de las fintas de brazos y pierna adelantada

Como se evidencia se establecen el dominio de habilidades boxísticas en las cuales se precisa de la coordinación especial entre dos o más elementos habilidades motrices deportivas.

Programa de enseñanza: El programa de enseñanza orienta y planifican la preparación técnico -táctica de la categoría en estudio para cada una de las etapas que conforma la preparación de los atletas, y de ahí se deriva la planificación para cada micro unidades, todo lo cual va en correspondencia con lo que establece el PPD de Boxeo.

Esta planificación se concibe considerando las habilidades a dominar por los atletas de la categoría 11-12 años, en la cual la coordinación especial de las variantes del golpeo recto se encuentran implícitas, no obstante la orientación que se estable hacia las mismas no es la más adecuada, ya que los técnicos centran su explicación, su proyección y su planificación en aspectos netamente técnicos, y no en función de la coordinación especial del variantes del golpeo recto.

Estrategia de Boxeo de la Provincia de Villa Clara (2011)

La estrategia de Boxeo de la Provincia de Villa Clara, se proyectar en correspondencias con las indicaciones de la Dirección del INDER dirigida en lo fundamental al desarrollo y fortalecimiento del deporte en la base, con un incremento en su organización y ejecución, así como lograr un ascenso de calidad en el accionar

Técnico Profesional de cada uno de los responsabilizados en el desarrollo del Boxeo en todas sus Categorías.

Plantea además, como primera prioridad, fortalecer la organización, control, desarrollo y sistematicidad del Boxeo en la base, que garantice la preparación de la reserva deportiva fundamentalmente en las edades tempranas.

De igual se establece dentro de sus prioridades potencia la preparación técnica de los Boxeadores en todas y cada una de las categorías de base, sobre la base del empleo de dos y más elementos técnicos, de lo cual se infiere la importancia del tratamiento de la coordinación especial.

Análisis de los resultados de las encuestas aplicadas a los entrenadores del eslabón de base:

1. Frente a la pregunta de que entendían por coordinación especial, el 37% de los entrenadores dejaron las preguntas sin responder, el 63% respondió de forma escueta y con falta de consistencia, haciendo alusión a consideraciones generales de la coordinación especial como capacidad, lo que nos permite concluir que los entrenadores no dominan el significado de táctica y sus asociaciones se van lejos del desarrollo de análisis, la síntesis y la capacidad de resolución, entre las respuestas emitidas se encuentra:

“La coordinación especial es el vinculo de varios elementos”

“La coordinación especial es la capacidad que se pone de manifiesto como resultado de la preparación física”

2. Frente a la pregunta de que si utilizaban algún ejercicios pre- establecidos en algún documento para el tratamiento de la coordinación especial de los golpes y sus variantes para la categoría 11-12 años el 100% planteo de que no.

3. En cuanto a la pregunta de que si en el Programa de Preparación al Deportista se refleja, en las habilidades a dominar, la necesidad de desarrollar la coordinación especial del golpe recto y sus variantes en la categoría 11-12 años el 100% de los entrenadores plantearon de que el si se evidencia la necesidad de desarrollar la coordinación especial como parte de las habilidades boxísticas a dominar.
4. Con respecto a la pregunta de cómo llevan a cabo el tratamiento de la coordinación especial de los golpes y sus variantes en la categoría 11-12 años, los entrenadores en un 100 % se inclinaron a responden que lo realizaban de forma empírica.
5. Con respecto a la importancia de la coordinación especial en el desempeño del boxeador dentro del combate, el 100% de los entrenadores plantearon que el trabajo de la coordinación especial es muy importante, y que resulta una capacidad condicionante para la calidad técnica y táctica de los Boxeadores, además de su incidencia en los resultados deportivo.
6. Con respecto a la pregunta de que si la Coordinación especial del variantes del golpeo recto influyen en el nivel técnico del atleta y los resultados deportivos de los Boxeadores de la categoría 11-12 años, el 100% de los encuestados consideran que sí ya que le permite ejecutar el golpeo con mayor calidad, efectividad y precisión.

“Considero que es importante ya que uno de los aspectos a medir en la prueba técnica y que condicionan el resultado de la misma, como parte los diferentes elementos técnicos a dominar por la categoría”

7. Con respecto la pregunta los entrenadores refieren de que los errores más comunes que se presentan en la ejecución de los golpes rectos y sus variantes son: Unir o separar las piernas después de una acción de ataque, falta de coordinación especial entre los pasos y el golpeo, ejecutar golpes cruzados a la

hora del desplazamiento, golpear con el interior del Guante, no giran la cadera al golpear y deformación de la guardia a la hora del golpeo.

Análisis de los resultados de la entrevista:

De forma general el análisis de los resultados de las entrevistas realizadas a los técnicos del eslabón de Base de la provincia de Villa Clara, la cual arrojó que los entrenadores tienen conocimiento de que las habilidades técnico tácticas a dominar en la categoría 11-12 años establecen el dominio de dos o más elementos en lo cual la coordinación condiciona la calidad de la ejecución de la acción.

Por otra parte plantean que no poseen ningún medio auxiliar que les permita profundizar o establecer ejercicios dirigidos al desarrollo de la coordinación especial, por lo que este trabajo debido a su importancia lo realizan de forma empírica, sustentado sobre la base de los conocimientos que poseen como entrenador.

Los entrenadores consideran que la coordinación incide en el buen desempeño de los atletas en el trabajo cuerpo a cuerpo, en la calidad y nivel técnico táctico, y plantean además de que las insuficiencias en este sentido llegan a perjudicar el resultado deportivo del atleta tanto en la prueba técnica como en la propia competición.

Análisis general de la observación:

Se realizaron observaciones a las unidades de entrenamiento de los profesores de Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara con el propósito de constatar el tratamiento de la coordinación especial del golpe recto y sus variantes para la categoría 11-12 años.

De forma general la observación científica efectuada a diferentes unidades de entrenamiento permitió constatar que en los entrenamientos existe correspondencia con los contenidos a dominar en la categoría, se apreció de que se planifican

ejercicios en los cuales se considera la combinación de dos o más elementos técnicos, no obstante se evidencian deficiencias en la coordinación entre los elementos técnicos implicados.

Por otra parte el acento del trabajo técnico táctico recae preferentemente en aspectos técnicos, muy pocos aspectos tácticos que implican el saber hacer y se insiste marcadamente en los errores más comunes de las técnicas que se emplean en la combinación, por lo que la coordinación especial entre el golpe recto y sus variantes no constituye un aspecto identificable en el proceso, sin embargo al evidenciarse descoordinación por parte del atleta inmediatamente el profesor recurre a la corrección netamente técnica de los elementos.

Prueba técnica: La prueba técnica realizada en el Campeonato Provincial de Villa Clara de la categoría 11-12 en el año 2009, arrojó los siguientes resultados:

Resultado de la Prueba técnica Campeonato Provincial de Villa Clara:

Atletas	División	Coordinación con el RMMAC		Coordinación con el RMMAT		Coordinación con el RMMTC		Coordinación con el RMMTT	
		R	ptos	B	ptos	B	ptos	M	ptos
1	32 Kg	R	15ptos	B	18ptos	B	18 ptos	M	12 ptos
2	34 Kg	M	12ptos	M	12 ptos	R	15 ptos	B	18 ptos
3	36 Kg	B	18ptos	R	15 ptos	M	12 ptos	M	12 ptos
4	38 Kg	R	15 ptos	M	12 ptos	R	16 ptos	R	15 ptos
5	40 Kg	R	15 ptos	B	18 ptos	M	12 ptos	M	12 ptos
6	42 Kg	M	12 ptos	R	15 ptos	M	12 ptos	M	12 ptos
7	44 Kg	M	12 ptos	M	12 ptos	R	15 ptos	R	15 ptos
8	46 Kg	M	12 ptos	M	15 ptos	M	12 ptos	M	12 ptos
9	48 Kg	R	15 ptos	M	12 ptos	M	12 ptos	M	12 ptos
10	51 Kg	M	12 ptos	M	12 ptos	R	15 ptos	M	12 ptos

Los resultados arrojados en el primer momento sirvieron de soporte para la fase de valoración de la propuesta.

