



**UCCFD**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA VILLA CLARA**

**Dpto. Teoría y Práctica del Deporte**

**Título: “Propuesta de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Prov. “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.”**

**Trabajo de diploma en opción al título de  
Licenciado en Cultura Física.**

**Autor: Youliesky Ramírez Farrés**

**Tutores: MSc. Juan Carlos Escaño Cobo**

**EPG. Roberto Felipe Heredia Torres**

**Consultante: MSc. María Susana Ibarra Vargas**

**Curso: 2011-2012**

**“Año 54 de la Revolución”**

# PENSAMIENTO

*“En estos tiempos de ansiedad de espíritu, urge fortalecer el cuerpo que ha de mantenerlo”.*

*José Martí*

# DEDICATORIA

- ❖ *A mi madre, esposa e hija y a todas esas personas que me brindaron su apoyo incondicional.*
- ❖ *A los que un día escogieron esta profesión de infinito amor.*
- ❖ *Al boxeo villaclareño por lo que significa para mi profesión.*
- ❖ *Al mundo, a la vida, a los que aman y confían en lo mejor del ser humano.*

# AGRADECIMIENTOS

- ❖ *A nuestro sistema, que nos permite ser profesionales y hombres de ciencia.*
- ❖ *A los boxeadores y entrenadores de la categoría 13-15 años por el apoyo brindado en la investigación.*
- ❖ *A la MSc. María Susana Ibarra Vargas por su ayuda incondicional.*
- ❖ *A mis tutores MSc. Juan Carlos Escaño y el Epg Roberto Heredia Torres por el apoyo brindado a lo largo de esta investigación.*

# RESUMEN

Tomando como punto de partida el resultado alcanzado por la provincia de Villa Clara en el Torneo de Boxeo de los Juegos Escolares Nacionales Alto Rendimiento del año 2011, donde se alcanzó el último lugar entre las 16 provincias participantes y el análisis preliminar de la comisión técnica provincial, que convino en que uno de los factores que incidieron en ese resultado fue la utilización de las defensas con los brazos, dentro del componente técnico-táctico de la preparación deportiva. Por su significativa importancia en el desempeño del boxeador durante el combate, el autor decidió profundizar en este aspecto; a través de un **diagnóstico** sobre la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara. Se aplicaron métodos tales como; encuestas, observaciones, revisión documental, triangulación y se obtuvieron los elementos que permitieron concretar el diagnóstico. Este arrojó la pobre utilización de los elementos defensivo lo que podrá atenuarse, trabajando en función de erradicar las debilidades al **diseñar** una batería de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas, **valorada** a través del criterio de especialistas y a su vez aporta una solución a la demanda tecnológica realizada por la Comisión Provincial de Boxeo.

# ÍNDICE

<b>I INTRODUCCIÓN</b>		<b>1</b>
<b>II DESARROLLO</b>		<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b>		<b>9</b>
1.1	La preparación técnica del Boxeador	9
1.2	Preparación táctica del Boxeador	13
1.3	La preparación técnica y su relación con la preparación táctica en el Boxeo	17
1.4	Las defensas, clasificación y papel dentro de los fundamentos técnicos del Boxeo	20
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA EMPLEADA</b>		<b>27</b>
2.1	Diseño general de la investigación	27
2.2	Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación	28
2.3	Descripción de las técnicas utilizadas en la fase de diagnóstico	31
2.4	Análisis de los resultados del diagnóstico	35
<b>CAPÍTULO III. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS DEFENSAS CON LOS BRAZOS EN EL BOXEO.</b>		<b>38</b>
3.1	Algunas consideraciones acerca de la determinación de los ejercicios contextualizados en el entrenamiento deportivo	38
3.2	Valoración de la propuesta de ejercicios a partir del criterio de especialista.	50
<b>III. CONCLUSIONES</b>		<b>52</b>
<b>IV. RECOMENDACIONES</b>		<b>53</b>
<b>V. BIBLIOGRAFÍA</b>		
<b>VI. ANEXOS</b>		

# INTRODUCCIÓN

La lucha de los hombres con los puños sin lugar a dudas, data de la época en que éste comenzó a vivir en sociedad, pero el boxeo como deporte o espectáculo surgió varios milenios más tarde con la intención de ocupar el tiempo de ocio y recreación del hombre civilizado.

Este deporte tuvo un desarrollo lento, pero estuvo presente desde los antiguos Juegos Olímpicos, ciertamente estos carecían de organización y técnicas; se comportaban como riñas callejeras, esa relativa transformación se le atribuye a Jack Broughton por lo que se conoce como Padre del Boxeo, no obstante John Sholto Douglas implementó reglas en este deporte, que marcó cambios sustanciales en la estructura definitiva del pugilismo moderno.

Mediante estudios realizados a lo largo de la historia del boxeo fueron surgiendo otros elementos técnicos tácticos que hoy en día conforman los fundamentos de este deporte.

Las primeras instrucciones en Cuba la impartió Jhon Budinich a partir de 1910. Antes del triunfo de la revolución, la enseñanza del boxeo era muy rudimentaria, la literatura era pobre con relación al estudio de los elementos técnico tácticos.

Es importante señalar que la dirección del boxeo ha proyectado la preparación deportiva en correspondencia con la necesidad que vive el mundo moderno de la competición, de manera tal que todas las direcciones del entrenamiento se

fortalezcan y los atletas venzan con claridad y puedan neutralizar el trabajo de sus contrarios.

La Escuela Cubana de Boxeo con el material experimental acumulado y las experiencias prácticas de los pedagogos ha realizado un profundo estudio para fortalecer la preparación de los boxeadores que les permita enfrentar con éxito las exigencias competitivas en el mundo actual.

En las últimas décadas 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 dando paso a los de carácter científico.

Se considera que en lo adelante la magnitud de la conversión 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.

En Cuba varios académicos de esta área del saber se han dedicado a la investigación en cuanto a la preparación física, técnica y táctica en el boxeo, entre ellos Domínguez y Llano (1987, 2007), Sagarra (1991,2004), Hernández (2007) entre otros, los cuales plantean la necesidad de un enfoque integral en la preparación en los atletas de boxeo, contextualizada en el entrenamiento

deportivo y estrechamente relacionada con los principios, leyes y etapas de este proceso.

En este contexto adquiere significación la fundamentación teórica, metodológica y práctica de la dirección del proceso de preparación del boxeador de alto rendimiento.

Estos aspectos son referentes para la investigación pero aun subsisten errores, consecuencias y dificultades que afectan los diferentes elementos técnicos dentro de los cuales se encuentran los desplazamientos, parada de combate, golpes, defensas y combinaciones de golpes. En esta investigación se le presta especial atención a las defensas. Esto requiere la búsqueda de diferentes mecanismos metodológicos que propicien una preparación multilateral y el control de la preparación deportiva como una manera de que el profesor pueda tener elementos de retroalimentación del estado de la preparación deportiva, basada en la ciencia y la tecnología.

La cifra de países que practican el boxeo en el mundo, ya rebasa los doscientos y en muchos de ellos hay entrenadores cubanos lo que permite un mayor nivel y competición en este deporte, Rusia y Cuba son potencias que perfeccionan hoy, sus sistemas de entrenamientos para mantener sus condiciones de campeones olímpicos y mundiales ante las amenazas de varios países que se desarrollan.

