



**Universidad de las Ciencias de  
la Cultura Física y el Deporte.  
"Villa Clara"**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN  
CULTURA FÍSICA.**

**TÍTULO: Ejercicios para mejorar la técnica de los pasos planos en los  
boxeadores de la categoría 11-12 años del combinado deportivo " Andrés  
Chongo " de Mataguá.**

**AUTOR: Marcos Orlando Arteaga Sánchez**

**TUTOR: Lic. Walcire Moreno Rodríguez.**

**2012**

**" Año 54 de la Revolución "**

**Intenta conseguir la perfección,  
supérate,  
ser fiel a tus amigos  
decir la verdad y honrar a tus padres.  
Estos principios te ayudaran a  
conocerte, fortalecerte y  
darte esperanzas  
conduciéndote por el camino de la  
grandeza.**

**Joe Wrider**

## *Dedicatoria:*

- *A la memoria de Griselda Sánchez Rodríguez, mi madre por sus enseñanzas y su amor.*
- *A la Revolución que ha permitido superarme y con la que siempre estaré comprometido*
- *A mi papá, mis hermanas, mi esposa, e hijos.*

## *Agradecimientos:*

*Primeramente a Dios por su guía espiritual.*

*A mi esposa por su amor, paciencia y consagración en todo momento.*

*A mi mamá y a mi papá por su dedicación, y por ofrecerme la fuerza y voluntad para seguir el camino correcto.*

*A mis hijos por dedicarme todo su tiempo y ayudarme incondicionalmente.*

*A mi tutor por haber trabajado arduamente en la realización de este trabajo.*

*A todos muchas gracias.*

## ÍNDICE.

<b>Contenidos</b>	<b>Página</b>
Introducción.....	1
Capítulo I. Fundamentación teórica.....	7
1.1 El boxeo y sus antecedentes.....	7
1.2 Introducción del boxeo en Cuba.....	8
1.3 Conceptos fundamentales.....	9
1.4 Características psicopedagógicas de los atletas de la categoría 11-12 años.....	25
Metodología empleada.....	28
Capítulo II Análisis de los resultados.....	30
2.1 Fundamentación de la aplicación.....	33
2.2 Batería de ejercicios.....	34
III Conclusiones.....	36
IV Recomendaciones.....	37
V Bibliografía.....	38
VI Anexos	

## **RESUMEN:**

El presente trabajo tiene como objetivo aplicar una batería de ejercicios con vistas a mejorar el nivel técnico de los pasos planos en los boxeadores de la categoría 11 – 12 años del combinado deportivo Andrés Chongo de Mataguá. Teniendo en cuenta 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, nos dimos a la tarea de buscar una solución a un problema existente en el municipio y especialmente en dicho combinado. Para dicha investigación, de los 24 alumnos del área de boxeo del Combinado Deportivo Mataguá que conforman la población se tomó como muestra intencional no probabilística a los 12 boxeadores de la categoría 11-12 años de dicho combinado, también se incluyó a los 5 entrenadores de boxeo del municipio Manicaragua. 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 aplicados los ejercicios, así como diferencias significativas en la evaluación general de cada boxeador. Al comprobar los resultados arrojados concluimos que los ejercicios aplicados constituyen una herramienta para solucionar los problemas existentes en la realización de los pasos planos en las categorías inferiores y recomendamos su utilización con vistas a mejorar el nivel técnico de los atletas en estas categorías.

## **INTRODUCCIÓN:**

El deporte no sólo es medio para formar habilidades técnicas, sino que contribuye al desarrollo de capacidades físicas y psicológicas, así como de valores morales, políticos e ideológicos, además de ocupar parte del tiempo libre. De conjunto, contribuye a la formación y educación de la personalidad.

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

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 los adelantos científico tecnológicos del mundo actual los que han hecho evolucionar esta esfera hasta límites en algunos casos insospechables.

Todo lo anteriormente expuesto 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:

- Ø Cambios en el sistema de competencias, donde los atletas se preparan para ciclos de competencia, y en muy pocas ocasiones para un evento como tal.
- Ø 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.
- Ø 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 nutrie en la organización y desarrollo del deporte escolar y 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 una de sus tareas fundamentales:

Ø 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, evaluación etc., 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 propia 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 ha alcanzado 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 los aspectos de la preparación del deporte los principios educativos elementales de convicciones ideológicas hábitos y costumbres, expresados en forma práctica de conducta social.
- 2- Fomentar un profundo interés por la práctica del boxeo, basado en la vocación y amor hacia esta actividad.
- 3- Aplicar los fundamentos del boxeo, cumplimentando 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 del boxeo.
- 7- Dotar a los atletas de todo conjunto de conocimientos teóricos relacionados con los diferentes aspectos de su preparación, así como del desarrollo histórico del deporte y su reglamentación.

Se considera que en lo adelante la magnitud de la conservación de los resultados en el boxeo 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 el aumento del nivel científico de dicho proceso.

