



UNIVERSIDAD  
DE ORIENTE

Facultad de Cultura Física  
Departamento Teoría y Práctica del Deporte

# EJERCICIO PROFESIONAL

En opción al título de Licenciado en Cultura Física

**Título. Ejercicios técnicos para el aprendizaje de los desplazamientos en forma de pasos planos en boxeadores pioneriles.**

**Autor:** José Constantino Onís Lorenzo (Grupo-55)

**Tutores:** M.Sc. Reinaldo Stable Castellanos (Profesor Auxiliar)

Lic. Eulises Pouyout Despaigne (Ent. Nivel 3 Estrellas - AIBA)

2023

“Año 64 de la Revolución”.

## **Resumen**

El presente trabajo surge de la importancia de la preparación técnica en el boxeo en las categorías inferiores, que frecuentemente sigue sin realizarse con la exigencia requerida, por tanto, surgen a veces insuficiencias que ameritan rediseñar la planificación del trabajo. Tiene como objetivo: elaborar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios técnicos para el aprendizaje de los desplazamientos en forma de pasos planos en boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola sobre los alumnos seleccionados de forma intencional como muestra. Para darle cumplimiento se emplearon métodos de investigación científica como: análisis y síntesis, sistémico estructural y la observación. Después de aplicada la propuesta se pudo constatar transformaciones muy positivas en el grupo seleccionado.

## **Summary**

The present work arises from the importance of technical preparation in boxing in the lower categories, which frequently continues not to be carried out with the required demands, therefore, insufficiencies sometimes arise that warrant redesigning the work planning. Its objective: to develop a training unit that contains technical exercises for learning movements in the form of flat steps in boxers of the 9-10 year old category of the Virgen Felizola Sports Complex on the students intentionally selected as a sample. To give you compliance, scientific research methods were used such as: analysis and synthesis, structural systemic and observation. After applying the proposal, very positive transformations could be observed in the group.

## Índice

No.	Contenido	Pág.
<b>1</b>	<b>I.- INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	1.1.- Situación problemática	<b>3</b>
<b>3</b>	1.2.- Objetivo del trabajo	<b>3</b>
<b>4</b>	1.3.- Importancia del trabajo	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>II. DESARROLLO</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	2.1.- Aspectos pedagógico-metodológicos del entrenamiento deportivo en el Boxeo con ejercicios físicos -técnicos.	<b>6</b>
<b>7</b>	2.2.- Fundamentos técnico-metodológicos para el establecimiento nuestra propuesta.	<b>7</b>
<b>8</b>	2.3.- Descripción General del Nuevo Programa	<b>10</b>
<b>9</b>	2.4.- Ejercicios técnicos para la concepción didáctica de la clase (Para potenciar el perfeccionamiento técnico de los pasos planos como desplazamiento en el Boxeo)	<b>12</b>
<b>10</b>	2.5.- Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento	<b>17</b>
<b>11</b>	<b>III. CONCLUSIONES</b>	<b>19</b>
<b>12</b>	<b>IV. BIBLIOGRAFÍAS</b>	<b>20</b>
<b>13</b>	<b>ANEXOS</b>	<b>-</b>

## **Introducción**

La práctica del deporte de los puños en la mayor de las Antillas fue introducida en 1910 por John Budininch chileno erradicado en EEUU es por eso que estuvo influenciada desde un inicio por la gran divulgación norteamericana en la prensa del país, no es hasta el triunfo de la Revolución que se prohíbe el boxeo profesional y se deja la practica única y exclusiva del boxeo amateur, donde se hace todo un desarrollo de este deporte a través de la Escuela Cubana de boxeo. El Boxeo en Cuba es considerado un fenómeno sociocultural, a parte de ser uno de los deportes de mayor arraigo popular por los resultados obtenidos en la arena internacional en eventos deportivos Centroamericanos, Panamericanos, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos, lo que le han permitido ganar el reconocimiento de "Buque Insignia" del deporte cubano. Las provincias orientales y en especial Santiago de Cuba ,han contribuido siempre con el aporte de importantes entrenadores y boxeadores tales como: Alcides Sagarra, Enrique Garmury , Enrique Carrión, Guillermo Rigondeaux.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica en los deportes de combate, constituye un reto en la formación integral y en especial en el Boxeo, proceso que se enmarca en la etapa de iniciación deportiva, el cual transcurre con el empleo de los componentes físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, y teóricos, mediante la conducción bilateral profesor-alumno.

El boxeo para la formación del practicante esta dirigido al desarrollo de los componentes físicos y condiciones que garantiza el buen estado del estilista para su movilidad y desplazamiento en su arsenal de estilo y es por tanto una actividad de muchos valores.

En este sentido, se considera importante planificar desde el proceso de enseñanza-aprendizaje tomando en cuenta determinadas etapas y fases, atendiendo a las características, condiciones morfológicas y somáticas, además de las particularidades del niño, la edad y el tipo de deporte. Existen diversos criterios respecto a la edad para iniciar un deporte, Diem, en su libro "El deporte en la infancia" defiende la idea de que la iniciación puede producirse desde mucho antes de los 10 años, señalando que la capacidad para el juego, la competencia en grupo comienza desde los 5 o 6 años, Barrios (1998).

