

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte  
Facultad de Villa Clara**



**Trabajo de Diploma en opción al Título de Licenciado en  
Cultura Física.**

**Título:** “Propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas en los pasos planos de los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del municipio Ranchuelo”.-

**Autor:** Tony Abreu Vila

**Tutores:** MsC. Juan Carlos Escaño Cobo  
EPG. Roberto Heredia Torres

2011  
Año 53 de la Revolución.

El presente trabajo surge a partir de la importancia de los desplazamientos y especialmente los pasos planos, en el caso de las categorías inferiores, para los resultados deportivos de los atletas de boxeo, tiene como **objetivo:** Elaborar una propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas de los pasos planos de los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo.

Con tal pretensión son seleccionados de forma intencional los boxeadores de la categoría 11-12, los cuales son un total de 20 atletas que integran el equipo de dicha categoría en el Combinado Deportivo del municipio desde septiembre del 2009 hasta la actualidad, de ellos tomamos como muestra 10 atletas, los cuales participaron en los Juegos Escolares Provinciales en noviembre de 2009 y noviembre de 2010. En la investigación se aplicaron varios instrumentos para la evaluación, entre ellos destacamos la encuesta, la observación y el test técnico. Los resultados obtenidos reflejan la eliminación de los principales errores cometidos por los atletas una vez aplicada la propuesta de ejercicios. Las recomendaciones están en función de aplicar dicha propuesta a nuevos atletas que ingresen en esta categoría.

❖	Introducción.....	5
❖	Capítulo 1. Fundamentación Teórica.....	11
❖	Capítulo 2. Metodología.....	27
❖	Capítulo 3. Análisis de los resultados y aplicación de la propuesta...30	
❖	Conclusiones.....	42
❖	Recomendaciones.....	43
❖	Bibliografía.....	44
❖	Anexos .....	46

**Es necesario dar un salto en nuestra política deportiva, no conformándonos con los logros obtenidos sino en busca de nuevas metas y nuevos logros, porque sabemos que podemos alcanzarlos.**

**Fidel Castro Ruz**

Actualmente el deporte constituye uno de los factores sociales de mayor significación y uno de los elementos más importantes de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otros géneros sociales indispensables, lográndose así la satisfacción a las demandas espirituales de la sociedad, la consolidación y la ampliación de los vínculos Internacionales.

A lo largo de los últimos años, el deporte ha elevado sus resultados generando una mayor preocupación respecto al papel que debe tener como fenómeno socio-educacional, lográndose nuevas conquistas que atraen a millones de seres de todo el mundo.

El deporte forma parte de la educación integral, contribuyendo a la formación del hombre nuevo, al posibilitarle el desarrollo de sus capacidades, así como un alto grado de valiosas cualidades morales, como son la voluntad, valentía, perseverancia, compañerismo, etc.

Es por ello que en el deporte contemporáneo se ha visto un significativo avance tanto en las experiencias prácticas como en los adelantos científico- tecnológicos del mundo actual, que han hecho evolucionar esta esfera hasta límites en algunos casos insospechables.

Todo lo cual hace que la obtención de un desarrollo integral del deportista se convierta en una difícil tarea, la cual es posible resolver bajo ciertas premisas fundamentales:

- Cambios en el sistema de competencias, donde los atletas se preparan para ciclos de competencias, y en muy pocas ocasiones para un evento como tal.
- Cambios en los planes de entrenamiento. Búsqueda constante por parte de los entrenadores de sistemas flexibles que eviten rigidez y dogmas de dirección de los entrenamientos así como la forma efectiva de planificación deportiva.

➤ El incremento de la cantidad de competencias ha originado el aumento considerable de las cargas de entrenamiento como única vía de buscar buenos resultados.

Como respuestas a estas demandas se ha incrementado la práctica desde las edades tempranas, lo que influye positivamente en el desarrollo físico, por lo tanto dicha situación trae consigo que los entrenadores y atletas se dediquen a superarse, a la búsqueda de métodos, medios, procedimientos y criterios de los especialistas para lograr una mayor preparación y resultados deportivos.

El alto rendimiento cubano a diferencia de otros países tiene su base nutriente en la organización y desarrollo del deporte escolar, para ello se han establecido un Sistema de Centros Deportivos en cada provincia donde se concentran los talentos deportivos más importantes de cada territorio en función de las tareas fundamentales:

➤ Participar en las competencias programadas para estos niveles atendiendo a lo establecido dentro del régimen de participación deportiva.

Uno de los problemas principales dentro del deporte contemporáneo lo constituye la preparación de los atletas de alto rendimiento, y como consecuencia de ello la estructura y funcionamiento de los órganos o institución deportiva donde tiene lugar este largo proceso.

Sin embargo en este intenso bregar, actualmente existen algunas insuficiencias y carencias que limitan a nuestros atletas a tener un buen desempeño en su accionar deportivo competitivo.

A todo esto se le añade que desde el punto de vista teórico metodológico aún existen muchas limitaciones en cuanto a bibliografía específica, documentos normativos de investigaciones, artículos científicos etc., que rigen algunos de los aspectos de la preparación deportiva.

Al ahondar en la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo específicamente en lo concerniente a los componentes del sistema de preparación del deportista, nos percatamos que existe una atención diferenciada en cuanto a métodos, medios y evaluación, para abordar lo físico, lo técnico, lo táctico, lo psicológico y lo teórico.

Un ejemplo fehaciente de esta problemática lo constituye la Preparación Técnica de los deportistas; entendida como “el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico”. (Morales, A. y Álvarez, M. E. (2000))

El Boxeo como deporte de combate no escapa de estas disquisiciones desde que en 1910 se introduce en el campo deportivo en nuestro país, ha logrado muchos practicantes y gran popularidad. 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, llegando la hora de trascender la era de la realización de entrenamientos intuitivos y empíricos y dando paso a los de carácter científico.

Los objetivos del Boxeo son:

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

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

En nuestro municipio hemos logrado elevar el nivel de los resultados deportivos en el Boxeo en los últimos tres años, ya que contamos con ocho campeones provinciales, de ellos 6 en competencia de categoría 11-12 y 2 en categoría 9-10 años.

No obstante, para que todos los boxeadores alcancen buenos resultados deportivos, debemos prestar especial atención a la preparación técnica y dentro de esta a los desplazamientos como un eslabón de vital importancia.

Esta técnica en la formación del boxeador joven, es una tarea compleja y debemos presentarle una especial atención por el gran valor que tiene esto en la obtención de los triunfos o resultados deportivos, pues conocemos que un púgil para realizar una exitosa conducción del combate le es necesario desplazarse en cualquier dirección o manera, sin tener errores o agravios de deformar la posición de las piernas.

Los desplazamientos sirven para acercarse rápidamente al rival y ocupar una posición que le favorezca el cumplimiento de su objetivo en el combate, permiten que el boxeador salga de la zona de contacto o golpeo de su rival.

Desde hace varios años se viene observando que los resultados en las pruebas técnicas correspondientes a las competencias fundamentales no son los suficientemente satisfactorios, y esto es debido a que no se ejecutan correctamente los diferentes elementos técnicos del Boxeo, principalmente los desplazamientos, en los pasos planos, los cuales juegan un papel fundamental en la obtención de buenos resultados deportivos, ya que estos son los que les permiten a los boxeadores desplazarse con gran facilidad. Este problema se extiende por toda la provincia según estudios realizados, por lo que la comisión provincial ubica a los pasos planos en la relación de problemas a resolver.

Es importante trabajar fuertemente en este sentido con la categoría 11-12 años, la cual es el primer eslabón de la competición en el país y la base de los resultados del deporte de los puños y de sus logros históricos.

En los estudios realizados se ha determinado que el problema radica en la utilización excesiva de los métodos tradicionales a la hora de enseñar los desplazamientos, los cuales presentan algunas limitantes:

1. Estos ejercicios están más dirigidos a cómo realizar los pasos planos y no a cómo utilizarlos en el combate.
2. Presentan una posición rectora al realizarse y no creativa en atletas y profesores por lo que no se logra la toma de decisión del alumno en su actuación.
3. Son poco variables facilitando el cansancio en el atleta.
4. Facilita la desmotivación del atleta ya que no suelen ser complejos y son poco creativos.
5. En estos ejercicios no se le plantean tareas tácticas a los atletas solo se les orienta a donde se deben desplazar.

Aunque presentan estas limitantes estos ejercicios juegan un papel fundamental y obligatorio en el proceso de enseñanza del Boxeo.

Tales dificultades nos motivaron a la realización de una investigación científica guiada por la siguiente:

**Situación Problémica:** Los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo, presentan deficiencias técnicas en la utilización de los pasos planos.

**Problema Científico:**

¿Cómo erradicar las deficiencias técnicas en los pasos planos de los atletas de Boxeo en la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo?