Triangulación: Triangular la información desde los diferentes ángulos permitió determinar las siguientes potencialidades y limitaciones en torno a la temática abordada:

Potencialidades:

1. El Programa de Preparación al Deportista de Boxeo estable como prioridad obtener buenos resultados en las competiciones del territorio sobre la base de la correcta demostración y aplicación coordinada de las habilidades técnicas y tácticas de la categoría en estudio
2. Para la categoría en estudio el Programa de Preparación al Deportista de Boxeo establece 23 habilidades a dominar, y 18 de ellas implican la coordinación entre dos o más elementos técnicos.
3. La coordinación especial en el empleo de las variantes del golpeo recto constituye un aspecto que condiciona el resultado de la prueba técnica de los atletas de la categoría 11-12 años de Boxeo.
4. Los entrenadores de la categoría 11-12 años de Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara consideran de gran importancia el desarrollo de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto para el adecuado desempeño del atleta en el combate.

Limitaciones:

1. Los entrenadores de la categoría 11-12 años de Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara llevan a cabo el desarrollo de la coordinación del golpeo recto y sus variantes sobre la base de concepciones empíricas.

2. El Programa de preparación al deportista de Boxeo establece tareas para el trabajo del golpe recto y sus variantes pero no para el desarrollo de la coordinación entre estos elementos técnicos.
3. La coordinación del golpe recto y sus variantes presenta insuficiencias que afectan el nivel técnico del atleta, la calidad de la ejecución de la acción y el resultado deportivo.
4. Existen insuficiencias en la coordinación del golpe recto y sus variantes que inciden en el desarrollo individual de los atletas, en su nivel técnico táctico y en su resultado deportivo.
5. El referente teórico y metodológico de los entrenadores del eslabón de base de la provincia de Villa Clara para llevar a cabo el tratamiento de la coordinación especial las variantes del golpeo recto es insuficiente, poco profundo todo lo cual contrarresta y limita el accionar de los mismos en el tratamiento de la coordinación especial en dicho proceso.
6. Se evidenció insuficiencias en los recursos y herramientas para llevar a cabo el tratamiento de la coordinación especial las variantes del golpeo recto en el eslabón de base de Boxeo.
7. Se constató falta de unidad de criterios en cuanto al tratamiento de la coordinación especial las variantes del golpeo recto en el eslabón de base de Boxeo.

2.2 Elaboración de ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto para la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Fase de elaboración de la propuesta:

- Primera Etapa: Determinación de necesidades y alternativas de solución, para lo cual se empleo el Taller. (Anexo # 5).

Trabajo en Grupo (Taller): Análisis del Taller:

En el taller se procedió a realizar diferentes acciones:

Inicialmente se procedió a:

1. Brindar una panorámica acerca de las limitaciones existentes con respecto a la coordinación del golpe recto y sus variantes en la categoría 11-12 años, para lo cual se tomó como base los resultados de la Fase Diagnóstica.
2. Se reflexionó acerca de la coordinación especial en el Boxeo y de igual forma se profundizó acerca del golpe recto y sus variantes según Domínguez, J y Llano, L. (1985).
3. Criticar sus prácticas pedagógicas y experiencias para enfrentar el tema tratado, partiendo de los nuevos conocimientos.
4. Se determinaron por parte de los técnicos las necesidades y alternativas de solución ante las dificultades e insuficiencias latentes en la práctica.
5. Estructura de la propuesta

En tal sentido se incentivó a que los técnicos plantearan las necesidades que poseían al respecto de la temática abordada, lo cual se reflejó en el pizarrón y posteriormente se consensuaron los planteamientos que respondían a una misma necesidad, permitiendo reducir el listado por consenso y por prioridad.

El debate arrojó las siguientes necesidades:

Necesidad de establecer un medio auxiliares que permita el tratamiento de la coordinación especial en la categoría 11-12 años del eslabón de base de la provincia de Villa Clara, considerando las variantes del golpe recto según las habilidades a dominar para la categoría que establece el Programa de Preparación al Deportista de Boxeo:

Variantes del golpe recto:

1. Recto de la mano más adelantada a la cara: (RMMAC)
2. Recto de la mano más adelantada al tronco: (RMMAT)
3. Recto de la mano más atrasada a la cara: (RMMTC)
4. Recto de la mano más atrasada al tronco: (RMMTT)

Habilidades a dominar:

1. Ataque con el recto de izquierda a la cara con paso plano adelante.
2. Ataque con el recto de izquierda al tronco con paso plano a la derecha.
3. Ataque con el recto de derecha a la cara con paso plano adelante.
4. Ataque con el recto de derecha al tronco con paso plano a la izquierda-adelante.
5. Ataque con dos rectos de izquierda a la cara con pasos planos adelante.
6. Ataque con el recto de izquierda y derecha a la cara con pasos planos adelante.
7. Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
8. Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha a la cara.
9. Parada con el antebrazo o codo derecho frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
10. Parada con el antebrazo o codo izquierdo frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
11. Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
12. Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
13. Paso plano atrás frente al ataque del recto de derecha a la cara.
14. Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
15. Giro a la izquierda frente al recto de izquierda a la cara.
16. Giro a la derecha frente al recto de derecha a la cara.
17. Contraataque de encuentro del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha al tronco.

En relación a la estructura de la alternativa de solución, los técnicos plantearon que los ejercicios debían contener en su estructura:

- Objetivos
- Metodología
- Proveimientos
- Formas de valoración

Quedó claro que estas alternativas debían pronunciarse por el incremento de la coordinación de los variantes del golpeo recto.

Segunda Etapa: Elaboración de los ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto para la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Para el proceso de elaboración de los ejercicios se tuvieron en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su génesis y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución alternativa que imprimiera más eficiencia a esta práctica pedagógica.

La metodología asumida para la elaboración de los ejercicios es la que establece Morales, A. (1996). El autor plantea que los ejercicios pueden contener la siguiente estructura:

1. Objetivo,
 2. Fundamentación,
 3. Metodología de realización
 4. Forma de valoración.
- **OBJETIVO:** Es lo que se persigue con el ejercicio y facilita su selección.
 - **FUNDAMENTACIÓN:** Se plasman todos los puntos de vista que explican la selección de determinado ejercicio. La fundamentación se realiza en base a los

conocimientos pedagógicos, teóricos y metodológicos, que caracterizan al ejercicio.

- **METODOLOGÍA:** Contempla los procedimientos a seguir y observar durante el cumplimiento del ejercicio. Garantiza la interpretación del ejercicio por lo que debe ser redactado en lenguaje sencillo y claro.
- **FORMA DE VALORACIÓN:** Permite obtener una retroalimentación del cumplimiento del objetivo, así como conocer los motivos que caracterizan el resultado obtenido.

En la elaboración de los ejercicios se consideró establecer la coordinación entre los siguientes elementos:

1. Entre la variante de Golpe recto en estudio y otra variante de Golpe recto.
2. Entre la variante y un elemento técnico de otra naturaleza.
3. Entre la variante, y la finta y/o la maniobra..