El boxeo es uno de los deportes más complejos en el mundo, sus elementos técnicos son sumamente complejos y sus ejecuciones necesitan de un elevado nivel de perfeccionamiento técnico para lograr grandes resultados. También el

boxeador debe ser táctico, porque este deporte muestra una vital fuerza a nivel mundial y la mayoría de los países presentan figuras con calidad en los eventos internacionales.

En el boxeo el nivel competitivo nacional esta muy nivelado en casi todas las provincias que ocupan los primeros lugares en las tablas de posiciones, tienen más de un competidor con un alto nivel competitivo, lo que corrobora que en la actualidad el nivel físico y técnico táctico de los más destacados atletas es bastante similar, sólo se impone el arte táctico de cada boxeador, por ello para poder imponer una táctica apoyada por una alta frecuencia de ritmo y potencia en el golpeo y las defensas son importantes nuevos medios y procedimientos que permitan una preparación deportiva superior y como es lógico todo esto esta respaldado por un mecanismo de control bien establecido desde le punto de vista científico ajustado a tiempos actuales.

El boxeo es un deporte acíclico donde el rendimiento y la habilidad del atleta en el combate depende en alguna medida de las acciones que emprenda el contrario. Es dinámico y exige de diferentes tácticas para vencer al oponente y a la vez impedir las acciones tácticas del mismo. Esta disciplina deportiva requiere de un entrenamiento sistemático y dedicado. Para lograr el triunfo en el combate es necesario estar en óptimas condiciones en todas las ramas de la preparación tanto física, teórica, psicológica, técnica y táctica.

El boxeo bautizado como el buque insignia del deporte cubano posee más de 50 medallas doradas en campeonatos mundiales y otras 32 olímpicas, por tanto contamos con una Escuela Cubana de Boxeo que nunca ha dejado de investigar para elevar el desarrollo del proceso de entrenamiento, el nivel

científico de sus técnicos, perfeccionar la metodología de la enseñanza y el perfeccionamiento y maestría de su atletas.

En esta provincia el boxeo no posee resultados deportivos relevantes, solo se han destacado algunas individualidades como Andrés Molina, Manuel Mantilla, Neslán Machado, Stalin López y Noelvis Veitía.

Las categorías escolares han mantenido siempre un buen resultado, no siendo así en estos últimos años debido a sus estilos de combate en las últimas competencias, la poca variabilidad en los ataques, contraataques y defensas lo cual hace pensar que existen carencias técnico tácticas.

En este trabajo el investigador se refiere a las defensas, pues estas son de vital utilización, siendo uno de los eslabones fundamentales en hacer cumplir la frase popular de que " El boxeo es el arte de dar y que no te den ,"y por otra parte contribuye a la desestabilización del pensamiento táctico del contrario.

El carácter dinámico del combate exige el dominio de las defensas. Su aplicación es un tema de mucha importancia y actualidad ya que la preparación deportiva se debe ajustar las exigencias competitivas actuales. Por tal motivo se debe apoyar cada vez más el trabajo de perfeccionamiento y desarrollo de las defensas para el logro de la maestría deportiva, como requisito indispensable para obtener grandes resultados competitivos.

El Boxeo pertenece al grupo de deportes de combate, que según la clasificación y aportes de A. Z. Puni, A. Thomas y otros, estos son

denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario.

Las dificultades en la utilización de los elementos defensivos en los boxeadores de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez “de Villa Clara, declaradas preliminarmente por la Comisión Técnica de Boxeo como uno de los elementos incidentes e los bajos resultados competitivos alcanzados en los JENAR del año 2011, originan la **Situación Problemática** que motiva la realización de este trabajo, que a su vez tributa a 2 proyectos de investigación que desarrolla la UCCFD Facultad Villa Clara: **1.- “La formación ambiental en la Cultura Física, su implicación en el deporte sostenible”** y **2.-. “La individualización del proceso de entrenamiento”**. Al mismo tiempo se le da respuesta a una demanda tecnológica de la Comisión Provincial de Boxeo.

Sobre la base de las insuficiencias planteadas y teniendo en cuenta la necesidad de transformar dicha problemática, la presente investigación se propuso solucionar el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo mejorar la utilización de defensas con los brazos en los atletas de boxeo de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez “de Villa Clara?

Para dar solución al problema planteado y transformar el objeto de estudio se propone el siguiente **Objetivo General**.

“Proponer una batería de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.”

Con la intención de dar cumplimiento al objetivo propuesto para resolver el problema y orientar el proceso investigativo, se derivan las siguientes

### **Objetivos Específicos.**

1. Diagnosticar el dominio actual de la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.
2. Diseñar una batería de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Vila Clara.
3. Valorar por criterio de especialistas la propuesta de la batería de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.

Para cumplir con los objetivos de la investigación se aplicaron diferentes métodos del nivel teórico y del nivel empírico. Se utilizó el análisis-síntesis, inducción-deducción, encuestas, observación, el análisis documental, la triangulación por el método.

La población en estudio quedó conformada por los 14 atletas de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “ Héctor Ruiz Pérez” Villa Clara, esta se caracteriza por tener más de 2 años de experiencia en la práctica de este deporte.

También se utilizó otra población, compuesta por los 3 técnicos que atienden la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “ Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, los cuales llevan trabajado con la categoría en estudio más de 3 años, tienen una experiencia de más de 15 años como técnicos de Boxeo y son Licenciados en Cultura Física.

El informe de investigación consta de introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## **DESARROLLO**

### **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

El epígrafe que se presenta, parte de un análisis del proceso de la preparación técnica, táctica, y la relación de ambos tipos de preparaciones en el boxeo para llegar a consideraciones teóricas sobre las defensas, desde su concepto más concreto, su clasificación y criterios autorizados sobre estas, que incluyen la necesidad de prestarle un volumen mayor de tiempo a su dominio, no sólo como elemento para la preservación de la integridad física del boxeador, sino como vehículo para la preparación del contraataque a fin de concretar la victoria.

#### **1. 1 La Preparación Técnica del Boxeador.**

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 físico. Es preciso que para el logro de un buen resultado, una buena técnica, es decir, el modo más racional y efectivo posible de la realización del ejercicio.

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

La Técnica es movimiento gestual y se define como, el conjunto de medios ofensivos y defensivos propios del boxeo que se realizan de manera racional, eficaz y con un mínimo de esfuerzo para la obtención de elevados rendimientos deportivos. Se clasifica primariamente a partir de la Parada de Combate y los Desplazamientos, siguiéndole en orden los golpes y las defensas, que constituyen el elemento base de nuestra investigación y que con más detalle abordaremos más adelante.

Se clasifica primariamente en golpes y defensas, a partir de la Parada de Combate y los Desplazamientos, que entre sus componentes se encuentran los Pasos Planos que constituyen el elemento base de nuestra investigación y que con más detalle abordaremos más adelante.

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

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.

## **1. 2 Preparación táctica del boxeador.**

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

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

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

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 parejas 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 son las formas básicas que conducen a la destrucción o disminución de la capacidad combativa de respuesta del contrario contra el cual se emplea durante el combate.

Los medios técnicos que aseguran esta destrucción o disminución de la capacidad de respuesta, son los golpes que caracterizan cada manifestación deportiva, estos son imprescindibles para la realización de las acciones 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 se emplean exclusivamente como medio de manifestación de los golpes de brazos y combinaciones de estos con las piernas, que no dependen necesariamente de las ejecuciones del contrario, distinguiéndose ataques directos e indirectos.