No obstante para que todos los boxeadores alcancen buenos resultados deportivos, debemos tener 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, 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 boxeador 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, además permiten que el boxeador salga de la zona de contacto o golpeo de su rival.

Desde hace varios años se vienen observando que los resultados en las pruebas técnicas correspondientes a las competencias fundamentales no son los suficientemente satisfactorias, 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 la provincia mostrado por estudios realizados, por lo que la comisión provincial, la que tiene a los pasos planos en la relación de problemas a resolver.

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 presenta algunas limitantes:

1. Estos ejercicios están más dirigidos a cómo realizar los pasos planos y no a como utilizarlos en el combate.
2. Presenta una posición rectora al realizarse y no creativa en alumnos y profesores por lo que no se logra la toma de decisión del niño en su actuación.
3. Son poco variables facilitando el cansancio en el niño.
4. Facilita la desmotivación del niño ya que no suelen ser complejos y poco creativos.
5. En estos ejercicios no se le plantean tareas tácticas a los niños sólo se le 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.

Después de haber analizado estas dificultades nos vimos motivados a realizar una investigación científica guiada por la siguiente:

**Situación Problemática:** Los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá, presentan deficiencias técnicas en la realización de los pasos planos.

**Problema Científico:**

¿Cómo mejorar la ejecución de los pasos planos en los atletas de Boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá?

**Objetivo General:**

Comprobar la efectividad de la batería de ejercicios para mejorar la técnica de los pasos planos en los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá.

**Objetivos Específicos:**

- Diagnosticar el estado técnico de los pasos planos de los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá.
- Aplicar los ejercicios para mejorar la técnica de los pasos planos en los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá.
- Evaluar la efectividad de la batería de ejercicios para mejorar la técnica de los pasos planos en los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá.

La presente investigación pretende aplicar una batería de ejercicios encaminados a mejorar la técnica de los pasos planos en los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá.

Los resultados de esta investigación permitirán remodelar los planes de entrenamiento en función de la búsqueda de las vías para la mejoría de los desplazamientos en los boxeadores.

El aporte teórico que brinda nuestro trabajo está dado por la concepción metodológica de la propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas en los desplazamientos en los pasos planos de los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá

El aporte práctico estará dado por la erradicación de las deficiencias técnicas en los en los pasos planos de los atletas de boxeo de la categoría 11-12 años del Combinado Deportivo Andrés Chongo de Mataguá.

## **CAPITULO I: FUNDAMENTACIÓN TEORICA.**

### **1.1 – El boxeo y sus antecedentes.**

Durante los milenios IV y III (a.n.e.) se localizaron en los valles del Nilo en Egipto, del Tigris - Eufrates en Mesopotamia, y del Indo en la India agrupaciones humanas que rebasaron la forma de la comunidad primitiva y evolucionaron a regimenes clasistas. Es en estos periodos, aproximadamente, que se conoce el *pugilato*, nombre que recibía el boxeo en la antigüedad. Tenía aceptación entre estos pueblos, como lo demostró el descubrimiento realizado por Ephriam A. Speiser y un grupo de arqueólogos auspiciados por el Museo Universitario de Pensilvania al encontrar en Khafajah, cerca de Bagdad en un templo construido hace unos 3500 años, dos piezas, una de piedra que representa a dos púgiles en guardia; otra de bronce que representa a dos púgiles en acción.

Los milenios II y I (a.n.e.) son extraordinariamente ricos en acontecimientos históricos. A más de las grandes transformaciones que experimentaron los pueblos antiguos como consecuencia de su expansión territorial y de los desplazamientos de las tribus menos evolucionadas.

En Grecia se desarrolla un nuevo estadio en la vida del hombre en comunidad y puede decirse, que surge una cultura como consecuencia de la diversificación en clases sociales.

Los griegos consideraron la destreza y la fuerza como medios para una posición de dominio en la que la lucha y la victoria significaban aspirar al honor y demostrar la valentía.

A partir del año 776 (a.n.e.) son instituidos los Juegos Olímpicos, el pugilato participa por primera vez en el año 668 ( a.n.e.) y el campeón fue Onomastes de Esmirna.

Los púgiles podían participar si eran seleccionados y pasaban el entrenamiento de 9 meses, el boxeo se efectuaba entre el segundo y tercer día de competencia. No existía cuadrilátero, el terreno estaba limitado por los propios espectadores, pues se consideraba un acto de cobardía si el boxeador cedía terreno a su rival, los combates se realizaban hasta que uno de los dos reconociera su derrota, o se caía y no continuaba la lucha.

Los púgiles se cubrían las manos y los antebrazos con cintas de cuero de becerro sobre la cual enrollaban un vendaje desde la mano hasta los codos. Algunos combates se realizaban a puños desnudos. Por supuesto, no existían divisiones. En Roma, los boxeadores tomaban parte con frecuencia en los combates entre gladiadores, los cuales se realizaban en el coliseo. A medida que las riquezas y el lujo se incrementaron, los boxeadores se alquilaban con más frecuencia, los esclavos eran destinados a la práctica del pugilato.