De forma general se determinaron un total de 12 ejercicios para el desarrollo de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

1. 3 ejercicios de coordinación especial para el RMMAC
2. 3 ejercicios de coordinación especial para el RMMAT
3. 3 ejercicios de coordinación especial para el RMMTC
4. 3 ejercicios de coordinación especial para el RMMTT

Presentación de los ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto para la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

- Por el volumen del deporte de la presente investigación se adjunta a la tesis. (Anexo# 6)

2.3 Validación de los ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto para la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

Resultados de la validación:

En esta fase de la investigación se aplicó, a la población de atletas utilizada, los ejercicios elaborados por un espacio de 5 meses en el curso 2009 - 2010.

Como forma de constatación de la incidencia de la implementación práctica de la propuesta, se registraron los resultados de la prueba técnica del Campeonato Nacional de Boxeo de la Zona Central del año 2010 de la categoría 11-12 años, lo cual ocurrió después de la implementación de la propuesta, la misma se registró como el segundo momento de la constatación de la variable, sobre la población de atletas empleada, todo lo cual arrojó los siguientes resultados.

Prueba técnica: La prueba técnica realizada en el Campeonato Nacional Zonal de la categoría 11-12 en el año 2010, en la misma se registraron los siguientes resultados:

Resultado de la prueba técnica:

Atletas	División	Coordinación con el RMMAC		Coordinación con el RMMAT		Coordinación con el RMMTC		Coordinación con el RMMTT	
		B	20 ptos						
1	32 Kg.	B	20 ptos						
2	34 Kg.	B	20 ptos	R	16 ptos	B	20 ptos	B	20 ptos
3	36 Kg.	B	20 ptos						
4	38 Kg.	B	20 ptos						
5	40 Kg.	B	20 ptos						
6	42 Kg.	B	20 ptos	B	20 ptos	R	16 ptos	B	20 ptos
7	44 Kg.	B	20 ptos						

8	46 Kg.	B	20 ptos						
9	48 Kg.	B	20 ptos	B	20 ptos	R	16 ptos	B	20 ptos
10	51 Kg.	R	15 ptos	B	20 ptos	B	20 ptos	R	16 ptos

El análisis descriptivo del resultado de la implementación práctica arrojó los siguientes resultados: (Ver anexo 7)

Al comparar el comportamiento de la moda del primer momento al segundo momento podemos plantear que:

- Se comprobó estadísticamente que con respecto a la Coordinación del golpeo recto de la mano más adelantada a la cara, la Moda del primer momento se comportó de (M) y equivalente a 12 puntos y el segundo momento se comportó de (B) y equivalente a 20 puntos, por lo que podemos plantear que los cambios son significativos en esa variable.
- Con respecto a la Coordinación del golpeo recto de la mano más adelantada al tronco, la Moda del primer momento se comportó de (M) y equivalente a 12 puntos y el segundo momento se comportó de (B) y equivalente a 20 puntos, por lo que podemos plantear que los cambios son significativos en esa variable.
- Con respecto a la Coordinación del golpeo recto de la mano más atrasada a la cara, la Moda del primer momento se comportó de (M) y equivalente a 12 puntos y el segundo momento se comportó de (B) y equivalente a 20 puntos, por lo que podemos plantear que los cambios son significativos en esa variable.
- Con respecto a la Coordinación del golpeo recto de la mano más atrasada al tronco, la Moda del primer momento se comportó de (M) y equivalente a 12 puntos y el segundo momento se comportó de (B) y equivalente a 20 puntos, por lo que podemos plantear que los cambios son significativos en esa variable.

A modo general podemos plantear al considerar el comportamiento de la coordinación de cada variante del golpeo recto estudiada del primer momento al

segundo momento, que los cambios experimentados después de la implementación de la propuesta son significativos según el comportamiento de la moda.

Por otra parte haciendo un análisis de las tablas de frecuencia podemos plantear que las variables en estudio se comportaron de la siguiente forma de un momento a otro: (Ver anexo 7)

Con respecto a la Coordinación del golpeo recto con la mano más adelantada a la cara (RMMAC) se comportó:

- (1) B para un (10) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó se apreció un incremento con (9) B para un (90) % evidenciándose una mejoría en el comportamiento de la coordinación especial del (RMMAC)
- (4) R para un (40) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó (1) R para un (10) % de lo que se infiere que la disminución de (R) obedece al incremento de (B) que se constata en el segundo momento
- (5) M para un (50) % en el primer momento, y el segundo momento arrojó (0) M para un (0) % de lo que se infiere una mejoría del primer momento al segundo momento.

Con respecto a la Coordinación del golpeo recto con la mano más adelantada al tronco se comportó:

- (2) B para un (20) % en el primer momento, y en el segundo momento se apreció un incremento con (9) B para un (90) % evidenciándose una mejoría en el comportamiento de la coordinación especial del (RMMAC)
- (3) R para un (30) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó (1) R para un (10) % de lo que se infiere que la disminución de (R) obedece al incremento de (B) que se constata en el segundo momento

- (5) M para un (50) % en el primer momento, y el segundo momento arrojó (0) M para un (0) % de lo que se infiere una mejoría del primer momento al segundo momento.

Con respecto a la Coordinación del golpeo recto con la mano más atrasada a la cara se comportó:

- B para un (10) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó se apreció un incremento con (8) B para un (80) % evidenciándose una mejoría en el comportamiento de la coordinación especial del (RMMAC).
- (4) R para un (40) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó (2) R para un (20) % de lo cual se infiere que la disminución de (R) obedece al incremento de (B) que se constata en el segundo momento
- (5) M para un (50) % en el primer momento, y el segundo momento arrojó (0) M para un (0) % de lo cual se infiere una mejoría después de la implementación de la propuesta

Con respecto a la Coordinación del golpeo recto con la mano más atrasada al tronco se comportó:

- (1) B para un (10) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó se apreció un incremento con (9) B para un (90) % evidenciándose una mejoría en el comportamiento de la coordinación especial del (RMMAC)
- (2) R para un (20) % en el primer momento, y en el segundo momento arrojó (1) R para un (10) % de lo cual se infiere que la disminución de (R) obedece al incremento de (B) que se constata en el segundo momento
- (7) M para un (70) % en el primer momento, y el segundo momento arrojó (0) M para un (0) % de lo cual se infiere una mejoría después de la implementación de la propuesta

Tomando como base el resultado del análisis inferencial podemos plantear de que si existen cambios significativos del primer momento al segundo momento considerando como la significación de la prueba está por debajo de 0,05 nivel de significación prefijado, por lo que las diferencias observadas son significativas en todos los valores , por lo que se comprueba la hipótesis de que la puesta en práctica de los ejercicios elaborados a partir de las necesidades diagnosticadas mejoraron la coordinación especial en las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara. (Ver anexo 8)

CONCLUSIONES

- Los entrenadores de la categoría 11-12 años de Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara llevan a cabo el tratamiento de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto sobre la base de concepciones empíricas.
- La coordinación especial de las variantes del golpeo recto presenta insuficiencias que afectan el nivel técnico del atleta, la calidad en la ejecución de las acciones en la dinámica del combate y el resultado deportivo.
- Los ejercicios para la coordinación especial de las variantes del golpeo recto responden a las necesidades de los técnicos de la categoría 11-12 del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara.
- Con la puesta en práctica de los ejercicios de coordinación especial se pudo constatar un cambio significativo de la coordinación especial de las variantes del golpeo recto lo que corrobora la mejoría de acuerdo a los resultados de su aplicación.