Los Ataques Directos son los que se ejecutan sin la realización de una acción previa (fintas, desplazamientos, cambios de guardias, maniobras, etc.) por parte del 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) 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 enérgica, precisa y rápida para alcanzar el éxito.

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

1. De Encuentro
2. De Riposta.

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

El Contraataque de Riposta es la forma de respuesta al ataque contrario, donde predomina el empleo previo de cualquiera de las defensas 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 combate como manifestación de pasividad.

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

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

### **1.3 La preparación técnica y su relación con la preparación táctica en el Boxeo.**

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

Mahlo, es del criterio que la práctica de la enseñanza y el entrenamiento afrontan 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 sólo es cualitativa. La formación técnica constituye la base de la educación táctica.

En nuestro trabajo asumimos como preparación técnica, el expresado concepto enunciado por Morales, A. y Álvarez, M. E. cuando plantean que es: “el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propia del deporte específico”. Morales, A. y Álvarez (2000: 23 )

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

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

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

La táctica se estudia simultáneamente con la técnica puesto que en el proceso de entrenamiento se hacen interdependientes, y en la medida que enseñamos y fijamos el golpe debemos enseñar, 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.

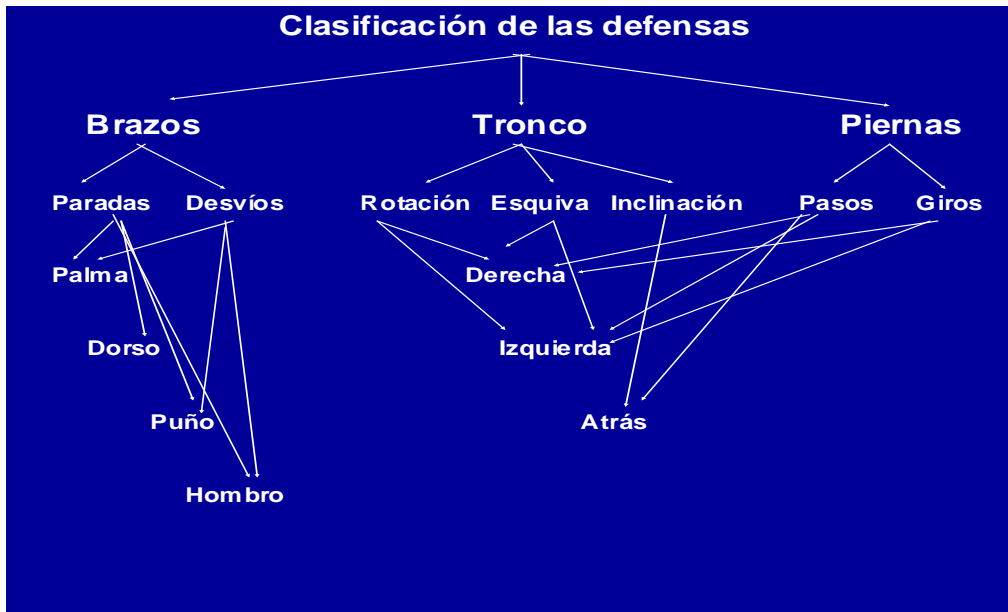
#### **1.4 Las defensas, clasificación y papel dentro de los fundamentos técnicos del Boxeo**

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

Al mismo tiempo sería erróneo que el púgil pusiera su mirada sólo en los ataques sin aplicar las defensas. Es necesario que cada golpe atacante se combine con las defensas, asegurándose de esta manera, del posible contragolpe. Por ejemplo (Al asestar un golpe recto de izquierda a la cara este debe conjugarse con el bloqueo de la mano derecha para evitar el contra golpe) Al maniobrar el boxeador debe buscar activa y simultáneamente la posibilidad de atacar y contraatacar. (Domínguez y José L. Llano, 1987:81)

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

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



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

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

Estos autores consideran que en la táctica defensiva podemos encontrar:

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

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

Tipos de defensas por su forma de utilización:

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

**Simples:** Son defensas aisladas de cualquiera de los grupos defensivos

**Seriadas:** Son dos o más defensas de un mismo grupo

**Combinadas:** Se producen cuando o durante una misma acción defensiva se ejecutan como mínimo una defensa de al menos 2 de los 3 grupos defensivos. Esa clasificación defensiva es un referente importante para la propuesta de la investigación realizada.

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

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

“El desarrollo de lo que es la Parada de Combate hace que se eleve la mano derecha para las acciones de defensa. Es por eso muy necesario exigir a cada

boxeador el cumplimiento estricto de la Parada de Combate en la que mantiene la mano derecha como defensa. Otras formas de defensa con los brazos son habituales y empleadas por los boxeadores de casi todos los países en paradas, desvíos.” Domínguez y Llano (1987: 82)

“La defensa debe realizarse con elemento cerca del punto donde debe llegar el golpe del contrario.” Domínguez y Llano (1987: 82)

“Debe prestarse atención a las defensas con la parada de hombro. La Parada con el hombro es defensa más segura y resulta más fácil para el contragolpe con el recto de derecha y con el cruzado de derecha. Es necesario desarrollarla en los boxeadores de todas las categorías.” Domínguez y Llano (1987: 82)

Los autores explican la tercera defensa que se ejecutan con el tronco (inclinaciones y esquivas). Estos referentes enriquecen la propuesta.

¿Qué ventajas brindan las defensas con el tronco?

1.- Al boxeador le quedan las dos manos libres.

2.- El contrario queda muy cerca y sin ejecutar desplazamientos lo puede golpear o contragolpear.

3.-El contrario, al perder o fallar su golpe, continúa por inercia el movimiento y al no tener tiempo de ejecutar una defensa correcta y oportuna, queda abierto al contragolpe que resultará más fácil.

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

Resulta de general aceptación como orden en la aplicación de las diferentes defensas el siguiente: en el combate, al comenzar el asalto, cuando el contrario tiene mayor fuerza y rapidez en sus golpes, se hará defensa con ayuda de las piernas. Ese momento es muy importante para la construcción de las acciones de defensas en la pelea. Domínguez y Llano (1987: 83)

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

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

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

Constituye una regularidad que los entrenadores presten mayor atención a la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones ofensivas que a las defensivas. Hay que perfeccionar los entrenamientos con más acciones defensivas, ya que la práctica nos demuestra que sólo los boxeadores que dominan las defensas logran victorias en competencias grandes. Y desde temprano, en la preparación con escolares y juveniles se les debe prestar gran atención a las defensas. Cuando aplicamos los nuevos métodos de entrenamiento en la Escuela de Boxeo se facilita la corrección de esta dificultad. Es criterio bastante generalizado que la mejor defensa es un certero ataque. Eso es cierto, pero debe manejarse con cuidado y no en términos absolutos porque los medios defensivos en los entrenamientos deben ocupar un volumen igual de horas de estudios que los golpes.

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

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

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

Podemos afirmar que el éxito de las defensas depende fundamentalmente:

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

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

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA EMPLEADA**

### **2.1 Diseño general de la investigación.**

El diseño empírico de la investigación se organiza en tres fases: fase diagnóstica, de diseño de la propuesta y valoración de la propuesta. La misma fue realizada en el período comprendido entre el mes de diciembre de 2011 a enero del 2012.

A continuación se describen las fases:

**Primera fase:** Diagnóstico de la situación actual de las defensas con los brazos de los atletas de Boxeo en la categoría 13-15 años.