## **1.2 - Introducción del boxeo en Cuba**

Según información verbal y alguna escrita el boxeo fue introducido en Cuba en 1910, por John Budinich, chileno residente en los Estados Unidos. Budinich fue pugilista y maestro del arte de los puños. Los cronistas deportivos Bernardo San Martín y Vicente Cubillas lo ayudaron a promover el boxeo en la isla. A ellos se unieron otras personalidades que aspiraron a organizar y a desarrollar este deporte.

En el patio del edificio del periódico Cuba fue instalado el primer cuadrilátero de boxeo el cual marcó el inicio de las competiciones boxísticas en la historia deportiva cubana.

En abril de 1915 se efectuó en la Habana la discusión del campeonato mundial de los pesos completos en el boxeo profesional entre los norteamericanos Jack Johnson y Jess Willard, campeón de la categoría el primero y retador el segundo. En este cartel se incluyeron combates de boxeadores cubanos. Aquí se puso de manifiesto la discriminación racial del régimen capitalistas ya que los negociantes que controlaban el boxeo en los Estados Unidos no entendían como un negro podía ser campeón mundial así que ejerciendo fuertes presiones y valiéndose de medios reprobables en la obtención del título, forzaron a Jack Johnson a ceder y vender su corona por 100 000 dólares.

Esta competencia promovió el boxeo en Cuba y hubo personas interesadas en desarrollar y entrenar boxeadores.

En 1920 se inauguraron los programas de boxeo en el parque "Santos y Artigas" donde este viril deporte tuvo gran acogida y se desarrollaron combates de gran nivel en el campo profesional. En 1921 se crea la Comisión Nacional de Boxeo, primera en nuestro deporte a ese nivel, la que se encargaría de regir con carácter

oficial las competencias boxísticas en el país. El Boxeo fue tomando auge y ganando mérito fuera de nuestras fronteras hasta el punto de contar con tres campeones mundiales del deporte rentado; Eligio Sardiñas (Kid Chocolate), Gerardo González (Kid Gavilán) y Beny Paret. Con el triunfo de la Revolución en 1959 el deporte se convirtió en un derecho del pueblo y el boxeo aficionado comenzó a ganar adeptos y a escribir una página gloriosa en las diferentes competencias a nivel internacional ganándose por mérito propio el sobrenombre de buque insignia en competencias multidisciplinarias.

### **1.3 – 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 por 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, la moral política, teórica e ideológica y cuyos aspectos se relacionan entre sí, constituyendo 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 el deporte en especial para aquellos que practiquen la actividad deportiva sistemática asegurando no solo tener atletas calificados íntegramente 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 los desplazamientos 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 del boxeo.

Cuando hablamos de las consecuencias que nos traen las dificultades de los desplazamientos debemos tener 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 o manera, 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.

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 periodo corto 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 valido 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 series de factores biológicos, fisiológicos, psicológicos, bioquímicos etc., y constituyen 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 llama preparación técnica del deportista al proceso pedagógico de dominio y perfeccionamiento técnicos de un tipo de deporte. Los procedimientos técnicos de las acciones deportivas en los distintos tipos de deportes tienen diversa estructura psicológica en unos tipos, esas acciones deben distinguirse por una coordinación muy alta de sus elementos. Otro es el cuadro que representa la estructura psicológica de la técnica de las acciones deportivas en tipos de deportes tales como los de combate. Un elemento psicológico esencial e importante de la técnica son los procesos de reacción a los estímulos externos y su gran rapidez de precisión.

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 llama "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 periodo 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 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.

Mahlo, es del criterio que la práctica de la enseñanza y el entrenamiento afronta siempre un problema capital y muy difícil; ¿mediante que 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 propia 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 táctica”.

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 orientado hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.

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

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

La táctica se estudia simultáneamente con la técnica puesto que 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 trascurren 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 del boxeo, 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 pierna que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones. El boxeador utiliza diferentes tipos de pasos, para sus desplazamientos, los cual 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 derecha.

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 complejos de ejecutarse en el boxeo, a pesar de que tiene 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 sorprendidos 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 el que 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 del paso diagonal hacia atrás será la misma que hacia delante pero se inicia el movimiento con el pie izquierdo.

Con la utilización de este paso 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 izquierdas 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 pivote 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 alta 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 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 necesario enseñar a los deportistas, especialmente a manifestar sus esfuerzos volitivos y musculares, a realizar los movimientos con rapidez, a 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 dentro de 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, etc., propio 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 imprescindible 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, etc., que enseñen 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, etc., así como toda la variedad de conocimientos que componen la preparación de los boxeadores para la competición y para la vida.

Al respecto todos los autores coinciden en reconocer como contenido esencial e importante en esta preparación temas como reglas y arbitraje del deporte objeto de práctica, aspectos históricos, éticos y fisiológicos, conocimientos generales de los temas teóricos y metodológicos Del entrenamiento deportivo, 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 de preparación psicológicas 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 critico).