RECOMENDACIONES:

- Elaborar ejercicios para el tratamiento de la coordinación especial para las categorías 13-14 y 15 -16 años respectivamente considerando las habilidades boxísticas a dominar en cada categoría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ruiz, A. y col. (1985) Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

----- (2000) Concepción sobre los niveles de manifestaciones de las habilidades motrices deportivas. Material mimeografiado.

Morales Águila, A. (s.f.) Desarrollo de capacidades físicas en el esgrimista. "Manual para los entrenadores". Material Digital. Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".

----- y M. Álvarez Prieto. (2000) Preparación del deportista. Dirección y rendimiento. Villa Clara, ISCF "Manuel fajardo".

Alonso Villasuso, C. y col. (2009) Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial deporte.

Domínguez, J. y J. Llano. (1973) Manual sobre Técnica y Táctica del Boxeo. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, INDER.

----- (1987) Preparación básica del boxeador. La Habana, Editorial Científico-Técnica.

----- (1997) Caracterización de los Boxeadores de la Categoría de 11-12 años de la Ciudad de la Habana con Algunos Indicadores Antropométricos, Físicos, Técnicos y Psicológicos. Tesis de Maestría. La Habana, "Manuel fajardo".

Vades, Andrés, Y Col. (2006) Teoría y Metodología de la Educación Física. Libro de texto básico, Ciudad de la Habana. (2006) .

Surgimiento y evolución del Boxeo. (s.f.) Disponible en. <http://www.Boxeo.com>

Ortega, V. y E. Menéndez. (1983) El Boxeo Soy Yo, Chocolate. La Habana, Ciencias Sociales.

Degtiariv, I. (1983) Boxeo. Moscú, Editorial Raduga.

Hahn, Erwin. (1988) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.

García Manso, Juan Manuel. y Col. (1996) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. España, Editorial Gymnos.

Volkov, V. M y V. P. Filin. (1989) Selección Deportiva. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat. .

BIBLIOGRAFIA

1. Alonso, R. (1986) Estudio del somatotipo de los atletas de 12 años de las EIDE Occidentales de Cuba. Ciudad de la Habana, Universidad de la Habana.
2. ----- (1997) Algunas características antropométricas que caracterizan a los Boxeadores de la EIDE Mártires de Barbados. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".
3. Bulicheiv, I. (1970) Boxeo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Casas, E., I. Gómez, y J. Domínguez. (s.f.) Mini Historia Deportiva. Boxeo. La Habana, Dirección Nacional del INDER.
5. Domínguez, J. y J. Llano (1987) Preparación básica del boxeador. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
6. ----- (1973) Manual sobre Técnica y Táctica del Boxeo. La Habana, Dirección Nacional de Propaganda, INDER.
7. ----- (1985) Labor de Cuba en los Juegos Centroamericanos. La Habana, Editorial Científico- Técnica.
8. ----- (1976) La Clase de Boxeo. Impresión ligera. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".
9. ----- (1987) Relación Objetivo-Contenido e Indicación Metodológica de la Clase de Boxeo. Impresión ligera. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".
10. ----- (1994) Sistema de selección y preparación de la Reserva Deportiva de Boxeo en edades de 13-14 y de 15-16 años de la EIDE Mártires de Barbados de la Ciudad de La Habana. Informe Final. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".
11. ----- (1987) La Preparación de la Clase de Boxeo. 2da. Versión, Impresión ligera La Habana, ISCF "Manuel fajardo".
12. ----- (1990) La curva fisiológica de la clase. Impresión Ligera. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".

13. ----- (1997) Caracterización de los Boxeadores de la Categoría de 11-12 años de la Ciudad de la Habana con Algunos Indicadores Antropométricos, Físicos, Técnicos y Psicológicos. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel fajardo".
14. ----- (1981) Planes y Programas para las Áreas Deportivas Masivas, Especiales y EIDE. La Habana, INDER.
15. González Rodríguez, M. (2011) Alternativa Metodológica de Entrenamiento Perceptivo Visual para Mejorar la Eficacia Motriz Defensiva en Boxeadores Escolares de 13–14 años. Conferencia. La habana.
16. Hahn, E. (1989) Entrenamiento con niños. Barcelona, Roca S.A.
17. Harre, D. (1983) Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
18. Hernández, A. (1998) Características Antropométricas y Físicas de los Boxeadores de 15-16 años de la Provincia Habana. Tesis de Especialidad. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
19. Mijie, A. y B. Yalosveskt (s.a) Aparatos Auxiliares en el Entrenamiento de los Boxeadores. Impresión ligera. La habana, SCF "Manuel Fajardo"
20. Ortega, V. y E. Menéndez. (1983) El Boxeo Soy Yo, Chocolate. La Habana, Ciencias Sociales.
21. Ozolin, N. G. (1983) Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana, Editorial científico Técnica.
22. Pérez, M. (1993) Análisis de un Procedimiento para la Selección y Preparación de la Reserva Deportiva de Boxeo. Ciudad Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
23. Quintana, J. (1998) Característica del Desarrollo Físico de los Boxeadores Escolares (13-16) años de la EIDE de la provincia de Matanzas. Tesis de Especialidad. Ciudad de Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
24. Ramos, O. (1981) Cuentos de Boxeo. Tomo I y II. La Habana, Editorial Arte y Literatura.
25. Rodríguez, C. y col. (1989) Aproximación hacia el Cálculo del Peso Adecuado en la Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana, INDER, BCT No. 2.

26. Romanov, V. y E. Zcheshev. (1968) *Boxeo en la Edad Juvenil*. Sofía, Medicina y Cultura.
27. Rudik, P. y col. (1990) *Psicología*. Moscú, Editorial Planeta.
28. Savín, N. V. (1979) *Pedagogía*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
29. Ulkran, M. (1979) *Metodología del Entrenamiento de los Gimnastas*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
30. Valier, L. (1998) *Características Preliminares del Desarrollo Físico mediante algunos Indicadores Antropométricos y la Efectividad Técnica de los Boxeadores Elites del país en la categoría de 13-14 años*. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
31. Viciado, L. (1988) *Siglas y Nomenclatura de las Técnicas del Boxeo*. Impresión Ligera. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
32. Vichy, R. y J. Domínguez. (1984) *Subsistema de Alto Rendimiento. Boxeo*. La Habana, INDER.
33. ----- (1988) *Programa de Preparación del Deportista*. La Habana, INDER.
34. -----, J. Domínguez y L. Viciado. (2000) *Programa de Preparación del Deportista*. Ciudad de la Habana, INDER.
35. Volkov, V. y V. Filin. (1989) *Selección deportiva*. Moscú, Cultura Física y Deportes.
36. Weigneck, J. (1988) *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona, Hispano Europea, S.A.

ANEXO No 1

Encuesta Escrita:

Estimado compañero entrenador del eslabón de base del Boxeo, el propósito de esta encuesta es obtener por parte de usted la información necesaria para este trabajo investigativo. Sabemos que su experiencia lo ha nutrido de conocimientos sobre el tema, por lo que serian valiosos los criterios que pueda aportar. Anticipamos las gracias.

Años de experiencia como entrenador del eslabón de base: _____

Categoría con las que trabaja: _____

1. ¿Qué entiende usted por coordinación especial?

2. ¿Utiliza usted, o tiene conocimiento de ejercicios pre- establecidos en algún documento para el tratamiento de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto?

Si: _____

No: _____

3. ¿Considera usted de que en el Programa de Preparación al Deportista de Boxeo (2009), se refleja en las habilidades a dominar la necesidad de desarrollar la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años?

Si: _____

No: _____

4. ¿Cómo se llevan a cabo el tratamiento de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años?

Marque con una X

Me documentos con ejercicios de otros deportes: _____

Asumo ejercicios de otras categorías: _____

Lo realizo de forma empírica: _____

5. ¿Cree usted que el desarrollo de la coordinación especial es importante para el desempeño del boxeador dentro del combate?

