

Ejercicio Profesional

**En opción al título de Licenciado en
Cultura Física**

**Ejercicios para la esquiwa en los boxeadores
juveniles de Santiago de Cuba.**

Autor: Jonder Lopetey Agüero

Tutor: M.Sc. Eidel Sutherland Loicen

2023

"Año 65 de la Revolución"

Agradecimientos:

A quienes nos aman...Que, con una mirada, una sonrisa o una mano en el hombro hicieron posible que echar a andar el motor impulsor de este esfuerzo...

A: mi Madre, por su infinita ayuda incondicional en mis momentos de estudios y en la preparación de este trabajo, gracias por su comprensión, por su exquisita paciencia y por entregarme todo el tiempo del mundo para que este sencillo trabajo pudiera ser fruto para la educación.

A: mi tutor por su preparación, por sus excelentes conocimientos brindados, por su pedagogía, por su vasta experiencia científica, por brindarme todo el tiempo del mundo, gracias por su consagración.

A: mi querido Santiago, a ti Fidel, por poner en nuestras manos esta oportunidad de superación única en el mundo, en un sistema social superior en la humanidad, gracias por mi preparación profesional.

A: todos aquellos amigos que de una forma u otra contribuyeron en la elaboración y culminación de este trabajo.

Resumen

En la preparación de los deportistas, la preparación técnica juega un papel fundamental, esta dirección es la encargada de formar las acciones motrices necesarias para lograr los objetivos del deporte. Sin negar que el resto de las preparaciones juegan un papel importante e insustituible para la obtención de la forma deportiva. Este trabajo se sustenta en la propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de las esquivas en la categoría juvenil en un combinado del municipio Santiago de Cuba, con el fin de erradicar las deficiencias presentas durante el proceso de perfeccionamiento; posibilitando una ejecución adecuada y correcta del elemento técnico antes mencionado. El trabajo está sustentado en un objetivo fundamental, elaborar una batería de ejercicios para el perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado "Fermín Laffita". En el diagnóstico inicial que se tomó como referente para la fase de elaboración de la propuesta para lo cual se procedió a la realización de un taller donde prevalece la tormenta de ideas. Como resultado de la aplicación de la técnica grupal, los especialistas determinaron sus necesidades y propusieron alternativas de solución que encontraron en ejercicios para mejorar las esquivas.

Summary

In the preparation of athletes, technical preparation plays a fundamental role; this direction is responsible for forming the motor actions necessary to achieve the objectives of the sport. Without denying that the rest of the preparations play an important and irreplaceable role in obtaining sports fitness. This work is based on the proposal of exercises for the improvement of dodges in the youth category in a team in the Santiago de Cuba municipality, in order to eradicate the deficiencies present during the improvement process; enabling adequate and correct execution of the aforementioned technical element. The work is based on a fundamental objective, to develop a battery of exercises to improve dodges in the youth category boxers in the "Fermín Laffita" team. In the initial diagnosis, which was taken as a reference for the proposal preparation phase, for which a workshop was held where brainstorming prevails. As a result of the application of the group technique, the specialists determined their needs and proposed alternative solutions that they found in exercises to improve dodging.

ÍNDICE

No.	Contenido	Pág.
1	I. INTRODUCCIÓN	1
2	Situación problemática	4
3	Objetivo del trabajo	5
4	Caracterización psicológica de la edad juvenil de 16 a 19 años.	7
5	II. DESARROLLO	9
6	Programa de enseñanza de la categoría de edad 17–18 años.	10
7	Indicaciones metodológicas de la categoría de edad 17-18 años.	13
8	Caracterización de la estructura de planificación para la unidad de entrenamiento.	15
9	Derivación de los objetivos del macrociclo de entrenamiento.	17
10	Propuestas de los ejercicios para el perfeccionamiento de las esquivas en atletas juveniles.	19
11	Planificación de la Unidad de entrenamiento.	23
12	III. CONCLUSIONES	
13	IV. BIBLIOGRAFÍAS	

Introducción

El boxeo es un deporte de contacto en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente los puños con guantes, golpeando al adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo a un preciso reglamento. El boxeo se ha practicado desde la Antigüedad en todos los continentes con excepción de América. Luchar con los puños como competición y espectáculo es una de las actividades deportivas más antiguas del mundo.

De origen africano se remonta al año 6000 a. C., en la zona de la actual Etiopía, de donde se difundió primero a la antigua civilización egipcia, y luego a las civilizaciones mesopotámicas, donde se encuentran bajorrelieves de boxeadores que datan del año 5500 a. C. De Egipto pasó a la civilización minoica desarrollada en Creta, mientras que de la Mesopotamia se expandió a la India. Los púgiles egipcios utilizaron una especie de guante que cubría el puño hasta el codo. La costumbre de utilizar guantes se encuentra también en Creta y luego en la Antigua Grecia, donde ya existen referencias al boxeo en La Ilíada de Homero en el Siglo VIII a. C.

En 688 a. C. el boxeo fue incluido en los XXIII Juegos Olímpicos de la antigüedad con el nombre de pygme o pygmachia (en griego pelea de puños; "pyg" = puño y "mahi" = pelea), donde se consagró como primer campeón olímpico de boxeo Onomastos de Smirna. En Grecia los púgiles se entrenaban con sacos de arena llamados korykos y utilizaban unas correas de cuero llamadas himantes, que les cubrían las manos y muñecas, y a veces en los antebrazos, aunque dejando los dedos libres. En el Siglo IV a. C. los himantes evolucionaron para transformarse en spahiras, primero y luego en guantes, llamados oxeis himantes.