La concepción de esta fase va dirigida a realizar un diagnóstico cuyos resultados brindarán elementos para caracterizar el tratamiento de la preparación de las defensas con los brazos en los atletas del Boxeo de la categoría 13-15 años.

La caracterización permitirá sustentar los criterios esenciales sobre los cuales se elaborarán en la segunda etapa la elaboración de las acciones para direccionar el tratamiento de esta singular preparación dentro de las tareas del entrenamiento del atleta.

La tarea investigativa va dirigida a los indicadores del dominio de las defensas con los brazos a partir de:

- Tratamiento de la preparación en cuanto a la cantidad de acciones.
- Comportamiento de la calidad de las acciones

- Procedimientos en los tipos de acciones

Con estos elementos anteriormente descritos se aplican instrumentos destinados a recopilar información sobre cada uno de los indicadores.

**Segunda fase:** Aplicación de la propuesta (Diseño de la batería de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos)

El diseño de la batería de ejercicios para mejorar la utilización de las defensas con los brazos sobre las carencias detectadas en el diagnóstico realizado y la concepción empleada para elaborar batería de ejercicios permite aseverar el carácter general de las mismas, dirigidas a concebir ejercicios que permitirán a los entrenadores de este deporte direccionar el tratamiento de la preparación de sus atletas.

**Tercera fase:** Valoración de la propuesta por criterio de especialistas.

Esta tercera fase permite valorar desde la opinión de los especialistas la validez de la propuesta.

## **2.2 Descripción del contexto donde se desarrolla la investigación.**

El trabajo investigativo ha sido realizado con el equipo de Boxeo de la categoría 13-15 años en el área deportiva de la E.I.D.E Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, integrado por 14 atletas. (Anexo1) A partir de los elementos aportados por la observación científica a las unidades de entrenamientos desarrolladas con el objetivo de ver el comportamiento actual de las defensas.

Es importante dejar establecido que las unidades de entrenamiento de boxeo tiene una estructura en la cual, su primera actividad en la parte principal es la escuela de boxeo. La escuela de boxeo es el escenario donde se enseña y/o perfeccionan los elementos técnicos de forma individual (sin contrario) aunque puede ser en parejas y sin contacto personal.

Esta puede ser condicionada o libre; condicionada cuando el profesor define a partir de los objetivos que persigue en la unidad, libre cuando se le da la oportunidad al atleta de ejecutar según sus iniciativas en un tiempo previamente determinado. (Razón por la cual los indicadores se pueden apreciar según las características de la actividad si es libre o condicionada, se puede apreciar la cantidad, tipo y calidad.)

La escuela de combate se desarrolla con el mismo contexto de la escuela de boxeo pero con guantes y en parejas a través del contacto personal. Puede ser condicionada o libre, con el objetivo de fomentar los elementos trabajados en la escuela de boxeo. Cuando es condicionada se observa nada más que la calidad de las acciones defensivas. Y cuando es libre se observa la calidad, cantidad y tipo de acciones defensivas a ejecutar.

Los topes se pueden desarrollar internamente o con contrarios externos sea (provincias, municipios etc.) Y se observa el desarrollo de las acciones defensivas en cuanto a cantidad, calidad y tipo ya que es libre y por iniciativa propia del atleta.

Además se aplicó una encuesta a entrenadores que atienden la categoría para constatar el conocimiento teórico, en la práctica y de la situación actual de las defensas de los atletas, tanto como sus criterios respectivamente.

Métodos y/o técnicas de investigación utilizadas

### **Caracterización General del Equipo:**

El equipo está conformado por un total de 14 atletas, de ellos 8 son continuantes en la categoría, del resto seis son nuevos ingresos. En este momento no contamos con representantes en todas las divisiones. La mayoría son boxeadores derechos, solamente existen dos zurdos. Por la estatura de los atletas podemos decir que el equipo oscila sobre la media en este aspecto, solamente contamos con un atleta perspectiva inmediata que ha obtenido resultados en eventos Nacionales, en las categorías escolares. Se caracterizan por tener más de 2 años de experiencia en la práctica de este deporte.

En su mayoría provienen de una familia obrera donde algunos conviven solamente con la mamá, pero en lo general los padres son preocupados, existen dos atletas con problemas en el aprendizaje, donde desde un inicio nos proyectamos en hacer que tengan un rendimiento académico adecuado realizando visitas periódicas al docente.

### **Población y /o muestra:**

La población utilizada estuvo compuesta por los 3 técnicos que atienden la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “ Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, los cuales llevan trabajado con la categoría en estudio por más de 3 años, tiene

una experiencia en la práctica del Boxeo más de 15 años, los 3 son Licenciados en Cultura Física. Uno de ellos ostenta con la categoría docente para trabajar en la Educación Superior. Los otros 2 fueron atletas de alto rendimiento, 1 integrante del equipo nacional de Boxeo

Por otra parte para la investigación se utilizó a los 14 atletas de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial “ Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, estos se caracterizan por tener más de 2 años de experiencia en la práctica de este deporte. No han practicado otro deporte

### **2.3 Descripción de las técnicas utilizadas en la fase de diagnóstico.**

En el proceso de investigación se desarrolló un estudio exploratorio descriptivo donde se utilizaron diferentes técnicas que se orientan al diagnóstico de la situación actual la utilización de las defensas con los brazos en el Boxeo de la categoría objeto de estudio. En la constatación inicial se estudió los indicadores y las variables para la observación.

#### **Indicadores de la observación.**

- Escuela de Boxeo Condicionada: Se observó la calidad de la ejecución de los elementos técnicos defensivos de brazos que correspondía trabajar
- Escuela de Boxeo Libre: Se observó la cantidad, calidad y el tipo de acciones técnicas defensivas de brazos
- Escuela de Combate Condicionada: Se observó la calidad de la ejecución de los elementos técnicos defensivos de brazos que correspondía trabajar

- Escuela de combate Libre: Se observó la cantidad, calidad y el tipo de acciones técnicas defensivas de brazos
- Topes de preparación internos: Se observó la cantidad, calidad y el tipo de acciones técnicas defensivas de brazos

Resultados del diagnóstico en la observación de las acciones defensivas de brazos. Cantidad y tipos de paradas (Ver Anexo 2)

Resultados del diagnóstico en la observación de las acciones defensivas de brazos. Cantidad y tipos de desvíos. (Ver Anexo 3)

Los índices para la evaluación de la calidad de las acciones defensivas con los brazos tienen en consideración los indicadores de parada.( Ver Anexo #4)

- **El análisis de documentos:** Se realiza con el objetivo de conocer las orientaciones nacionales atendiendo a la lógica de su estructura, así como su valoración desde la posición teórica asumida. Dentro de sus objetivos se encuentra:

- Constatar el tratamiento que se le ha dado a la defensa con los brazos desde el Programa de Preparación del Deportista y su derivación en los planes de entrenamiento.
- Contrastar la información obtenida a través de la entrevista, con la revisión documental.

## **Principales documentos consultados:**

### **Indicaciones del presidente del INDER:**

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

- La obtención de la mayor calidad posible de la preparación de los atletas y propiciar un perfeccionamiento continuo en el proceso de preparación deportiva.
- El proceso de integración científico-técnico para propiciar la calidad y eficiencia con un marcado énfasis en la preparación y formación de atletas.