Si: _____

No: _____

Argumente:

6. ¿Considera usted que a Coordinación especial de las variantes del golpeo recto influyen en el nivel técnico del atleta y los resultados deportivos de los Boxeadores de la categoría 11-12 años?

Si: _____

No: _____

Argumente:

7. ¿Cuales son los errores más comunes que se presentan en la ejecución de los golpes rectos y sus variantes?

ANEXO No 2

Tabla de análisis de la distribución empírica de frecuencia, de la encuesta a los técnicos del eslabón de base de la Provincia de Villa Clara.

Número	Pregunta	Si %	No %
2	Con respecto a la pregunta de que si utilizan o tiene conocimiento de ejercicios pre- establecidos en algún documento para el tratamiento de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto.	-----	100%
3	Con respecto a que si consideran de que en el Programa de Preparación al Deportista de Boxeo (2009), se refleja en las habilidades a dominar la necesidad de desarrollar la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años	100%	-----
5	Al referirse a que si el desarrollo de la coordinación especial es importante para el desempeño del boxeador dentro del combate.	100%	-----
6	Con respecto a que si la coordinación especial de las variantes del golpeo recto influyen en el nivel técnico del atleta y los resultados deportivos de los Boxeadores de la categoría 11-12 años	100%	-----

ANEXO No 3

Entrevista

Entrevista a los técnicos de Boxeo de la categoría 11-12 años del eslabón de base de la provincia de Villa Clara:

Objetivos

1. Determinar el tratamiento de la Coordinación especial de la variante del golpeo recto.
2. Constatar el nivel de información de carácter teórico metodológico por parte de los entrenadores del Boxeo del eslabón de base de la provincia de Villa Clara que les permita un adecuado tratamiento de la Coordinación especial de la variante del golpeo recto.
3. Valorar la importancia que los técnicos del eslabón de base le atribuyen a la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años.

Preguntas:

1. ¿Qué importancia le otorga al tratamiento de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años?
2. ¿Sobre qué base usted desarrolla o concibe al tratamiento de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto?
3. ¿Cree usted que existen deficiencias y lagunas en los técnicos del eslabón de base con respecto la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años?
4. ¿Cree usted que actualmente exista escasez de consenso con respecto al tratamiento de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto, en el eslabón de base?
5. ¿Cree usted que el desarrollo de la Coordinación especial de las variantes del golpeo recto en los atletas de la categoría 11-12 años tribute y favorezca el desempeño del atleta en el combate durante la competición?

ANEXO No 4

Guía o protocolo de Observación a las unidades de entrenamiento de Boxeo de la categoría 11-12 años del eslabón de Base de la provincia de Villa Clara.

Objetivo: Constatar el proceder de los técnicos en el tratamiento de la coordinación especial del variantes del golpeo recto en la categoría 11-12 años en el eslabón de base de la provincia de Villa Clara

Guía de Observación del tratamiento de la coordinación especial del golpe recto y sus variantes en la categoría 11-12 años						
Centro o combinado Deportivo	Manifestaciones en el proceso pedagógico					
	Presencia		Calidad			
<u>Indicadores</u>	Si	No	MB	B	R	D
Evidencia del trabajo en dirección hacia la coordinación especial en las habilidades objeto de estudio.						
Correspondencia del contenido con las habilidades a dominar en la categoría.						
Tratamiento de la coordinación especial en los ejercicios planificados.						
Manifestación del acento en la coordinación espacial del golpe recto y sus variantes durante la clase.						
Empleo de métodos adecuado para el tratamiento de la coordinación especial del golpe recto y sus variantes durante la clase.						
Evaluación del contenido sobre la base de la coordinación espacial del golpe recto y sus variantes durante la clase.						

ANEXO No 5

Técnica de trabajo grupal: Taller.

Tema central del taller: La coordinación especial de las variantes del golpeo recto en el eslabón de base de la provincia de Villa Clara.

En el taller se procedió a realizar diferentes acciones:

- Brindar una panorámica acerca de las limitaciones existentes con respecto a la coordinación del golpeo recto y sus variantes en la categoría 11-12 años, para lo cual se tomó como base los resultados de la Fase diagnóstica.
- Se reflexionó acerca de la coordinación especial en el Boxeo y de igual forma se profundizó acerca del golpeo recto y sus variantes según Domínguez, J y Llano, L. (1985).
- Criticar sus prácticas pedagógicas y experiencias para enfrentar el tema tratado, partiendo de los nuevos conocimientos.
- Se determinaron por parte de los técnicos las necesidades y alternativas de solución ante las dificultades e insuficiencias latentes en la práctica
- Estructura de la propuesta.

ANEXO No 6

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN: RMMAC

Tipo de técnica a trabajar: RMMAC

Objetivo: Coordinar el RMMAC con técnicas simples, dobles y múltiples en tiempo de ataque y contra-ataque, logrando ejecutar la técnica en la distancia media y un nivel grueso.

FUNDAMENTACIÓN: El golpeo recto cuenta con cuatro variantes, una de las variantes de este elemento técnico es el golpeo recto con la mano más adelantada a la cara, esta variante se caracteriza por ser uno de los elementos técnicos más empleados en el Boxeo, ya que la mano con la cual se realiza la ejecución de la acción es la que se encuentra más cerca del contrario, por otra parte le permite al boxeador tener una noción de la distancia y del control de la misma, la ejecución de la variante siempre va acompañada de un paso plano.

Al comenzar la ejecución del golpeo recto con la mano más adelantada a la cara, el peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna derecha, la pierna izquierda se eleva ligeramente y a partir de esta posición se hace un empuje de la pierna derecha, la fuerza a aplicar depende de la distancia al objetivo.

El brazo izquierdo ejecuta la trayectoria del golpeo considerando el nivel de ataque, la pierna izquierda para detener la caída del cuerpo hace contacto con el suelo, el puño por los nudillos llega al objetivo el cuerpo continúa por inercia desplazándose y su peso se traslada a la pierna izquierda la cual hace contacto completo con el suelo. Se recoge la pierna derecha, el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas y el boxeador en posición de guardia.

Errores más comunes de la técnica de golpeo recto con la mano más atrasada a la cara:

- Ejecución incorrecta del movimiento de las piernas.
 - a). Acerca demasiado la pierna derecha a la izquierda.
 - b). En general no la desplaza.
- Separar el codo derecho en el momento del golpeo.
- No recoger el puño rápido.
- Bajar o elevar hacia atrás la mano derecha dejando la cara y el tronco indefenso.

METODOLOGÍA: En este ejercicio el alumno empleará el RMMAC con un elemento técnico, con dos elementos técnicos y con tres elementos técnicos respectivamente, coordinando la ejecución del la variante en estudio con los desplazamientos, las fintas, y los elementos técnicos implicados.

Procedimiento:

1. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma estática
2. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma dinámica
3. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, en pareja y de forma estática
4. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, de en pareja y de forma dinámica.

Forma de valoración:

1. Si coordina todos los elementos técnicos implicados tiene: Bien.
2. Si coordina algunos de los elementos técnicos implicados tiene: Regular.
3. Si no coordina ninguno de los elementos técnicos implicados tiene: Mal

Ejercicio 1:

Coordinación a trabajar: Coordinación del (RMMAC) con desplazamiento

Objetivo: Golpear con el (RMMAC), logrando coordinar la técnica con el paso plano al frente en la distancia media y un nivel grueso.