**Objetivo General:**

Elaborar una propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas en los pasos planos de los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo.

**Objetivos Específicos:**

- Diagnosticar el estado actual en la técnica de los pasos planos de los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo.

- Determinar la propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas de los pasos planos en los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo.
- Aplicar la propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas de los pasos planos en los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Municipio Ranchuelo.
- Valorar la propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas de los pasos planos en los atletas de Boxeo de la categoría 11 – 12 años del Municipio Ranchuelo.

La presente investigación pretende aplicar una propuesta de ejercicios encaminada a erradicar las insuficiencias técnicas en los pasos planos en los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del municipio Ranchuelo.

Los resultados permitirán remodelar los planes de entrenamiento en función de la búsqueda de las vías para la mejoría de los desplazamientos en los boxeadores. En las bibliografías revisadas no existe otra investigación acerca del tema en cuestión en esta categoría.

## I

### Fundamentación Teórica

#### Conceptos Fundamentales:

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

El término pugilismo (del latín púgil, 'boxeador') también se usa a veces para referirse a este deporte. El objetivo de cada púgil es golpear a su oponente, para intentar provocar su caída e incapacitarle para volver a ponerse en pie y defenderse antes de transcurrir diez segundos. Muchos combates se deciden por puntos.

Los puntos se consiguen por conectar golpes limpios con la zona de los nudillos del guante y que no sea parado ni bloqueado, lanzado con el puño cerrado a cualquier parte frontal o lateral de la cabeza o del cuerpo por encima del cinturón; por un buen trabajo defensivo en la guardia, por esquivar y zafarse.

Los aspectos fundamentales que conforman la preparación del boxeador que al igual que en otros deportes se contempla preparación física, técnica y táctica, así como teórica e ideológica y cuyos aspectos se relacionan entre sí, contribuyen al desarrollo del atleta, teniendo en cuenta un orden lógico sistemático y progresivo en cada aspecto antes señalado, dependiendo el volumen e intensidad de los mismos de la etapa en que nos encontremos.

Todo lo expuesto anteriormente tiene un significado de gran importancia física, y en el deporte, en especial para aquellos que practiquen la actividad deportiva sistemática, asegura no sólo tener atletas calificados íntegramente, sino de forma tal que puedan complementar de manera eficaz las diferentes facetas de la actividad competitiva.

Estos aspectos hay que tenerlos en cuenta cuando vamos a analizar los errores, consecuencias y dificultades que nos pueden traer los diferentes elementos técnicos, dentro de los cuales se encuentran: desplazamientos, parada de combate, golpes, defensas y combinaciones de golpes. En nuestra investigación les prestaremos especial atención a los desplazamientos, ya que estos no ocupan un rango definitorio

en la metodología de la enseñanza de las técnicas del Boxeo, aunque son importantes para la adquisición de la maestría de la parada de combate.

Debemos cerciorarnos de la posición de las manos y otros elementos, después del movimiento de las piernas. La atención del boxeador es una cualidad imprescindible en la enseñanza de los fundamentos de este deporte.

Cuando hablamos de las consecuencias que nos traen las dificultades de los desplazamientos debemos atender en especial a la preparación técnica y dentro de esta a los desplazamientos como un eslabón de vital importancia, para ello esta técnica en la formación del boxeador joven es una tarea compleja y debemos presentarle una especial atención por el gran valor que tiene esto en la obtención de los triunfos o resultados deportivos.

Conocemos que un boxeador para realizar una exitosa conducción del combate le es necesario desplazarse en cualquier dirección , sin tener errores o agravios de deformar la posición de las piernas, tales como, desplazarse sobre el talón, saltar delante del contrario, cruzar los pies, pies en línea, unir o separar las piernas, etc.

Estos errores hacen que un boxeador no pueda cumplir el objetivo que se propone en un combate, ya que los desplazamientos en un ataque sirven para acercarse rápidamente al rival y ocupar una posición que le favorezca el cumplimiento de su objetivo en el combate, lo que le es imposible alcanzar al contrario en un tiempo, límite o lo más rápido posible antes que el atleta reaccione con sus defensas, de otra forma el desplazamiento hacia atrás, lateral, ya sea con pasos o con giros, le permite al boxeador salir de la zona de contacto o golpeo de su rival, así como que los giros son movimientos defensivos que se pueden realizar también en la preparación de contraataque, se recomienda golpear antes o después del giro. La terminología empleada para clasificar los giros es de izquierda o derecha, esto obedece ampliamente al desplazamiento.

El sistema de competición de los boxeadores que se utiliza es por eliminación sencilla o directa, el cual está basado en combates individuales. Por tanto el boxeador debe realizar acciones con gran rapidez y dinamismo, actuar en períodos cortos de tiempo y espacio, regirse por las reglas, así como realizar movimientos precisos y ajustados a las situaciones competitivas, combinando el esfuerzo en función de las acciones e

intenciones del contrario, lo cual demanda un alto desarrollo de percepciones especializadas, permitiendo la ejecución satisfactoria de cada uno de los elementos técnicos.

Todas estas consideraciones se deben tener en cuenta por parte del entrenador para llevar a cabo un correcto proceso de preparación y entrenamiento deportivo.

“El entrenamiento deportivo moderno le plantea al deportista exigencias cada vez mayores, esto es válido tanto para el entrenamiento de jóvenes talentos como para los de alto rendimiento”. Esta afirmación nos permite reflexionar en torno a como enfrentar la preparación de nuestros jóvenes talentos en el contexto deportivo actual.

La forma deportiva es un complejo y multifacético estado donde influye toda una serie de factores biológicos, fisiológicos, psicológicos, bioquímicos, entre otros y constituye la síntesis del estado de preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica del deportista, adquirido durante un tiempo determinado de preparación.

En este sentido el Dr.C. Antonio Morales en su libro, Preparación del Deportista, Dirección y Rendimiento, refiere que “la forma deportiva es el estado óptimo de disposición del atleta para el logro de los rendimientos máximos, además que representa la unidad armónica de todos los componentes de la preparación del deportista, y la concretización de todos los aspectos que inciden en el rendimiento deportivo como Fisiológicos, Psicológicos, Bioquímicos y Pedagógicos”. (Morales 2000)

El éxito en las competencias deportivas es imposible sin una adecuada preparación técnica del deportista. Al realizar las acciones que forman parte del contenido del deporte (el golpe asestado al contrario en el Boxeo y las acciones para evitar el golpe), el deportista debe utilizar los movimientos y procedimientos que más resultados proporcionen.

Se denomina preparación técnica del deportista al proceso pedagógico de dominio y perfeccionamiento técnico de un tipo de deporte. Los procedimientos técnicos de las acciones deportivas en los distintos deportes tienen diversa estructura psicológica en unos tipos, esas acciones deben distinguirse por una coordinación muy alta de sus elementos. Otro es el cuadro que representa la estructura psicológica de la técnica de las acciones deportivas en deportes de combate. Un elemento psicológico esencial e

importante de la técnica son los procesos de reacción a los estímulos externos y su gran rapidez de precisión.

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

Se denomina “Preparación Técnica” al modo de realización del ejercicio. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales forma parte cualquier ejercicio físico puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado período de tiempo.

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

L. Matveev plantea que se denomina “preparación técnica” del deportista a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. La preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de los conocimientos, habilidades y hábitos (en el caso dado, son conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras).

Según Ozolin, se llama preparación técnica al modo de realización de los ejercicios físicos. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, pueden ser fáciles o difíciles, en virtud de la suma de acciones que realizan durante un prolongado período de tiempo. Es preciso que para el logro de un buen resultado, una buena técnica, es decir, el modo más racional y efectivo posible de la realización del ejercicio.

La técnica de los ejercicios físicos debe ser examinada a la luz de la unidad de entrenamiento y forma, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

Mahlo, es del criterio que la práctica de la enseñanza y el entrenamiento afronta siempre un problema capital y muy difícil; ¿mediante qué métodos debemos garantizar la formación técnico-táctica cuando los dos aspectos están estrechamente vinculados? La formación no tiene por objetivo solamente el control de los diversos elementos técnicos de la actividad, esta se encamina hacia la utilización adecuada de las habilidades técnicas. La formación técnica va de este modo de aprendizaje de las técnicas y de las combinaciones gestuales, hasta la educación táctica individual. Entre la técnica y la táctica la diferencia solo es cualitativa. La formación técnica constituye la base de la educación táctica.

En nuestro trabajo asumimos como preparación técnica, el concepto enunciado por Morales, A. y Álvarez, M. E. (2000), cuando plantean que es: “el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico”.