El Boxeo es un deporte acíclico individual de carácter variable donde las acciones de uno depende del otro aunque sus manifestaciones son individuales , se compite por categorías de edades, por divisiones de peso y en ambos sexos , se caracteriza por el dinamismo y la variabilidad de sus acciones, en el cual para alcanzar altos resultados

competitivos deben estar preparados física y mentalmente además de poseer un buen dominio de las técnicas y desplazamientos, perfeccionar los elementos técnico-tácticos del mismo preparado para competir y vencer.

El entrenamiento deportivo moderno en el boxeo ha evolucionado mucho en los últimos 20 años y a ello ha contribuido la Escuela Cubana de Boxeo.

En el Boxeo, la técnica instruccional es muy importante como procedimiento y recurso que se emplea para lograr un resultado específico. **“...las técnicas instruccionales son herramientas didácticas que utiliza el instructor para reforzar o concretar el objetivo de aprendizaje planteado.”**

La técnica en el Boxeo como en todos los deportes, tiene el objetivo de satisfacer necesidades y requiere de quien la aplica una sutileza sustancial. Cualquier actividad que es realizada en el Boxeo sigue un método o procedimiento, es decir, una técnica.

En ese sentido, en los últimos tiempos, marcan cambios significativos en la teoría y metodología de la práctica del Boxeo, dado al desarrollo impetuoso del mismo, que ha obligado al estudio de su teoría, metodología y la práctica con niños que inician la práctica deportiva desde edades tempranas.

Es por eso, estas necesidades imponen a la investigación, organización e implementación de resultados científicos en función del desarrollo de la actividad física y el deporte en Santiago de Cuba, considerando las características de la población deportiva del territorio y los componentes (físico-motriz, técnica-táctica y psicosociales) y la preparación deportiva a largo plazo en las etapas de desarrollo básico motor (Reserva deportiva). La teoría deportiva necesita de estudios sobre la técnica de desplazamiento de los pasos planos dirigidos al desarrollo en la orientación en el combate de los boxeadores desde etapas tempranas, una tarea apremiante en la categoría 9-10 años, que constituye una preparación de manera anticipada para la formación de hábitos y aptitudes para la pirámide hacia el alto rendimiento.

El papel del profesor de deporte del combinado deportivo está dirigida a la formación del futuro boxeador competitivo, no es prudente poner el énfasis en lo físico, técnico, táctico, sino en la formación general e integral del niño, en los saberes básicos, habilidades y cualidades para formarse como boxeador-pugilista.

Es por ello, en las provincias orientales existen importantes estudios relacionados con la preparación del boxeador y empleo de los componentes de la preparación técnica, los cuales han tratados sobre la práctica del boxeo en las categorías superiores, pero muy poco se ha profundizado sobre esta temática en los boxeadores pioneriles.

El interés científico del autor de la investigación, parte de su experiencia profesional de 30 años en el deporte, haber sido deportista de Boxeo, entrenador de deporte de combate, profesor de Boxeo y de haber realizado estudios sobre el tema, que en la práctica se enriquece como resultado del diagnóstico en el combinado deportivo “Virgen Felizola” en el municipio Santiago de Cuba en el curso escolar 2022-2023.

Mediante sistemáticas observaciones realizadas a sesiones de entrenamiento, a los boxeadores de esta categoría en dicho combinado durante la fase de adaptación, detectamos deficiencias técnicas presentadas por los mismos, en el desplazamiento en forma de pasos planos, Para la recogida de la información nos basamos en una guía de observación estructurada ya que los indicadores a observar fueron seleccionados con antelación. La observación se realizó de forma directa, o sea, con la presencia del investigador en las sesiones donde se aplica dicho método. Para registrar los datos en la guía de observación se utilizó la siguiente escala.

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

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

Mal (M) \_\_ más de tres errores

Dichas insuficiencias son:

- 1- se desplazan con los pies en línea
- 2- unían o separan los pies en demasía.
- 3- Extremada flexión o extensión de las piernas al desplazarse.

Siendo consultadas dichas deficiencias técnicas con varios especialistas y en función de esta realidad, se propone un estudio que permita convenientemente diagnosticar este problema, para luego, en dependencia de los resultados, proponer una alternativa de trabajo que ayuden a erradicar el mismo, con vistas al aprendizaje de la técnica en el desplazamiento en forma de pasos planos en los boxeadores y de tal forma mejorar su rendimiento deportivo.

Estos precedentes posibilitaron el planteamiento de la **SITUACIÓN PROBLÉMICA:** se acoto en los siguientes términos :insuficiencias técnicas en el desplazamiento en forma de pasos planos en los boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola.

Esto conllevó al planteamiento del **PROBLEMA CIENTÍFICO:** ¿Como contribuir al aprendizaje técnico del desplazamiento en forma de pasos planos de los boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola?

Para proceder al desarrollo investigativo del problema científico anteriormente expuesto se precisa como **OBJETO DE ESTUDIO:** el proceso de preparación técnica de los

desplazamientos en el boxeo y como **CAMPO DE ACCIÓN:** el aprendizaje de la técnica de los desplazamientos en forma de pasos planos de los boxeadores de la categoría 9-10 años

Concretando el **OBJETIVO:** elaborar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios técnicos para el aprendizaje de los desplazamientos en forma de pasos planos en boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1. ¿Cuales son las particularidades del proceso de aprendizaje de la preparación técnicas del desplazamiento en forma de pasos planos de los boxeadores de la categoría 9-10 años?
2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de aprendizaje de la preparación de los boxeadores en la realización de la técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en la categoría 9-10 años del combinado deportivo Virgen Felizola?
3. ¿Qué requerimiento metodológico potenciará el proceso de aprendizaje de la preparación técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en los boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola?