Metodología: El ejercicio se realiza inicialmente de forma individual y posteriormente en pareja, el profesor demostrará y explicará el trabajo a realizar por el Bx1, ejecutando desde la posición de parada de combate, el recto con la mano más adelantada a la cara y simultáneamente se realizará paso plano adelante.

En el momento del trabajo en pareja el profesor demostrará y explicará como procede el Bx1 encargado de cumplimentar el objetivo, el B2 ejecutara solamente la parada de combate con desplazamiento atrás, logrando mantener la distancia media.

Se insistirá en la coordinación entre el desplazamiento y el golpeo, sin perder durante la ejecución los detalles posturales y técnicos que requiere el RMMAC

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y estático con (guardia derecha).
2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y dinámica (guardia derecha).
3. Se realizará suave y fluida la ejecución, en pareja y estática (guardia derecha).
4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución, en pareja y de forma dinámica. (guardia derecha).
5. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y estático con (cambio de guardia).

Forma de valoración:

1. Si coordina el desplazamiento con el RMMAC, sin desvirtuar los detalles técnicos del elemento técnico en estudio.
2. Si coordina el desplazamiento con el RMMAC y desvirtuar los detalles técnicos del RMMAC. Tiene Regular.
3. Si no coordina el desplazamiento con el RMMAC y desvirtuar los detalles técnicos del RMMAC. Tiene Mal.

Ejercicio- 2

Coordinación a trabajar: Coordinación del (RMMAC) con el (RMMTT)

Objetivo: Golpear con el (RMMAC) paso plano al frente logrando coordinar el ataque con el (RMMTT), en tiempo de ataque en la distancia media.

Metodología: El ejercicio se realizará individual y después en pareja, el profesor demostrará y explicará el trabajo a realizar por el Bx1 (el que ataca) y en el trabajo en pareja el profesor explicará la función del Bx2 (el que defiende),

1. Bx 1: Coordina la ejecución de (RMMAC) con (RMMTT) simultáneamente paso plano al frente en la distancia media, recuperando la guardia con paso plano atrás.
2. Bx 2: ante el ataque de Bx1 realiza paso atrás.

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y estático. Alternando la guardia
2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y estático. Alternando la guardia
3. Se realizará suave y fluida la ejecución, en pareja y estático. Alternando la guardia.
4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución, en pareja y estático. Alternando la guardia.

Forma de valoración:

1. Si coordina la ejecución del (RMMAC) con el (RMMTT), y paso plano al frente, logrando ejecutar la técnica en la distancia media: Tiene Bien.
2. Si coordina las técnicas de (RMMAC) con el (RMMTT), y no coordina la ejecución durante el desplazamiento: Tiene Regular.
3. Si no coordina ninguno de los elementos. Tiene Mal

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN: RMMAT

Tipo de técnica a trabajar: Coordinación con el RMMAT

Objetivo: Coordinar el RMMAT con técnicas simples, dobles y múltiples en tiempo de ataque y contraataque, logrando ejecutar la técnica en la distancia media y un nivel grueso.

FUNDAMENTACIÓN: El golpeo recto cuenta con cuatro variantes, una de las variantes de este elemento técnico es el golpeo recto con la mano más adelantada al tronco, por lo general esta variante nunca se emplea sola siempre se prevé que vaya acompañada de elementos técnico o habilidades del Boxeo además que resulta una condicionante el empleo del paso plano.

Técnica de golpeo recto con la mano más adelantada al tronco: la posibilidad táctica de este golpe no es grande, no es un golpe noqueador pero la destreza y la utilización de este golpe en el combate rompe la táctica del contrario que espera un golpe a la cara y se defiende de este, resulta sorprendido y logramos que desvíe su atención hacia el tronco. Inmediatamente después, es posible que logremos sorprenderlo con un ataque a la cara.

Descripción metodológica de la técnica de golpeo recto con la mano más adelantada al tronco:

Se realiza una inclinación ventral del tronco con rotación a la derecha Después es la misma técnica que la del recto de la mano más adelantada a la cara. Resulta muy

importante la colocación de la cabeza la cual no debe pasar de la punta del pie más adelantado, el peso del cuerpo estará sobre la pierna izquierda o sobre ambas.

Errores más comunes de la técnica de golpeo recto con la mano más adelantada al tronco:

4. No realizar la inclinación y el movimiento rotatorio del tronco.
5. Quedarse en posición erecta.
6. No salir rápidamente de la zona de contacto luego de realizar la acción.

METODOLOGÍA: En este ejercicio el alumno empleará el RMMAT con un elemento técnico, con dos elementos técnicos y con tres elementos técnicos respectivamente, coordinando la ejecución del la variante en estudio con los desplazamientos, las fintas, y los elementos técnicos implicados.

Procedimiento:

1. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma estática
2. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma dinámica
3. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, en pareja y de forma estática
4. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMAT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, de en pareja y de forma dinámica.

Forma de valoración:

1. Si coordina todos los elementos técnicos implicados tiene: Bien.
2. Si coordina algunos de los elementos técnicos implicados tiene: Regular.
3. Si no coordina ninguno de los elementos técnicos implicados tiene: Mal

Ejercicio- 1

Coordinación a trabajar: Coordinación del (RMMAT) con acciones exploratorias

Objetivo: Golpear con (RMMAT) paso plano al frente, logrando coordinar la acción con acciones exploratorias previas a la ejecución.

Metodología:

El profesor explicará y demostrará el ejercicio a realizar, insistiendo en que la acción debe ejecutarse considerando la línea blanca que está en el suelo para facilitar la coordinación entre el desplazamiento y el RMMAT, además que el ejercicio se realizará de forma individual y después en pareja. En el momento del trabajo en pareja el profesor enfatizará en la ejecución a realizar por Bx 2. Explicando que en el caso del empleo de la finta por parte del Bx1, este puede emplear Fintas de primera intención (finta y ejecución de RMMAT con pasos planos al frente) o Finta de segunda intención (finta, pausa, con pasos planos al frente)

Bx 1: Ejecuta de forma coordinada fintas, amague o maniobra con RMMAT con pasos planos, recuperando la guardia con paso plano atrás.

Bx 2: ante el ataque de Bx1 realiza desplazamiento atrás

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y estático. Alternando la guardia
2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y estático. Alternando la guardia
3. Se realizará suave y fluida la ejecución, en pareja y estático. Alternando la guardia
4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución, en pareja y dinámica. Alternando la guardia

Forma de valoración:

1. Si coordina el (RMMAT) y paso plano al frente con acciones exploratorias previas, en la distancia media, tiene Bien.
2. Si ejecuta las acciones exploratorias de forma descoordinada de la ejecución del (RMMAT) y el paso plano al frente, Tiene Regular.
3. Si no coordina las acciones exploratorias con el (RMMAT) y el paso plano al frente, en la distancia media. Tiene Mal

Ejercicio 2:

Coordinación: (RMMAT) con paso plano lateral, (RMMTC)

Objetivo: Golpear con el (RMMAT), logrando coordinar el golpeo con el paso plano lateral y (RMMTC).

Metodología: El profesor explicará y demostrará el ejercicio orientando que se realizará individual y posteriormente en pareja, con lo que quedara claro el trabajo a realizar por el Bx1 (el que ataca) y en el momento del trabajo en pareja el profesor explicará la función del Bx2 (el que defiende),

Bx 1: Coordina la ejecución del golpeo (RMMAT) con paso plano lateral, y para posteriormente golpear con el (RMMTC)

-Bx 2: ante el ataque de Bx1 realiza defensa con antebrazo y paso plano atrás.,

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y estático. Alternando la guardia
2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y estático. Alternando la guardia
3. Se realizará suave y fluida la ejecución, en pareja y estático. Alternando la guardia

4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución, en pareja y estático. Alternando la guardia

Forma de valoración:

1. Si coordina el golpeo (RMMAT) con paso plano lateral y el golpeo (RMMTC), en la distancia media: Tiene Bien.
2. Si descoordinada en al menos dos de los elementos técnicos implicados Tiene Regular.
3. Si descoordinada en todos los elementos técnicos implicados tiene Mal

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN: RMMTC

Tipo de técnica a trabajar: Coordinación con el RMMTC

Objetivo: Coordinar el RMMTC con técnicas simples, dobles y múltiples en tiempo de ataque y contraataque, logrando ejecutar la técnica en la distancia media y un nivel grueso.