Según Navelo, Rafael “En el modelo sobre el proceso de preparación técnico-táctica, se determina que: la preparación técnico-táctica es un proceso pedagógico donde se produce la transmisión y asimilación de la técnica y la táctica deportiva en una unidad dialéctica, de manera que el jugador logre de forma efectiva la solución de las tareas motrices en el juego. En el mismo se cumple con el desarrollo, estabilización y perfeccionamiento de los hábitos, habilidades o destrezas deportivas, tomando en consideración la ejecución del trabajo según el postulado de trabajo de zona de desarrollo próximo expresado por Vigotski”.

La técnica deportiva como medio de realizar determinadas acciones de competición está vinculada en forma directa a la táctica deportiva, como medio de unir el conjunto de las acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición (o sea, como forma de organizar la actividad de competición en general). La diferencia entre estos conceptos no es absoluta. En los certámenes la técnica deportiva es prácticamente inseparable de la táctica, lo que se expresan en el concepto “acciones técnico-tácticas”. Al revisar diferentes puntos de vistas de abordar la técnica en este campo nos damos cuenta de lo anteriormente expuesto, por ejemplo:

Según Dietrich la técnica deportiva es “un sistema de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas

internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.

Se denominan técnicas del Boxeo al conjunto de medios de ataque y defensa que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador, en la técnica de este púgil tiene que estar presente:

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

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

Después de la parada de combate, los movimientos pendulares es el elemento que consideramos más importante de los que conforman el Boxeo, ya que permiten que todas las acciones técnicas y tácticas de este deporte transcurran armónicamente, como partes de un mismo fenómeno independiente de sus particularidades propias.

Su fundamentación biomecánica asegura que se pasa de un movimiento a otro sin interrupción visible, posibilitando su integración como un todo. Esto consiste en el traslado del centro de gravedad del cuerpo del atleta a la pierna anterior y de esta a la posterior, pasando por el punto medio de la base de los apoyos y viceversa. Por su característica, el movimiento pendular no es de modo alguno un componente de los desplazamientos.

Los desplazamientos son las acciones que permiten a los atletas acercarse o distanciarse mutuamente durante las principales acciones combativas en un encuentro oficial o de entrenamiento. Dicho de otra forma, posibilitan a los boxeadores

entrar y salir de la zona de impacto además de trasladarse por toda el área del cuadrilátero.

La atención del Boxeo es una cualidad imprescindible en la enseñanza de los fundamentos de este deporte, es así que en la instrucción inicial se deben controlar los movimientos defensivos, teniendo siempre presente que no se manifiesta contracción en el púgil.

Para asimilar las técnicas del Boxeo partimos de:

1. El estudio de cualquier técnica general.
2. De acuerdo con las necesidades individuales, al estudio de sus partes.

Es característico en el boxeador de hoy la movilidad, por eso la ligereza, la rapidez y los cambios inesperados de dirección que influyen de forma revolucionaria tanto en las defensas como en las formas de ataque, en las cuales las piernas deben situarse de forma tal que le den al boxeador, la posibilidad de ejecutar los movimientos necesarios en cada fase del combate.

Los desplazamientos son movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones. El boxeador utiliza diferentes tipos de pasos, para sus desplazamientos, los cuales realiza sobre la parte delantera del pie.

Uno de estos son los **pasos planos** que son los que más se emplean en los entrenamientos y las competencias por su relativa facilidad de ejecución. Se caracterizan por el notable hecho de que nunca la pierna posterior sobrepasa a la anterior y viceversa en las ejecuciones durante los pasos planos completos.

Para la ejecución de los desplazamientos hacia delante, el boxeador traslada el peso del cuerpo a la pierna trasera (derecha), libera la delantera, eleva el pie ligeramente y, rozando el piso, la traslada hacia delante. Luego, con ligera impulsión de la pierna derecha y traslado del peso del cuerpo hacia la pierna delantera, completa el movimiento con el desplazamiento hacia delante de la pierna, quedando en idéntica posición a la inicial, con el peso distribuido en ambas piernas. El boxeador quedará en posición de combate y preparado para cualquier otro movimiento.

El paso plano hacia atrás se realiza de forma semejante al paso “hacia delante”, solo que el movimiento comienza con la pierna atrasada.

El paso plano hacia la derecha se inicia con la pierna derecha, trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda y una vez terminado el movimiento del pie derecho se desplazará el pie izquierdo hacia la derecha, quedando el púgil en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido en ambas piernas.

La técnica de ejecución del paso plano hacia la izquierda es la misma que hacia la derecha. El movimiento comienza con la izquierda.

### **Errores típicos:**

Cruzar los pies al desplazarse.

Mantener los pies en línea al desplazarse.

Unir o separar demasiado las piernas.

Desplazarse sobre los talones.

Saltar delante del contrario

Los **pasos diagonales** son los más difíciles de ejecutar en el Boxeo, a pesar de que tienen gran parecido con la manera habitual con que se desplaza el hombre. Su complejidad se destaca cuando ellos se desarrollan unidos a las acciones de golpeo, ya que esta demanda una estrecha coordinación entre los movimientos de las piernas y los brazos del atleta. Su sello de distinción radica en que son los únicos pasos donde técnicamente es permitido que una pierna sobrepase a la otra en dirección anterior o posterior.

Este paso debe utilizarse en ataques sorpresivos con series o combinaciones de golpes, su empleo a de ser enérgico y exacto, pues la lentitud en los movimientos colocaría al boxeador de frente al contrario y sin balance. Es de pasos cortos, en él las piernas descansan en los metatarsos. Este paso puede realizarse hacia atrás si el boxeador está a la defensiva.

Cuando nos desplazamos hacia delante trasladamos el peso del cuerpo a la pierna izquierda y llevamos el pie derecho por delante del izquierdo; hacemos rotación derecha del tronco y la acompañamos de giro del pie izquierdo a la derecha.

La técnica de ejecución de los pasos diagonales hacia atrás será la misma que hacia delante pero se inicia el movimiento con el pie izquierdo.

Con la utilización de estos pasos siempre se golpeará al oponente con el brazo contrario a la pierna adelantada.

Los **giros** son movimientos defensivos. Se pueden realizar en la preparación del contraataque. Se recomienda golpear antes o después de un giro.

La terminología empleada para calificar los giros de izquierda o derecha obedece, básicamente, al desplazamiento o traslado del atleta en relación con la posición inicial.

El giro con desplazamiento a la izquierda o la derecha, se denominará así tomando como punto de partida el pie delantero o pívot del boxeador en la fase inicial del movimiento y no la dirección hacia la cual traslada el cuerpo.

El giro con desplazamiento del cuerpo hacia la izquierda: Se traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera (izquierda) y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. Este giro se acompañará del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90°. Quedará momentáneamente apoyado en el metatarso del pie derecho a la vez que recogerá el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

El giro con desplazamiento del cuerpo hacia la derecha: Desde la parada de combate traslada el cuerpo a la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo hacia la izquierda sobre el metatarso de ese pie: se acompañará de un traslado en círculo del pie trasero hacia la derecha hasta lograr un ángulo de 90°, quedando apoyado en ese metatarso: a la vez, se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Estos movimientos se realizan fundamentalmente frente a los ataques con golpes rectos. Es necesario realizar los movimientos con la guardia en alto y elevar el hombro izquierdo o derecho, como medio defensivo.

Las acciones para los boxeadores zurdos serán contrarias a las descritas. Para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir el modo más rápido y efectivo, positivo, posible de realización de los ejercicios.

A veces la técnica deportiva se entiende de forma simple, solo como forma de movimiento, sin embargo la formación simple se encuentra organizada e indisolublemente ligada al contenido, por esta razón cualquier movimiento debe contemplarse teniendo en cuenta la técnica de movimiento y su contenido.

El contenido del ejercicio se caracteriza ante todo por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por esfuerzos volitivos por la técnica

y relajación de los músculos, por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad, inercia, etcétera.

En la práctica, frecuentemente se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de la forma por sí mismo enseñará a los practicantes a desplegar sus esfuerzos, relajar los músculos, etcétera. Naturalmente al aprender las formas del movimiento el deportista despliega su fuerza y rapidez, utiliza la elasticidad de sus músculos, pero todo de forma insuficiente para dominar la técnica moderna.

Es por ello que se hace necesario enseñar a los deportistas, especialmente a manifestar sus esfuerzos volitivos y musculares, a realizar los movimientos con rapidez, y relajar a tiempo los músculos.

La técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre contenidos y formas, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

La técnica deportiva, sin embargo no siempre es accesible al deportista, debido a que no dispone de la suficiente preparación. Es por ello que los novatos se ven obligados a estudiar técnicas elementales, simplificadas y que estén al alcance de sus fuerzas. Este procedimiento es precisamente el que permite pasar de una manera a una técnica más compleja y perfeccionada en la realización de los ejercicios.