- Ø 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.).
- Ø Buena velocidad y preparación de la reacción.
- Ø Adecuada reacción de anticipación, ansiedad reactiva.
- Ø Concentración de la atención situacional fundamentalmente.
- Ø Precisos cálculos visuales de espacio y tiempo (capacidad de observación).
- Ø Coordinación, rapidez y precisión de movimiento.
- Ø Alta capacidad de la atención y otras cualidades de las mismas.
- Ø Elevado volumen de conocimientos técnico- táctico y de rozamiento táctico abstracto y pensamiento practico motor, operativo, solucionado de problemas (capacidad intelectual).
- Ø 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).
- Ø Capacidad de carga psíquica.
- Ø 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 más 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:

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

La Acción Ofensiva: Están compuestas por los ataques y los contraataques y son las formas básicas 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 ofensiva 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 energía, 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 ésta. En esta acción son imprescindibles la anticipación, la seguridad, la decisión, la precisión, la laboriosidad y confianza en sí mismo, apoyados como mínimo en un satisfactorio dominio técnico.

El Contraataque de Riposta es la forma de respuesta al ataque contrario, donde predomina el empleo 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 que la emplea pasar de forma inmediata a la ofensiva.

Las acciones defensivas pasivas tienen el mismo fin que las activas, se diferencian sustancialmente en el hecho de que cuando un deportista las emplea 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, como su nombre lo indica, 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, etc. Estas pueden ser acciones preparatorias para el ataque, contraataque, etc. Dentro de este grupo las más conocidas son las fintas, maniobras, engaños, entre otras.

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

#### **1.4 - Características psicopedagógicas de los atletas de la categoría 11-12 años.**

Los alumnos que estudian en quinto y sexto grado en nuestras escuelas primarias tienen como promedio de 10 a 12 años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia, y constituye un requisito indispensable para el trabajo de los maestros de estos grados y para que la labor docente-educativa que realizan pueda cumplirse.

El hecho de que los escolares de quinto y sexto grado tengan características psicológicas, sociales y otras, que evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza en sentido general, hace posible que se pueda delinear una caracterización bien definida para este grado.

Ya estos escolares actúan en dependencia de su lugar de residencia respecto a la escuela, de trasladarse solo hacia ella. Estos preadolescentes muestran rechazo hacia el excesivo tutelaje de los padres, e incluso de los maestros. Es característico en estas edades tener una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores, y a otras actividades de la escuela, ya salen solos con sus compañeros y comienzan a participar en actividades grupales organizadas por ellos mismos.

Desde el punto de vista afectivo-emocional, los escolares de 6to grado, comienzan a adoptar una conducta que se pondrá claramente de manifiesto en la etapa posterior: la adolescencia.

Estos se muestran en ocasiones inestables en las emociones y en el afecto; cambian a veces bruscamente de un estado de ánimo a otro, de manera tal, que quien los observa no encuentra la justificación lógica para estos cambios por lo que ante nuestros ojos parecen ser como inadecuaciones afectivas.

Sin embargo, lejos de observarlo como una anomalía, el maestro debe comprender que esos cambios son productos de una afectividad que está alcanzando un nivel superior de desarrollo, y a cuya formación -con paciencia, sabiduría y amor- está en la obligación de contribuir.

Una vez que el escolar se ha identificado con "su modelo", la aceptación, el querer ser como él; presenta entonces un alto compromiso de estabilidad en el cual disminuye la crítica sobre el modelo.

Lo planteado anteriormente nos permite comprender que estos escolares son capaces de emitir juicios y valoraciones sobre personas, personajes, y situaciones tanto de la escuela, de la familia, como de la sociedad en general.

Otro aspecto muy importante radica en la diversidad de los gustos, intereses y preferencias de estos escolares. Investigaciones realizadas en nuestro país han mostrado un cuadro relativamente amplio de deseos e intereses.

Se observó que en sexto grado predominan los intereses relativos a la actividad docente. Pero también los hay de carácter familiar, personal, sociales, deportivos, de recreación etc., lo que indica un notable enriquecimiento que está ligado naturalmente al aumento de sus experiencias personales y a su inclusión en sectores más amplios y diversos de la actividad.

Una esfera en la cual los escolares de 6to grado experimentan un notable cambio es en la intelectual; en particular a lo que el pensamiento se refiere.

Los escolares de 11 y 12 años, a diferencia de sus congéneres más chicos, experimentan un aumento notable, en las posibilidades cognoscitivas, en sus funciones y procesos psíquicos, lo cual sirve de base para que hagan más altas exigencias a su intelecto.

En esta etapa el escolar ve acrecentarse sus posibilidades de operar con contenidos abstractos, organizándolos y operándolos en la mente, es decir, en el plano interno; ahora es capaz de hacer deducciones, juicios, formular hipótesis y consideraciones en este plano y, además, con un alto nivel de abstracción.

Muchas de las tareas que se le plantean no constituyen un incentivo para las fuerzas intelectuales (cognoscitivas) de los escolares, lo cual en muchos casos provoca disminución de estas potencialidades y un consiguiente aumento de las dificultades en el proceso docente-educativo.