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

### **Lineamientos de trabajo a nivel nacional y provincial de Boxeo**

Ambos se identifican y establecen como prioridad proyectar una política de realización del Deporte Escolar que posibilite su desarrollo sostenible, a partir de nuevas concepciones técnicas y tácticas en el orden de la masificación y

calidad deportiva, garantizando un potencial superior de la reserva deportiva nacional, fundamentado en la formación integral a partir de los valores ciudadanos y en la preparación de los principios contemporáneos del entrenamiento deportivo.

### **Análisis de Programa de Preparación del Deportista de Boxeo:**

Este establece como prioridad la obtención de buenos resultados en las competiciones del territorio, sobre la base de la correcta demostración de las habilidades técnicas y tácticas, del desarrollo de las capacidades físicas y psico-funcionales del organismo, manifestándose alta disposición combativa y valores éticos, morales, políticos e ideológicos, aportando boxeadores a los Centros de Alto Rendimiento del territorio.

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

Se proyecta en correspondencia con las indicaciones de la dirección del INDER dirigida en lo fundamental al desarrollo y fortalecimiento del deporte en la base, con un incremento en su organización y ejecución. como garantía de la preparación de la reserva deportiva.

Estos documentos sirvieron para constatar y profundizar en el conocimiento de las orientaciones técnicas y metodológicas de las Comisiones Nacional y Provincial de Boxeo respecto al trabajo con las categorías de edades en este deporte.

La **triangulación metodológica** permitió, una vez realizados los análisis de los métodos y/o técnicas de manera independiente y desde diferentes ángulos,

contrastar los datos y establecer tendencias en relación con el tratamiento de la preparación de las defensas con los brazos, en este caso la encuesta, observación y análisis de documentos.

El principio de la triangulación es recoger y analizar datos provenientes de varias fuentes con el propósito de interpretarlos y contrastar si las informaciones aportadas por una fuente son confirmadas por otras.

## **2.4 Análisis de los resultados del diagnóstico**

### **Sobre la encuesta a los entrenadores.**

Al indagar sobre su percepción respecto al estado de la preparación técnica de los boxeadores de la categoría 13-15 años del alto rendimiento, y especialmente, diferentes aspectos a cerca de las defensas el 100% (3) reconocen la importancia de las defensas en la preparación de los boxeadores, concuerdan que las defensas influyen en los resultados deportivos de los boxeadores.

En los criterios de los sujetos se aprecian dificultades en la preparación técnica de los atletas y señalan errores tales como:

- Salir a buscar el golpe
- No abrir bien la mano enguantada
- Cerrar los ojos

Sugieren que con un complejo de ejercicios se puede ayudar a mejorar tales dificultades. Teniendo en cuenta sus experiencias la génesis de estos errores

vienen desde la base, además, con sus criterios que las posibles soluciones a tomar, para potenciar el desarrollo de las defensas de los boxeadores es trabajando desde edades tempranas y mantenerlas en las categorías siguientes.

En estas reflexiones se corrobora lo anteriormente analizado en, el Programa de Preparación del Deportista y la Estrategia de Boxeo de la Provincia de Villa Clara donde resulta evidente la necesidad de lograr un ascenso de calidad en el accionar técnico de los profesionales para que se revierta en resultados superiores.

### **Sobre la observación.**

De forma general el resultado de la observación demuestra las serias dificultades que presentan los atletas en la realización de las defensas con los brazos; tanto en la cantidad como en la variabilidad de estas, pues sólo realizaron 30 defensas de paradas con la palma de la mano, 1 con el hombro y ninguna con el dorso y el puño de estas. Por otra parte situación similar se comprobó con la realización de defensas con desvíos pues no se hicieron.

### **Análisis de documentos**

El análisis documental permitió confirmar la correcta orientación técnica y metodológica del trabajo del deporte en la provincia y considerar que las insuficiencias presentadas son coincidentes con las valoraciones preliminares hechas por la Comisión Técnica Provincial en relación con la influencia de insuficiencias con la utilización de las defensas en los bajos resultados de la provincia en los JENAR del 2011.

### **Sobre la Triangulación por el método.**

Se triangulan los resultados de las encuestas a entrenadores del equipo escolar de Boxeo en Villa Clara, la observación a sesiones de entrenamiento y el análisis de los documentos.

## **CAPÍTULO III. . PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS DEFENSAS CON LOS BRAZOS EN EL BOXEO.**

### **3.1 Algunas consideraciones acerca de la determinación de los ejercicios contextualizados en el entrenamiento deportivo.**

Según expresa Domínguez y Llano, las acciones técnicas se realizan sobre la base del desarrollo físico, reacción sicomotora de los hábitos técnicos y los conocimientos tácticos del boxeador, estos a su vez exigen desarrollar un modo de pensar precepto motor y precepto creador para poder cumplir sus acciones tácticas y formar un plan racional del combate. Los autores plantean que la técnica del boxeador siempre se estudia simultánea a la táctica ya que son de la opinión que el proceso de entrenamiento se hace interdependiente y a la medida que enseñamos y fijamos el golpe debemos enseñar simultáneamente las defensas y las diferentes formas tácticas del contraataque, debido a la acción del combate el púgil, se encuentra constantemente en situaciones inesperadas, debiendo actuar con gran rapidez y precisión en los movimientos.

Castillo, L y Coll. (2008), Cita a: Dzhangarov, T.T., Puni, A.Z, Álvarez, A., (1974) al abordar esta temática estos autores de reconocido prestigio, consideran que la táctica consiste en la “utilización durante la lucha competitiva de conocimientos, habilidades y hábitos que permiten realizar las posibilidades físicas, psíquicas y técnica y vencer la resistencia de los contrarios que se esfuerzan por el mismo objetivo

En esta consideración de los autores se reafirma que la táctica está presente siempre en aquellas circunstancias en que se requiere de enfrentar a un adversario, directo o indirecto, y que para vencerlo, además es su propósito también, se demanda de todos los contenidos que constituyen objetivos de la enseñanza, dígase, conocimientos, habilidades y hábitos.

### **¿Por qué estos ejercicios?**

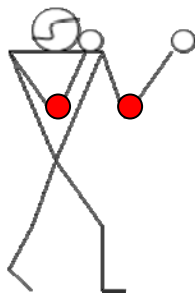
Según los autores Domínguez y Llano el perfeccionamiento de las defensas es uno de los elementos principales a enseñar de los fundamentos técnicos del boxeo. No se pueden obtener buenos resultados sin que exista el dominio correcto de los medios defensivos.

La aplicación de estos ejercicios se justifica porque; cantidad, calidad y tipo definen el arsenal defensivo, además que se recibe menos golpes y mejor se puede realizar el contraataque. Si estos elementos defensivos presentan problemas, los ejercicios van dirigidos a mejorar la calidad de los elementos que dominan, que son pocos y al aumentar la cantidad y el tipo de las acciones, permiten que a su vez se realicen bien para vencer con claridad los combates.