FUNDAMENTACIÓN: El golpeo recto cuenta con cuatro variantes, una de las variantes de este elemento técnico es el golpeo recto con la mano más atrasada a la cara, por lo general esta variante precisa para la efectividad en la ejecución, de la potencia que el atleta sea capaz de imprimirle en la acción, siempre va acompañado de un paso plano.

Para ejecutar este golpe el peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso de la pierna izquierda hacia delante. En lo que el puño llega al objetivo la pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede ejecutar el golpe sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional.

Cuando el metatarso de la pierna izquierda hace contacto con el suelo se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera. La velocidad se

aumenta también con el impulso del hombro derecho y con un movimiento de rotación del puño hacia dentro.

El peso del cuerpo se ha trasladado a la pierna izquierda que se encuentra firme contra el piso. El brazo izquierdo defiende con la palma de la mano la cabeza y con el codo el tronco, dentro de la misma acción la pierna derecha se trae hacia la izquierda, la cual permitirá preservar el equilibrio y volver a la parada de combate.

Errores más comunes de la técnica de golpeo recto con la mano más atrasada a la cara:

4. Amagar con la mano derecha.
5. Bajar o llevar atrás la mano derecha.
6. Levantar el codo derecho.

METODOLOGÍA: En este ejercicio el alumno empleará el RMMTC con un elemento técnico, con dos elementos técnicos y con tres elementos técnicos respectivamente, coordinando la ejecución del la variante en estudio con los desplazamientos, las fintas, y los elementos técnicos implicados.

Procedimiento:

1. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma estática
2. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma dinámica
3. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, en pareja y de forma estática
4. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTC con uno, dos y más de dos elementos técnicos, de en pareja y de forma dinámica.

Forma de valoración:

1. Si coordina todos los elementos técnicos implicados tiene: Bien.

2. Si coordina algunos de los elementos técnicos implicados tiene: Regular.
3. Si no coordina ninguno de los elementos técnicos implicados tiene: Mal

Ejercicio 1:

Coordinación a trabajar: Paso péndulo, ataque en la distancia media con el (RMMTC) y el (RMMAC).

Objetivo: Golpear con la combinación de (RMMTC) y el (RMMAC) en tiempo de 1-2 logrando coordinar el ataque en la distancia media mediante el paso péndulo

Metodología: El profesor explicará y demostrará el ejercicio a realizar, orientando para ello que se deberá tomando como base, el empleo del paso péndulo para entrar y salir de la distancia media, insistirá en la coordinación entre el paso péndulo y el ataque del (RMMTC) con el (RMMAC).

El profesor apuntará que el Bx1 (el cumple el objetivo) deberá marcar en el piso dos líneas que representen su distancia larga y media con el propósito de coordinar el movimiento.

En la explicación y demostración el profesor se detendrá en los aspectos que determinan la coordinación entre el paso péndulo, (RMMTC) y el (RMMAC) considerando las distancia, para el trabajo en pareja explicará y demostrará el trabajo a realizar por el Bx1 (el cumple el objetivo) y el Bx2.

Bx 1: Coordina paso péndulo con atacando en la distancia media con (RMMTC) y (RMMAC) en tiempo de 1- 2.

Bx 2: ante el ataque de Bx1 realiza defensa con antebrazo y paso plano atrás.,

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.

2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
3. Se realizará suave y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.
4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.

Forma de valoración:

Si coordina paso péndulo con ataque en la distancia media de (RMMTC) y el (RMMAC). Tiene Bien.

Si descoordina al menos dos de los elementos técnicos implicados Tiene Regular.

Si descoordina en todos los elementos técnicos implicados tiene Mal

Ejercicio 2:

Coordinación a trabajar: (RMMTC) paso plano atrás, paso plano adelante simultáneamente con el golpeo (RMMAC) y (RMMTC).

Objetivo: Golpear con (RMMTC) paso plano atrás, logrando coordinar la acción con paso plano al frente (RMMAC) y (RMMTC) en tiempo de 1-2 en la distancia media.

Metodología: El profesor explicará y demostrará el ejercicio a realizar, orientando para ello que se deberá ejecutar un golpeo con el (RMMTC) y paso plano atrás, posteriormente se realizará paso plano al frente (RMMAC) y (RMMTC) en tiempo de 1-2 en la distancia media.

El profesor apuntará que el Bx1 (el cumple el objetivo) deberá marcar en el piso una líneas que represente media ya que el ejercicio comienza coordinando el (RMMTC) desde la distancia media y paso plano atrás lo cual lo llevará a la distancia larga, para posteriormente entrar nuevamente ejecutando la combinación (RMMAC) y (RMMTC) con paso plano al frente.

El profesor insistirá en que se deberá velar por la coordinación entre cada elemento, y por la trayectoria correcta de los golpes. Apuntará que el ejercicio se realizará inicialmente individual y posteriormente en pareja, explicando para ello la función y objetivo de cada boxeador.

Bx 1: Coordinar el golpeo con (RMMTC) y paso plano atrás, con paso plano al frente (RMMAC) y (RMMTC) en tiempo de 1-2 en la distancia media.

Bx 2: Ante el ataque de Bx1 realiza defensa con antebrazo y paso plano atrás.,

Procedimiento:

5. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
6. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
7. Se realizará suave y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.
8. Se realizará fuerte y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.

Forma de valoración:

1. Si coordina el golpeo con (RMMTC) y paso plano atrás, con paso plano al frente (RMMAC) y (RMMTC) en tiempo de 1-2 en la distancia media: Tiene Bien.
2. Si descoordina al menos dos de los elementos técnicos implicados Tiene Regular.
3. Si descoordina más de tres elementos técnicos implicados tiene Mal

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN: RMMTT

Tipo de técnica a trabajar: Coordinación con el RMMTT

Objetivo: Coordinar el RMMTT con técnicas simples, dobles y múltiples en tiempo de ataque y contraataque, logrando ejecutar la técnica en la distancia media y un nivel grueso.

FUNDAMENTACIÓN: El golpeo recto cuenta con cuatro variantes, una de las variantes de este elemento técnico es el golpeo recto con la mano más atrasada al tronco, por lo general esta variante nunca se emplea sola siempre se prevé que vaya acompañada de otros elementos técnico o habilidades del Boxeo, siempre va acompañado de un paso plano.

Por su trayectoria es similar al recto a la cara. Sin embargo, la técnica de este golpe exige una ligera inclinación del tronco y giro de la cadera.

Al ejecutar este golpe es necesario mantener la defensa con la mano izquierda, se prepara el golpe con movimientos de engaño.

En el ataque de recto de derecha al tronco, la pierna derecha se endereza rápidamente, la izquierda se lanza hacia adelante tomando la distancia que permite lanzar el golpe sin dar pasos.

El peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda cuando se produce el golpe, la pierna izquierda estará apoyada completamente en el suelo, después se acerca la derecha a la izquierda para conservar el equilibrio.