El aumento de la capacidad de reflexión que se produce en esta etapa, unido a las posibilidades crecientes de autorregulación y la actitud crítica ante los sucesos y situaciones, constituyen aspectos importantes que se deben tener en cuenta por los maestros del grado en su interacción con los alumnos y, sobre todo, al formar su actividad cognoscitiva.

Se aprecia en estos escolares el aumento de la talla, del peso y del volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular: los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición.

Por lo general, en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece, también, el interés más marcado hacia cuestiones del sexo con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.

Un hecho importante es que en estos grados se observa una tendencia de los varones y las hembras a agruparse, a realizar actividades, a relacionarse preferiblemente con compañeros de su propio sexo. Esto debe ser tenido en cuenta al formar los equipos y círculos de estudio, buscando siempre que se agrupen tanto hembras como varones para que contribuya al mejor desarrollo del estudio.

El desarrollo anatomofisiológico y el psicológico que experimentan los escolares hace necesario un tratamiento especial por parte de los maestros que no pueden ver a los alumnos como los alumnos pequeños del primer ciclo, pero tampoco como adolescentes: que debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos, para lograr una adecuada y armónica formación en el terreno moral, emocional, e incluso físico.

### **Población y muestra**

Para esta investigación, de los 24 alumnos del área de boxeo del Combinado Deportivo Mataguá que conforman la población se tomó como muestra intencional no probabilística a los 12 boxeadores de la categoría 11-12 años que integran la reserva deportiva de dicho combinado. Se incluye además a los 5 entrenadores de boxeo del municipio Manicaragua.

## **Métodos Científicos Empleados:**

### **Métodos teóricos:**

Analítico – sintético: Al interpretar el resultado de los métodos empíricos empleados y para sistematizar el estudio bibliográfico sobre el tema investigado.

Inductivo – deductivo: para determinar las particularidades generales y las regularidades del tema objeto de estudio a partir del conocimiento de la situación actual así como realizar formulaciones que posibiliten identificar la realidad estudiada.

### **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.

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

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

Mal (**M**) \_\_ más de tres errores

La frecuencia con la que se realizó la observación fue de dos veces por mes en los toques de preparación de cara a las competencias escolares provinciales de la categoría 11 – 12 años. Se pudo hacer ocho observaciones.

Encuestas: 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.

Test pedagógico: se aplicó a los atletas de la muestra al inicio y después de utilizados los ejercicios con el objetivo de comprobar su influencia en la técnica de los pasos planos.

Triangulación por método: se utilizó a la hora de comparar los resultados de los métodos empleados para buscar un resultado común.

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

Distribución empírica de frecuencia: se sacan los porcentos de las encuestas, entrevistas y observaciones realizadas a los alumnos y profesores

Estadística descriptiva: a través de gráficos y tablas facilita la comprensión y generalización de los datos empíricos en el proceso de investigación

## **II. 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.

### **Encuesta a entrenadores:**

En la encuesta aplicada a los entrenadores, 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, esto se debe a que los desplazamientos juegan un rol fundamental para ejecutar todos los demás elementos técnicos del boxeo ya sea los ataques las defensas los contraataques defensas etc., con esto se evita los errores técnicos en general.

En la pregunta # 3 referida a 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:

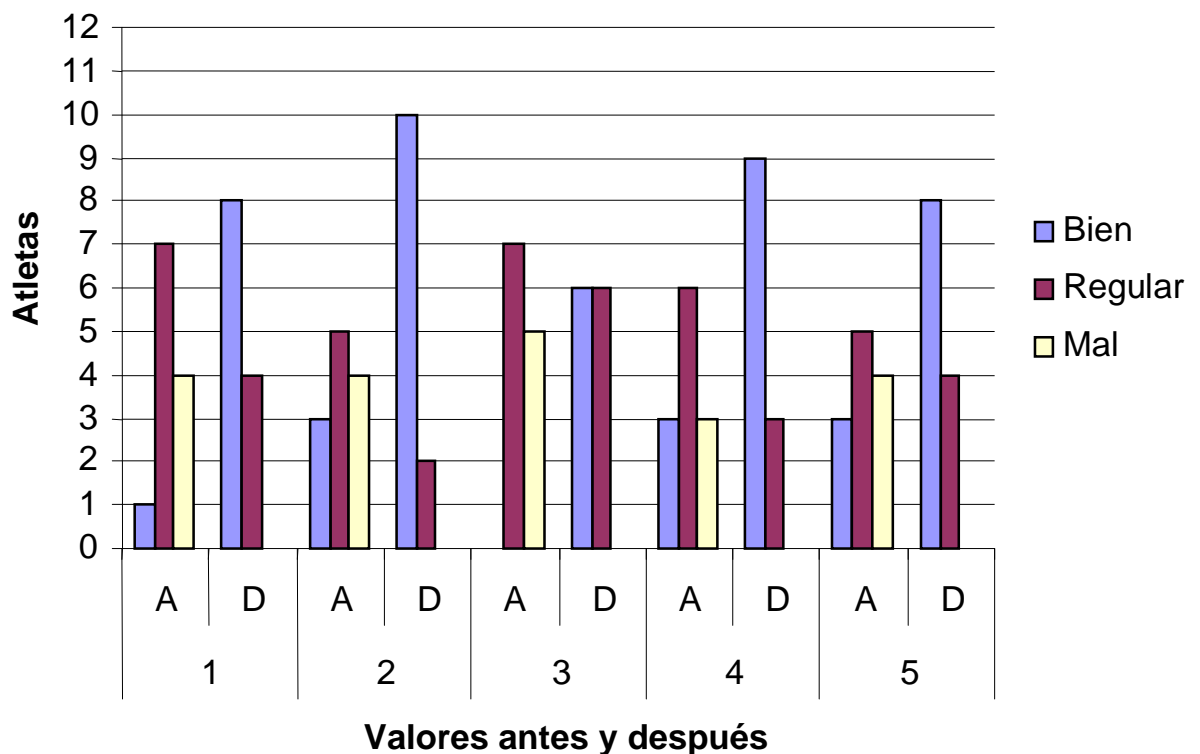
En los pasos planos: El pie más adelantado cae en talón-punta al ejecutar el paso plano al frente y no mantienen las distancias de los pies, además no mantienen la postura correcta de los pies, por lo que el cuerpo no queda en la posición inicial de parada de combate.