El boxeo también fue practicado en los primeros tiempos de la Antigua Roma, pero fue prácticamente eliminado como actividad en toda Europa con la aparición del cristianismo. Contrariamente a lo que sucedió en Europa, el boxeo tuvo una gran difusión en toda el Asia. Se estima que, a comienzos de la era cristiana, apareció el muay boran o boxeo ancestral en el sudeste asiático.

Tradicionalmente ha sido considerado como una práctica deportiva exclusivamente masculina, afectada legal y culturalmente por prejuicios de género. El reconocimiento de los derechos de las mujeres y los avances en la lucha contra la discriminación, han permitido que en las últimas décadas se registrara un auge del boxeo femenino.

El boxeo llega a Cuba, tras pasar por entonces desde los Estados Unidos en la primera década del Siglo XX después de la fundación de la República en 1902. Comentan los historiadores de la época, como el griego Costas Broumas, que a principios de 1900 algunos cazadores de talentos llegaron a Cuba para buscar púgiles entre los negros cortadores de Caña. Sin embargo, en el compendio editado en Miami por Willy del Pino, se plantea que en el año 1910 el chileno John Budinich, quien hizo carrera pugilística en Estados Unidos, llegó a La Habana para ofrecer los servicios en la defensa personal.

Algunos meses después, se crea en la capital de Cuba la primera Academia de Boxeo, contratado por el aristócrata Vedado Tennis Club. “Budinich” combinaba las clases con exhibiciones públicas en el afán de incentivar a los jóvenes en el arte de los puños”.

El boxeo cubano se ha convertido en los últimos años en la potencia más grande y estable por sus resultados mundiales y olímpicos tan cierto como todo lo anterior, es que el mundo de hoy se prepara para acabar con la hegemonía de los boxeadores cubanos y por tanto se hace evidente el movimiento deportivo cubano mediante su federación de boxeo, su comisión nacional, entrenadores y el resto del personal de apoyo colaboren en un esfuerzo mancomunado para lograr preservar e incrementar los logros y éxitos alcanzados. Por esta razón es preciso seguir perfeccionando la práctica del mismo en la base.

En vista de que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, en el mismo se aplican principios generales del aprendizaje y de la educación. Al mismo tiempo existen también principios específicos del entrenamiento que reflejan sus características: desarrollo máximo de las capacidades físicas, de las habilidades técnicas y la existencia de las competiciones.

En la preparación de los deportistas, la preparación técnica juega un papel fundamental, esta dirección es la encargada de formar las acciones motrices necesarias para lograr los

objetivos del deporte. Sin negar que el resto de las preparaciones juegan un papel importante e insustituible para la obtención de la forma deportiva.

Por consiguiente, al hablar de la técnica en el Boxeo, es necesario tener en cuenta no solo la coordinación de los movimientos del boxeador, sino también la interrelación de todas sus actividades psíquicas y físicas en las condiciones concreta del medio exterior.

D. D. Donkoi, al referirse a la técnica explico: “...**es importante entender que la técnica del deportista es, ante todo, una actividad motora del organismo vivo y sumamente compleja del deportista que posee muchos sistemas y estructuras funcionales de confección de los movimientos**”.

Por razones como estas desde hace varios años se han estado realizando diversas investigaciones en Cuba, dirigidas al estudio del perfeccionamiento de la técnica en atletas de élite, sin embargo, muy poco se ha profundizado sobre esta temática en los atletas juveniles.

Es por eso, que el correcto conocimiento de la metodología de la enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos en el Boxeo a través de todo el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo sin lugar a dudas permite la obtención de altos resultados deportivos.

Para el entrenamiento del boxeo, se requiere un largo período de preparación física, mental y técnica. El cuidado del púgil reviste más importancia debido a la dureza del deporte. La persona que quiera practicar el boxeo ha de tener en cuenta una serie de cuidados para su cuerpo, tanto físicos como mentales. Como el deporte requiere, debe evitarse toda actividad perjudicial a la salud, ya que estas disminuyen la condición al momento de realizar los entrenamientos o bien cuando se lleva a cabo un combate.

El boxeo tiene muchos estilos, hay boxeadores fajadores, técnicos, golpeadores, defensivos, contraofensivos etc., contando de un nutrido bagaje de “técnicas”, cuyo aprendizaje y perfeccionamiento demanda de muchas horas de trabajo en el gimnasio.

Estas técnicas están orientadas tanto a protegerse, como a desplazarse dentro del ring y para ejecutar cada uno de los golpes asumiéndose en general, que es indispensable el

aprendizaje de una buena técnica si realmente se desea progresar en el entrenamiento, y si se quiere brindar un buen espectáculo.

Al hablar de la técnica en el Boxeo, es necesario tener en cuenta no solo la coordinación de los movimientos del boxeador, sino también la interrelación de todas sus actividades psíquicas y físicas en las condiciones concreta del medio exterior.

En Santiago de Cuba se practica el boxeo por vez primera en 1919, por marines norteamericanos, en las naves ancladas en la bahía de la ciudad; de este modo, aunque de forma lenta, el boxeo comienza a expandirse por el oriente cubano.