La Forma Deportiva depende entre otros factores, del grado de desarrollo del sistema de componentes de la Preparación del Deportista entre los que se encuentran:

### **La Preparación Física:**

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

Por su parte Aguilera, A., concibe la preparación física en su doble aceptación como causa y efecto; como causa se entiende el proceso de repartir sistemáticamente los ejercicios físicos, como efecto, el nivel de desarrollo de las capacidades de rendimiento del individuo de acuerdo con una exigencia dada.

Para Matveev, L. (1983), la preparación física consiste en la educación de las cualidades físicas, las cuales se manifiestan en aptitudes motoras indispensables en el deporte. En este sentido plantea que la educación de las aptitudes de fuerza y la

velocidad, de resistencia y flexibilidad forman el contenido específico de la preparación física.

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

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

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

### **La Preparación Teórica:**

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

Un aspecto muy importante en la preparación teórica, lo constituye además, el aporte que brinda esta preparación en la enseñanza de métodos, vías, formas, estrategias, que enseñan a los deportistas a “pensar”, a través de un proceso que estimule sus capacidades intelectuales. (Morales, A., Álvarez, M. E. (2000).

En este sentido la actividad del proceso de enseñanza, constituye un aspecto esencial, para lograr este acometido, según Alfonso, M., citado por Morales, A. Y Álvarez, M. E.

(2000), al abordar la relación dialéctica que existe entre conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades, plantean que:

“Acentuar el trabajo de desarrollo de habilidades implica que el saber sea utilizable, lo cual requiere que los alumnos aprendan a pensar; para que esto suceda es necesario un alto nivel de actividad intelectual, un dominio pleno de operaciones del pensamiento. La educación intelectual debe despertar intereses cognoscitivos y contribuir a hacer del pensamiento el mejor placer del hombre”.

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

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

### **Preparación Psicológica:**

La preparación psicológica es conceptualizada de diferentes formas, en nuestro caso coincidimos con el concepto que brindan Morales, A. Y Álvarez, M. E. (2000), al concebirla como: “el proceso pedagógico que garantiza el desarrollo de cualidades y propiedades psíquicas en la personalidad del deportista, las cuales determinan su adaptación a las condiciones del entrenamiento y el alto nivel de perfeccionamiento deportivo para la intervención de competencias de envergadura”.

Sobre el tema numerosos investigadores A. Z. Puni, L. Rusell, Sonia Rivero Cortes, Ivonne Rodríguez Calvo (2001), entre otros autores coinciden en definir que las cualidades psicológicas más necesarias a desarrollar en los deportes de combate dentro de los que se encuentran el boxeo, son aquellas relacionadas con:

Rasgos morales y volitivos de (disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de si, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico).

- Adecuado nivel de motivación alto desarrollo de las percepciones especializadas (sentido de la distancia- profundidad, sentido del tiempo, sentido del momento, de las dimensiones y zonas de desplazamientos, etc.).
- Buena velocidad y preparación de la reacción.
- Adecuada reacción de anticipación, ansiedad reactiva.
- Concentración de la atención situacional fundamentalmente.
- Precisos cálculos visuales de espacio y tiempo (capacidad de observación).
- Coordinación, rapidez y precisión de movimiento.
- Alta capacidad de la atención y otras cualidades de las mismas.
- Elevado volumen de conocimientos técnico- tácticos y de rozamiento táctico abstracto y pensamiento práctico motor, operativo, solucionador de problemas (capacidad intelectual).
- Desarrollo de las buenas relaciones sociales que le permita ser capaces de interactuar desde el punto de vista funcional deportivo en las competiciones por equipo y no perder la iniciativa individual (colectivismo).
- Capacidad de carga psíquica.
- Cualidades físicas (rapidez, resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.).

### **Preparación Táctica**

Se entiende por preparación táctica el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de competencia, y el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad de la solución de los problemas.

La táctica es el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia.

Este sentido, Mabuni, K. (1987), aborda que los ataques se realizan en posturas mas bajas que los bloqueos, para propiciar una mayor comodidad y soltura en los primeros, y una mayor profundidad de alcance a los segundos.

Los bloqueos se realizan fundamentalmente en dirección diagonal (para facilitar la evasión de la agresión), y los ataques de manera lineal (para aprovechar el momento oportuno).

Se trabaja en pareja para comprender la aplicación real de cada técnica.

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

- ✓ La ofensiva.
- ✓ La defensiva.
- ✓ Los elementos preparatorios.
- ✓ La distancia de combate.

La Acción Ofensiva: Está compuesta por los ataques y los contraataques y es la forma básica que conducen a la destrucción o disminución de la capacidad combativa de la respuesta del contrario contra el cual se emplea durante el combate.

Los medios técnicos que aseguran esta destrucción o disminución de la capacidad de respuesta, son los golpes que caracterizan cada manifestación deportiva, estos son imprescindibles para la realización de las acciones ofensivas en este deporte.

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

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

Los Ataques Directos son los que se ejecutan sin la realización de una acción previa (fintas, desplazamientos, cambios de guardias, maniobras, etc.) por parte del

deportista. El mismo se realiza sin tener en cuenta las acciones del contrario. Sus principales armas para el éxito son la sorpresa, la rapidez y la precisión.

El Ataque Indirecto necesita la utilización de acciones previas (fintas, desplazamientos, cambios de guardias, maniobras, etc.) Para que se materialice el mismo, aprovechándose consecuentemente las posibilidades tácticas que ofrecen las fintas directas e indirectas. Esta forma de ataque tiene que ser enérgico, preciso y rápido para el éxito.

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

1. Encuentro
2. Riposta.

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

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

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

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

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

Los Elementos Preparatorios: son todas aquellas acciones que sirven para preparar otras acciones posteriores, se utilizan con la finalidad de enmascarar las verdaderas intenciones del deportista, confundir al adversario creando falsas expectativas de su accionar, desorientar al contrario y crear condiciones favorables para la aplicación de acciones técnicas. Estas pueden ser acciones preparatorias para el ataque, contraataque, etc. Dentro de este grupo las más conocidas son las fintas, maniobras, engaños, entre otras.

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

II :

Metodología

### **Población**

La presente investigación se realizó con los atletas de boxeo de la categoría 11-12 del municipio Ranchuelo desde septiembre del 2009 hasta la actualidad, los cuales son un total de 20 atletas que integran el equipo de dicha categoría.

### **Muestra**

De ellos tomamos como muestra 10 atletas, los cuales participaron en los Juegos Escolares Provinciales en noviembre de 2009 y noviembre de 2010.

Se incluyen además a los entrenadores que laboran con dichos atletas, dos licenciados en Cultura Física, 1 de ellos con 6 años de experiencia en dicho deporte y el otro con 10, incluyéndose un estudiante de 5to año de la licenciatura en Cultura Física con cuatro años de experiencia en dicha actividad.

### **Métodos Científicos Empleados:**

Del nivel teórico:

- Revisión bibliográfica
- Analítico – sintético
- Inductivo – deductivo

Del nivel empírico:

- Observación.
- Encuestas
- Entrevistas

Del nivel matemático y/o estadístico:

- Análisis porcentual.

### **Métodos teóricos:**

Revisión Bibliográfica: Se utilizó para explicar los conceptos de preparación técnica, especialmente aplicada al Boxeo y dentro de ello las técnicas de desplazamiento, haciendo énfasis en los pasos planos.

Analítico – sintético e inductivo – deductivo: Permitió analizar los resultados de los entrenamientos realizados en la categoría 11 – 12 años en relación a los desplazamientos de pasos planos.

### **Métodos empíricos:**

Observación: Se realizó a competencias preparatorias para determinar las principales deficiencias técnicas de los desplazamientos que presentan los boxeadores objeto de estudio. Para la recogida de la información nos basamos en una guía de observación estructurada ya que los indicadores a observar fueron seleccionados con antelación y previsto en dicho instrumento actividades recreativas y físico-deportivas.

La observación se realizó de forma directa, o sea, con la presencia del investigador en las sesiones donde se aplica dicho método. Para registrar los datos en la guía de observación se utilizó la siguiente escala.

Bien (**B**) \_\_de cero a un error (0-1)

Regular (**R**) \_\_ de dos a tres errores (2-3)

Mal (**M**) \_\_ más de tres errores

La frecuencia con la que se realizó la observación fue de dos veces por mes en las diferentes etapas posteriores a las competencias Pioneriles Provinciales. Se realizaron ocho observaciones, todas en competencias preparatorias con la categoría 11 – 12 años.

Encuesta: Se aplicó a los entrenadores deportivos que trabajan con la categoría objeto de estudio, para obtener información, opiniones, criterios sobre las dificultades presentadas por los atletas de la categoría 11 – 12 años en torno a los desplazamientos.