En la pregunta # 4: ¿Teniendo en cuenta su experiencia, cuáles son las génesis fundamentales de estos errores?, todos expresaron su criterio que el poco énfasis en las sesiones de entrenamiento de los mismos así como el poco tiempo de trabajo de los mismos en edades tempranas.

### **Observación:**

Al realizar la evaluación de los resultados de la observación se constató que existen diferencias significativas antes y después de aplicados los ejercicios propuestos, para su mejor comprensión nos apoyamos en el siguiente gráfico el cual nos muestra los resultados antes y después.

## RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN



Para el primer indicador referente a cruzar los pies vemos que antes solo un atleta que representa el 8,3 % logra evaluación de bien, 7 atletas de regular para un 58,3 % y 4 de mal representando el 33,3 % de la muestra. Una vez aplicados los ejercicios vemos que 8 atletas logran la evaluación de bien para un 66% mientras que evaluados de regular encontramos 4 atletas para un 34%, evaluados de mal no hubo ningún atleta.

Para el segundo indicador (pies en línea) encontramos que antes 3 atletas (25 %) fueron evaluados de bien, 5 (41,6 %) se evaluaron de regular mientras que 4 (33,4 %) fueron evaluados de mal. Después de aplicados los ejercicios 10 atletas (83,3 %) fueron evaluados de bien y 2 (16,7 %) de regular, ningún atleta fue evaluado de mal.

En cuanto al tercer indicador, unir o separar las piernas, observamos que antes 7 atletas que representan el 58,3 % fueron evaluados de regular así como 5 de mal para un 41,7 %. Después de aplicados los ejercicios 6 (50 %) y 6 (50 %) fueron evaluados de bien y regular respectivamente.

En el cuarto indicador referente a desplazarse sobre el talón vemos que antes de aplicados los ejercicios 3 alumnos, el 25 %, fueron evaluados de bien, 6, el 50 % fueron evaluados de regular, y 3 el 25 %, de mal. Después de aplicados los ejercicios 9 atletas que representan el 75 % fue evaluado de bien y 3 atletas de regular para un 25 %.

Para el quinto indicador antes de aplicar los ejercicios 3 atletas, el 25 % de la muestra, fueron evaluados de bien, 5, el 41,6 % fueron evaluados de regular y 4 atletas, el 33,4, de mal. Una vez aplicados los ejercicios vemos que 8 atletas que representan el 66 % de la muestra obtuvieron la calificación de bien mientras que los 4 restantes, el 34 %, fueron evaluados de regular.

Por los resultados anteriores establecimos una evaluación general atendiendo a los indicadores y se pudo constatar que antes de aplicado los ejercicios (Anexo 2) sólo 2 alumnos fueron evaluados de bien, para el 16,6 %, 6 para el 50 %, de regular y 4 que representa el 33,4 % de mal. Después de aplicados los ejercicios, (Anexo 3), 9 atletas, el 75 %, obtuvieron la categoría de bien y 3, el 25 % de regular; ningún atleta fue evaluado de mal.

### **Test técnico:**

En nuestra investigación empleamos el test técnico como instrumento para comprobar la efectividad de la batería de ejercicios, dicho test se aplicó de manera individual y en parejas, siendo esta última la base fundamental para evaluar correctamente la habilidad. La evaluación se realizó utilizando la escala propuesta en el libro de Preparación Básica del Boxeador (Domínguez y Llano, 1987)

Para la explicación de los resultados de los test técnicos utilizaremos la siguiente tabla:

## RESULTADO GENERAL DE LOS TESTS TÉCNICOS

EVALUACIÓN	ANTES		DESPUÉS	
	atletas	%	atletas	%
BIEN	3	25	10	83,3
REGULAR	6	50	2	16,7
MAL	3	25	0	0

Al analizar la tabla anterior nos damos cuenta del alto nivel de efectividad de los ejercicios empleados ya que antes de aplicarlos sólo 3 atletas que representan el 25% fueron evaluados de bien, 6 atletas (50%) de regular y 3 (25%) de mal.