El boxeo es un deporte individual que se caracteriza por una intensidad variable, en el cual hay oposición, contacto físico y predominan los estímulos complejos. El sistema energético preponderante es el aerobio, pero existen instantes o momentos del combate donde hay intercambios y se manifiestan el anaerobio aláctico y láctico. La estructura de los movimientos es acíclica y la composición corporal varía porque se compite por divisiones.

Se aplicó un diagnóstico inicial apoyado en la realización de 20 observaciones al proceso de entrenamiento específicamente a las sesiones de entrenamiento, test pedagógicos, topes de control y competencias preparatorias de la categoría juvenil en el combinado "Fermín Laffita" de Santiago de Cuba se detectaron las siguientes deficiencias:

- Incorrecta rotación de tronco y cintura,
- Inadecuada coordinación de pies, cadera y hombros.
- Perder de vista al rival,
- Perder la postura inicial de combate o guardia,
- Inadecuada protección del mentón,
- Poca inclinación y rotación del tronco

A partir de los elementos expuestos nos permiten confirmar la existencia del siguiente:

Problema científico: ¿Cómo mejorar las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado “Fermín Laffita” de Santiago de Cuba?

Declarándose como

Objeto de estudio: Proceso de preparación técnica defensiva.

Para dar solución a este problema científico se propone como:

Objetivo: Elaborar una batería de ejercicios para el perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado “Fermín Laffita”.

Campo de acción: Perfeccionamiento de las esquivas.

Para dar cumplimiento al objetivo trazado en la presente investigación se propone como:

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación técnica de los boxeadores juveniles?
2. ¿Cuál es la situación actual del perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores juveniles en el combinado deportivo “Fermín Laffita” de Santiago de Cuba?
3. ¿Cómo concebir ejercicios para contribuir al perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado deportivo “Fermín Laffita” en Santiago de Cuba?

Los elementos abordados anteriormente motivaron a trazarnos las siguientes:

Tareas científicas:

1. Fundamentación teórica y metodológica de la preparación técnica de los boxeadores juveniles.
2. Diagnóstico de la situación actual del perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores juveniles en el combinado deportivo "Fermín Laffita" de Santiago de Cuba.
3. Elaboración de ejercicios para contribuir al perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado deportivo "Fermín Laffita" en Santiago de Cuba.

Métodos Científicos:

Del nivel teórico:

Análisis – síntesis: se utilizó para analizar documentos que contienen información y reflejan criterios de diversos autores que caracterizan el proceso de preparación de las esquivas en los atletas juveniles del boxeo.

Inducción – deducción: para inducir al lector sobre la lógica e intencionalidad del investigador logrando generalizar al objeto de la investigación. determinar las acciones que contribuyan al perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores juveniles.

Sistémico estructural funcional: Se utilizará para determinar el nivel de relación y jerarquización de la estructura de la propuesta de una batería de ejercicios para el perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil

Del nivel empírico:

Observación: Se utilizaron durante el desarrollo del proceso de diagnóstico el cual corroboró el problema científico, en aras de evaluar la preparación técnica en el

perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado “Fermín Laffita” de Santiago de Cuba.

Revisión documental: Este método nos fue de gran utilidad como punto de partida en la investigación y en especial en el momento de elaborar la propuesta.

Técnicas:

Encuesta: Se les aplicó a todos los entrenadores, que laboraron directa o indirectamente en la preparación de atletas de la categoría juvenil, que participaron en el torneo provincial, con el fin de diagnosticar el estado actual del conocimiento teórico en cuanto al mejoramiento de las esquivas

Tormenta de ideas: Se realizó con el fin de enriquecer las ideas en relación con los ejercicios que se debe proponer.

El Taller: Su objetivo se centra en generar ideas, alcanzar consenso y organizar las mismas. Este permitió determinar las necesidades de los técnicos, y alternativas de solución para las mismas.

Método Estadístico- Matemático Descriptiva

- Se utilizó en el análisis de los resultados del diagnóstico, valoración, procesamiento e interpretación de los datos obtenidos.

Como materiales utilizamos

1-Cronómetro semielectrónico, Cinta métrica, Tizas, Calculadora, Computadora, Guantes, Cabeceras, Protector bucal, Sacos de Boxeo. Medios rústicos (Pomos colgantes, sogas).

Caracterización psicológica de la edad juvenil de 16 a 19 años.

Las características más destacadas del desarrollo adolescente se dan en el plano intelectual, sexual, social y en la elaboración de la identidad. Con la modernización y la globalización, el dominio directo de la familia y el sistema escolar sobre el entorno ha disminuido.

La rapidez de los cambios ha conducido a interpretar la realidad con códigos diferentes entre las generaciones. Por la rápida obsolescencia tecnológica, existe mayor facilidad en los grupos jóvenes que en los adultos para adquirir rápidamente conocimientos sobre tecnologías innovadoras.

El consumo incide en fortalecer el estatus y la imagen como expresiones de éxito, dejando el logro en segundo plano; expresa una inmediatez que sustituye la inquietud por el futuro. Se incrementa reactivamente la predisposición a compensar la frustración mediante la satisfacción riesgosa y efímera de sus necesidades de autoestima y pertenencia. Las consecuencias destructivas y la posibilidad de reelaborar las situaciones de modo resolvente son coordinadas que influirán positivamente en la dirección que tome el desarrollo.