Errores más comunes Técnica de golpeo recto con la mano más atrasada al tronco:

1. Bajar o llevar atrás la mano izquierda.
2. Hacer una inclinación excesiva al frente.
3. Retener el puño en el objetivo.

METODOLOGÍA: En este ejercicio el alumno empleará el RMMTTT con un elemento técnico, con dos elementos técnicos y con tres elementos técnicos respectivamente, coordinando la ejecución del la variante en estudio con los desplazamientos, las fintas, y los elementos técnicos implicados.

Procedimiento:

1. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma estática
2. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, individual y de forma dinámica
3. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, en pareja y de forma estática
4. Se realizará la ejecución buscando la coordinación del RMMTT con uno, dos y más de dos elementos técnicos, de en pareja y de forma dinámica.

Forma de valoración:

1. Si coordina todos los elementos técnicos implicados tiene: Bien.
2. Si coordina algunos de los elementos técnicos implicados tiene: Regular.
3. Si no coordina ninguno de los elementos técnicos implicados tiene: Mal

Ejercicio 1:

Coordinación a trabajar: Desplazamientos hacia todas las direcciones y coordinar el golpeo (RMMTT) con el (RMMAC) en acción ofensiva.

Objetivo: Golpear con el (RMMTT) con paso plano al frente y lateral, logrando coordinar la acción con el (RMMAC) con paso plano al frente.

Metodología: El profesor explicará y demostrará el ejercicio a realizar, orientando para ello que se deberá golpear con el (RMMTT) con paso plano al frente y lateral y (RMMAC) con paso plano al frente en la distancia media y en dos tiempo.

El profesor apuntará que el Bx1 (el cumple el objetivo) deberá comenzar coordinando la ejecución del (RMMTT) con paso plano al frente desde la distancia media y posteriormente ejecutará un paso plano al frente simultáneamente con el (RMMAC) para salir de la zona de golpeo.

El profesor insistirá en que se deberá velar por la coordinación entre elemento técnico y desplazamiento, y por la trayectoria correcta de los golpes rectos implicados. Apuntará que el ejercicio se realizará inicialmente individual y posteriormente en pareja, explicando para ello la función y objetivo de cada Boxeador.

Bx 1: Golpea con el (RMMTT) de forma coordinada con paso plano al frente y lateral, y (RMMAC) con paso plano al frente para salir de la zona de golpeo.

. Bx 2: Ante el ataque de Bx1 realiza paso plano atrás defensa con antebrazo.

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
3. Se realizará suave y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.
4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.

Forma de valoración:

1. Si coordina todos los elementos técnicos implicados tiene: Bien.
2. Si coordina algunos de los elementos técnicos implicados tiene: Regular.
3. Si no coordina ninguno de los elementos técnicos implicados tiene: Mal

Ejercicio 8:

Coordinación a trabajar: (RMMTT) plazo plano al frente y (RMMAC) con plazo plano al frente con el (RMMTT) con plazo plano al frente

Objetivo: Golpear con el (RMMTT) plazo plano al frente logrando coordinar el golpeo con el (RMMAC) plazo plano al frente y (RMMTT) con plazo plano al frente de forma consecutiva y en forma de ataque.

Metodología: El profesor explicará y demostrará el ejercicio a realizar, orientando para ello que se deberá golpear con el (RMMTT) logrando coordinar el golpeo con el (RMMAC) plazo plano al frente y (RMMTT) con plazo plano al frente de forma consecutiva, en forma de ataque y en la distancia media.

El profesor apuntará que el Bx1 (el cumple el objetivo) deberá comenzar el ejercicio coordinando la ejecución del (RMMTT) plazo plano al frente con el golpeo (RMMAC) plazo plano al frente y (RMMTT) con plazo plano al frente para salir de la zona de golpeo, de forma consecutiva, en forma de ataque y en la distancia media, enfatizando que con respecto al (RMMTT), en ambos momentos el centro de gravedad baja para permitir una leve salida de la línea de ataque.

Se insistirá en la coordinación entre desplazamiento y elemento técnico y entre cada uno de los elementos técnicos, sin perder de vista la trayectoria correcta y detalles técnicos en la ejecución de la combinación.

Bx 1: Golpeará con el (RMMTT) plazo plano al frente avanzando con (RMMAC) plazo plano al frente y (RMMTT) con plazo plano al frente y lateral

Bx 2: Ante el ataque de Bx1 realiza paso plano atrás defensa con antebrazo.

Procedimiento:

1. Se realizará suave y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
2. Se realizará fuerte y fluida la ejecución de forma individual y dinámica, con cambio de guardia.
3. Se realizará suave y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.

4. Se realizará fuerte y fluida la ejecución en pareja y de forma dinámica, con cambio de guardia.

Forma de valoración:

1. Si coordina el (RMMTT) plazo plano al frente avanzando con (RMMAC) plazo plano al frente y (RMMTT) con plazo plano al frente y lateral de forma consecutiva y en forma de ataque: Tiene Bien.
2. Si descoordina al menos dos de los elementos técnicos implicados Tiene Regular.
3. Si descoordina más de tres elementos técnicos implicados tiene Mal

ANEXO No 7

Medidas Descriptivas: Moda y Tabla de Frecuencia

Análisis Descriptivo: Tablas de frecuencia

COORDINACIÓN CON EL RMMAC INICIAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
12 ptos	M	5	50,0
15 ptos	R	4	40,0
18 ptos	B	1	10,0

COORDINACIÓN CON EL RMMAC FINAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
15 ptos	R	1	10,0
20 ptos	B	9	90,0

COORDINACIÓN CON EL RMMAT INICIAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
12 ptos	M	5	50,0
15 ptos	R	3	30,0
18 ptos	B	2	20,0

COORDINACIÓN CON EL RMMAT FINAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
16 ptos	R	1	10,0
20 ptos	B	9	90,0

COORDINACIÓN CON EL RMMTC INICIAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
12 ptos	M	5	50,0
15 ptos	R	3	30,0
16 ptos	R	1	10,0
18 ptos	B	1	10,0

COORDINACIÓN CON EL RMMTC FINAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
16 ptos	R	2	20,0
20 ptos	B	8	80,0

COORDINACIÓN CON EL RMMTT INICIAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
12 ptos	M	7	70,0
15 ptos	R	2	20,0
18 ptos	B	1	10,0

COORDINACIÓN CON EL RMMTT FINAL

Valor Cuantitativo	Valor Cualitativo	Frecuencia	Porcentaje
16 ptos	R	1	10,0
20 ptos	B	9	90,0

Comportamiento de la moda en el primer momento

Medida descriptiva	COORDINACIÓN CON EL RMMAC INICIAL	COORDINACIÓN CON EL RMMAT INICIAL	COORDINACIÓN CON EL RMMTC INICIAL	COORDINACIÓN CON EL RMMTT INICIAL
Moda	12 M	12 M	12 M	12 M

Comportamiento de la Moda en el segundo momento

Medida descriptiva	COORDINACIÓN CON EL RMMAC FINAL	COORDINACIÓN CON EL RMMAT FINAL	COORDINACIÓN CON EL RMMTC FINAL	COORDINACIÓN CON EL RMMTT FINAL
Moda	20 B	20 B	20 B	20 B

Anexo (8)

Análisis Inferencial:

Prueba para verificar la significación estadística (SIGNOS)

	Coordinación con el (RMMAC) Inicial Coordinación con el (RMMAC) Final	Coordinación con el (RMMAT) Inicial Coordinación con el (RMMAT) Final	Coordinación con el (RMMTC) Inicial Coordinación con el (RMMTC) Final	Coordinación con el (RMMTT) Inicial Coordinación con el (RMMTT) Final
Sig. exacta (bilateral)	0,002	0,002	0,002	0,002