A su vez, para darle respuesta a las preguntas científicas y cumplir con el objetivo de la investigación, se realizaron las siguientes **TAREAS INVESTIGATIVAS:**

1. Caracterizar el proceso del aprendizaje de la preparación técnica en el desplazamiento en forma de pasos planos de los boxeadores de la categoría 9-10 años.
2. Diagnosticar el estado actual del proceso de aprendizaje de la preparación técnica del desplazamiento en forma de pasos planos de los boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola.
3. Elaborar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios técnicos para el aprendizaje de la técnica de desplazamiento en forma de pasos planos de los boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola.

## **MÉTODOS**

- ◆ **Análisis-Síntesis:** se utilizará en la caracterización del objeto de la investigación.
- ◆ **Sistémico estructural funcional:** para determinar el nivel de relación y jerarquización del conjunto de ejercicios técnicos para el aprendizaje técnico del desplazamiento en forma de pasos planos.
- ◆ **Medición:** se utilizará en el diagnóstico del estado actual del problema científico.
- ◆ **Métodos estadísticos:** Estadística Descriptiva.
- ◆ **Técnicas de investigación:** Observación. Entrevistas

### **Caracterización psicosocial:**

Para este curso disponemos de un total de 16 alumnos , de sexo masculino, de los cuales (8 continuantes y 8 nuevo ingreso) , pertenecientes a las escuelas Julio Trigo y Fernando Próll , de los cuales 7 son de raza negra , 8 son mestizos ,y 1 blanco, son un grupo de aprendizaje normal, no presentan problemas marcados de conducta aunque en la etapa pre-adolescente se caracteriza por la reestructuración y la autoafirmación de diferentes esferas de la personalidad y la autoconciencia ,tienen una fuerte motivación por el deporte y el 80 % de la matrícula son de padres divorciados, son boxeadores nacidos en los años 2013-2014

### **Importancia del trabajo**

Se logra establecer una integración de los fundamentos técnico-metodológicos de la técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en el Boxeo, pues se sintetizan los elementos esenciales que han sido expuestos desde diferentes puntos de vista en la literatura especializada.

### **Aporte Práctico del trabajo.**

La constituye los ejercicios la solución de la técnica pasos planos en los boxeadores de la categoría 9-10 años del combinado deportivo Virgen Felizola, lo que permite hurgar acerca de la conveniencia de hacer extensivo el estudio a otra categoría de edad.

## **II.- DESARROLLO**

En este acápite se abordan las particularidades de la temática desde el punto de vista pedagógico-metodológico, fisiológico y psicopedagógico. Se hace una caracterización de la institución donde se desarrolló el trabajo y de la población con que se trabajó, así como también se les da tratamiento a las generalidades acerca de los contenidos aplicados para dar solución al problema. En última instancia se caracteriza el plan de entrenamiento deportivo con la derivación de los objetivos de trabajo. Pero para ellos debemos de tener presente para mayor información indicadores para darle solución a este estudio.

### **Indicadores**

- 1- Formas de utilizar los métodos para la preparación técnica pasos planos.
- 2- Formas de emplear los ejercicios dirigidos a los componentes técnicos de competencias.
- 3- Formas de Integrar las capacidades con la preparación técnica para su desarrollo en el combate.

Todo para establecer una integración de los fundamentos técnicos acerca del tratamiento metodológico para lograr el aprendizaje de la técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en el Boxeo, en boxeadores pioneriles del Combinado Deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba

### **2.1 Aspectos pedagógico-metodológicos para la realización del trabajo.**

Este trabajo fue realizado en Combinado Deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba a lo largo del sistema de preparación deportiva correspondiente al curso escolar 2022-2023.

Esta institución enmarcada en las inmediaciones de carretera del morro reparto Veguita de Galo”, se destaca por que las condiciones de la instalación en general no son las más adecuadas, sobre todo la parte de la infraestructura técnica (dígase el Gimnasio, el ring y los aparatos), no existe ni variabilidad ni abundancia de medio de trabajo, aún cuando en los últimos tiempos se le ha realizado ciertas remodelaciones a la edificación que ha aumentado el confort para la práctica y estancia de los atletas.

**La población y muestra escogida:** estuvo conformada por un total 16 boxeadores de la categoría 9-10 años que representan un total del 100%, considerando la muestra de los boxeadores es de 8 que supone el 50 %, para ello se emplea el método intencional

buscando una mezcla lo mas homogénea posible y de los profesores es de dos que representa el 1,5 % de los entrenadores.

Un rasgo sustancial fue el hecho de que las acciones de trabajo planificadas se concibieron, realizaron y concluyeron en el tiempo programado y las mismas se desarrollaron esencialmente durante toda la fase de adaptación.