El período adolescente constituye una etapa privilegiada en la cual se producen procesos claves de desarrollo, contando por primera vez, con la propia capacidad para conducir el proceso, completar vacíos y reenfocar situaciones tanto de la niñez, como de su presente. Los cambios físicos, hormonales, sexuales, emocionales e intelectuales desencadenan necesidades, riesgos, respuestas individuales, sociales e interactivas. La elaboración de la identidad pone a prueba las fortalezas y debilidades propias y del entorno.

Caracterización sociológica de la categoría juvenil

A lo largo de la vida se va creando en el individuo, creencias, valores, conductas según las relaciones con el entorno. En la adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que cronológicamente se inicia por los cambios puberales, caracterizados por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones, de retos y vulnerabilidades, que necesita atención cuidadosa de la familia y la sociedad en su conjunto, pero muy especial de las instituciones educativas y de salud.

II. Desarrollo

En este capítulo se esbozan las peculiaridades de la temática de la presente investigación desde el punto de vista metodológico, pedagógico y psicopedagógico. Se realiza una caracterización de la población con que se trabajó, así como se les da tratamiento a las generalidades acerca de los contenidos aplicados para dar solución al problema. Además, se caracteriza el Programa de Preparación del Deportista de la categoría juvenil en el eslabón de base, pasando al plan mensual, plan semanal y la planificación de la unidad de entrenamiento con la derivación de los objetivos en cada uno de los niveles.

Todo ello para formar una integración de los fundamentos teóricos y metodológicos, logrando planificar ejercicios que contribuyan al perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores de la categoría juvenil en el combinado "Fermín Laffita.

Particularidades del diseño metodológico de la propuesta de investigación

Nuestra investigación fue realizada en el Combinado deportivo "Fermín Laffita" del municipio Santiago de Cuba, en la categoría 17-18 años en el Boxeo, a lo largo del sistema de enseñanza deportiva correspondiente al eslabón de base en el presente curso escolar 2022-2023.

Esta institución enmarcada en el reparto Chicharrones, se destaca por que las condiciones de la instalación en general no cumplen con los requerimientos para la labor administrativas además las condiciones para la práctica del Boxeo no son las más adecuada, sobre todo la parte de la infraestructura técnica (dígase una Gimnasio con los medios requeridos, cuadrilátero de combate), no existe variabilidad y cantidad de medios de trabajo.

Para la realización de este trabajo se escogió una muestra conformada por 9 atletas del sexo masculino de la categoría juvenil 17-18 años con seis años de experiencia en la práctica del deporte, considerando la misma el 100% de la población total, los mismos poseen una edad promedio de 17,5 años, en lo que a índice peso-talla se refiere se manifiesta 65,3 kg y 1.70cm respectivamente, donde los atletas presentan buenas

relaciones interpersonales, así como un buen estado emocional y tienen una experiencia deportiva que ronda en los 6 años de manera sistemática. Todos poseen una fuerte motivación por la actividad deportiva. En las sesiones de entrenamiento participa 2 entrenadores.

Programa de enseñanza de la categoría de edad 17–18 años.

Objetivo general de la categoría de edad 17–18 años.

Demostrar correctamente 3 acciones continuas de ataque–defensa–contraataque–defensa–contraataque–defensa–contraataque-con combinaciones de 3 y 4 golpes en cada intervención ofensiva del combate desde sus respectivas distancias de combate, saliendo de la distancia de combate, mostrando coordinación y pegada al golpear al contrario y pelear contra boxeadores con otros estilos.

Objetivos específicos de la categoría de edad 17–18 años.

- Demostrar correctamente acciones continuas de ataque–defensa–contraataque–defensa–contraataque–defensa–contraataque-con combinaciones de 3 golpes en cada intervención ofensiva del combate desde sus respectivas distancias, saliendo de la distancia con 2 y 3 golpes y boxear contra boxeadores de ataques fogosos, o de fuertes golpes, o guardia camuflada, o clásica.
- Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad, ritmo, equilibrio y percepción del tiempo, espacio–temporal, y coordinación de la cadena muscular para que permita una mayor fuerza en los brazos que incremente el impacto del golpeo en los combates.

Contenidos de la preparación técnico–táctica de la categoría de edad 17–18 años.

Perfeccionamiento de los contenidos técnico–tácticos de las categorías anteriores. Combinaciones de más de 5 golpes en ataque y contraataque con sus respectivas defensas. Cambio de la Posición de Guardia en el combate. Salida de las esquinas y de las cuerdas por la derecha y/o izquierda con las esquivas frente a los golpes rectos y

cruzados. Combate contra boxeadores de otros estilos (púgil con acciones técnica-tácticas deficientes y que cambia la guardia) y perfeccionamiento de otros estilos tratados en las categorías anteriores.

Contenidos de la preparación física de la categoría de edad 17–18 años.

Resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción espacio-temporal.

Contenidos de la preparación teórica de la categoría de edad 17–18 años.

- Resultados de actualidad de los boxeadores cubanos.
- El mercantilismo en el boxeo actual y la postura de Cuba.
- Importancia y particularidades de las técnicas y acciones tácticas que se estudian en el año de preparación de su categoría.
- Consideraciones sobre un boxeador caído.
- Conteos de protección permisibles para la continuación del combate.
- Diferencia entre el conteo de protección y el nocao.
- Procedimientos a seguir después del nocao.
- Requisitos permisibles para la participación en la competencia nacional.
- Las patologías invalidantes para la práctica del boxeo.
- Familiarización con el plan de entrenamiento correspondiente a su categoría.
- Análisis de la preparación física, técnico-táctica y psíquica de los combates sostenidos en competencias y topes de equipos en esa categoría.
- Los traumatismos más comunes en el boxeo y sus medidas profilácticas.