Para la recogida de la información se utilizó un cuestionario de preguntas acerca de las principales dificultades presentadas en los desplazamientos de dichos atletas.

**Del nivel matemático y/o estadístico:**

Estadístico Matemático:

Para el procesamiento de los datos se hizo un análisis de las proporciones (porcientos), se utilizó la técnica estadística descriptiva que nos permitió caracterizar los datos recopilados, (moda como medida de posición), esta brindó información del comportamiento de los datos obtenidos en la encuesta, en particular de las preguntas (1, 2, 3, 9). Así como la observación también fue procesada por las técnicas anteriormente descritas.

Los datos de naturaleza cualitativa se procesaron a partir del análisis de contenidos de la metodología cualitativa.

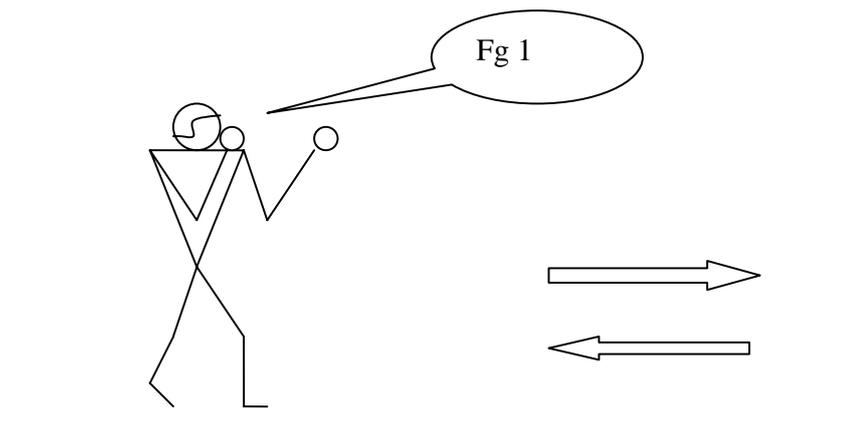
Para la recogida de la información se utilizó un cuestionario de preguntas acerca de las principales dificultades presentadas en los desplazamientos de los atletas objetos de estudio.

**Análisis de los resultados y aplicación de la propuesta**

Elaboración del conjunto de ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento de los pasos planos de los atletas de la categoría 11-12 del Municipio Ranchuelo. (Ver anexo 5)

**Ejercicio 1:** Desplazamientos al frente y atrás sobre una línea pintada en el suelo. (Se hará primero individual y después en parejas).

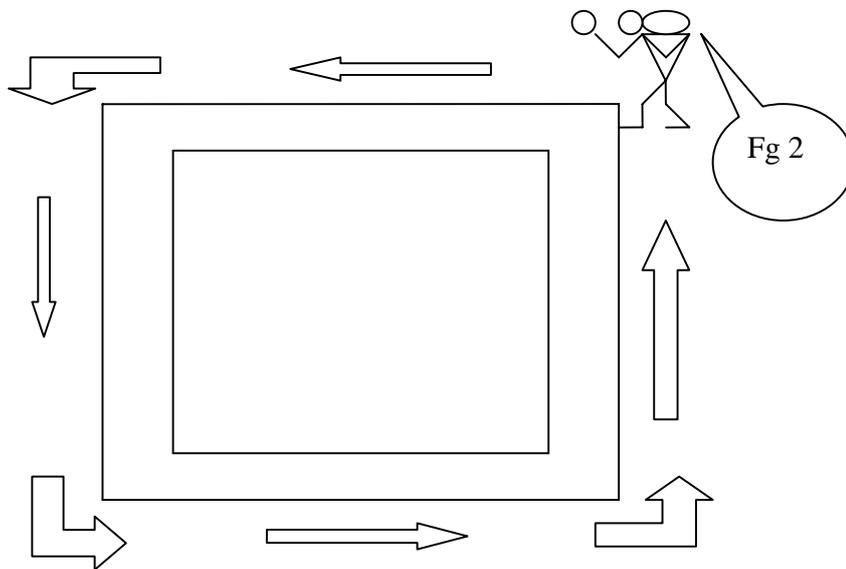
Este ejercicio tiene como **objetivo** lograr que los atletas no crucen las piernas al desplazarse ni pongan los pies en línea.



**Ejercicio 2:** Desplazamiento sobre una línea alrededor del cuadrilátero.

Énfasis en el desplazamiento atrás y al frente. (Se hará primero individual y después en parejas).

Este ejercicio tiene como **objetivo** lograr que los atletas no crucen las piernas al desplazarse ni pongan los pies en línea.

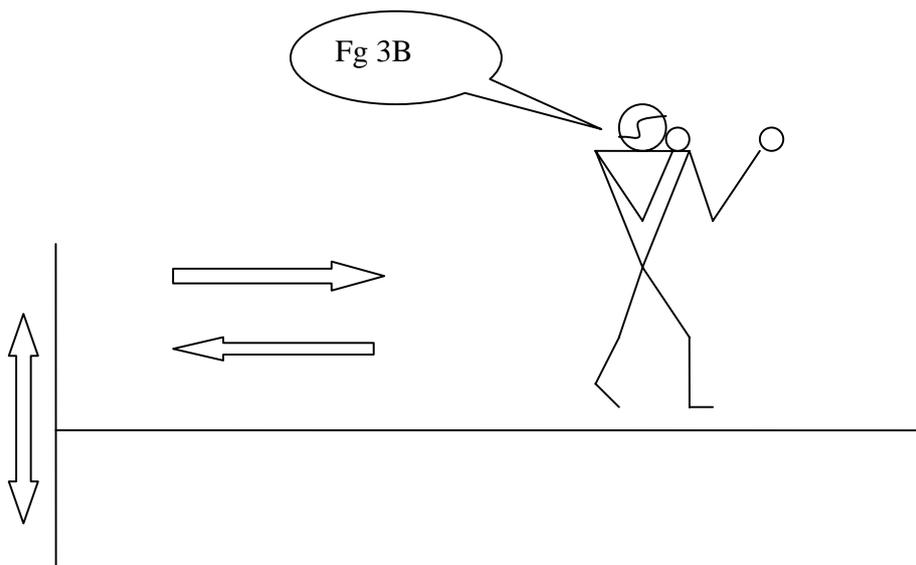
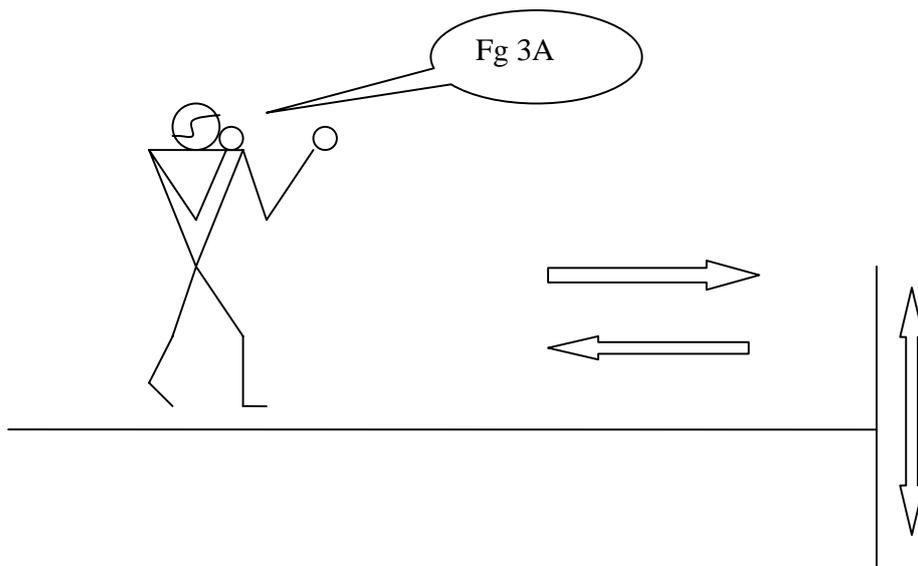


**Ejercicio 3:** Desplazarse sobre una te (t) pintada en el suelo.

Se desplazará al frente, a los laterales (Izquierda- Derecha) y atrás. (Se hará primero individual y después en parejas).