Una vez aplicados, el 83.3% de los atletas (10) alcanzaron la evaluación de bien mientras que sólo el 16.7% (2) fueron evaluados de regular, ningún atleta fue evaluado de mal, lo que demuestra la influencia de dichos ejercicios en el mejoramiento de la técnica de los pasos planos.

### **2.1 Fundamentación de la aplicación.**

Una vez analizados los resultados de los instrumentos aplicados podemos decir que es una necesidad la aplicación de estos ejercicios para el mejoramiento de la técnica de desplazamiento, en particular de los pasos planos, ya que la bibliografía referente a este tema es escasa. El periodo de preparación constó de cuatro etapas en las que se trabajaron los ejercicios relacionados a continuación, y controlamos los resultados a través de la observación tanto en los topes de preparación como en las clases.

## **Ejercicios aplicados para el mejoramiento de la técnica de los pasos planos.**

**Ejercicio 1:** Desplazamientos adelante y atrás sobre una línea Pintada en el suelo. (Se hará primero individual y después en pareja).

Este ejercicio tiene el objetivo 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 adelante. (Se hará primero individual y después en pareja).

Este ejercicio tiene el objetivo 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 adelante, a los laterales (Izquierda- Derecha) y atrás. (Se hará primero individual y después en pareja).

Objetivo: Combinar los desplazamiento adelante, atrás y laterales, así como lograr que los alumnos se desplacen correctamente.

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

**Ejercicio 4.** Similar al anterior pero más complejo. Se desplazará los alumnos sobre una (I) pintada en el suelo. Tiene el mismo objetivo que el ejercicio anterior. Se realizara el ejercicio primero de espalda y luego de frente. (Alternado). (Se hará primero individual y después en pareja).

Objetivo: Combinar los desplazamiento adelante atrás y laterales, así como lograr que los alumnos 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 realizara con paso plano adelante atrás a la izquierda y la derecha.

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

**Ejercicio 6:** En este ejercicio el alumno se desplazara 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 posteriormente regresará realizando el semicírculo. (Se hará primero individual y después en pareja).

Objetivo: Lograr que el alumno se desplace en semicírculo combinándolo con desplazamientos adelante 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, regresará hacia la esquina y continuará el desplazamiento del círculo. Realizará lo mismo en cada esquina. . (Se hará primero individual y después en pareja).

**Ejercicio 8:** En este ejercicio el alumno 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 pareja).

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.

## **CONCLUSIONES:**

Al concluir nuestra investigación pudimos constatar que antes de aplicar la batería de ejercicios existían deficiencias técnicas en la ejecución de los pasos planos, fundamentalmente en mantener los pies en línea y unir y separar las piernas, sin embargo una vez aplicada dicha batería, 9 atletas, que corresponde al 75 %, obtuvieron la categoría de bien y 3, el 25 % de regular; ningún atleta fue evaluado de mal por lo que podemos plantear que la efectividad de los ejercicios aplicados fue alta.

## **RECOMENDACIONES:**

Recomendamos aplicar los ejercicios descritos en este trabajo para mejorar la técnica de los pasos planos en los boxeadores de las categorías de iniciación, 9 - 10 años y seguimiento, 11 – 12 años del municipio Manicaragua así como hacerlo extensivos a otros municipios.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Abreu Vila, T. Propuesta de ejercicios para erradicar las deficiencias técnicas en los pasos planos de los atletas de Boxeo de la categoría 9-10 años del municipio de Ranchuelo. Tesis en opción al grado de licenciado en Cultura Física 2011.
2. Andux, C. La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento de los juegos deportivos. Resúmenes del Congreso internacional, Matanzas, mayo del 2004
3. Asociación internacional de Boxeo Amateus (AIBA). Boxeo el deporte Olímpico. Estatutos y Reglamento de las competiciones y Torneos internacionales, 2003.
4. Bécquer, G. La enseñanza problémica en la Educación Física. Habana 1996.
5. Betancourt, J. Y colectivo de autores. La creatividad y sus implicaciones.
6. Buceta, J.M. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Dykinson-Psicología.1998.
7. Bejerano Agramonte, O: Clasificación de los juegos en la lucha deportiva.
8. Degteriov, I.P. Boxeo: Manual para los Instructores de Cultura Física. Moscú, Raduga, 1983.
9. Díaz Benítez Pedro Luís. Entrenar, competir y ganar, Ecuador, 2005.
10. Díaz Benítez P. Plan de preparación de fuerza Especial para el golpeo con los golpes rectos en los boxeadores juveniles de la ESFAAR Marcelo Salado Lastra. Trabajo de diploma, 2002.
11. Domínguez García, J; Llanos Martínez. J. L: La preparación básica de los boxeadores, La Habana, Científico Técnica, 1985.
12. Domínguez García, J; Sagarra Carón, A. Programa de preparación del deportista, Boxeo, Comisión Nacional, 2007.
13. Malho Friedrihc: La acción táctica de juego, La editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1974, 230p.
14. Mayer, C.: Learnig strategies an: overview. En C.E, Westein, El goltz y P, Alexander. Learning and Study Strategies. New York: Academic Press.