Habilidades técnicas y tácticas a vencer por periodos de la categoría de edad 17–18 años.

Habilidades Técnicas y Tácticas	Periodos / Habilidades a vencer			
	I	II	III	IV
Defensa con paso atrás, parada del antebrazo y dorso de la mano derecha frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara, gancho de la mano adelantada al tronco y cruzado de la mano adelantada a la cara.	X			
Ataque de recto de la mano adelantada al tronco, a la cara, recto de la mano atrasada, cruzado de la mano adelantada a la cara y gancho de la mano atrasada al tronco.	X			
Contraataque de encuentro con gancho de adelantada a la cara, desplazando el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda con paso a la izquierda–adelante frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.	X			
Contraataque de encuentro con gancho de la mano adelantada a la cara, recto de la mano atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara, desplazando el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda con paso a la izquierda–adelante frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.		X		
Realizar la rotación del tronco a la izquierda y contraatacar a la riposta con gancho de la mano adelantada al tronco, recto de la mano atrasada a la cara, gancho de la mano adelantada y atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara para entrar a la distancia corta.		X		
Ataque y contraataque, pasando de distancia larga a corta.		X		
Ataque y contraataque, pasando de la distancia corta a larga.			X	
Ataque y contraataque en el cuerpo a cuerpo.			X	
Salida del cuerpo a cuerpo con las técnicas estudiadas.			X	
Salida de las cuerdas o las esquinas mediante las esquivas frente a los ataques del adversario.			X	
Ataque y contraataque cambiando la posición de guardia.			X	
Ataque y contraataque contra boxeador que cambia su guardia.				X
Ataque y contraataque contra boxeador técnico.				X
Ataque y contraataque contra boxeador rápido.				X
Perfeccionamiento de los contraataques al encuentro con			X	X

combinaciones de 3 golpes al tronco y cara.				
Ejecutar más de 2 acciones continuas en el mismo movimiento ofensivo: ataque–defensa–contraataque con combinaciones de 3 golpes en cada intervención ofensiva.		X		

Indicaciones metodológicas de la categoría de edad 17-18 años.

En el aspecto técnico se profundiza la consolidación y perfeccionamiento de las habilidades técnicas y tácticas estudiadas y nuevas habilidades técnicas y tácticas aprendidas, yendo su dirección hacia la especialización individual.

En estas edades de 17–18 años se fortalece altamente las capacidades psico–funcionales y físicas generales, las cuales manifiestan entrenamientos intensos del alto rendimiento, como la resistencia aeróbica y anaeróbica, la fuerza máxima, como la explosiva y la resistencia a la fuerza, la velocidad de traslación, la rapidez de movimientos con cambios de ritmos, manteniendo la coordinación, las percepciones del tiempo y el espacio, empleo de los juegos predeportivos y deportivos, la gimnasia con y sin obstáculos, la flexibilidad y la rapidez de reacción.

La preparación física especial se desarrolla con los propios ejercicios de boxeo, como golpear bolsas ligeras, pesadas y de menor peso. Se presta atención a la coordinación del paso al momento de golpear y a moverse manteniendo la distancia del golpe. Además, se realiza trabajo individual con el boxeador buscando el perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas, evitando, que el entrenador se convierta en un aparato de boxeo. El salto a las cuerdas continúa con la posición de la guardia de piernas del boxeador y se induce al boxeador desde esa postura a mover las piernas adelante y atrás y hacer cambios de ritmos. Se puede saltar las cuerdas de otra manera, que no sean con movimientos propios de boxeo.

La estructura del plan de entrenamiento de categoría juvenil es de un solo macrociclo, que va de septiembre a julio teniendo como competencia fundamental la Olimpiada Nacional Juvenil en julio.

La estructura de entrenamiento que se aplica es la “**periodización de Matveev**” que prevé dos períodos:

- **1er. Período:** Preparatorio, el cual tiene tres etapas, que son: Preparación General, Preparación Especial Variado y Preparación Especial.
- **2do. Período:** Competitivo, el cual tiene dos etapas, las cuales son: Precompetitiva y Competitiva.
- **3er. Período:** Tránsito, el cual solo tiene una etapa y se dirige al restablecimiento del organismo del boxeador de las altas cargas sometidas en todo el macrociclo de entrenamiento.

Se trabaja con una **frecuencia** de 5 días como mínimo a la semana con doble sesión de entrenamiento (10 sesiones) como mínimo, con un **tiempo** máximo de 180 minutos desglosado, en la primera sesión de 90 minutos como mínimo y en la segunda sesión de entrenamiento hasta 120 minutos, según la etapa de preparación.

Realizarán de 10 a 15 combates Oficiales, antes de la Olimpiada Nacional Juvenil.

Sistema de evaluación de la categoría de edad 17-18 años.

La evaluación integral se realiza en una competencia de culminación del programa mediante la observación del combate, la cual se auxilia por la Batería de Pruebas (Test), aprobada por la Comisión Nacional del Deporte. En ella, se contemplan los parámetros a evaluar de la preparación física, técnica, táctica, psicológica y del cumplimiento de las reglas.