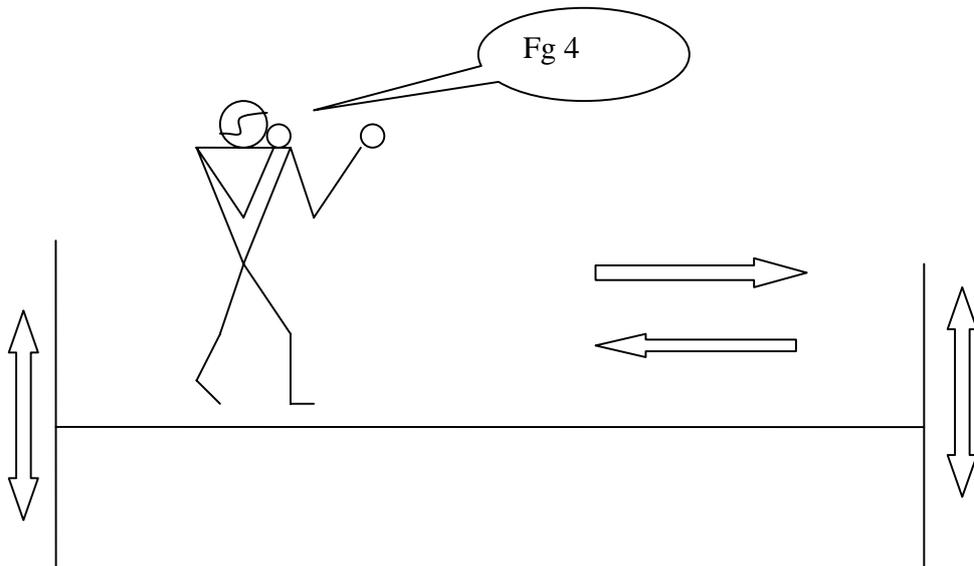
**Objetivo:** Combinar los desplazamientos al frente, atrás y laterales, así como lograr que los atletas se desplacen correctamente.

Repetirá el ejercicio de espalda. (Alternado de frente y de espalda).



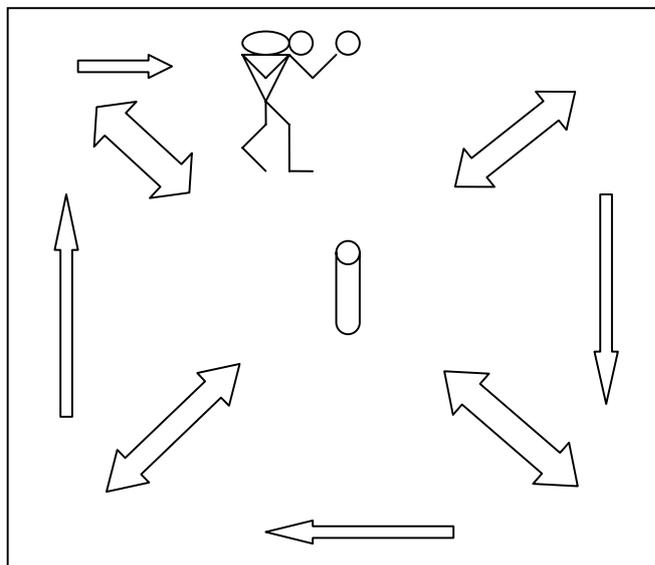
**Ejercicio 4.** Similar al anterior, pero más complejo. Se desplazarán los atletas sobre una (i) pintada en el suelo. Tiene el mismo objetivo que el ejercicio anterior. Se realizará primero de espaldas y luego de frente. (Alternado). (Se hará primero individual y después en parejas).

**Objetivo:** Combinar los desplazamientos: al frente, atrás y laterales, así como lograr que los atletas se desplacen correctamente.

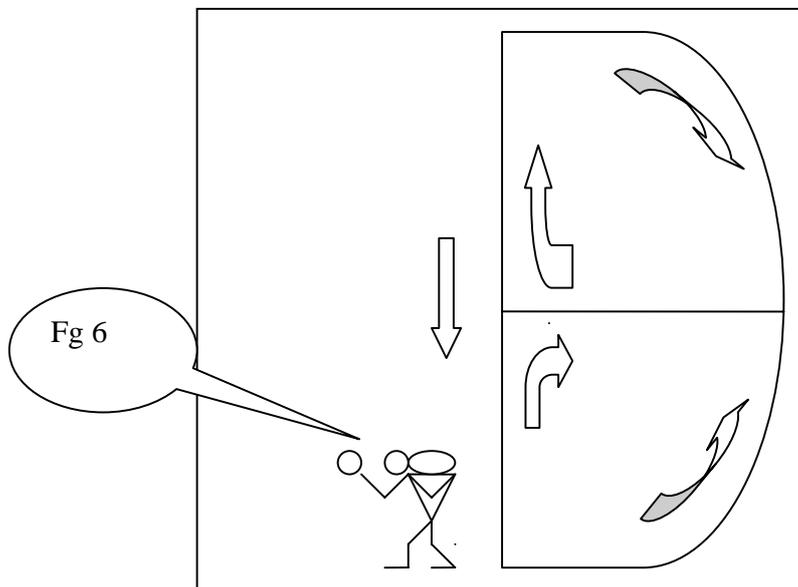


**Ejercicio 5:** En este ejercicio se desplazará alrededor de las cuerdas del ring (cuadrado) y al llegar a cada esquina se desplazará al centro del ring y regresará a la esquina y seguirá el recorrido realizando lo mismo en cada esquina, se realizará con pasos planos al frente, atrás a la izquierda y la derecha.

Objetivo: Familiarizar al atleta con su modo de actuación en el ring combinando los diferentes desplazamientos en todas las direcciones.

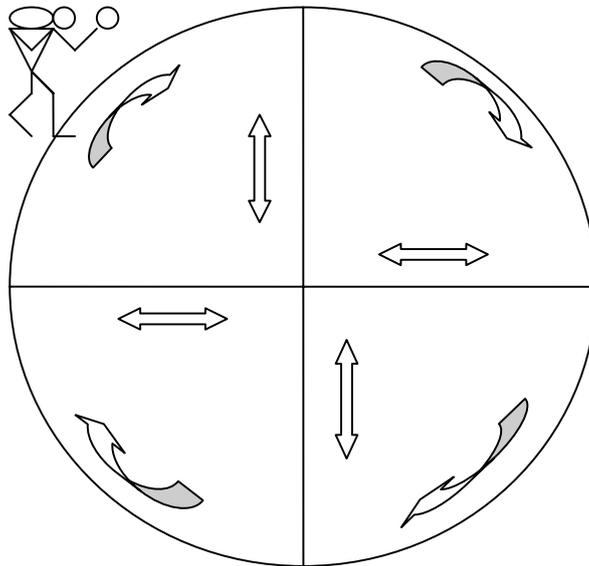


**Ejercicio 6:** En este ejercicio el atleta se desplazará realizando un semicírculo sobre el cuadrilátero, finalizado el semicírculo se desplazará hacia la izquierda, posteriormente hacia la derecha llegando al centro del ring, desplazándose (atrás, adelante, derecha y regresará realizando el semicírculo). (Se hará primero individual y después en parejas).  
**Objetivo:** Lograr que el atleta se desplace en semicírculo combinándolo con desplazamientos al frente, atrás y laterales.



**Ejercicio 7:** Este ejercicio se realizará sobre el ring realizando un círculo alrededor de las cuerdas y en cada esquina se desplazará hacia el centro del ring y regresará hacia la esquina, continuará el desplazamiento del círculo y realizará lo mismo en cada esquina. . (Se hará primero individual y después en parejas).

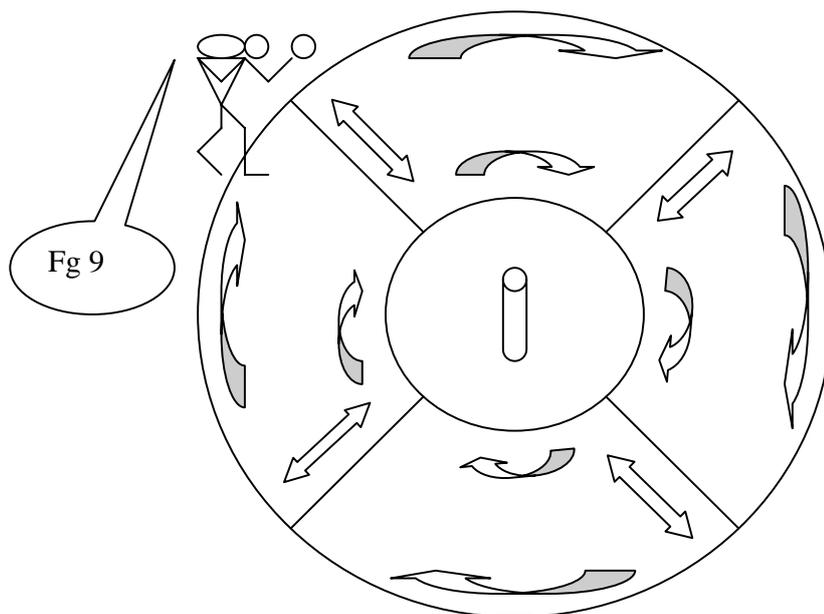
**Objetivo:** Lograr que el atleta se desplace en forma de círculo combinándolo con desplazamientos hacia delante y atrás.