15. Méndez Gimenez, A. Modelos de enseñanza deportiva. Análisis dos décadas de investigación. Lecturas de Educación Física y Deportes. Buenos Aires Revista digital, Marzo 1999
16. Morales, A.: Entrenamiento Deportivo Personalizado, Material mimeografiado, 1998.
17. Morales, A.: Alternativa metodológica para determinar los contenidos para la preparación táctica. Trabajo de diploma 2005.
18. Navelo Cabello R. M. El Joven Voleibolista, Pueblo y Educación, la Habana, 2004
19. Pérez Muñoz A; Morales Águila A. Determinación de los contenidos para la preparación táctica en la Lucha deportiva. Trabajo de diploma. 2006
20. Zamora Castro, R. El Boxeo con lo nuevo y lo tradicional, Santiago de Cuba, Oriente, 1995.

## ANEXOS

### ANEXO # 1

Encuesta a profesores.

#### **Distinguido profesor.**

Nos encontramos enfrascados en una investigación acerca de la preparación técnica de los boxeadores de la categoría 11 - 12, en específico los 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 ayudará 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, a que se debe fundamentales estos errores?\_\_\_\_\_

## ANEXO #2

### Guía de observación

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

Nro de atleta	1	2	3	4	5	eval. general					
	errores	eval.	errores	eval.	errores	eval.	errores	eval.	errores	eval.	
1	3	R	2	R	6	M	2	R	2	R	R
2	5	M	4	M	4	M	3	R	2	R	M
3	3	R	5	M	2	R	1	B	1	B	R
4	2	R	2	R	5	M	4	M	5	M	M
5	1	B	0	B	2	R	1	B	1	B	B
6	4	M	2	R	3	R	2	R	6	M	R
7	2	R	1	B	2	R	5	M	2	R	R
8	6	M	5	M	5	M	2	R	7	M	M
9	5	M	4	M	3	R	5	M	3	R	M
10	3	R	3	R	4	M	3	R	6	M	R
11	3	R	2	R	2	R	2	R	3	R	R
12	2	R	1	B	3	R	1	B	1	B	B

Leyenda:

1. Cruzar los pies
2. Pies en línea
3. Unir o separar las piernas
4. Desplazarse sobre el talón
5. Saltar delante del contrario

Evaluación:

- Bien (**B**) \_\_de cero a un (0-1) error
- Regular (**R**) \_\_ de dos a tres (2-3) errores
- Mal (**M**) \_\_ más de tres errores

### ANEXO # 3

#### Guía de observación

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

Nro de atleta	1	2	3	4	5	eval general
	errores	errores	errores	errores	errores	
1	1	1	2	1	2	B
2	2	1	1	2	1	B
3	1	1	2	1	1	B
4	1	1	2	2	2	R
5	0	0	0	1	1	B
6	1	1	2	0	1	B
7	0	1	0	1	1	B
8	2	2	1	1	2	R
9	2	1	2	1	2	R
10	2	2	1	1	1	B
11	1	1	2	1	1	B
12	1	0	1	0	0	B

Leyenda:

1. Cruzar los pies
2. Pies en línea
3. Unir o separar las piernas
4. Desplazarse sobre el talón
5. Saltar delante del contrario

Evaluación:

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

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

Mal (**M**) \_\_ más de tres errores

## ANEXO # 4

Test técnico antes de aplicar la batería de ejercicios.

Atletas	ERRORES					Eval.
	1	2	3	4	5	
1	X		X		X	R
2	X	X	X	X		M
3		X				B
4	X		X	X	X	M
5		X	X			R
6	X		X		X	R
7		X		X		R
8	X	X	X		X	M
9	X	X			X	R
10	X		X		X	R
11	X					B
12			X			B

Leyenda:

1. Cruzar los pies
2. Pies en línea
3. Unir o separar las piernas
4. Desplazarse sobre el talón
5. Saltar delante del contrario

Evaluación:

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

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

Mal (**M**) \_\_ más de tres errores

## ANEXO # 5

Test técnico después de aplicar la batería de ejercicios.

Atletas	ERRORES					Eval.
	1	2	3	4	5	
1						B
2				X		B
3		X				B
4			X	X		R
5						B
6						B
7		X				B
8	X				X	R
9		X				B
10			X			B
11	X					B
12						B

Leyenda:

1. Cruzar los pies
2. Pies en línea
3. Unir o separar las piernas
4. Desplazarse sobre el talón
5. Saltar delante del contrario

Evaluación:

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

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

Mal (**M**) \_\_ más de tres errores