Los evaluadores deberán ser los profesores capacitados del deporte, los cuales se prepararán por el protocolo metodológico instrumentado para dicha prueba. El día antes de terminar la competencia, se realiza el taller metodológico previsto en el seminario de superación concebido en la competencia. En él, se le da a conocer al colectivo de entrenadores de cada provincia los resultados individuales y del colectivo de la prueba efectuada. Este tipo de evaluación es aplicada en el evento nacional como en los diferentes eventos celebrados en provincia y municipio.

Categorías de peso de la categoría de edad 17-19 años:

No.	17-18 años	
	desde	hasta
1	46 kg	48 kg
2	48 kg	52 kg
3	52 kg	57 kg
4	57 kg	60 kg
5	60 kg	63 kg
6	63 kg	69 kg
7	69 kg	75 kg
8	75 kg	81 kg
9	81 kg	86 kg
10	86 kg	91 kg
11	+ 91 kg	

Caracterización de la estructura de planificación para la unidad de entrenamiento.

Los altos resultados que alcanzan los deportistas en las disciplinas de Boxeo, son producto del entrenamiento deportivo, proceso complejo que partiendo del potencial genético del atleta y de acuerdo a los procesos de adaptación del organismo se obtienen altos desarrollo de las capacidades físicas mediante la programación de cargas.

Estas se planifican a través de macrociclos de entrenamientos, que se derivan en estructuras más simples hasta llegar a la unidad de entrenamiento, como la forma básica organizativa de todo el proceso docente del entrenamiento donde se cumplen los procesos de instrucción; las medidas pedagógicas dirigidas al desarrollo de habilidades técnicas , capacidades físicas y conocimiento teóricos y el desarrollo educativo y formal del atleta, a través del medio más eficaz para dar solución a estas tareas que es el ejercicio físico, como actividad primordial dentro de la unidad de entrenamiento.

La estructura de la unidad de entrenamiento subdividida en tres partes, es la mejor forma de organizar y dirigir el proceso de preparación y aplicación de cargas al atleta sustentadas en factores fisiológicos, psicológicos y pedagógicos; estas son la parte preparatoria, principal y final. Profundizar en el estudio y conocimiento de este tema es

vital en la formación del futuro egresado de cultura física, de manera de poder aplicar científicamente el cumplimiento adecuado de los principios básicos del entrenamiento deportivo.

El proceso de preparación del deportista es un proceso pedagógico y por consiguiente juega un papel fundamental los objetivos como punto de partida y meta a conseguir en la ciclicidad de la preparación que se van derivando desde el macrociclo al mesociclo, microciclo y la unidad de entrenamiento.

En la unidad de entrenamiento se deben cumplir las categorías didácticas del proceso de mejoramiento de la técnica, es decir Objetivos, contenidos, métodos y otros, por tanto, en la planificación del objetivo en las unidades se deben formular resaltando la habilidad, el conocimiento y las condiciones en que se desenvolverá la clase a partir del sexo, la edad en que se trabaja. Actualmente en los estudios realizados por especialistas se sugiere para formular los objetivos en las clases de entrenamiento para la preparación de los boxeadores considerar el siguiente ordenamiento metodológico: El sujeto que mejora, nivel asimilación, la habilidad o capacidad deseada, descripción de la condición esperada, más el criterio de evaluación; en este trabajo modelamos una propuesta de unidad que tiene en consideración estos aspectos señalados.

En la construcción de las unidades de entrenamiento deportivo dentro del boxeo hay que tener en cuenta las fases sensibles o características de las edades según las etapas de mayor adaptación para las capacidades físicas y de las esquivas. Una de las capacidades condicionantes a desarrollar es la resistencia anaeróbica que produce el metabolismo anaeróbico y el cuerpo usa ATP y otras fuentes de energía glucolítica, se acumula lactato. Esta proporciona la capacidad de realizar repetidamente ejercicio de alta intensidad en cortos períodos de tiempo.

Esta unidad derivada de un macrociclo de entrenamiento para la categoría juvenil se asume el macrociclo compuesto por 10 mesociclos y 29 microciclos, la unidad se corresponde con el periodo preparatorio en su etapa de preparación física especial durante el desarrollo del mesociclo VII específicamente durante un micro de choque.

Derivación de los objetivos del macrociclo de entrenamiento.

Objetivo general

Mejorar la preparación físico y técnico de los boxeadores juveniles en relación al macrociclo anterior para alcanzar la forma deportiva que permita cumplir con el pronóstico, para ser promovido a niveles superiores fortaleciendo los valores del patriotismo e internacionalismo y formación integral de los boxeadores de nuevo tipo como lo exige nuestra sociedad socialista.

Objetivo del Mesociclo.

Alcanzar niveles superiores en el perfeccionamiento técnico durante los entrenamientos, para cumplir con la preparación táctico técnica del boxeador.

Objetivo del Microciclo.

Perfeccionar la ejecución de los diferentes elementos técnicos y desarrollar de forma general la fuerza rápida, explosiva y de resistencia, además de la coordinación neuromuscular, el reflejo propioceptivo y el aparato vestibular, así como fortalecer la formación de valores en nuestros atletas.

Fundamentación de las actividades de la Unidad.

En esta unidad se cumple el principio de la sistematización del entrenamiento porque esta enlazada a clases anteriores en su contenido, su estructura responde a 3 partes; Preparatoria, Principal y Final. La parte preparatorio o inicial cumple 3 funciones esenciales la educativa, la psicológica y la fisiológica. En su primera parte se influye en la disciplina, puntualidad situación del país o territorio creando valores, educativos, se crea una predisposición psicológica favorable para recibir las cargas de entrenamiento que se recibirán a continuación y se desarrolla el calentamiento garantizando al cuerpo de los atletas un período de reajuste entre el estado de reposo relativo a una actividad, y de la misma manera del ejercicio al descanso, como medidas preventivas.