**Ejercicio 8:** En este ejercicio el atleta se desplazará en círculo partiendo de la esquina roja hacia la esquina blanca izquierda, cuando llega a esta, se desplazará al centro del ring donde realizará el movimiento en círculo regresando a la esquina blanca. Este mismo ejercicio se efectuará en todas las esquinas del cuadrilátero. (Comenzando por la izquierda y después por la derecha). (Se hará primero individual y después en parejas).

Aumentar las repeticiones en cada sesión de entrenamiento.

**Objetivo:** Combinar todos los desplazamientos creando situaciones reales del combate donde exista variabilidad en los movimientos a efectuar.



## **Análisis de los Resultados:**

Para el análisis de los resultados y su discusión nos apoyamos en los datos obtenidos en la aplicación de los métodos utilizados en la investigación.

Resultados de la observación:

AL analizar la entrevista aplicada a los atletas (Anexo # 1), constatamos que el 100% de los mismos consideran importante los desplazamientos en el Boxeo, así como que estos influyen en los resultados deportivos. El 80% respondió tener la mayor dificultad en los pasos planos, el 60% de los atletas manifestó que con los giros es más rápida la entrada y salida al combate, mientras que el 40% refirió ser con los pasos planos y el 100% corroboró que el entrenador hace más énfasis en los pasos planos durante el entrenamiento.

La guía de observación aplicada a los atletas de la categoría 11-12 tenía como objetivo determinar las principales deficiencias técnicas de los desplazamientos que presentan los boxeadores objeto de estudio durante los entrenamientos y competiciones, para la aplicación de la misma se establecieron diferentes indicadores para un mejor análisis de estas posibles dificultades.

Se pudo corroborar a través de la misma que los atletas en los indicadores de la guía se comportaron de la siguiente manera antes de la aplicación de la propuesta.

(Anexo #2):

En los pasos planos:

- Cruzar las piernas: Al analizar este aspecto hemos corroborado que el 50% de los boxeadores tienen dominio en la ejecución de este movimiento y el 20% se encontraban regular y el otro 30% se encontraban evaluados de mal.
- Pies en líneas: El 40% de los boxeadores están evaluados de bien, mostrando que tienen una buena ejecución del elemento técnico, sin embargo el 60% está evaluado de mal.
- Unir o separar las piernas: El 40% de los atletas están evaluados de regular, no siendo así el 60% que presenta un índice de bien.

- Desplazarse sobre el talón: El 80% está evaluado de mal y el 20 de bien.
- Saltar delante del contrario: El 20% realizan el movimiento correctamente y el 80% regular.

De lo anteriormente planteado se interpreta que los indicadores que presentan mayor dificultades son (unir o separar las piernas y desplazarse sobre el talón).

Lo anterior puede afirmarse ya que la mayoría de los atletas (50%) resultaron evaluados de mal, el (30%) evaluado de regular y sólo el 20% estaban evaluados de bien al ejecutar las acciones propias de las técnicas citadas.

Lo anterior se puede atribuir al hecho que para lograr esta acción, el atleta tiene que tener una amplia preparación tanto técnica, táctica, física, teórica y psicológica, que le de la posibilidad de analizar cada elemento técnico que realiza en el menor tiempo posible para lograr buenos resultados deportivos en las diferentes competiciones.

A partir de los datos anteriores también puede afirmarse que el desplazarse sobre el talón es el indicador que presenta mayor dificultad en la realización de los pasos planos, ya que como se aprecia en los resultados es el indicador con mayor dificultad.

Se atribuyen los resultados del indicador con mayor dificultad a que la mayoría de los atletas de dicha categoría presentan muy poca preparación teórica y psicológica, poca concentración, poca sistematicidad en la realización de los movimientos y a la vez se le une la inseguridad al realizar cada elemento técnico.

Se pudo corroborar a través de la misma que los atletas en los indicadores de la guía se comportaron de la siguiente manera después de la aplicación de la propuesta (Anexo #3).

En los pasos planos:

- Cruzar las piernas: Al analizar este aspecto hemos corroborado que el 100% de los boxeadores tienen dominio en la ejecución de este movimiento encontrándose todos los atletas evaluados de bien.
- Pies en líneas: El 80% de los atletas están evaluados de bien, mostrando que tienen una buena ejecución del elemento técnico, y el 20% está evaluado de regular.
- Unir o separar las piernas: El 20% de los atletas están evaluados de regular, y el 80% presentan un índice de bien.

➤ Desplazarse sobre el balón: El 90% está evaluado de bien y solo el 10%(1 atleta) está evaluado de regular.

➤ Saltar delante del contrario: El 90% realiza el movimiento correctamente y el 10% está regular.

Se interpreta de lo anteriormente planteado que todos los indicadores después de la aplicación de la propuesta están evaluados de Bien , lo cual fue corroborado en la competencia fundamental culminada en noviembre del presente año donde el equipo obtuvo la máxima puntuación en la prueba técnica (20 puntos), en la misma se obtuvo el segundo lugar general a nivel provincial.

#### **Encuesta para los profesores (Anexo #4):**

Al analizar la pregunta # 1 referida a la importancia que le concede el entrenador a los desplazamientos y la pregunta # 2 que hace alusión a la influencia de desplazamientos en los resultados deportivos de los boxeadores actuales; nos pudimos percatar que los entrenadores le conceden mucha importancia a estos y por ello son del criterio que los desplazamientos influyen en los resultados deportivos de los boxeadores actuales.

Esto se debe a que los desplazamientos juegan un rol fundamental para ejecutar todos los demás elementos técnicos del boxeo ya sean los ataques, las defensas y los contraataques, con esto se evitan los errores técnicos en general.

Esto puede facilitar la efectividad del plan táctico trazado por los entrenadores y atletas, posibilitándole obtener un buen resultado en la competencia fundamental.

En la pregunta # 3. Mencione los principales errores que presentan sus atletas en los diferentes desplazamientos: son del criterio que los principales errores cometidos por sus atletas tanto en los entrenamientos como en las competencias son:

En los pasos planos: El pie más adelantado cae en talón-punta al ejecutar el paso plano al frente y no mantienen las distancias de los pies.

Pregunta # 4: Teniendo en cuenta su experiencia, ¿cuáles son las génesis fundamentales de estos errores? Poco énfasis en las sesiones de entrenamiento de los mismos. Poco tiempo de trabajo desde edades tempranas.

La Propuesta de ejercicios para eliminar las deficiencias técnicas en los pasos planos en atletas de la categoría 11-12 años fue valorada satisfactoriamente por un grupo de especialistas (Ver Anexo 6):

Jorge Luis Frómeta- Metodólogo Provincial

Lázaro Pérez Casamayor- Metodólogo Municipio Santa Clara

Reinaldo Cárdenas –Metodólogo Provincial

Juan Carlos Escaño Cobo- Profesor ISCF Manuel Fajardo

Julio C Santana - Entrenador Academia

Rolando Villasuso Ramírez - Entrenador Academia

Orestes Quijano Mestre- Entrenador ESPA

Jesús Pérez Cárdenas-Entrenador EIDE

Ariel Esmel Vergara \_ Jefe Técnico de Boxeo Provincial

Francisco Hernández Roldán –Entrenador EIDE

Blas Iglesias Fernández-Entrenador EIDE

Jorge Lunar Arboláez-Metodólogo Integral Provincial

**S**

1.-Los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del municipio Ranchuelo presentaban marcadas dificultades en los elementos: unir o separar las piernas y desplazarse sobre el talón.

2-La propuesta de ejercicios está encaminada a resolver las dificultades técnicas en los desplazamientos de los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del municipio Ranchuelo, con actividades dirigidas a los pasos planos.

3-La propuesta de ejercicios aplicada, logró erradicar significativamente las dificultades existentes en la ejecución de los pasos planos, en el 90% de los atletas.

4- Los especialistas opinan que la propuesta resulta novedosa, creativa y ofrece ejercicios que permiten erradicar las deficiencias técnicas de los pasos planos en los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del municipio Ranchuelo.

---

**daciones**

1.- Aplicar esta propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas de los pasos planos en la categoría 11-12 años a los atletas que ingresen próximamente en esta categoría, como vía para consolidar el desempeño técnico de los atletas desde edades tempranas.

2.-Enriquecer el contenido de esta investigación ampliando la muestra y haciéndola extensiva a otras categorías de edades, para contribuir al perfeccionamiento del dominio de los elementos técnicos aunque los resultados no sean tan significativamente positivos.

3- Realizar una propuesta de ejercicios con similares características dirigida a perfeccionar otras técnicas deficientes en esta u otras categorías.