Todos los atletas participaron voluntariamente en los aspectos metodológicos del trabajo, valorando primeramente indicadores de la muestra en general y realizándole una caracterización biosicosocial en especial, la cual dictaminó que estos presentan un adecuado desarrollo físico de acuerdo a su edad (9,6 años como promedio). En lo que a índice peso-talla se refiere se manifiesta en los términos de 33.3 Kg. y 1.31 m respectivamente, presentan buenas relaciones interpersonales, así como que son atletas con un buen estado emocional. Los mismos presentan una fuerte motivación por la actividad deportiva. Tienen una experiencia deportiva que ronda en los 1.1 años de forma promedia.

## **2.2 Fundamentos técnico-metodológicos para el establecimiento de nuestra propuesta.**

Los desplazamientos: Son las acciones encargadas de trasladar al boxeador por el cuadrilátero en una unidad de tiempo. El boxeador para realizar estos desplazamientos efectúa diversos pasos.

Los pasos planos: Se realizan hacia delante, hacia atrás, y hacia los laterales. Estos se ejecutan desde la posición de guardia de combate se desplaza primero la pierna hacia la dirección donde se vaya, mientras la pierna trasera se adelanta hasta mantener la posición de las piernas a la anchura de los hombros y un pié delante del otro.

Ahora bien, si fuéramos a priorizar en orden de importancia, cuales son los elementos más esenciales de conocimiento para el desarrollo de la técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en el Boxeo, diríamos en primer lugar, que sería determinar las subfases técnicas que puedan ser valoradas para controlar y evaluar el nivel de eficiencia técnica en esta fase del movimiento.

La importancia de esta propuesta y la determinación de estas subfases radica en conocer la dinámica del comportamiento técnico del desplazamiento en forma de pasos planos en el Boxeo, en el marco de la etapa de preparación deportiva, en lo que nos permita valorar la:

- Posición de las piernas.
- Posición del tronco y la cabeza
- Trabajo de los brazos.

- Trabajo de las caderas.

Sintetizando los elementos esenciales que han sido expuestos desde diferentes puntos de vista en las literaturas especializadas existentes, nos permitirá enriquecer la teoría y metodología del entrenamiento deportivo al controlar y evaluar el comportamiento en la dinámica de desarrollo técnico.

Partimos de la realización de una profunda revisión y análisis de las bibliografías existentes en la cuales nos podían aportar algún tipo de información y datos relacionados con los tipos de elementos que se utilizaban para controlar y evaluar el comportamiento técnico en dicha parte. Tuvimos como patrón los indicadores técnicos principales que sustentan la técnica de la fase mencionada, estos para ser adoptados en este proceso, se tuvo en cuenta los criterios de especialistas (entrenadores, profesores docentes, atletas retirados y directivos deportivos); cuyos elementos para su aplicación resultó ser un instrumento investigativo tipificado de directriz.

El proceso de enseñanza de las acciones técnico-tácticas juegan un papel importante la correcta conducción del proceso de enseñanza y aprendizaje que tuvo el atleta en su etapa de formación técnica, es por eso que este proceso es una continuación de la metodología de enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos básicos del boxeo para la iniciación.

Para enseñar la técnica del boxeo no se debe olvidar que en todo proceso de aprendizaje el organismo transita por diferentes momentos teniendo como base procesos fisiológicos y psicológicos tales como:

El dominio gradual de la técnica deportiva cuando el atleta inicialmente domina la técnica y después la convierte en un hábito firme, constituye la dirección fundamental de la enseñanza. A esta dirección fundamental hay que adicionarle el poder que debe tener el atleta de reestructurar su arsenal técnico y saber crear hábitos motores nuevos, siempre que la situación en su carrera deportiva la necesite.

### **La técnica del boxeo incluye varios aspectos como son:**

1. Destreza para desplazarse en forma rápida y ligera en el cuadrilátero.
2. Destreza para desplazarse con armonía sin perder el equilibrio y deformar la parada de combate.
3. Dominio correcto de los hábitos que integran los medios defensivos del boxeador.
4. Dominio de destrezas al ejecutar acciones de ataques, contraataques y defensa sin perder la estabilidad del centro de gravedad del cuerpo.
5. Dominio sobre la combinación de ataque y defensa frente a más de tres golpes.

**Según Domínguez, J.; Llano, J. L.1987** Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones.

Los movimientos de piernas en el boxeo desempeñan un papel fundamental. El boxeador se desplaza con estos movimientos para defenderse y atacar al contrario y adoptar posiciones iniciales cómodas a la realización de cualquier acción. La estabilidad y la precisión de cada uno de sus movimientos harán más efectivas sus acciones y reacciones de ataque y defensa. Con el juego de piernas se ha de calcular y conservar la distancia en cada situación no preparada que se presenta en la acción, además, la de entrar y salir de la zona del contrario.

El boxeador utiliza diferentes tipos de pasos en sus desplazamientos, los cuales realiza sobre la parte delantera del pie. Unos de ellos son los pasos planos que resultan importantes para el boxeador: paso adelante, hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha..

Actualmente los desplazamientos en el boxeo juegan un papel muy importante para las aspiraciones de los atletas.

#### **Técnica de los pasos planos:**

Paso plano hacia delante: el boxeador traslada el peso del cuerpo a la pierna trasera, libera la delantera, eleva el pie ligeramente y rozando el piso lo traslada hacia delante, luego con ligero impulso de la pierna atrasada traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, completa el movimiento con desplazamiento hacia delante de la pierna con el peso distribuido en ambas piernas el boxeador quedara en posición de combate para cualquier otro movimiento.