Este calentamiento no solo incrementará la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, que a través de los ejercicios físicos que se realizan se logran pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos.

En esa unidad se propone el calentamiento genera por medio de ejercicios físicos dirigidos a preparar los diferentes sistemas del organismo, para la realización de las próximas actividades física. El calentamiento específico: se realiza en función de las actividades que se van a realizar; por lo tanto, los ejercicios van dirigidos a los músculos o grupos musculares y articulaciones que intervienen directamente en los movimientos similares, a la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo, es decir, a los que se ejecutan en la parte principal.

La parte principal está en correspondencia con un microciclo de choque para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento que sirven para estimular el más alto nivel de adaptación con aumento de volumen e intensidad entre el 80 al 100%.

El final de la unidad de entrenamiento cumple la función fisiológica de restablecer los sistemas del organismo a los niveles normales, la función psicológica de crear una buena predisposición a la próxima actividad así al reconocer como se ejecutó el trabajo por cada atleta evaluando sus esfuerzo y cumplimiento de los objetivos, también se cumple la función educativa cuando organizan el área, recogen los medios etc.

Propuestas de los ejercicios para el perfeccionamiento de las esquivas en atletas juveniles.

Ejercicio 1

Nombre del ejercicio: Rotación simultánea del tronco y cintura.

Descripción: En parada de combate al sonido del silbato atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe recto se realiza una rotación simultanea de tronco y cintura hacia el lado izquierdo,

Objetivo: Mejorar los elementos de la reacción para aumentar y tener éxito en la esquivada debido al ataque del rival recto frontal a la cara.

Dosificación: 2 repeticiones de 30"

3 repeticiones de 45"

5 repeticiones de 1'

Se aplica el método de repeticiones aplicando de 1 a 2 minutos de descanso entre repeticiones para la recuperación parcial del boxeador.

Se va incrementando la complejidad del ejercicio porque aumenta el tiempo

Músculos que intervienen: Bíceps, Tríceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, Tórax, pectorales, abdominales, recto anterior, saltoreo, extensor del pie.

Cadena biocinemática: Abierta y cerrada

Sistema energético: Anaerobio-aláctico

Ejercicio 2

Nombre del ejercicio: Rotación del pie retrasado y flexión de rodillas

Objetivo: Mejorar la rotación del tronco y cintura y tener mejor destreza al realizar la esquivada

Descripción: En parada de combate al sonido de un silbato atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un gancho frontal, se realiza una rotación simultánea de tronco, cintura y pie retrasado hacia el lado izquierdo, se efectúa una flexión de rodillas acompañada

de la rotación del tronco efectuando un movimiento que asemeja una "U"

Dosificación: 2 repeticiones de 30"

3 repeticiones de 45"

5 repeticiones de 1'

Se aplica el método de repeticiones aplicando de 1 a 2 minutos de descanso entre repeticiones para la recuperación parcial del boxeador.

Se va incrementando la complejidad del ejercicio porque aumenta el tiempo

Músculos que intervienen: Bíceps, Tríceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, Tórax, pectorales, abdominales, recto anterior, saltoreo, extensor del pie.

Cadena biocinemática: Abierta y cerrada

Sistema energético: Anaerobio-aláctacido

Ejercicio 3

Nombre del ejercicio: Extensión del tronco y flexión de cuello

Descripción: En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un uppercut se realiza una extensión del tronco, flexión de cuello buscando pegar el mentón al pecho,

Objetivo: Realizar la esquivas sin perder la guardia defensiva ni de vista al rival

Dosificación: 2 repeticiones de 30"

3 repeticiones de 45"

5 repeticiones de 1'

Se aplica el método de repeticiones aplicando de 1 a 2 minutos de descanso entre repeticiones para la recuperación parcial del boxeador.

Se va incrementando la complejidad del ejercicio porque aumenta el tiempo

Músculos que intervienen: Bíceps, Tríceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, Tórax, pectorales, abdominales, recto anterior, saltoreo, extensor del pie.

Cadena biocinemática: Abierta y cerrada

Sistema energético: Anaerobio-aláctacido

Ejercicio 4

Nombre del ejercicio: Desplante en forma diagonal con el pie retrasado

Descripción: En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplante de forma diagonal, con el pie retrasado hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar

Objetivo: Realizar la esquivas lo más rápido posible sin perder la guardia

Dosificación: 2 repeticiones de 30"

3 repeticiones de 45"

5 repeticiones de 1'

Se aplica el método de repeticiones aplicando de 1 a 2 minutos de descanso entre repeticiones para la recuperación parcial del boxeador.

Se va incrementando la complejidad del ejercicio porque aumenta el tiempo

Músculos que intervienen: Bíceps, Tríceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, Tórax, pectorales, abdominales, recto anterior, saltoreo, extensor del pie.

Cadena biocinématica: Abierta y cerrada

Sistema energético: Anaerobio-aláctacido

Ejercicio 5

Nombre del ejercicio: Desplazamiento para cualquier tipo de golpes

Descripción: En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplazamiento de forma diagonal, iniciado con el pie retrasado y terminado con el pie frontal, dicho movimiento debe efectuarse hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar

Objetivo: Esquivar el golpe del rival sin perder la guardia siempre buscando un tiempo para observar y analizar al rival.