---

## Bibliografía

- Andux, C. La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento de los juegos deportivos. Resúmenes del Congreso internacional, Matanzas, mayo del 2004
- Asociación internacional de Boxeo Amateur (AIBA). Boxeo el deporte Olímpico. Estatutos y Reglamento de las competiciones y Torneos internacionales, 2003.
- Bécquer, G. La enseñanza problemática en la Educación Física. Habana 1996.
- Betancourt, J. Y Colectivo de autores. La creatividad y sus implicaciones.
- Buceta, J.M. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Dykinson- Psicología.1998.
- Bejerano Agramonte, O: Clasificación de los juegos en la lucha deportiva.
- Degteriov, I.P. Boxeo: Manual para los Instructores de Cultura Física. Moscú, Ráduga, 1983.
- Díaz Benítez Pedro Luís. Entrenar, competir y ganar, Ecuador, 2005.
- Díaz Benítez P. Plan de preparación de Fuerza Especial para el golpeo con los golpes rectos en los boxeadores juveniles de la ESPA "Marcelo Salado Lastra". Trabajo de Diploma, 2002.
- Domínguez García, J; Llanos Martínez. J. L: La preparación básica de los boxeadores, La Habana, Científico Técnica, 1985.
- Domínguez García, J; Sagarra Carón, A. Programa de preparación del deportista, Boxeo, Comisión Nacional, 2007.
- Malho Friedrihc: La acción táctica del juego, La editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1974, 230p.
- Mayer, C.: Learnig strategies an: overview. En C.E, Westein, El goltz y P, Alexander. Learning and Study Strategies. New York: Academic Press.
- Méndez Jiménez A. Modelos de enseñanza deportiva. Análisis dos décadas de investigación. Lecturas de Educación Física y Deportes. Buenos Aires Revista digital, Marzo 1999

- Morales, A.: Entrenamiento Deportivo Personalizado, Material mimeografiado, 1998.
- Morales, A. Alternativa metodológica para determinar los contenidos para la preparación táctica. Trabajo de Diploma 2005.
- Navelo Cabello R. M. El Joven Voleibolista, Pueblo y Educación, la Habana, 2004
- Pérez Muñoz A; Morales Águila A. Determinación de los contenidos para la preparación táctica en la Lucha Deportiva. Trabajo de Diploma. 2006
- Zamora Castro, R. El Boxeo con lo nuevo y lo tradicional, Santiago de Cuba, Oriente, 1995.

## ANEXO #1

Encuesta a atletas:

La presente encuesta tiene como objetivo determinar una serie de aspectos relacionados con los desplazamientos, deseamos que al responder la misma sean sinceros para que nos ayuden en nuestra investigación.

1-¿Consideras importante los desplazamientos en el Boxeo?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?\_\_\_\_\_

2-¿Crees que los desplazamientos influyen en tus resultados deportivos?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

3- De los desplazamientos que a continuación te relacionamos. Marque con una X en cuál tiene mayor dificultad.

\_\_\_Pasos Planos

\_\_\_Giros

\_\_\_Pasos Péndulo

4-¿Con cuál desplazamiento es más rápida la entrada y salida en el combate?

\_\_\_Pasos Planos

\_\_\_Giros

5--¿En cuál desplazamiento hace más énfasis tu entrenador?

\_\_\_Pasos Planos

\_\_\_Giros

\_\_\_Pasos Péndulo

## ANEXO # 2

### Test Técnico

Principales errores técnicos en los pasos planos antes de aplicar la propuesta de ejercicios.

Nº de atleta	Cruzar pies	Nº de errores	Eval.	Pies en línea	Nº de errores	Eval.	Unir separar pies	Nº de errores	Eval.
1	x	1	B	x	1	B	x	1	B
2	x	3	R	x	5	M	x	1	B
3	x	1	B	x	0	B	x	0	B
4	x	5	M	x	6	M	x	2	R
5	x	1	B	x	1	B	x	1	B
6	x	1	B	x	0	B	x	0	B
7	x	3	R	x	5	M	x	3	R
8	x	6	M	x	6	M	x	2	R
9	x	6	M	x	5	M	x	3	R
10	x	1	B	x	5	M	x	1	B

Nº de atleta	Desplazamiento sobre talón	Nº de errores	Eval.	Saltar delante contrario	Nº de errores	Eval.
1	x	0	B	x	0	B
2	x	5	M	x	2	R
3	x	1	B	x	1	B
4	x	5	M	x	3	R
5	x	6	M	x	3	R
6	x	5	M	x	3	R
7	x	5	M	x	2	R
8	x	6	M	x	3	R
9	x	5	M	x	3	R
10	x	5	M	X	2	R

### ANEXO # 3

#### Test Técnico

Principales errores técnicos en los pasos planos después de aplicar la propuesta de ejercicios.

Nº de atleta	Cruzar pies	Nº de errores	Eval.	Pies en línea	Nº de errores	Eval.	Unir separar pies	Nº de errores	Eval.
1	x	1	B	x	1	B	x	1	B
2	x	1	B	x	1	B	x	1	B
3	x	1	B	x	0	B	x	0	B
4	x	1	B	x	1	B	x	1	B
5	x	1	B	x	1	B	x	1	B
6	x	1	B	x	0	B	x	0	B
7	x	1	B	x	1	B	x	1	B
8	x	1	B	x	1	B	x	2	R
9	x	1	B	x	2	R	x	2	R
10	x	1	B	x	1	B	x	1	B

Nº de atleta	Desplazamiento. Sobre talón	Nº de errores	Eval.	Saltar delante del contrario	Nº de errores	Eval.
1	x	0	B	x	0	B
2	x	1	B	x	1	B
3	x	1	B	x	1	B
4	x	1	B	x	1	B
5	x	1	B	x	1	B
6	x	1	B	x	1	B
7	x	1	B	x	1	B
8	x	1	B	x	1	B
9	x	2	R	x	3	R
10	x	1	B	X	1	B

## ANEXO #4

Encuesta a profesores.

### Distinguido profesor:

Nos encontramos investigando acerca de la preparación técnica de los boxeadores de la categoría 11-12, en específico se abordarán diferentes aspectos acerca de los desplazamientos. Es por ello que acudimos a usted, para que con su experiencia, conocimientos y profesionalidad en la preparación de estos deportistas, nos aporte valiosos criterios que al final nos ayudarán grandemente en nuestro trabajo. De ante mano le ofrecemos las gracias por su colaboración.

Datos personales:

Edad: \_\_\_\_ Años de experiencia \_\_\_\_\_ como entrenador: \_\_\_\_\_

Graduado de: \_\_\_\_\_

Categoría que atiende: \_\_\_\_\_ Otras: \_\_\_\_\_ Cuáles: \_\_\_\_\_

¿Considera usted que los desplazamientos en la preparación de los boxeadores es un aspecto?: (Marque con una X su elección).

( ) Importante ( ) Determinante ( ) Muy importante ( ) No es importante.

Argumente su respuesta.

---

---

---

¿Cree usted que los desplazamientos influyen en los resultados deportivos de los boxeadores actuales?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_ Argumente:

¿Cuáles son los errores más comunes que comenten los boxeadores en relación con los desplazamientos de pasos planos?

---

---

¿Teniendo en cuenta su experiencia, cuáles son las génesis fundamentales de estos errores?

---

---

---

## ANEXO #5

Fotos que muestran ejemplos de ejercicios





















ANEXO #6

Relación de Especialistas que Valoraron la Propuesta.

No	Nombre y Apellidos.	Años de experiencia.	Cargo que Ocupa.	FIRMA.
1	Jorge Luis Trontero	20	Metodólogo	<i>[Signature]</i>
2	José Luis Pérez Gascayán	17	Metodólogo Apical	<i>[Signature]</i>
3	REYNALDO CORDERO J.	34	METODÓLOGO PROF	<i>[Signature]</i>
4	Juan Carlos Escobar P. S. U.	26	Prof. TSCE. Daniel Figueroa	<i>[Signature]</i>
5	Jesús C. Santona Ped.	31	Entrenador Acad.	<i>[Signature]</i>
6	Rolando Villaluso Ramirez	26	" "	<i>[Signature]</i>
7	Walter Quijano Yostne	20	Entrenador ESAA	<i>[Signature]</i>
8	Jesús Pérez Cárdenas	11	Entrenador EIDE	<i>[Signature]</i>
9	ARIEL ESMEL JORGAN	15	Técnico del BOXEO	<i>[Signature]</i>
10	Fernando Helio Rorchain	18	Entrenador Eide	<i>[Signature]</i>
11	Olga Tizolucas Genovés	23	Entrenador Eide	<i>[Signature]</i>
12	JORGE LUNAR ARDOLAEZ	34	Metodólogo INTEGRACIÓN	<i>[Signature]</i>
13				
14				