Paso plano hacia atrás: este se realiza de forma semejante al paso hacia delante solo que el movimiento empieza con la pierna derecha.

Paso plano hacia la derecha: se inicia con la pierna derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda hacia la derecha, quedando el boxeador en posición de combate siempre con el peso del cuerpo distribuido en ambas piernas.

Paso plano hacia la izquierda: es lo mismo que hacia la derecha, pero el movimiento empieza con la pierna izquierda.

## **Descripción General del Nuevo Programa:**

El siguiente programa del curso 2022-2023 consta de fases 10 meses 43 semanas y 197 unidades de entrenamientos comenzando el 5 de Septiembre y culminando el 30 de Junio, tiene un total de 11 test pedagógicos y 2 pruebas medicas .La asamblea del proceso docente educativo se realizara el 1º jueves de cada mes ,la reunión de padres se realizara trimestral según las necesidades al igual que la reunión de capitán de equipo y el festival de habilidades el 4 fin de semana de cada mes

1ªfase -8 semanas	39 unidades	comienza 5-9 y culmina 28-10
2ªfase - 9 semanas	99 unidades	comienza 31-10 y culmina 31-3
3ªfase - 5 semanas	59 unidades	comienza 3-4 y culmina 30-6

## **OBJETIVOS GENERALES**

Fortalecer como primera prioridad la organización, control, desarrollo y sistematicidad del boxeo en la base. (Boxeo para todos) que garantice la preparación de la reserva deportiva fundamentalmente en las edades tempranas además de permitir la ocupación del tiempo libre de nuestra población en general.

Realizar copas pioneriles, juegos deportivos escolares y de montaña, liga estudiantil con un calendario de larga duración, es su etapa de base, municipales y concluyendo en las competencias provinciales.

Garantizar los carteles semanales de boxeo en cada territorio como parte del desarrollo del deporte y disfrute de la población

Lograr la participación de los atletas en los juegos escolares nacionales y olimpiada nacional juvenil con una preparación deportiva superior

Garantizar los eventos de mayores con mayor organización y calidad competitiva en todos los niveles de actuación

Optimizar la atención adecuada a la matricula escolar con que contamos para desarrollar el proceso de captación de nuestros posibles talentos. En la materialización de estas ideas contamos con los recursos humanos capacitados que pueden enfrentar con eficacia la demanda de la fuerza técnica en cada territorio.

Disponer de una guía para los profesores y funcionarios que trabajan el boxeo .que posibilite la planificación desarrollo control y evaluación de los deferentes planes y programas del boxeo en la etapa 2021 -2024

### **Objetivo general de la categoría 9-10**

Demostrar correctamente las habilidades de los golpes rectos en ataque y contraataque con sus respectivas defensas desde la distancia larga y media, apoyándose en el desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios naturales y el uso de los juegos pre y deportivos para el desarrollo de la resistencia aeróbica velocidad de traslación, coordinación, flexibilidad, incentivando la motivación y normas de conducta.

### **Objetivos específicos de la categoría 9-10**

1. Educar a nuestros niños, en correspondencia con los principios de la Revolución
2. Demostrar correctamente las habilidades de 1 y 2 golpes rectos en ataques y contraataques de un golpe, todos con sus respectivas defensas desde la distancia larga y media
3. Lograr una base de condición física especial mediante el uso de ejercicios naturales y juegos pre y deportivos que desarrollen la base de resistencia aeróbica, velocidad de traslación, coordinación y flexibilidad.
4. Incentivar la motivación, el cumplimiento de las reglas, el colectivismo y la disciplina

### **Objetivo Técnico Táctico:**

Conocer la parada de combate a partir de la posición clásica y las posturas de las distancias

larga y media. Desplazamientos con el paso plano a todas las direcciones, el giro hacia la izquierda y la derecha, nociones movimiento pendular.

Golpes simples y combinaciones de 2 golpes rectos de izquierda y derecha a la cara al tronco y viceversa. Defensas simples y combinadas con paradas de los brazos, inclinaciones de tronco, giro a la derecha e izquierda, paso plano a los laterales y atrás frente a los golpes simples y combinados.

Combates a distancias larga y media. Contraataques con 1 y 2 golpes rectos a la cara y al tronco y viceversa. Fintas con los brazos y pierna adelantada, combates contra boxeadores de otros estilos, boxeadores altos zurdos.

## **Caracterización y Objetivos por fases:**

**Fase 1: Adaptación      Fecha de inicio 5-9      Final 28-10**

Aprender durante el desarrollo del enfrentamiento las habilidades básicas con parada de combates desplazamientos, golpes rectos a la cabeza y al tronco, desarrollando la preparación física que le sirve como base para entrar en la etapa que le precede. Esta fase contiene, 8 semanas, 39 unidades de entrenamiento, 1 test inicial, 1 test técnico, 1 test integrador, 1 prueba médica.

### **Objetivos preparación técnico táctica.**

Aprender la parada de combate, desplazamientos con pasos planos , los golpes rectos a la cabeza y al tronco, defensas con paso plano y parada de palma de la mano atrasada, sin que se manifiesten muchos errores, se efectuara a través de la escuela de boxeo, escuela de combate dirigida y trabajo individual.