## **Ejercicio Nº 1**

A partir de la parada de combate se realizaran las acciones defensivas con los brazos, estático y con aditamentos debajo de los brazos. Pueden ser papel, esponja, cartón etc. Para que al realizar las defensas no se les caiga

**Objetivo:** Lograr defender con las diferentes variantes de defensas de brazos manteniéndolos pegados al cuerpo para corregir el error de defender sacando las manos para buscar el golpe o puño del contrario, lo cual rompe el patrón técnico de la defensa, haciéndola más vulnerable ante una combinación del oponente y dificulta la acción de contra-ataque

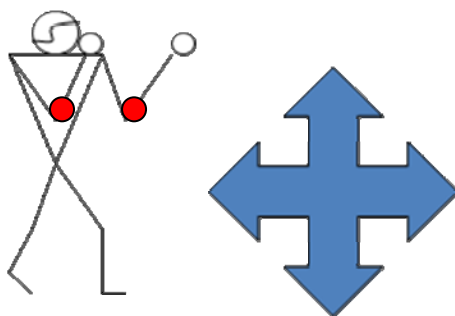


## **Ejercicio N° 2:**

Desplazamientos en todas las direcciones sobre las flechas pintadas en el suelo, ejecutando defensas con los brazos con un objeto debajo de estos . Puede ser papel, cartón, esponja etc. para que al realizar las defensas no se les caigan. (ejecutar los 4 tipos de paradas y desvíos)

## **Objetivo:**

Lograr defender con las diferentes variantes de defensas de brazos manteniéndolos pegados al cuerpo para corregir el error de defender sacando las manos para buscar el golpe o puño del contrario, lo cual rompe el patrón técnico de la defensa, haciéndola más vulnerable ante un a combinación del oponente y dificulta la acción de contra-ataque.

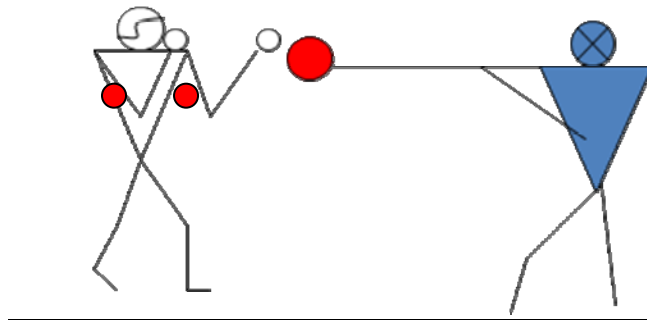


### **Ejercicio N° 3**

El entrenador tomara un madero con un guante en la punta, este será empujado hacia la cara o al tronco del boxeador, el cual debe utilizar las acciones defensivas de brazos que indique el ataque. Se realizará con un objeto sujetado en los codos. Puede ser cartón, esponja, papel etc.

#### **Objetivo:**

Mantener el brazo pegado al cuerpo para corregir el error de defender sacando las manos para buscar el golpe. Acercando al atleta a una condición más real del combate y que gane en confianza.

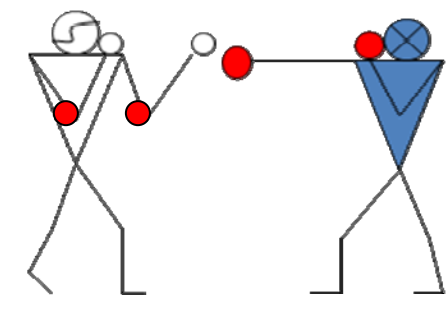


#### **Ejercicio Nº 4**

Bx1 ataca con dos golpes rectos a la cara, Bx2 defiende con parada de la mano izquierda y desvío de la mano derecha hacia adentro. El Bx2 sujetará un objeto debajo del brazo. Puede ser papel, cartón, esponja etc. para que al realizar las defensas no se les caigan. Este ejercicio se realizara en pareja,

#### **Objetivo:**

Mantener el brazo pegado al cuerpo para corregir el error de defender sacando las manos para buscar el golpe (o puño del contrario), lo cual rompe el patrón técnico de la defensa, haciéndola más vulnerable ante un a combinación de golpes del oponente y dificulta la acción de contra-ataque. Acercando más al atleta a una condición real del combate.

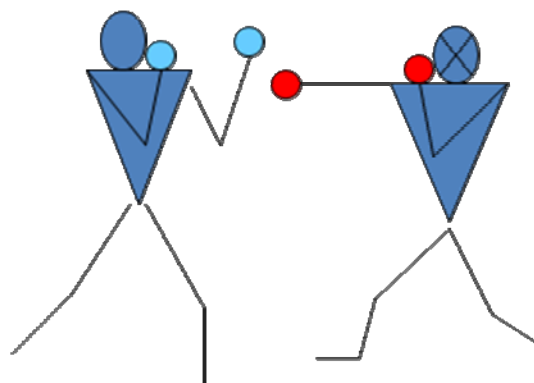


## Ejercicio Nº 5

Bx1 ataca con recto de izquierda a la cara y recto de derecha al tronco, Bx2 defiende con desvíos de la mano derecha y parada con el codo de la mano izquierda

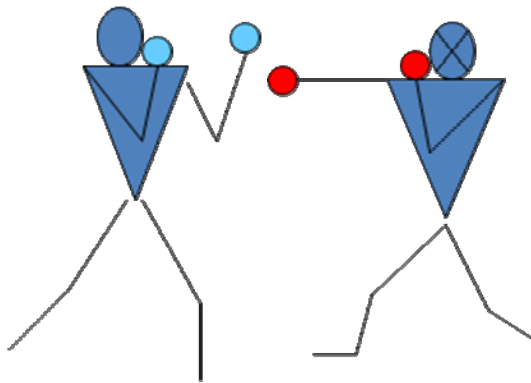
### Objetivo:

Realizar las acciones defensivas de brazos en pareja y de forma dinámica en la escuela de combate. Encontrándose el atleta en una situación real.



## Ejercicio Nº 6

Bx1 ataca con recto de derecha y swing a la cara, Bx2 defiende con parada del puño de la mano izquierda y parada con el hombro derecho.

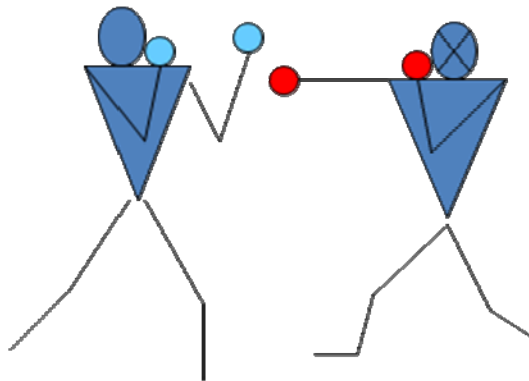


## Ejercicio Nº 7

Bx1 ataca con 2 golpes rectos a la cara, Bx2 defiende con las acciones defensivas que más desee

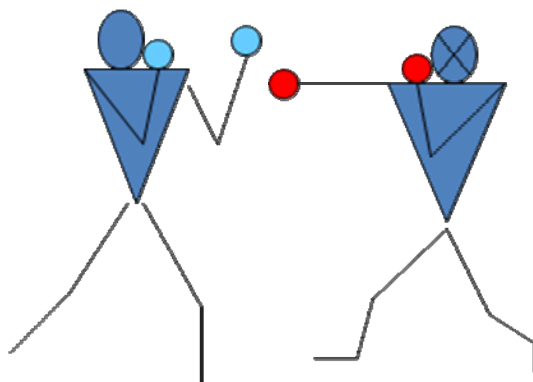
### Objetivo:

ES que el atleta vaya mostrando el dominio de su arsenal defensivo



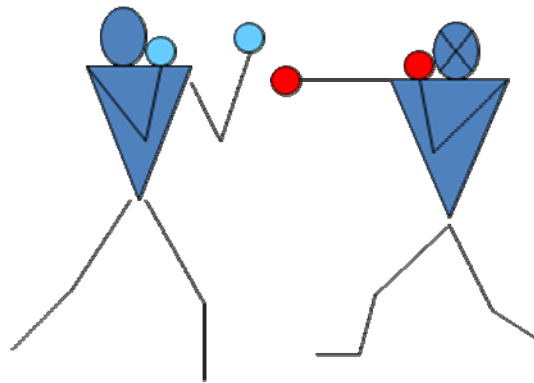
## Ejercicio Nº 8

Bx1 ataca con 2 golpes rectos a la cara, Bx2 defiende con desvío de la mano derecha, parada con el antebrazo de la mano izquierda y contraataca con recto de derecha e izquierda a la cara.