Dosificación: 2 repeticiones de 30"

3 repeticiones de 45"

5 repeticiones de 1'

Se aplica el método de repeticiones dando de 1 a 2 minutos de descanso entre repeticiones para la recuperación parcial del boxeador.

Se va incrementando la complejidad del ejercicio porque aumenta el tiempo

Músculos que intervienen: Bíceps, Tríceps, trapecio, deltoides, dorsal ancho, Tórax, pectorales, abdominales, recto anterior, saltoreo, extensor del pie.

Cadena biocinématica: Abierta y cerrada

Sistema energético: Anaerobio-aláctacido

P R I N C I P A L P R I N C I P A L (60 min)	<p><u>Objetivo Instructivo: Ejercicios para las esquivas.</u></p> <p>-En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplante de forma diagonal, con el pie retrasado hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar.</p> <p>-En parada de combate al sonido de un silbato atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un gancho frontal, se realiza una rotación simultanea de tronco, cintura y pie retrasado hacia el lado izquierdo, se efectúa una flexión de rodillas acompañada de la rotación del tronco efectuando un movimiento que asemeja una "U".</p> <p>-En parada de combate al sonido del silbato atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe recto se realiza una rotación simultanea de tronco y cintura hacia el lado izquierdo.</p> <p>-En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un uppercut se realiza una extensión del tronco, flexión de cuello buscando pegar el mentón al pecho.</p> <p>-En parada de combate, atento al ataque del rival, una vez que el contrario ejecuta un golpe, se realiza un desplazamiento de forma diagonal, iniciado con el pie retrasado y terminado con el pie frontal, dicho movimiento debe efectuarse hacia el lado del brazo frontal del contrario, con la intención de hacerlo fallar.</p> <p><u>Objetivo desarrollador</u> Carrera continua de larga duración.3 Km, (Desarrollo de la Resistencia Aerobia)</p>	<p>10rep</p> <p>10 rep</p> <p>10 rep.</p> <p>10 rep</p> <p>10rep</p> <p>15 min</p>	<p>Repetición estándar</p> <p>Repetición estándar</p> <p>Repetición estándar</p> <p>Repetición estándar</p> <p>Repeticiones</p> <p>Repetición estándar</p>	<p>En pareja</p> <p>En pareja</p> <p>En pareja</p> <p>En pareja</p> <p>En pareja</p>	<p>Ejecutar el desplante de forma diagonal con el pie retrasado</p> <p>Ejecutar la rotación de tronco, cintura y pie retrasado hacia el lado izquierdo efectuando la flexión de rodillas acompañada de la rotación del tronco efectuando un movimiento que se asemeja una U</p> <p>Ejecutar la rotación simultánea de tronco y cintura hacia el lado izquierdo</p> <p>Insistir en el trabajo activo y coordinados de piernas, extensión y flexión del tronco y flexión de cuello</p> <p>Ejecutar desplazamiento de forma diagonal iniciando con el pie retrasado y terminado con el pie frontal</p> <p>Enfatizar que los atletas mantengan un mismo ritmo de carrera y al final aumentar su velocidad.</p>
--	---	--	--	--	--

F I N A L	Recuperación (Ejercicios de respiración y estiramientos) Reorganización del grupo Toma de pulso 3 (1min) Análisis del cumplimiento de los objetivos de la clase Formación y despedida	25min	Verbal explicativo	Dispersos Frontal en filas	Lograr que los atletas realicen una buena recuperación Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección
--	---	-------	--------------------	-----------------------------------	---

III. Conclusiones

1. La revisión bibliográfica permitió sustentar teórica y metodológicamente los elementos que esenciales acerca de la preparación técnica de los boxeadores juveniles.
2. El diagnóstico del estado actual del perfeccionamiento de las esquivas en los boxeadores juveniles en el combinado deportivo "Fermín Laffita" de Santiago de Cuba., corroboró que existían insuficiencias en esta habilidad motriz deportiva.
3. La elaboración de una clase contentiva de los ejercicios técnicos permitirá que se perfeccione la técnica de las esquivas en los boxeadores juveniles en el combinado deportivo "Fermín Laffita del Municipio de Santiago de Cuba.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso, J. 1988. Puños Dorados. Santiago de Cuba. Editorial Oriente. 233 p
- Bulichev, A. I. 1970. Boxeo. La Habana. Ediciones Deportivas. 233 p.
- Degtiariov, I. P. 1983. Boxeo, Manual para los institutos de cultura física. Moscú. Editorial Raduga. 309 p
- Disk, F. W. 1990. Principios del entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotribo. 408
- Domínguez, J.; Llano, J. L. 1987. La preparación básica de los Boxeadores. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.
- Forteza, A. 1999. Direcciones del entrenamiento deportivo, metodología de la preparación del deportista. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 87 p.
- Forteza, A.; Ranzola, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- 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.
- Matveev, L. 1983. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga. 327 p.
- Platonov, V. N. 1988. el entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Sagarra, A. 1991. Charlas entre cuerdas. Habana. Cuba. Editorial José Martí. 159 p
- Verjoshanski, I. 2002. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotribo.
- Zamora, R. 1995. El Boxeo con lo nuevo y lo tradicional. Santiago de Cuba. Editorial Oriente. 148 p
- Zatsiorski, V. M. 1989. Metrología Deportiva, libro de texto. Moscú. Editorial Planeta. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 310 p.