### **Ejercicios técnicos para el aprendizaje técnico de los pasos planos como desplazamiento en el Boxeo.**

**Objetivo general:** Elaborar un conjunto de ejercicios que contribuya al aprendizaje de la técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en los boxeadores de la categoría 9-10 años del Combinado Deportivo Virgen Felizola.

#### **Ejercicio #: 1**

**Nombre del ejercicio:** Desplazamiento sobre líneas delante y atrás.

**Finalidad u Objetivo:** Realizar desplazamientos en forma de pasos planos hacia delante y atrás, utilizando como referencia las dos líneas paralelas pintadas en el suelo, enfatizando en la coordinación de las piernas.

**Descripción:** Desde la posición de combate, con los pies colocados uno en cada línea al sonido del silbato, se realiza desplazamiento en forma de 1 paso plano, hasta 5 pasos adelante y 5 atrás.

**Indicaciones metodológicas:** Velar por que los boxeadores realicen el desplazamiento con cada pie ubicado por encima de una de las líneas paralelas roja y azul, teniendo en cuenta las marcas en dichas líneas al desplazarse.

**Dosificación:**

3x1´x1´=6´

Intensidad: Media

Asaltos: 3

Trabajo: 1minuto

Descanso: 1 minuto

**Músculos que intervienen:** Bíceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, cuádriceps femoral, isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, aductores mayor y mediano, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie

**Cadena biocinémática:** Abierta y cerrada

**Sistema energético:** Aeróbico láctico.

**Ejercicio #:** 2

**Nombre del ejercicio:** Desplazamiento sobre las líneas a los laterales.

**Finalidad u Objetivo:** Realizar desplazamientos en forma de pasos planos hacia ambos laterales utilizando como referencia las dos líneas paralelas pintadas en el suelo enfatizando en la coordinación de las piernas.

**Descripción:** Desde la posición de combate, con los pies colocados uno en cada línea al sonido del silbato, se realiza desplazamiento en forma de 1 paso plano, hasta 5 pasos a la izquierda y 5 pasos a la derecha.

**Indicaciones metodológicas:** Velar por que los boxeadores realicen el desplazamiento sin cruzar las piernas ni ponerlas en línea.

**Dosificación:**

3x1´x1´=6´

Intensidad: Media

Trabajo: 1minuto

Descanso: 1 minuto

**Músculos que intervienen:** Bíceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, cuádriceps femoral, isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, aductores mayor y mediano, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie

**Cadena biocinémática:** Abierta y cerrada

**Sistema energético:** Aeróbico láctico.

### **Ejercicio #: 3**

**Nombre del ejercicio:** parada de combate en el cuadro.

**Finalidad u Objetivo:** realizar desplazamientos en forma de pasos planos en todas direcciones utilizando como referencia el cuadro dividido en 4 enfatizando en la coordinación de las piernas.

**Descripción:** Desde la posición de combate, con los metatarsos colocados en la intersección de dos líneas diferentes, al sonido de silbato, se realiza desplazamiento en forma de pasos planos con combinación de 1 paso plano hacia delante y atrás, a los laterales izquierdo y derecho.

**Indicaciones metodológicas:** Velar que los atletas ejecuten la semiflexión de las piernas al desplazarse y nunca pongas los dos pies en la misma línea.

#### **Dosificación:**

3x1´x1´=6´

Intensidad: Media

Trabajo: 1 minuto

Descanso: 1 minuto

**Músculos que intervienen:** Bíceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, cuádriceps femoral, isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, aductores mayor y mediano, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie.

**Cadena biocinématica:** Abierta y cerrada

**Sistema energético:** aeróbico láctico

### **Ejercicio #: 4**

**Nombre del ejercicio:** Desplazamiento en L

**Finalidad u Objetivo:** Combinar los desplazamientos en forma de pasos planos al frente, atrás y a los laterales, utilizando como referencia las dos líneas paralelas pintadas en el suelo, enfatizando en la coordinación de las piernas.

**Descripción:** Desde la posición de combate, con los pies colocados uno en cada línea paralela en forma de L. Se desplazarán hacia delante 3 pasos planos, a los laterales 2 pasos planos, hacia cada lado (Izquierda- Derecha) y atrás 3 pasos planos.

**Indicaciones metodológicas:** Velar que los boxeadores mantenga una buena posición de combate durante el desplazamiento y no separen o unan los pies en demasía.

**Dosificación:**

3x1´x1´=6´

Intensidad: Media

Trabajo: 1minuto

Descanso: 1 minuto

**Músculos que intervienen:** Bíceps, trapecio, deltoides, dorsal, ancho, cuádriceps , femoral , Isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, aductores mayor y mediano, flexores de la muñeca, , abdominales, , extensor del pie .

**Cadena biocinématica:** Abierta y cerrada

**Sistema energético:** aeróbico láctico

**Ejercicio #: 5**

**Nombre del ejercicio:** Desplazamientos en el ring

**Finalidad u Objetivo:** Realizar desplazamiento en forma de pasos planos e una dirección sobre cada lado del cuadrilátero, manteniendo como referencia las líneas pintadas en el ring enfatizando en la coordinación de las piernas.

**Descripción:** Desde la posición de combate, con los pies colocados uno en cada línea, al sonido del silbato, se desplaza en forma de pasos planos, el primer lado del cuadrilátero hacia delante, el segundo hacia la izquierda el tercero hacia atrás y el cuarto hacia la derecha, se realizara tanto de cara a las cuerdas como de espalda tomando como referencias las líneas marcadas en el ring.

**Indicaciones metodológicas:** Velar que los boxeadores durante el desplazamiento no pongan los pies en línea semiflexionen las rodillas en el ángulo adecuado y no una los pies.

**Dosificación:**

3x1´x1´=6´

Intensidad: Media

Trabajo: 1minuto

Descanso: 1 minuto

**Músculos que intervienen:** Bíceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho ,cuádriceps femoral,isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos,aductores mayor y mediano, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie .

**Cadena biocinématica:** Abierta y cerrada

**Sistema energético:** aeróbico láctico.

## Plan semanal

### Objetivos:

Aprender los pasos planos en todas las direcciones, así como mejorar la resistencia aeróbica, coordinación y la fuerza, mostrando durante todas las sesiones responsabilidad y perseverancia

DIAS	<u>L</u>	<u>M</u>	<u>X</u>	<u>J</u>	<u>V</u>	<u>TOTAL</u>
DOSIFICACIONES	T`	T`	T`	T`	T`	
DIRECCIONES						
PFG 30% 135´						
Resistencia	10		10		10	30
Fuerza		10		10		20
Rapidez						
Flexibilidad	7	7	7	7	7	35
Coordinación	10	10	10	10	10	50
PTT60% 270´						
Posición de combate	24	24	24	24	24	120
desplazamientos	30	30	30	30	30	150
Golpes fundamentales						
Defensas						
Ataque y contraataque						
P.Teórica,psicológica 10% 45´	9	9	9	9	9	45
Tets.pedagógicos						
Procedimientos rutinario	30	30	30	30	30	150
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>600</b>

Deporte: Boxeo  
 Fase: 1 Adaptación  
 Tiempo: 120'

Semana: 3  
 Gimnasio: Virgen Felizola  
 Tipología: Aprendizaje, mixta.

Medios: Cronometro, silvato, soga, ring, tiza cinta adhesiva etc.

Objetivo: Aprender los pasos planos en todas las direcciones, enfatizando en la coordinación de las piernas, mejorando la resistencia aeróbica a través de la carrera continua, mostrando durante todo el entrenamiento responsabilidad y perseverancia.

Habilidad: Paso plano  
 Fecha: Lunes 19/9/22  
 Sexo: M  
 Categoría: 9-10 años  
 Matricula: 16  
 Tipo de clase: Practica  
 Clase: 11

Part	Actividades	Dosific T' R	Métodos	Proce. Organi.	Indicaciones Metodológicas
Intro duct oria  prep a ra toria	1. Formación, saludo, pase de lista	5'	1.2. Verbal	Frontal Filas	2. Se precisará la importancia de los pasos planos en el boxeo 4. Ejercicios de movilidad articular deben ser suaves, amplios cada movimiento, su orden será de cuello, hombros, codo, manos, cadera, rodilla y tobillo, los estiramientos se realizarán de forma suave de derecha a izquierda, el resto de ejercicios se realizarán con intensidades medias
	2. Anuncio del objetivo				
	3. Control de pulso 1		4. Explicativo demostrativo		
	4. Acondicionamiento general:			Fontal Filas	
	a) Movilidad articular	2'			
	b) Estiramiento de piernas, brazos y tronco	1'			
	c) Ligeras rotaciones circunducciones de cuello y tronco	1'			
	d) Punta y talón	1'			
	e) Saltillos en pierna derecha, izquierda y ambas	1'			
	f) Zancadas profundas	1'			
g) Flexión de tronco adelante a tocar con la mano la pierna contraria	1'				
h) Circunducción de hombros adelante y atrás	1'				
i) Brazos extendidos al frente tocar las palmas adelante y atrás	1'				
5. Acondicionamiento Especial:				frontal circulo	5a. En las carreras laterales se vela no unir los pies 5b. Enfatizar en la anticipación en los movimientos defensivos
a) Carrera en círculo a derecha e izquierda, adelante y atrás de suave a rápida,.	5'	5a. Repetición			
b) Tocar hombros	4'	5b. Juego		Parejas disperso	7a. Velar que posición de los pies este al ancho de los hombros adelantando con
6. Control de pulso 2	1'				
<b>Objetivo instructivo</b>					
7. Escuela de boxeo		8x2x30' '=20'		frontal filas	
a) Adopción de posición combate			7a. Repetición		
descanso		4'			

Prin ci pal	<p>b)pasos planos en todas direcciones</p> <p>Ejercicio#1( desde la posición de combate, con los pies colocados uno en cada línea, al sonido del silbato se realiza desplazamiento en forma de 1paso plano, hasta 5 pasos hacia delante y 5 atrás)</p> <p>Ejercicio#2 (desde la posición de combate con los pies colocados uno en cada línea, al sonido del silbato, se realiza desplazamientos en forma de 1paso plano, hasta 5 pasos a izquierda y 5 a derecha)</p> <p>Ejercicio #3(desde la posición de combate, con los metatarsos colocados en la intersección de dos líneas diferentes, al sonido del silbato se realizan desplazamientos en forma de pasos planos en combinación de 1 paso hacia delante y 1 paso atrás ,1paso al lateral izquierdo y 1 paso al derecho )</p> <p>Ejercicio#4(desde la posición de combate con los pies colocados uno en cada línea paralela en forma de L se desplazaran hacia delante 3pasos planos, a los laterales izquierdo y derecho 2 pasos planos a cada lado y atrás 3 pasos plano)</p> <p>Ejercicio #5(desde la posición de combate con los pies cada uno en una línea, al sonido del silbato, se desplaza en forma de pasos planos ,el 1º lado del cuadrilátero hacia delante ,2º hacia la izquierda,3º hacia atrás ,4º hacia la derecha, se realizara tanto de cara a las cuerdas como de espalda)</p> <p>Descanso</p> <p><b>Objetivo desarrollador</b></p> <p>8.Capacidades coordinativas especiales : a traves de salto suiza</p> <p>Descanso</p> <p>9.Resistencia aeróbica: Carrera continua</p> <p>10.Control de pulso 3</p> <p>11.Flexibilidad pasiva: Estiramientos sobre la valla</p> <p>12.Preparación teórica y psicológica</p>	<p>3x1´x1´</p> <p>3x1´x1´</p> <p>3x1´x1´</p> <p>3x1´x1´</p> <p>3x1´x1´ =30´</p> <p>1´</p> <p>3x2´x1´ =9´</p> <p>1´</p> <p>8´</p> <p>1´</p> <p>6´</p> <p>9´</p>	<p>7b.Repetición</p> <p>8. repetición</p> <p>9.Continuo uniforme</p> <p>11.Explicativo demostrativo</p> <p>12.verbal</p> <p>13.Explicativo demostrativo</p> <p>15.16 Verbal</p>	<p>frontal filas</p> <p>Frontal hilera Frontal filas Frotal disperso</p> <p>frontal disperso</p> <p>Frontal filas</p>	<p>medio paso el hemisferio del cuerpo no dominante adelantado un paso</p> <p>7b,Velar por que los boxeadores realicen el desplazamiento con un pie ubicado en cada línea pintada en el piso y no pongan los pies en línea ,mantengan correcta semiflexion de rodilla y no unan o separen en demasía los pies.</p> <p>8.Se realizara con la suiza velar que los pies estén en posición de guardia cambiándolos a la voz de mando .</p> <p>9. Se realizara un recorrido por el gimnasio a ritmo medio.</p> <p>11. Velar que se realizaran estiramientos para los músculos de mas trabajo.</p> <p>12.La preparación psicológica se realizara durante toda la clase a través del dialogo</p> <p>13.Velar que la respiración sea profunda</p> <p>15. Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.</p>
	Final	<p>13.Ejercicios de recuperación a ) Caminando, inspirando y espirando ,alternado con sacudimientos en las extremidades</p> <p>14.Control de pulso 4</p> <p>15.Análisis de la clase</p> <p>16.Despedida</p>	<p>5´</p>		

OBSERVACIONES:

## **Conclusiones:**

1. Los referentes teóricos consultados permitieron la correcta caracterización del proceso de aprendizaje de la preparación técnica del desplazamiento en forma de pasos planos en los boxeadores de la categoría 9-10 años.
2. El diagnóstico aplicado permitió determinar las insuficiencias en el proceso de aprendizaje de la preparación técnica del desplazamiento en forma de pasos planos, en los boxeadores de la categoría 9-10 años del combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba
3. Los ejercicios elaborados e integrados en el entrenamiento constituyeron una vía para erradicar las insuficiencias técnicas en los desplazamientos en forma de pasos planos, en los boxeadores de la categoría 9-10 años del combinado deportivo Virgen Felizola de Santiago de Cuba

#### **4.- BIBLIOGRAFÍA**

1. Alfonso, J. 1988. Puños Dorados. Santiago de Cuba. Editorial Oriente. 233 p
2. -----2021 Programa de Preparación del Deportista.La Habana :INDER
3. AIBA 2019, Reglamento técnico y Competencia.Texto oficial.Suiza.Oficina AIBA.
4. \_\_\_\_\_ (2020) Indicaciones Metodológicas, Curso escolar 2020 – 2021. Dirección de Alto Rendimiento. La Habana. (Material impreso)
5. Fernández, B. (2010) Conjunto de ejercicios para el trabajo de recuperación activa en los boxeadores de la categoría social de la Provincia Sancti Spíritus. Trabajo Final de Especialidad. FCF. Sancti Spíritus.
6. Domínguez, J,Llano, J. L.(1987). La preparación básica de los Boxeadores. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
7. Domínguez, J. (1980). Efectividad técnica de los boxeadores escolares 13-14 Años, III Jornada científica ISCF Habana.
8. Villa, E. (2022). Niño fuerte, niño sano claves practicas de ejercicio físico y desarrollo infantil .Editorial Traverso188p.
9. Díaz, P.L. (2010). El control de la preparación en boxeadores de estilo Olímpico.E.F.Deportes.<https://www.efdeportes.com/efd122/el-control-de-la-preparacion-en-el-boxeo-cubano.htm>
- 10.García Manso, J. M.; Navarro, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). Bases Teóricas del entrenamiento deportivo, principios y aplicaciones. Madrid. Editorial Gymnos. 518 p.
- 11..Zamora, R. (1995). El Boxeo con lo nuevo y lo tradicional. Santiago de Cuba. Editorial Oriente. 148 p
- 12.Balsamera, M. (2011).Escuela cubana de boxeo.Sevilla editorial Wanceulen. 88p