## Ejercicio Nº 9

Libre con la mano mas adelantada ambos boxeadores, Bx2 cuando lo desee ataca con recto de izquierda a la cara y defiende con parada de puño de la mano derecha y contraataca con recto de la mano izquierda a la cara

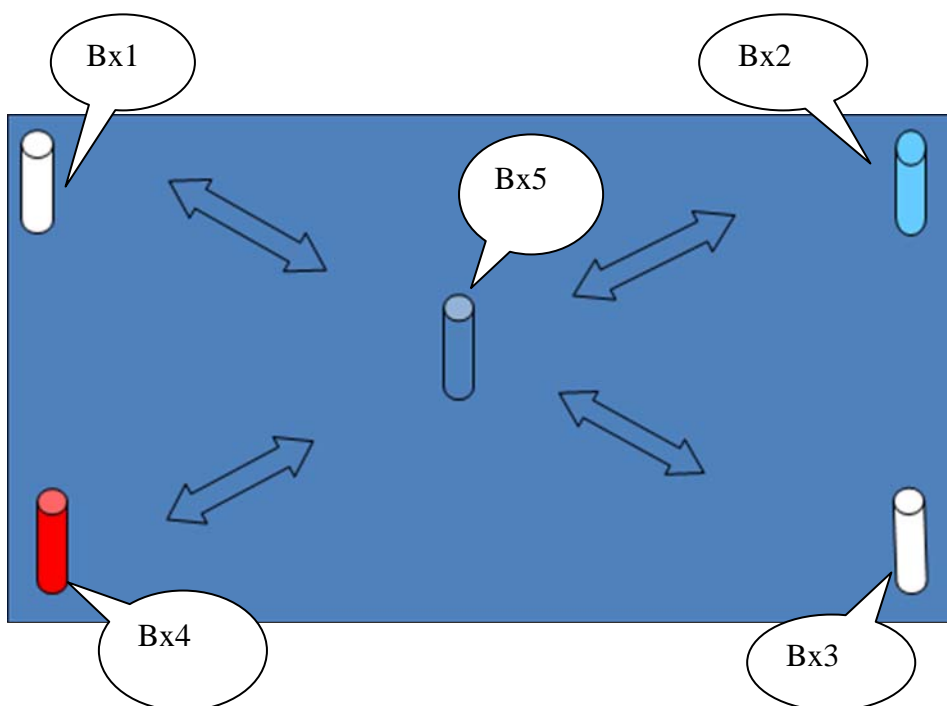


## Ejercicio N° 10

El siguiente ejercicio se realizará en el cuadrilátero con un Bx situado en cada esquina con una tarea a cumplir. En el centro hay ubicado otro Bx con su tarea a cumplir.

Objetivo:

El Bx que esta situado en el centro se desplaza hacia el Bx Azul realiza las acciones indicadas por el entrenador regresa desplazándose atrás y vuelve al frente desplazándose hacia el Bx Blanco ejecuta la acción dicha por el entrenador, regresa desplazándose y así sucesivamente. Este ejercicio se hará en circuito. Combinar todas las defensas creando situaciones reales del combate donde exista variabilidad en las acciones a efectuar.



En cada práctica de entrenamiento son importantísimos los ejercicios de defensa en pareja.

### **3.2 Valoración de la propuesta de ejercicios a partir del criterio de especialistas.**

Valorar por criterio de especialistas nos permitió, comprobar la aprobación de la propuesta de los ejercicios. Por la descripción de los resultados obtenidos podemos señalar, que los mismos están relacionados al estado actual que se encuentran los atletas en correspondencia con la etapa representada.

Se tuvo en cuenta además, la caracterización general de los atletas, esto permitió mostrar las posibilidades de realización del trabajo.

#### **Composición del grupo de Especialistas**

Se consultaron 9 especialistas, estos se caracterizan por residir todos en la provincia de Villa Clara. En su clasificación profesional uno es directivo del Boxeo provincial (comisionado) y 8 entrenadores de Centros de Alto Rendimiento. El promedio de edad es de 42 años y poseen un promedio de 21 años de experiencia en el Boxeo como atleta, activista, entrenador y/o dirigente. En cuanto al nivel de superación 6 son Licenciados en Cultura Física, uno es MSc. en Educación de Avanzada y son EPG en Boxeo para el Alto Rendimiento.

De manera consideran que la propuesta es importante, pertinente y útil. Se manifiesta en correspondencia con las variantes técnico tácticas de las

defensas de brazos y permite desarrollar la creatividad individual, y la independencia del atleta en diferentes condiciones de enfrentamiento.

# CONCLUSIONES

1- El diagnóstico confirmó que existen dificultades en la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años de la EIDE Provincial. “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, que se resumen en que sólo realizan paradas con la palma de las manos y con dificultades lo que evidencia, además, muy pobre variabilidad de acciones defensivas.

2- La batería de ejercicios diseñada para mejorar la utilización de las defensas con los brazos en los boxeadores de la categoría 13-15 años presenta un orden metodológico asequible a la asimilación de los atletas y posibilita un nivel de independencia para la toma de decisiones para condiciones tácticas cambiantes.

3- Los Especialistas consultados consideran, que la batería de ejercicios diseñada es importante, pertinente, y útil; y se manifiesta en correspondencia con las variantes técnico tácticas de las defensas con los brazos, permitiendo desarrollar la creatividad individual y la independencia del atleta en diferentes condiciones de enfrentamiento.

# RECOMENDACIONES

- 1- Aplicar la propuesta de batería de ejercicios diseñada para mejorar las defensas con los brazos en la EIDE“ Héctor Ruiz Pérez”
- 2- Realizar investigaciones de este corte para mejorar la utilización de las defensas con el tronco y con las piernas.

# BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso, Marcos. (2006) Escuela Cubana de boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. La Habana, Editorial Deporte.
2. Andux, C. (2004) La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento de los juegos deportivos. Resúmenes del Congreso internacional, Matanzas.
3. Asociación internacional de Boxeo Amateur (AIBA). (2003) Boxeo el deporte Olímpico. Estatutos y Reglamento de las competiciones y Torneos internacionales.
4. Bécquer, G. (1996) La enseñanza problemática en la Educación Física. La Habana, (s.e.).
5. Bejerano Agramonte, O. (s.f.) Clasificación de los juegos en la lucha deportiva.
6. Betancourt, J. y col. (s.f.) La creatividad y sus implicaciones.
7. Buceta, J.M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo.
8. Digteriov, I.P. (1983) Boxeo: Manual para los Instructores de Cultura Física. Moscú, Ráduga.

9. Díaz Benítez, P.L. (2002) 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. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
10. Díaz Benítez, Pedro Luís. (2005) Entrenar, competir y ganar. Ecuador, (s.e.).
11. Domínguez García, J. y A. Sagarra Carón (2007) Programa de preparación del deportista: Boxeo. Comisión Nacional.
12. Domínguez García, J. Y J.L. Llanos Martínez. (1987) La preparación básica de los boxeadores. La Habana, Editorial Científico Técnica.
- 13.----- (2007) El entrenador y la clase de boxeo. La Habana, Editorial Deporte.
14. Malho, Friedrich. (1974) La acción táctica de juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 230 p.
15. Matvéev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
16. Mayer, C. (s.f.) Learning strategies an: overview. *En* Westein, C.E., E.L. Goltz y P, Alexander. Learning and Study Strategies. New York, Academic Press.

17. Méndez Giménez, A. (1999) Modelos de enseñanza deportiva. Análisis dos décadas de investigación. *Lecturas de Educación Física y Deportes* (Buenos Aires) Revista digital, Marzo 1999.
18. Morales, A. (2005) Alternativa metodología para determinar los contenidos para la preparación táctica. Informe de investigación. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
- 19.------. (1998) Entrenamiento Deportivo Personalizado. Material mimeografiado. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
- 20.------. (2001) Preparación del deportista: dirección y rendimiento. Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
21. Ozolin, N.G. (1988) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
22. Navelo Cabello, R. M. (2004) El Joven Voleibolista. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
23. Pérez Muñoz, A. (2006) Determinación de los contenidos para la preparación táctica en la Lucha deportiva. Trabajo de diploma. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
24. Sagarra, Alcides. (1991) Charla entre cuerdas. La habana, Editorial José Martí.
25. Zamora Castro, R. (1995) El Boxeo con lo nuevo y lo tradicional. Santiago de Cuba.

# ANEXOS

## Anexo # 1

### Guía de Observación

**Objeto de la observación:** El estado actual de la utilización con las defensas de brazos en los boxeadores de I categoría 13-15 años de la EIDE Provincial Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara.

**Objetivo de la observación:** Observar la cantidad, calidad y tipo de las acciones defensivas de los brazos.

**Cantidad de observadores:** 4

**Tiempo total y frecuencia de las observaciones:** 2 meses con dos frecuencias a las semanas.

**Tipo de observación:** De campo.

Área deportiva de boxeo

Entrenadores ---3

Atletas ---14

### Aspectos a observar en la unidad de investigación:

La cantidad de acciones defensivas

La calidad de acciones defensivas

El tipo de acciones defensivas

## Anexo # 2

Diagnóstico en la observación de las acciones defensivas de Brazos .Cantidad y tipos de paradas.

Variables	Paradas				
	N <sup>o</sup> Asaltos	Palma	Dorso	Puño	Hombro
Esc. Box. Cond.	10	-	-	-	-
Esc. Box. Libre	4	12	-	-	-
Esc. Comb. Cond.	10	-	-	-	1
Esc. Comb. Libre	4	18	-	-	-
Topes Internos	21	-	-	-	-
Totales	49	30	-	-	1

### Anexo # 3

Resultados del diagnóstico en la observación de las acciones defensivas de brazos. Cantidad y tipos de desvíos.

Variables	Desvíos				
	NºAsaltos	Palma	Dorso	Puño	Hombro
Esc. Box. Cond.	10	-	-	-	-
Esc. Box. Libre	4	-	-	-	-
Esc. Comb. Cond.	10	-	-	-	-
Esc. Comb. Libre	4	-	-	-	-
Topes Internos	21	-	-	-	-
Totales	49	-	-	-	-

**Anexo # 4**

**Índices para la evaluación de la calidad de las acciones defensivas con los brazos.**

Índices	Paradas							
	Palma		Dorso		Puño		Hombros	
	Bien	Mal	Bien	Mal	Bien	Mal	Bien	Mal
Esc. Box. Cond.	-	-	-	-	-	-	-	-
Esc. Box. Libre	5	7	-	-	-	-	-	-
Esc. Comb. Cond.	-	-	-	-	-	-	-	1
Esc. Comb. Libre	4	14	-	-	-	-	-	-
Topes Internos	-	-	-	-	-	-	-	-
Totales	9	21	-	-	-	-	-	1

## **Anexo # 5**

### **Escala evaluativa de los índices de la calidad**

Bien: Sin errores\*

- Mal: Con uno (1) o más errores, que pueden ser:
- Palma: - Salir a buscar el golpe
- No abrir bien la mano enguantada
- Dorsos: -Salir a buscar el golpe
- Rotar la cabeza
- Puños: - Salir a buscar el golpe
- Cerrar los ojos
- Hombros: - No elevar bien los hombros
- No cubrir la barbilla con los hombros

## **Anexo # 6**

### **Encuesta a Entrenadores.**

#### **Distinguido entrenador.**

Nos encontramos investigado a cerca del estado de la preparación técnica de los boxeadores de la categoría 13-15 años del alto rendimiento, en específico se abordaran diferentes aspectos a cerca de las defensas. 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 a enriquecer 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: \_\_\_\_\_

1. ¿Considera usted que las defensas 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.*

2. ¿Cree usted que las defensas influyen en los resultados deportivos de los boxeadores actuales?

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

3. Mencione los principales errores que presentan sus atletas en las diferentes defensas.

4. ¿Qué sugiere usted como entrenador para erradicar los errores que presentan los boxeadores en las defensas?

5. ¿Cuáles son los errores más comunes que comenten los boxeadores en relación a las defensas?

6. ¿En cuál de las defensas presentan más dificultades sus atletas?

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

---

8. ¿Cuáles serían las posibles soluciones a tomar, de acuerdo a su criterio y experiencias para potenciar el desarrollo de las defensas de los boxeadores?

---

## **Anexo # 7**

### **Encuesta a Especialistas**

Compañero Especialista:

Por su experiencia, responsabilidad y actitud desinteresada a favor del desarrollo boxístico de Villa Clara, usted integra el grupo de Especialistas escogido para aprobar o enriquecer la objetividad de la batería de ejercicios que se propone, para mejorar la ejecución técnica y de hecho la utilización técnico-táctica de las defensas con los brazos en los atletas de boxeo de la categoría 13-15 años.

La presente encuesta forma parte de un diagnóstico que se está efectuando con el Boxeo de la Provincia. Los datos que usted aporte serán de gran valor para el cumplimiento de los objetivos. Le aseguramos que sus respuestas y los resultados obtenidos en la investigación tendrán un uso estrictamente científico, por lo que recabamos la mayor sinceridad y objetividad en su respuesta.

Muchas gracias.

Datos personales del Especialista

➤ Edad: \_\_\_\_\_.

➤ Años de experiencia como atleta o activista de boxeo.\_\_\_\_\_.

➤ Títulos alcanzados (¿De qué es graduado y año?)

-Profesor de nivel medio.\_\_\_\_\_

-Licenciado en Cultura Física.\_\_\_\_\_.

-Master en Entrenamiento Deportivo.\_\_\_\_\_.

-Especialista de Post-Grado en Boxeo.\_\_\_\_\_.

A continuación le presentamos la batería de ejercicios y al final Ud. tendrá el espacio para expresar su criterio, aprobar o enriquecer la objetividad de estos; además, su consideración sobre el perfeccionamiento de la ejecución técnica acerca y de la utilización técnico-táctica de las defensas con los brazos en los atletas de boxeo Agradecemos sugerencias que enriquezcan el trabajo.

### **Ejercicio**

- a) Opiniones del Especialista respecto a modificar, eliminar y/o incorporar los ejercicios que considere:
  
- b) Alguna otra opinión que considere necesaria: