



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

TÍTULO

“ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD TÉCNICA-TÁCTICA
DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO DE
LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA
CATEGORÍA JUVENILES PERIODO 2013-2014”.

Tesis previo a la obtención del
Grado de Licenciada en Ciencias de
la Educación: Mención: Cultura
Física y Deportes.

AUTORA:

María Augusta Carrasco Cevallos

DIRECTOR:

Ph.D. Danilo Chacharbal Pérez Mgs.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Ph.D. Danilo Chacharbal Pérez Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

CERTIFICA

Que el trabajo de investigación denominado “ESTUDIOS SOBRE LA EFECTIVIDAD TÉCNICO-TÁCTICO DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO DE LOS ATLETAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORIA JUVENILES PERIODO 2013-2014”, de autoría de la señorita María Augusta Carrasco Cevallos, previa la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes, observa las orientaciones metodológicas de la investigación científica y ha sido dirigida en todas sus partes, cumpliendo con las disposiciones emitidas en el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo expuesto se autoriza su impresión, presentación y sustentación pública ante los organismos pertinentes.

Loja, Julio del 2015



Ph.D. Danilo Chacharbal Pérez Mgs.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo María Augusta Carrasco Cevallos, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y estimo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de los posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el REPOSITORIO INSTITUCIONAL-BIBLIOTECA VIRTUAL.

Autora: María Augusta Carrasco Cevallos

Firma:



Cédula: 110492428-5

Fecha: Loja, julio del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS PARA LA CONSULTA DE LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, María Augusta Carrasco Cevallos declaro ser la autora de la tesis titulada. ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD TÉCNICA-TÁCTICA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO DE LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORÍA JUVENILES PERIODO 2013-2014. Como requisito para optar el Grado De Licenciado En Ciencias De La Educación Mención Cultura Física y Deportes.

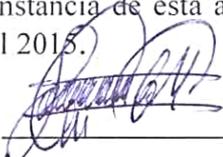
Autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional De Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional De Loja no se responsabiliza por el plagio o copia que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, a los 29 días del Mes de Julio del 2015.

Firma: _____



Autora: María Augusta Carrasco Cevallos

CI. 1104924285

Dirección: Loja Barrio Las Acacias, Av. Villonaco

Correo electrónico: magusok10@gmail.com

Celular: 0959005350

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis:

PhD. Danilo Charchabal Pérez

Tribunal de grado:

Lcdo. José Efraín Macao Minga Mg. Sc.

Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecerle a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; Agradecer infinitamente a todos y cada uno de los que conforman el personal docente de esta prestigiosa Universidad Nacional de Loja. Por cada una de las palabras de aliento que me brindaron con cariño y amor, con el cual logre culminar con éxito este nivel de estudio y seguir preparándome para un largo camino que aún me falta por recorrer. Así mismo a todos mis familiares quienes de una u otra forma me alentaron para continuar y culminar con éxito mi meta propuesta.

María Augusta Carrasco Cevallos



DEDICATORIA

Es un honor dedicarle mi Tesis de Grado plasmada en el presente proyecto, en primera instancia a Dios y a mis progenitores, quienes permanentemente me apoyaron con espíritu alentador, contribuyendo incondicionalmente a lograr las metas y objetivos propuestos.

A los docentes que me han acompañado durante el largo de esta carrera, brindándome siempre su orientación con profesionalismo ético en la adquisición de conocimientos y afianzando mi formación como estudiante universitario.

Dedico este trabajo de igual manera a mi tutor y lector quienes me han orientado en todo momento en la realización de este proyecto que enmarca el último escalón hacia un futuro en donde sea partícipe en el mejoramiento del proceso de enseñanza y aprendizaje.

María Augusta Carrasco Cevallos

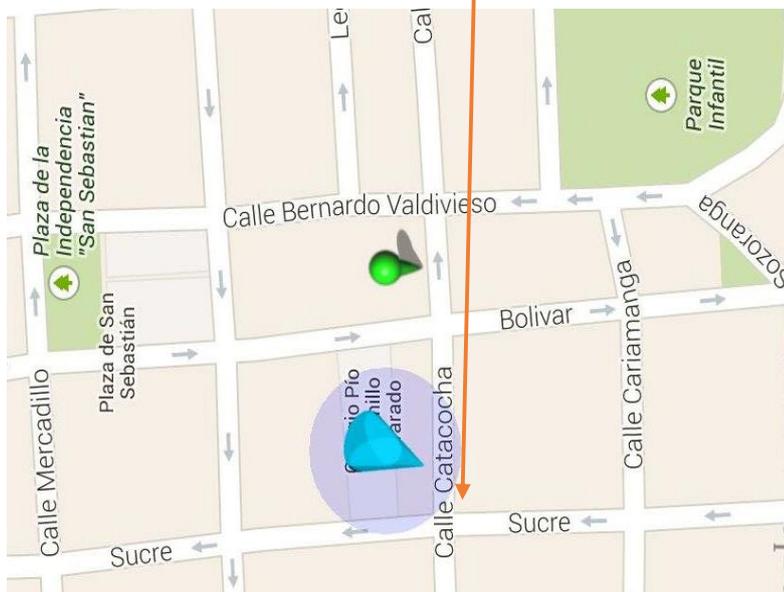
MATRIZ AMBITO GEOGRÁFICO

AMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	María Augusta Carrasco Cevallos SOBRE LA EFECTIVIDAD TÉCNICA-TÁCTICA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO DE LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORÍA JUVENILES PERIODO 2013-2014.	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	Máximo Agustín Rodríguez	CD	Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención cultura física

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS



ESQUEMA DE TESIS

i PORTADA

ii CERTIFICACIÓN

iii AUTORÍA

iv CARTA DE AUTORIZACIÓN

v AGRADECIMIENTO

vi DEDICATORIA

vi ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

vii MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS

ix ESQUEMA DE TESIS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
- ABSTRACT
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
- PROPUESTA ALTERNATIVA
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS
- a. TEMA
- b. PROBLEMÁTICA

- c. JUSTIFICACIÓN
- d. OBJETIVOS
- e. MARCO TEORICO
- f. METODOLOGÍA
- g. CRONOGRAMA
- h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO
- i. BIBLIOGRAFÍA
- j. ANEXOS
- k. INDIE



a. TÍTULO

“Estudio sobre la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría juveniles periodo 2013-2014”.

b. RESUMEN

El trabajo investigativo que presentamos está basado en el “Estudio sobre la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría juveniles periodo 2013-2014” en donde se pudo detectar la problemática de la insuficiencia de la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo cuyo objetivo de la investigación es mejorar la efectividad de los deportistas para obtener buenos resultados en las competencias a nivel nacional sobre la correcta demostración de las habilidades técnicas-tácticas de los boxeadores en la categoría Juvenil, Seguidamente y de forma más concreta se expondrán los contenidos de cada uno de los capítulos que aparecerán en el cuerpo de la tesis, En el primer capítulo se hace la descripción sobre la efectividad en el boxeo, En el segundo capítulo se hace una descripción de las acciones técnico-tácticas del boxeo, En el tercer capítulo se ha realizado la aproximación conceptual del boxeo lo cual nos ha permitido acercarnos al objeto de estudio, La metodología de mi investigación es cualitativa en donde describiré las cualidades y conceptos de mi fenómeno a estudiar y mi tipo de diseño fue Pre-experimental en donde se analizara una sola variable y se aplicara una prueba inicial y una prueba final al grupo que se investigara con la utilización de métodos teóricos, técnicas e instrumentos acorde a la investigación, los resultados obtenidos nos permitirán valorar el nivel inicial de los deportistas al igual que el de los entrenadores y el nivel después de la aplicación de la Propuesta, llegando a la conclusión de que los entrenadores deberán actualizar su metodología y enfocarse en la enseñanza de los fundamentos técnicos-tácticos para que se obtengan mejores resultados en las competencias a nivel Nacional.

ABSTRACT

The research work presented is based on the "Study on the technical and tactical effectiveness of the fundamental elements of boxing athletes sports federation of youth category Loja 2013-2014 period" where they could detect the problem of inadequate technical-tactical effectiveness of the fundamental elements of boxing aim of the research is to improve the effectiveness of athletes to achieve good results in competitions at national level on the right show the technical and tactical skills boxers in Youth category , and then more specifically the contents of each of the chapters that appear in the body of the thesis, in the first chapter the description of the effectiveness in boxing, in the second chapter is to be presented a description is made the-tactical coach boxing, shares in the third chapter has made the conceptual approach of boxing which has allowed us to approach the object of study, the methodology of my research is qualitative in which I will describe the qualities and concepts of my phenomenon to be studied and my design was pre-experimental where a single variable is analyzed and an initial test and a final test the group to investigate the use of theoretical methods, techniques and tools according to the research were applied, the results we will allow to assess the initial level of athletes like the coaches and the level after the implementation of the proposal, concluding that coaches should update their methodology and focus on teaching technical and tactical foundations for best results are obtained in national competitions.

c. INTRODUCCIÓN

El deporte, tiene diversas perspectivas en la actividad del hombre que demanda manifestaciones y regulaciones determinadas, cambiantes en la medida en que incrementa el desarrollo en que vive; el boxeo, como deporte de combate, no queda fuera de las transformaciones aplicadas en la sociedad, en las ciencias, en la técnica, se perfecciona con el progreso de estos aspectos de la vida y se apoya, al igual que los demás deportes, en nuevos métodos. El nivel técnico es un elemento que en todos los tiempos ha intervenido invariablemente en la efectividad para el logro de la victoria. La efectividad técnica y sus factores han sido inspiración de estudio por investigadores y entrenadores en aras de engrandecer los resultados deportivos, para esto se necesita de un gran dominio de los fundamentos básicos y de las acciones técnico - tácticas, como también de las ciencias aplicadas al deporte.

Este deporte, atesora una historia de más de 5.000 años, lo que lo convierte “en un deporte de todos los tiempos”. Después de unos inicios caracterizados por su práctica violenta en los comienzos del siglo XVIII (1719), en su versión con los “puños desnudos”, el boxeo ha transitado hacia una práctica cada vez más segura, donde la victoria depende menos de la imposición de la fuerza, y más de la gestión técnico-táctica determinada por las “interacciones de marca” sobre la base de las acciones ganadoras efectuadas. Esta tendencia ha estado condicionada, entre otros factores, por la introducción del sistema computarizado de votaciones y toma de decisiones en este deporte.

Es conocido que los adolescentes y jóvenes gustan de la actividad física y los deportes con el propósito de ser fuertes, ágiles y valientes. Por esta motivación muchos de ellos se dirigen hacia el combinado de deportivo o Escuela Comunitaria para ejercitarse en el deporte de boxeo.

Por tanto, el deporte no solo es medio para formar habilidades técnicas, sino que contribuye al desarrollo de capacidades físicas y psicológicas, así como de valores morales, políticos e ideológicos, además de ocupar parte del tiempo libre. De conjunto, contribuye a la formación y educación de la personalidad. El problema detectado se refleja en los resultados obtenidos en los sparing, topes preparatorios, competencia preparatoria y competencia fundamental realizada en el periodo 2013 con la categoría de juvenil quien entrena el coliseo de la

Vanguardia ubicado en el barrio san Sebastián calles Catacocha entre bolívar y Bernardo Valdivieso de la ciudad y provincia de Loja.

Con todos estos argumentos me he planteado investigar el siguiente problema. “Insuficiencia de la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría juveniles periodo 2013-2014.

”Por tal motivo me he planteado el objetivo general.

- ❖ Mejorar la efectividad de los fundamentos técnicos - tácticos de los boxeadores de la categoría juvenil de Loja, para obtener buenos resultados en las competencias a nivel Nacional en el año 2014.

Objetivos específicos

- ✓ Analizar teóricamente los fundamentos técnicos-tácticos del boxeo
- ✓ Diagnosticar el estado actual relacionado con los fundamentos técnicos-tácticos de los atletas juveniles de boxeo de la F.D.P.L.
- ✓ Proponer una alternativa de ejercicios técnicos-tácticos para los atletas del boxeo de la F.D.P.L.
- ✓ Aplicar como alternativa un programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo.
- ✓ Medir la efectividad de la alternativa del programa de los ejercicios metodológicos aplicado a los deportistas del boxeo categoría juvenil de la F.D.P.L.

La metodología que se utilizó se constituyó en las partes operatoria del proceso de conocimiento. En este constan los métodos, las técnicas y herramientas de diversos órdenes que intervienen en el desarrollo de la investigación. Como en toda investigación el método constituye el conjunto de procesos que se debe emprender en la investigación, demostración y comprobación de la verdad. Dentro de los métodos se utilizó El método de Comparación, Método estadístico, El método de Análisis y Síntesis, El método Inductivo, El método Deductivo, El método Histórico-Lógico.

Seguidamente y de forma más concreta se expondrán los contenidos de cada uno de los capítulos, que aparecerán en el cuerpo de la tesis.

En el primer capítulo se hace la descripción sobre la efectividad en el boxeo y cómo influye en las acciones combativas.

En el segundo capítulo se hace una descripción de los antecedentes de investigación en el boxeo y que constituyen nuestros referentes para orientar nuestro trabajo. Para ello se ha realizado una revisión de la literatura científica específica referente a los estudios que han tomado al boxeo y a las acciones técnico-tácticas del boxeo como objeto de estudio.

En el tercer capítulo se ha realizado la aproximación conceptual del boxeo distinguiendo diversos aspectos relevantes de la situación praxica, lo cual nos ha permitido acercarnos al boxeo como objeto de estudio.

La presente propuesta de trabajo, tiene el propósito de potenciar y fomentar de manera planificada la alternativa: **programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja**; la misma constituye el aporte práctico de la investigación.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EFECTIVIDAD

Nunes (2012) Afirma: “Qué el término efectividad se refiere al grado de éxito de los resultados alcanzados, es decir, ser eficaz significa que han logrado los resultados deseados”.

Covey (1989) plantea: “Que la efectividad es la capacidad de lograr un efecto deseado, esperado o anhelado. En cambio, eficiencia es la capacidad de lograr el efecto en cuestión con el mínimo de recursos posibles viable”.

Definición ABC (2007) Manifiesta: “Cuando se habla de efectividad, se está haciendo referencia a la capacidad o habilidad que puede demostrar una persona, un animal, una máquina, un dispositivo o cualquier elemento para obtener determinado resultado a partir de una acción”. ABC, (2007)

Llegando a la conclusión de que la efectividad es un resultado alcanzado a partir de una acción.

Wikipedia (2015) Plantea: Que la efectividad es la capacidad de lograr un efecto deseado, esperado o anhelado. En cambio, eficiencia es la capacidad de lograr el efecto en cuestión con el mínimo de recursos posibles viable.

González (2012) Manifiesta: “La palabra efectividad adquiere su origen del verbo latino *"efficere"*, que quiere decir ejecutar, llevar a cabo u obtener como resultado. Cuando un individuo practica la efectividad en su trabajo, su tiempo rinde mucho más y sus niveles de bienestar aumentan, ya que éste sentirá que está cumpliendo con sus labores cotidianas de forma eficiente”. González, (2012)

Killian (2004) Plantea: “Efectividad se define como la 'Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera y también como Realidad, validez” (p.11).

En la primera acepción es, por tanto, equivalente a eficacia. En cuanto al correspondiente adjetivo, efectivo, va, en su segunda acepción es sinónimo de eficaz, pero tiene además otros significados: 'Real y verdadero, en oposición a quimérico,

dudoso o nominal.- Cuantificación del logro de la meta". Compatible el uso con la norma; sin embargo, debe entenderse que puede ser sinónimo de eficacia cuando se define como "Capacidad de lograr el efecto que se desea

Santaella (2015) Manifiesta: "La efectividad es aquella aptitud de los animales, en especial del ser humano que le permite llegar a sus objetivos" (p.6). Cuando un espécimen se traza una meta, un objetivo, con las herramientas y capacidades posibles, buscara la forma de obtener su resultado. Cuando lo logra, sin importar los recursos es eficaz en su tarea.

Efectividad en el Boxeo

Camejo (1986) Plantea: "La eficiencia del duelo depende, en primer lugar del grado en que cada uno de ellos pueda utilizar aquellos recursos y acciones que mejor concuerden con el curso de la pelea" (p.22). El entrenador deberá planificar de tal modo el proceso de entrenamiento – docente que los medios y métodos de enseñanza empleados, el carácter y contenido de los ejercicios, la magnitud y lo incluido en la carga, concuerden de la manera más precisa con las posibilidades de los púgiles, llegando a la conclusión de que el entrenador debe planificar y enseñar al boxeador todo el proceso de aprendizaje del boxeo para que así se obtenga un buen resultado en una competencia.

TECNICA-TÁCTICA DEL BOXEO

Técnica de los golpes

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: "La variedad de los golpes que existen en el boxeo son relativamente limitados, componiendo la base de este deporte dos de ellos" (p.16). Los directos y los ganchos.

De los directos se derivan:

El jab.

El directo de izquierda.

El directo de derecha.

Entre los ganchos tenemos:

El gancho de izquierda, con variantes en corta y media distancia, así como al cuerpo o a la cabeza.

El gancho de derecha, con variantes en corta y media distancia, así como al cuerpo o a la cabeza.

Al estudiar la técnica de los golpes, hay que tener en cuenta dos aspectos de mucha importancia:

-- La forma de colocar el puño para golpear, si queremos evitar frecuentes esguinces y torceduras de los metacarpos. Es recomendable realizar los golpes con la parte externa de las primeras falanges, que a su vez se sitúan replegadas en la mano.

-- Golpear haciendo uso de la cintura como fuerza propulsora, y llevando el golpe con el hombro. Esta técnica requiere una larga y constante práctica.

Golpes directos

El jab

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Este es uno de los golpes que se definen como más importantes y útiles en el boxeo” (p.16). El púgil que hace un buen uso del jab puede detener con relativa facilidad un ataque adversario. Si bien no es un golpe considerado como definitivo, es muy fácil de hacer llegar al blanco y ofrece poco riesgo al púgil que lo usa.

El golpe del jab debe ser de aplicación muy rápida y recorrido breve, extendiendo con un movimiento natural al brazo izquierdo. Al realizar este movimiento, tendremos en cuenta cargar el peso del cuerpo en el golpe, procurando no perder el equilibrio.

El puño debe estar cerrado y con las puntas de los dedos hacia abajo.

Directo de Izquierda

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “Una vez alcanzado el objetivo, el brazo debe retroceder en décimas de segundo, para volver a repetir la operación tantas veces como permita el adversario” (p.17).

Para el entrenamiento de este golpe en el gimnasio es recomendable utilizar el saco, peras y el espejo donde se observarán y corregirán los posibles defectos.

Este es el golpe verdaderamente importante y sin embargo esta muy olvidado, quizás por ser demasiado simple y por ser muy parecido al jab, que se usa con preferencia.

Directo de derecha

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “El directo de derecha figura como el golpe más contundente y definitivo, produciendo el K.O. cuando se aplica debidamente” (p.17-18). Para dominar la técnica de este golpe y su correcto empleo observaremos:

- El brazo derecho no deberá llevar los músculos en tensión.
- El pie izquierdo debe estar adelantado y bien apoyado en el suelo. El derecho se apoyará sobre sus puntas para facilitar la acción de inclinarse hacia el lado contrario.
- Una vez el golpe se lance, dependerá del brazo izquierdo la protección de la guardia, que volverá inmediatamente a la posición inicial.
- La distancia respecto al rival debe ofrecer la seguridad de no fallar, pues al aplicar el golpe el boxeador queda con la guardia descubierta.
- Antes de realizar el directo de derecha se aconseja efectuar varios jab o directos de izquierda.
- El puño de ir cerrado y con los dedos mirando al suelo. El brazo completamente estirado y con la fuerza a realizar desde la cintura, cargando en el puño todo el peso del cuerpo, mediante un giro rápido de la cintura hacia el lado izquierdo.

Los ganchos

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “La diferencia característica de los ganchos es la forma de aplicar los golpes, que suelen ser en movimientos de abajo-arriba o de afuera hacia adentro” (p.18).

Los ganchos se pueden realizar con ambos puños. Se les imprime la fuerza en un movimiento de giro semicircular de los hombros, mientras el brazo y puño describen una línea recta y perpendicular al punto donde va dirigido el golpe.

El gancho bien ejecutado, siempre que alcance al adversario en la barbilla o el hígado, puede producir el K.O.

Gancho de derecha

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Esta modalidad de gancho, más que fuerza requiere destreza y rapidez en su realización” (p.18). La posición de brazos y piernas es importante para su óptima ejecución, y se observarán los siguientes puntos:

-- Ejecutar una torsión de la cintura a la vez que se gira el hombro, para empujar el brazo que realiza el golpe.

-- Para que el golpe posea fuerza, se debe echar hacia atrás el hombro contrario con suficiente vigor. Al mismo tiempo se efectuara un pequeño giro sobre la punta del pie derecho.

-- Para evitar un posible hueco de la guardia, y que la cabeza quede vulnerable, el púgil que hace uso del gancho la desplazará hacia la izquierda y un poco adelante.

-- Si se lanza el golpe mientras el adversario está atacando, los pies no deben moverse, asegurándose de esta forma el equilibrio.

-- El gancho de derecha se debe realizar con agilidad, dependiendo su eficacia de de la sincronización entre cintura y hombro.

El gancho de Izquierda

Este golpe se suele utilizar posteriormente al gancho de derecha, dada la ventaja que representa. Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) Afirma: “Que se trata de aprovechar el retorno del brazo derecho a su primitiva posición para evitar el izquierdo al rostro o al hígado del rival, aplicando la fuerza de rotación del hombro hacia la izquierda” (p.19).

Para utilizarlo aisladamente se tendrá en cuenta las mismas observaciones que para el gancho de derecha.

Es conveniente entrenar mucho este tipo de golpe en el espejo y sobre todo con el saco de golpeo, pues multiplica la contundencia del gancho, al mismo tiempo que fortalece las manos y muñecas.

El Uppercut

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Este gancho se ejecuta de abajo-arriba, con el puño cerrado y los dedos vueltos hacia el cuerpo” (p.19). Al igual que los ganchos descritos anteriormente, el uppercut recibe su fuerza del giro semicircular que describen los hombros. Salvo que el antebrazo ha de pasar por delante del cuerpo del adversario, su ejecución se realiza de la misma forma.

El uppercut se emplea con frecuencia en los siguientes casos:

Por su propia forma de empleo de abajo-arriba, el uppercut suele dirigirse o a la barbilla del adversario que ataca con la cabeza baja o que esquiva un golpe de izquierda. Es también de bastante utilidad en el cuerpo a cuerpo. Estomago

El uppercut de derecha se puede realizar sobre un púgil en ataque, dándole un máximo de eficacia al sumarse las dos fuerzas.

Cuando el adversario esquiva hacia la derecha, para entrar en el cuerpo a cuerpo, se recomienda un uppercut de izquierda, dirigido a la barbilla.

Se puede también aplicar después de una serie, con ambas manos, o tras una esquivada.

El uppercut es un golpe eficaz siempre que consiga llegar a los puntos más vulnerables: la barbilla y la boca del estómago. Para lograr aumentar la fuerza del golpe y evitar perder el equilibrio es aconsejable estar bien fijo sobre los pies en el momento de golpear.

El bolo punch

El bolo punch es un golpe introducido recientemente en el boxeo. Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Reviste una cierta espectacularidad, pero no está considerado como un golpe definitivo, aunque enviándolo con mucha fuerza y velocidad puede causar mucho daño al adversario si lo toca en un punto vulnerable” (p. 19-20). De todas formas resulta un golpe muy fácil de detener o esquivar.

La posición de los pies, al lanzar el bolo punch, debe de ser:

Adelantar el pie contrario al brazo que realiza el golpe, procurando apoyarlo completamente.

El pie contrario se mantendrá atrasado y apoyado sobre su punta. El brazo que golpe debe efectuar un recorrido de abajo-arriba, pero con el brazo extendido, descubriendo ligeramente el hombro, un giro que le imprime la fuerza. Este golpe se recomienda para fintar, pues desconcierta al adversario y puede llegar a distraer la guardia.

El Swing

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “El swing es un amplio gancho circular que se ejecuta haciendo oscilar el brazo horizontalmente” (p. 20-21).

Se debe emplear un máximo de esfuerzo al lanzarlo y es eficaz si llega al blanco, cosa que no suele suceder. Es un golpe que extraña bastante dificultad colocarlo y, en consecuencia, muy fácil de esquivar.

El púgil que lo realiza queda expuesto al contra-ataque adversario y, en caso de ser esquivado, a perder el equilibrio.

Para lanzar el swing se parte de la posición de guardia, se baja un poco el brazo, para seguidamente subirlo en dirección a la cabeza del adversario, con un movimiento circular.

Este movimiento estará sincronizado con un giro de hombros y se cargara el peso del cuerpo en el puño. La palma de la mano debe estar hacia abajo al golpear.

Este golpe lo usan con demasiada frecuencia los principiantes, tanto para atacar como para defenderse.

El campanazo

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “El campanazo se lanza con un movimiento circular que partiendo desde atrás, pasa sobre la cabeza del autor y golpea al adversario en el cuerpo” (p.21).

Es un golpe, al igual que el bolo punch, que no tiene ninguna eficacia definitiva y generalmente lo suelen usar boxeadores principiantes.

Puede ser útil para realizar una finta o salir de algún apuro, pero es un golpe sin contundencia y muy fácil de parar.

Puntos Vulnerables

Para el boxeador es de vital importancia saber los puntos vulnerables del cuerpo. Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Debe saber encontrar con sus puños, y de forma instintiva, los puntos débiles del adversario, así como cubrirse los suyos propios con la guardia más conveniente en cada caso” (p.21).

En la cabeza, estos lugares son:

-La barbilla, punto conocido en el argot pugilista con el nombre de botón, que bien golpeado produce un K.O. fulminante.

-La mandíbula

-Debajo de las orejas

-La nariz.

En el cuerpo:

-El hígado, segundo punto importante del púgil, que también puede provocar el K.O.

-La boca del estómago.

-Estómago

-El corazón.

La Guardia

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “La defensa es una de las técnicas más importantes en el boxeo, pues con ella se protegen los puntos vulnerables del cuerpo” (p.22-24).

Hay varias clases de guardias que permiten adoptar las posiciones más idóneas, según el ataque se reciba, y a la vez permiten una libertad para dar comienzo el contraataque.

Guardia Natural

Es la más habitual en el boxeo, utilizándose como un movimiento cómodo y natural del cuerpo.

La posición de los brazos deben proteger las zonas vulnerables, esto se consigue con movimientos que reducen al mínimo los huecos por donde entrara estos puntos.

En la guardia natural la posición que se adoptara será:

- Los pies estarán separados unos 50 cm aproximadamente, dependiendo de la estatura del púgil.
- El pie, brazo y hombro izquierdo estarán adelantados y con el cuerpo ligeramente ladeado.
- El pie, brazo y hombro derecho se mantendrán atravesado balanceando el peso del cuerpo sobre este pie, que se apoya en su punta.
- La barbilla pegada al hombro izquierdo.
- El brazo izquierdo doblado formando un ángulo recto, con el puño cerrado y a la altura del hombro quedando dirigido hacia el rostro del adversario.
- El brazo derecho ira pegado protegiendo el hígado y el puño protegerá la barbilla.

Guardia Cerrada

Este tipo de guardia se usa cuando se pelea muy cerca del rival. Se aprovecha para que se agote con lanzamientos de golpes que se anulan con la adopción de una buena guardia cerrada.

La posición que se debe adoptar es:

- Los pies se mantendrán a una separación de 50 cm, aproximadamente.
- El brazo izquierdo replegado muy cerca del tórax, protegiendo las costillas y el corazón.
- El brazo derecho se replega hasta tocar el cuerpo, evitando posibles golpes en el hígado._ En conjunto, con los dos brazos se anulan todos los puntos vulnerables del cuerpo.
- La cabeza echada hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho y protegida con ambos puños.

-El cuerpo flexionado ligeramente hacia delante, quedando la espalda un poco cerrada.

Guardia Abierta

Esta guardia se emplea en combate a distancia y, sobre todo, lo usan los púgiles que golpean recibiendo o con mucha facilidad para esquivar.

La posición indicada para esta guardia es:

- Los pies separados entre 30 a 50 cm.
- El cuerpo ligeramente flexionado hacia adelante, pero menos que en la guardia cerrada.
- El brazo izquierdo un poco replegado pero echado hacia adelante. Para atacar, el brazo realizara un movimiento de vaivén desde atrás a adelante.
- El brazo derecho más bajo que en la guardia cerrada, de forma que quede el puño a la altura del pecho y el codo cubriendo el hígado.
- La barbilla se sitúa recogida pero sin llegar a tocar el pecho.

Guardia Falsa

-Pie, brazo y hombro derecho adelantado, mientras el pie, brazo y hombro izquierdo permanecerían atrasado.

-El brazo derecho flexionado en ángulo recto y orientado a la cabeza del rival.

-La cabeza ladeada hacia la derecha con la barbilla recogida.

Otras Guardias

A parte las guardias descritas anteriormente, como el boxeador que tiene cierta experiencia desarrollan un arte de bloqueo y de defensa particular.

Estas guardias que caracterizan algunos púgiles, llegan a ser una actitud de ataque y de esquiva que una posición defensiva.

Cada golpe tiene su parada y la defensa no solo consiste en cubrirse o bloquearlo. Se debe utilizar los clinch que permiten cansar al rival, o esquivar haciéndole golpear al vacío, desequilibrándolo para, a continuación, aceptarle un buen golpe.

La pelea en Corto

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “La pelea en corto se considera agotadora, pues da lugar a que cualquiera de los púgiles cargue su peso sobre el rival” (p.24-25). En consecuencia trae consigo una serie de empujones y de lucha en general con el solo objeto de fatigar al boxeador.

Esta forma de boxeo es difícil. Existen numerosos recurso, legales e ilegales, que todo boxeador debe conocer para no verse sorprendido por ellos.

Las faltas más normales y peligrosas son:

-Recibir un cabezazo ya sea voluntario o no.

-Ser golpeado en el brazo o codo.

Al entrar a la pelea en corto, el púgil procurara:

-Adelantarse al contrario en golpear por el interior.

-Colocar la frente sobre el hombro del rival, con lo que evitara los golpes en la cabeza.

-Neutralizar los golpes adversarios, pegando el pecho al del púgil rival. En este caso se puede cargar el peso el cuerpo, buscando el agotamiento.

-Golpear con los ganchos y uppercut el cuerpo del rival.

-Bloquear los golpes contrarios protegiéndose los puntos vulnerables con los brazos.

-Iniciar el ataque cuando exista seguridad de no fallar, enviando los golpes por el interior de la guardia.

-Procurar golpear en el estómago y boca del estómago.

-Si el adversario se adelanta y domina la posición interna, poner los puños sobre sus hombros empujándolo levemente, procurar ponerse a distancia.

-Intentar estar bien apoyado en el suelo, para que los golpes lleven fuerza.

Algunos boxeadores suelen entrar en la pelea corta como medida de evitar golpes largos y para alcanzar al enemigo. De cualquier modo estos boxeadores deben tener en cuenta que el cuerpo a cuerpo es un arma de dos filos.

Las Fintas

La finalidad de esta técnica es despistar al adversario, induciéndolo a errar a través de movimientos realizados con los brazos y el cuerpo, simulando la acción de lanzar un golpe a un punto concreto, para golpear en realidad a otro. (Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A, 1992, p.25-26)

La finta se utiliza también para hacer que el adversario descuide su guardia, creando un hueco momentáneo que se debe aprovechar para alcanzar un punto vulnerable.

Se debe tener en cuenta no utilizar consecutivamente la misma finta, por lo que se aconseja tener una diversidad suficientemente extensa que permita su constante combinación. Si se utiliza una misma finta diversas veces, daremos lugar a que el adversario descubra la táctica, quedando reducida su eficacia.

Esquiva y bloqueo de golpes

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “Una de las virtudes que debe tener un buen púgil es ser un experto en las técnicas de esquiva y bloqueo, para evitar los golpes del rival” (p. 26-27).

Este tipo de defensa ofrece una ayuda importante durante el combate, pues la guardia no suele ser suficiente para salvarnos de los ataques adversarios.

Así pues, los movimientos de esquivas y bloqueo se usarán en combinación con la guardia.

A continuación se describen algunas formas eficaces de parar ciertos golpes del adversario.

-El swing de izquierda lanzado hacia la cabeza se debe detener con el antebrazo.

-El directo de derecha se detiene apoyando el guante derecho en la zona que se quiere proteger, consiguiendo una amortiguación del golpe.

-El jab y el directo de izquierda se paran con el guante y principio del antebrazo. Si se pretende esquivar un jab dirigido a la cabeza, se efectúa un movimiento rápido con el cuello, hacia un lado.

El golpe pasará de largo sin tocar su blanco. Inmediatamente se situará de nuevo la cabeza en posición normal.

-Para detener cualquier gancho que vaya dirigido al torso se recomienda situar los antebrazos y los codos pegados al cuerpo.

Los golpes a la cabeza se pueden amortiguar acompañando el puñetazo del adversario con un giro del cuello sobre la cara. Este movimiento se debe tener siempre muy en cuenta, pues aguantar firmemente el impacto puede suponer un K.O.

-Para detener un golpe con la cabeza se escogerá la frente, punto donde no puede ocasionar ningún riesgo. Así nos ofrece la ventaja de poder usar ambos brazos para golpear al adversario, en una acción de contraataque.

El empleo de la esquivas necesita de buenos reflejos y excelente agilidad en el cuello y cintura, pues se trata de no ofrecer un buen blanco donde pueda estrellar el adversario sus golpes. Sus principales movimientos son:

-Con la cabeza

Moviéndola constantemente de un lado a otro, procurando no ser un blanco fijo ante el rival.

-Con la cintura

Doblándola hacia delante o los lados, de forma que cualquier golpe lanzado a la cabeza pase de largo. También es importante el dominar la esquivas con movimientos de rotación de la cintura, sin apenas moverse por el ring, lo que evitara fatigarnos excesivamente.

La esquivas, en si misma es un movimiento a realizar inmediatamente que se conozca el golpe que el adversario nos va a lanzar. De esta forma se puede aprovechar para pasar al contraataque, mientras que se esquiva. Se realizara con el brazo contrario al que nos envía el adversario. Por ejemplo: si esquivamos un directo de derecha, podemos golpear con un gancho de izquierda, dirigido al hígado.

También se debe tener en cuenta, una vez pasado el peligro, volver rápidamente a la posición inicial.

TÁCTICA

Puní (2003) afirma: “La táctica es el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia” (p.2).

Álvarez (2002) Manifiesta: “La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición” (p.4).

Chirino (1994) afirma “Que la táctica es la tangibilización de la estrategia, que de forma creativa, lógica y real da soluciones eficientes a las situaciones cambiantes del combate, basado en la preparación y características de cada atleta” (p. 1).

La táctica no es más que el plan que tiene que tomar el entrenador con su atleta para lograr buenos resultados por lo que es importante ser un buen conocedor de sus atletas y de los contrarios, para de esta forma realizar estrategias tácticas donde pueda contrarrestar las acciones del adversario, por lo que conocer el estado técnico y físico de nuestro equipo y el del contrario, las circunstancias exteriores, las reglas de juego y el

estado psíquico, son entre otros aspectos los más fundamentales para que los preparadores Técnicos, Físicos, Psicológicos y auxiliares planifiquen sus entrenamientos tácticos.

La táctica hace del entrenador un directivo más capaz y conocedor del trabajo de sus atletas. El tener bien planificado sus entrenamientos y no basarse solamente en sus experiencias como atleta hace de este un profesional con una mayor visión directiva.

Calcular con exactitud cada movimiento, encontrar maniobras, combinaciones o recursos para mejorar nuestra posición es competencia de la táctica.

Si un entrenador planifica pedagógicamente los entrenamientos tácticos y teóricos para ponerlos en función de sus atletas y estos de llevarlos a cabo en el campo de acción estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo de sus atletas, que se verán en ellos a corto mediano y largo plazo.

Táctica sobre el ring

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Que antes de comenzar el combate se tiene que preparar un plan general para el óptimo desarrollo de la pelea, administrando las energías y la forma de repartirlas en el transcurso de la velada” (p. 28).

Otro factor muy importante son los nervios, que en todo momento que tiene que saber controlar.

Los primeros asaltos de un combate se dedicaran al estudio del contrario, prestando atención a la forma de la guardia, el uso de las fintas, etc. De esta forma se va configurando la forma más idónea de ganar el combate.

El boxeador sin mucha experiencia no tiene otro recurso que ir participando en peleas, para aumentar y ampliar así sus conocimientos. De todas las formas, existen unas maneras particulares de peleas según el rival.

En sus planeamientos más sencillos, éstas pueden ser:

-Si se combate con un rival más alto, procuraremos plantear la lucha metiéndonos en su terreno y evitando la pelea a distancia, donde, debido a sus mayores dimensiones de brazos, nos dominará con toda seguridad. Se procurará dar golpes por el cuerpo.

-Si por el contrario, el combate se produce con un enemigo de menor estatura, se planificará el uso de la pelea a distancia, aprovechando su menor alcance con los brazos.

-Cuando el rival es un fajador, hay que recurrir a todos los conocimientos técnicos, esquivando todos los ataques, aprovechando esos momentos para conectarle un golpe de caunter.

-Para los boxeadores muy rápidos se emplearan los golpes bajos, dirigiéndolos principalmente al estómago, a la boca del estómago e hígado, en una labor de machacamiento hasta dejarlos listos para el K.O.

-Cuando se combate con un luchador frío y caluroso, solo queda el remedio de procurar plantear la pelea de forma más cerebral que él, intentando imponer nuestro propio ritmo.

-Si el boxeador enemigo es de los que esperan que los ataquemos, procuraremos plantear una pelea a distancia, haciéndole salir a un terreno que no le gusta o que no domina.

-En general, a todo boxeador hay que castigarlo con golpes bajos, en las partes blandas, donde los resultados son más favorables.

Se tendrá en cuenta que, para llegar a estos puntos, debemos abrir nuestra guardia, cosa que puede resultar peligrosa si no estamos pendientes de ello.

BOXEO.

Antecedentes del boxeo

Balmaseda (2009) afirma: “El boxeo es conocido como el deporte de todos los tiempos” (p.12). Data por lo menos de hace seis mil años. Según su historia comenzó en Egipto y en Mesopotamia.

En principio se conoció como el pugilato. Después este deporte llegó a Grecia.

El pugilato participa por primera vez en la XXIII Olimpiada, en el año 668 antes de nuestra era.

Boxeo en la antigüedad

Balmaseda (2009) afirma: Desde la antigua Grecia donde los combates se celebraban a puño descubierto y las peleas resultaban sumamente rudos, sin límites de tiempo hasta la muerte de uno de los adversarios o hasta que uno se declarara vencedor. (p.22)

-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 a las civilizaciones mesopotámicas luego, 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. De forma general, el boxeo es un deporte de contacto en las que dos adversarios se enfrentan en lucha utilizando los puños, de manera exclusiva o no, diferenciándose

según sus reglas diferentes deportes como el ya mencionado boxeo inglés o boxeo propiamente dicho, el boxeo francés o savate, el boxeo chino o boxeo Shaolín, el kick boxing o boxeo japonés, el muay thai o boxeo tailandés, los antiguos pugilatos griegos como el pygmachia y el pancracio.

Boxeo a nivel Mundial

AIBA (2010) manifiesta “Desde fines del siglo XIX el boxeo comenzó a difundirse en países no anglosajones, principalmente en aquellos en los que existía influencia británica o estadounidense, como Argentina, Uruguay, Panamá, Cuba, México, Puerto Rico, Filipinas, Sudáfrica y en España” (p. 13).

-Durante todo el siglo XX se fueron agregando nuevas categorías y modificando sus límites, extendiendo el rango desde la de menor peso, el peso mínimo o paja, hasta la de mayor peso, el peso superpesado, actualmente en vigencia.

-También se han ido modificando la extensión de los combates y los rounds. En el boxeo profesional, en 1982, el Consejo Mundial de Boxeo tomó la iniciativa seguida luego por las demás organizaciones, de reducir la duración de los combates por título a doce rounds ya que antes eran de quince rounds.

Boxeo en el Ecuador

-El boxeo ecuatoriano tiene sus inicios en la década de 1910 cuando grupos de aficionados de las barriadas más populares de Quito, Guayaquil, Cuenca y de las ciudades más grandes realizan peleas al aire libre, a veces sin guantes, otras sin escenario alguno, quizás como una necesidad de saldar cuentas o simples desafíos de poder, entre aquellas plazuelas que olían a farol, de calles polvorientas que el viento las erizaba, de lugares con leyendas de héroes y fantasmas.

-En 1920 se forman los gimnasios y academias con la implementación acorde a las demandas de ese tiempo y se da el nacimiento de verdaderos cultores del boxeo aficionado, es así que a las primeras Olimpiadas Nacionales en Riobamba acuden varias provincias de las cuales Guayas es el primer campeón.

-En 1938 Ecuador participa en el Primer Campeonato Bolivariano de Bogotá – Colombia y gana sus primeras medallas de oro.

-Un gran Dirigente fue Roberto Lebed que elevó el nivel del boxeo nacional a las más altas esferas de los rings sides, grandes pugilistas de la época que contribuyeron al adelanto nacional fueron: Hugo Muñoz, Marco Jurado, “Papi” Torres, Luis Jadán, el “petiso” Sánchez, el “chino” Grijalva, Roger Bucheli quién llegó a ubicarse sexto en el ranking del Consejo Mundial de Boxeo en el peso gallo, Rolando Gutiérrez.

-Desde siempre el “coloso de Ñaquito” de la ciudad de Quito ha servido como escenario para memorables carteleras pugilísticas en donde se disputan coronas en diversas categorías a nivel sudamericano, continental, latinoamericano y mundial.

-Púgiles de la talla de Luis Castillo, Jaime “la bestia” Quiñónez, “la cobra” Buitrón, César Singo, Luis Calero, fueron y son verdaderos artífices del boxeo ecuatoriano.

Boxeo en Loja

-Los intereses a alcanzar por el Boxeo en el Ecuador y más concretamente en la provincia de Loja hoy en día, se corresponde con la política aplicada por éste: “El deporte derecho del pueblo”, éste que se enfoca en tal dirección para superar con creces los resultados logrados por los boxeadores lojanos en las diferentes confrontaciones provinciales y nacionales.

-El Boxeo es un deporte Técnico - Táctico del cual se requiere de excelente preparación Física General, Especial, Técnico- Táctico, Teórico, Psicológico donde en los últimos años el desarrollo de estas direcciones en los atletas lojanos se ha venido realizando, dando pie a continuar su desarrollo integral y permanente a través del desarrollo de la base mediante la planificación.

-Para enfrentar el proceso de entrenamiento no basta con enseñar, entrenar y competir si no, también se necesita controlar el proceso de preparación deportiva.

-La relación Deporte – Ciencia es una de las causas del desarrollo del deporte y con ello del proceso de entrenamiento, el control de éste constituye un factor determinante para alcanzar resultados relevantes en las competencias.

-En la actualidad, la fundamentación de los contenidos de los planes de entrenamiento y programas de enseñanza, dependen en gran medida de la confiabilidad de la información, surgida del proceso de preparación la cual es fruto del control integral realizado por los Entrenadores lo que permite la comprobación multilateral del atleta para alcanzar los resultados esperados.

-Es conocido que los adolescentes y jóvenes gustan de la actividad física y los deportes con el propósito de ser fuertes, ágiles y valientes. Por esta motivación muchos de ellos se dirigen hacia las áreas deportivas para ejercitarse en el deporte de Boxeo.

-Por tanto el deporte no solo es medio para formar habilidades Técnicas, sino que contribuye al desarrollo de capacidades Físicas y Psicológicas, así como de valores morales que contribuyen a la formación y educación de la personalidad.

Concepto de Boxeo

El boxeo también llamado a veces boxeo inglés o boxeo irlandés, y coloquialmente conocido como box, es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su 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 cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos. (Barbero, 1989, p. 2).

El cuadrilátero

AIBA (2010) afirma: “En el boxeo contemporáneo, al área de combate frecuentemente se le refiere como el cuadrilátero por la forma de su superficie principal, aunque oficial y comúnmente se emplea la palabra en inglés ring” (p.15). Se trata de una plataforma que ha sido estructurada para permitir que la pelea sea vista por el público.

Dimensiones del ring

El ring de boxeo es un cuadrilátero con dimensiones mínimas de 4,90 m., y máximo 6,90 m dentro de las cuerdas.

La superficie del ring estará a una altura mínima del suelo de 91 cm y máxima de 1,22 m.

Las cuerdas del ring son tres o cuatro, de tres a cinco centímetros de grosor.

Equipo

AIBA (2010) manifiesta. “El atuendo a ser empleado durante un combate depende en gran parte del tipo de pelea que sea, o sea si es un evento profesional o no” (p.16).

Equipamiento básico de un boxeador:

Uniforme: puede ser rojo o azul dependiendo de la esquina en la que le toque pelear.

Cabezal: Los protectores de cabeza son obligatorios en el boxeo para la protección cuando pelean en forma de entrenamiento para protegerse de cortes, raspones e hinchazón.

Guantes: Uno de los propósitos de los guantes es proteger los nudillos y deben tener un peso entre 10 a 12 onzas.

Protector bucal: Se utiliza en forma obligatoria para la protección de la dentadura.

Protector inguinal: Se utiliza obligatoriamente en los combates para la protección de los genitales tanto en hombres como mujeres.

Vendas: Se deberá usar un vendaje elástico en cada mano de no más de 3,00 m. De largo y 5.7 cm. de ancho.

Zapatos: Los competidores boxearán con botas u otro calzado ligero y calcetines.

Aparatos utilizados en el boxeo

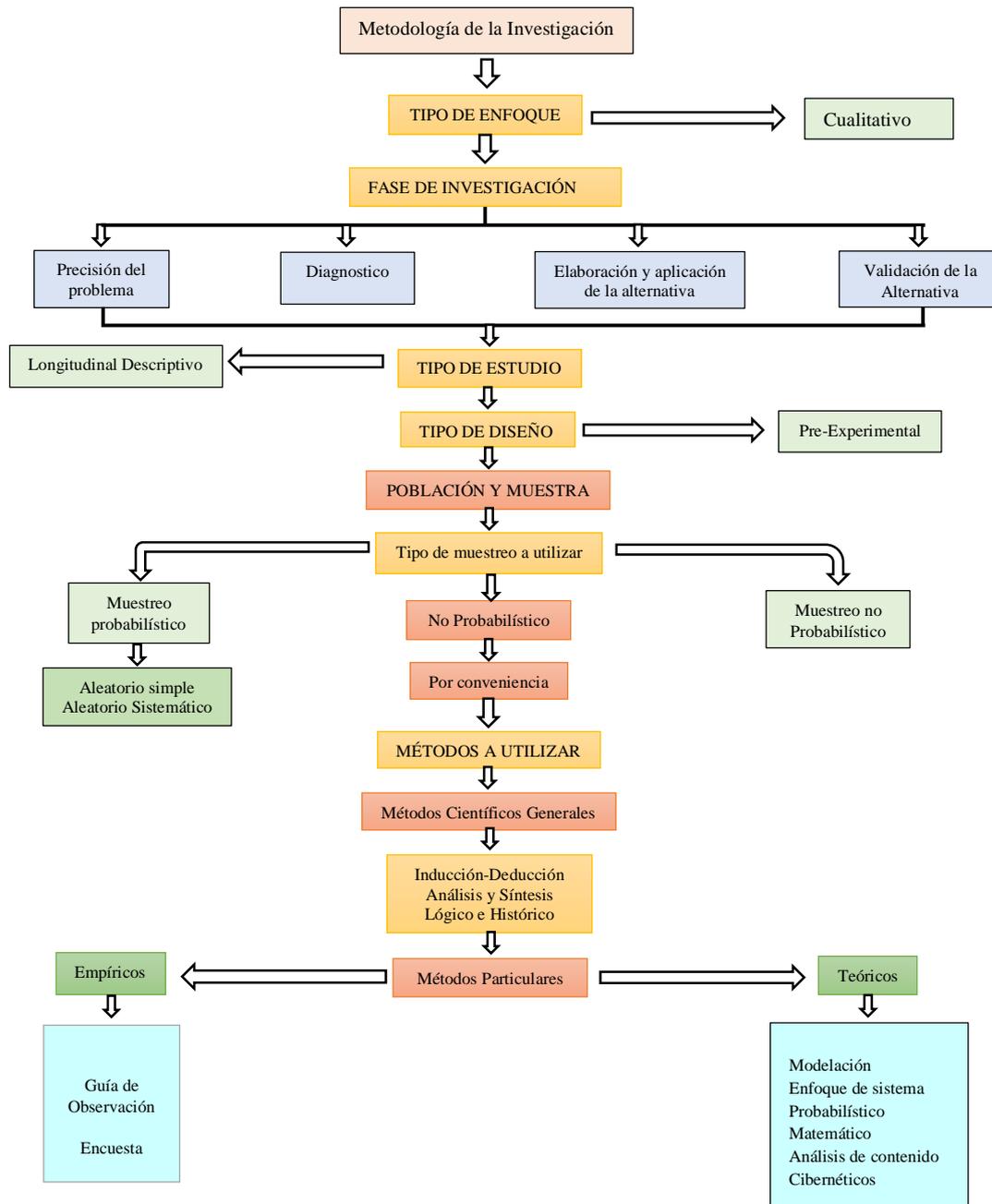
AIBA (2010) afirma: “Son medios auxiliares que se pueden utilizar en las sesiones de entrenamiento desde la etapa general hasta la etapa de competencia” (p.17-18).

Los sacos colgantes, peras de aire, peras de arena, para golpes, cuerdas y mascotas, entre otros, son medios que contribuyen a mejorar y elevar la preparación física, técnica y táctica especial, y eleva considerablemente la capacidad de trabajo en los boxeadores. La sombra, aunque no es un aparato, también la utilizamos con esta misma finalidad.

Con estos medios se puede controlar el trabajo individual de los boxeadores y poner en práctica el arsenal técnico táctico aprendido.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Mapa Conceptual de la metodología de la Investigación



e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Para la presente investigación se utilizaron los siguientes materiales:

Cámara Fotográfica, Flash Memory, Impresiones, Internet, Computadora, Copias, Materiales de oficina, Imprevistos

MÉTODOS

Método Análisis-Síntesis: se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la actividad fisco deportiva.

Método Inductivo: con este método analizamos cosas particulares a partir de la cual extraíamos conclusiones de carácter general, el objetivo estuvo encaminado al descubrimiento de generalizaciones y teorías a partir de las observaciones sistemáticas de la realidad, siguiendo los criterios de Bisquerra. (p.62)

Método Deductivo: permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado, este nos remitió a una teoría y a partir del marco teórico se formuló una hipótesis mediante un razonamiento deductivo que posteriormente validamos empíricamente.

Método Histórico-Lógico: se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Método de Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre las encuestas iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido luego de aplicada la alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

Método estadístico: Se utilizó el cálculo porcentual para obtener los resultados de las encuestas.

Tipo de Enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad., se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática de la “Insuficiencia de la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría juveniles periodo 2013-2014.”

La cual requiere de un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, para incorporarse de forma voluntaria a la Actividades físico deportiva de forma voluntaria y sistemática.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. La Guía de investigación propuesta versa sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2013 al 2014, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca del estudio sobre la efectividad técnica –táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría Juveniles, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de los elementos fundamentales del boxeo en los criterios de destacados especialistas del deporte en cuestión, a través de las guías definidas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico sobre la efectividad técnica-táctica del boxeo en el equipo Juvenil de boxeo de la federación deportiva de Loja.

Se diagnosticó el nivel de efectividad técnico y táctico de los deportistas investigados a través de una guía de observación a una muestra de 31 combates.

3ra fase: Elaboración y aplicación de la alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

4ta. Fase: Medición final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica: Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por, Hernández (2011). (p.66).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos.

En segundo lugar los diseños descriptivos longitudinales recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo De diseño:

Pre-experimental: En los diseños pre – experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. Es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pretest –pos test de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pretest. Hay poca utilización de la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; usada para descubrir la estructura

interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no paramétricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad.

Diseño de pre-prueba – pos-prueba con un solo grupo: a un grupo se le aplica una prueba previa, se le administra el tratamiento y luego se aplica una prueba posterior.

Técnicas e Instrumentos:

Técnica de la Encuesta.- Una encuesta es un procedimiento de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos (no experimentales) en el que el investigador busca recopilar datos por medio de un cuestionario previamente diseñado o una entrevista a alguien, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

Guía de Observación.- Una guía de observación, por lo tanto, es un documento que permite encausar la acción de observar ciertos fenómenos. Esta guía, por lo general, se estructura a través de columnas que favorecen la organización de los datos recogidos.

Población y muestra

El grupo estaba conformado por 14 atletas y 2 entrenadores, de sexo masculino de la Federación deportiva Provincial de Loja, la edad promedio fue de 17 años de ellas se trabajó con los 5 atletas sobre la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil, fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en incrementar su nivel técnico para así poder obtener mejores resultados a nivel nacional de igual forma los entrenadores me colaboraron con un espacio de su tiempo de trabajo para la realización de mi investigación, realizada en el Gimnasio la Vanguardia de ciudad de Loja

f. RESULTADOS

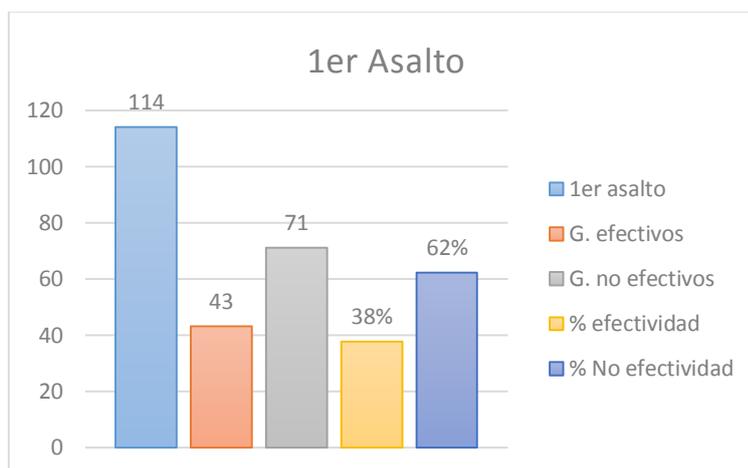
Resultados obtenidos de la guía de observación Inicial a los boxeadores de la categoría Juvenil de la federación deportiva de Loja.

1. Análisis de los resultados obtenidos por los Golpes Rectos a la Cara y al Tronco.

TABLA 1

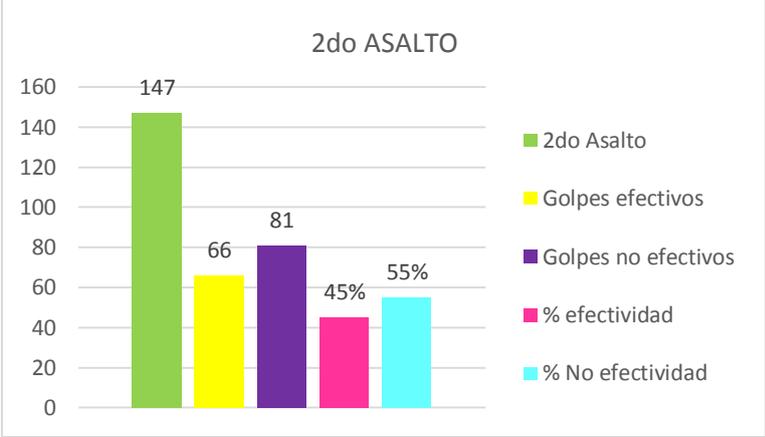
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	114	43	38	71	62.	D
2do	147	66	45	81	55	D
3ro	111	45	41	66	60	D
Totales	372	154	41	218	59	D

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

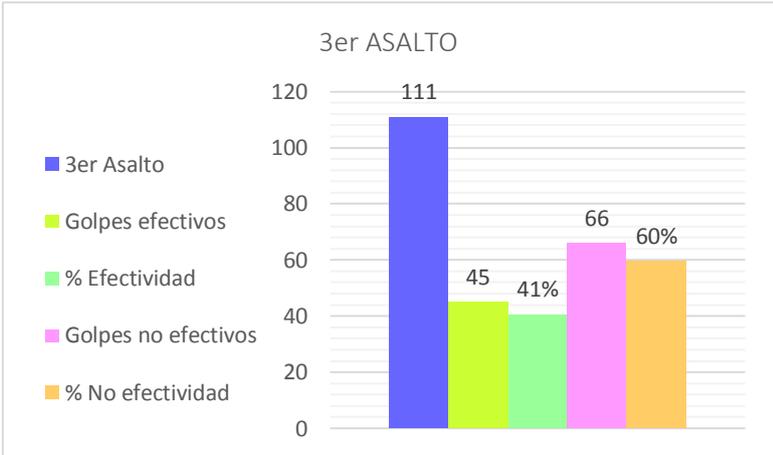


En la categoría Juvenil, donde se puede ver con claridad que en los primeros asaltos se ejecutaron 114 golpes rectos a la cara y al tronco, de los cuales 43 fueron efectivos, y 71 no efectivos, para un 38 % de efectividad, y un 62 % de no efectividad evaluados los

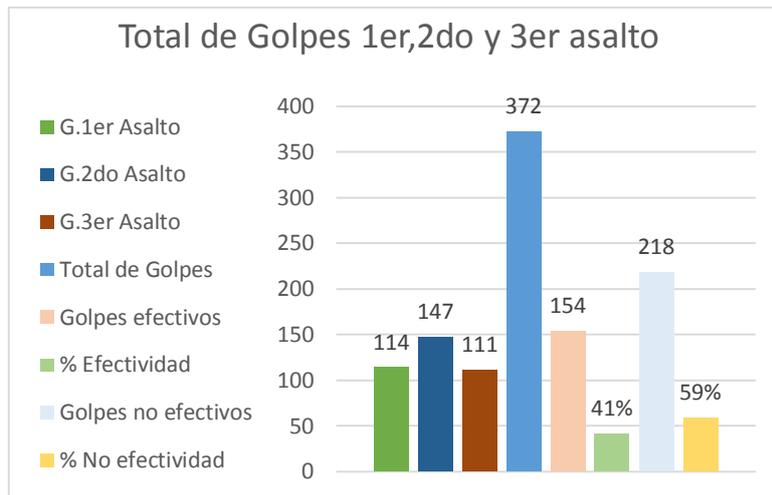
mismos de Deficientes según la escala en porciento determinada para la efectividad de las mismas.



En los segundos asaltos se ejecutaron 147 golpes, de los cuales 66 fueron efectivos y 81 no efectivos para un 45% de efectividad, y un 55% de no efectivos evaluados de Deficientes.



En los terceros asaltos se ejecutaron 111 golpes, de los cuales 45 fueron efectivos y 66 no efectivos para un 41% de efectividad evaluados de Deficientes.



De forma general se ejecutaron 372 golpes rectos a la Cara y al Tronco de ellos 154 fueron efectivos para un 41% de efectividad, Y 218 no fueron efectivos dando un 59% de no efectividad evaluando los mismos de forma general de Deficientes.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta tabla se puede apreciar claramente que los golpes Rectos a la Cara y al Tronco en los tres asaltos son variados, es decir, que en los segundo asaltos aumentan con respecto a los primeros y en terceros asaltos aumenta su por ciento de efectividad con respecto a los mismos, pero es donde aumentan los golpes no efectivos, lo cual de forma general son mayores la ejecución de golpes no efectivos con respecto a los golpes efectivos, demostrándonos que existen grandes dificultades, primeramente en: el empleo de estos golpes, siendo los de más importancia y los primeros que se enseñan en los fundamentos técnicos de los boxeadores.

Segundo: Que hay poca preparación psicológica de los atletas para la ejecución de los mismos.

Tercero: Dificultad de la preparación física que permita a los atletas una mayor ejecución de los mismos.

Cuarto: Poca precisión de los golpes Rectos que no permitan elevar la efectividad, valorando éstos en forma general de Deficientes.

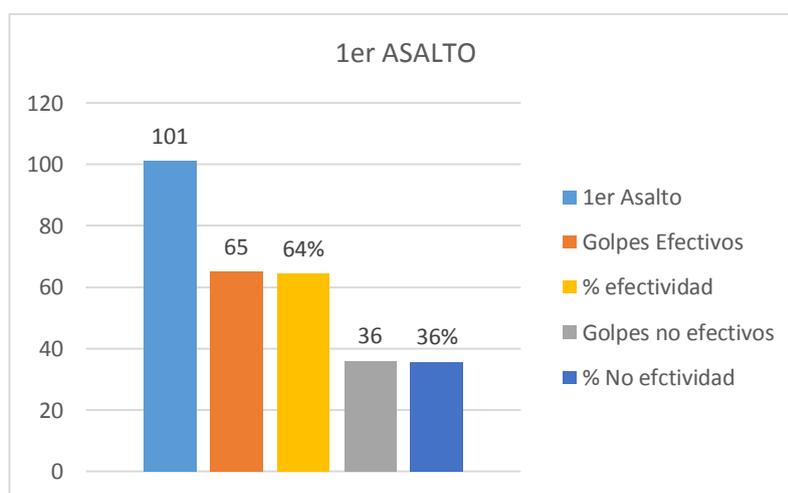
Se observa que los deportistas de boxeo que en el primer asalto lo ven como un asalto de análisis del contrario pero también es en donde más golpes fallan hacia el contrario, por lo que en segundo salen es a contraatacar en base al análisis de los errores de su contrincante para el tercer asalto solo ir a desplazarse y ya no atacar como lo hacen en el segundo en donde se ve claramente el aumento de golpes y de efectividad.

2. Análisis de los resultados obtenidos por los golpes en Ganchos a la Cara y al Tronco.

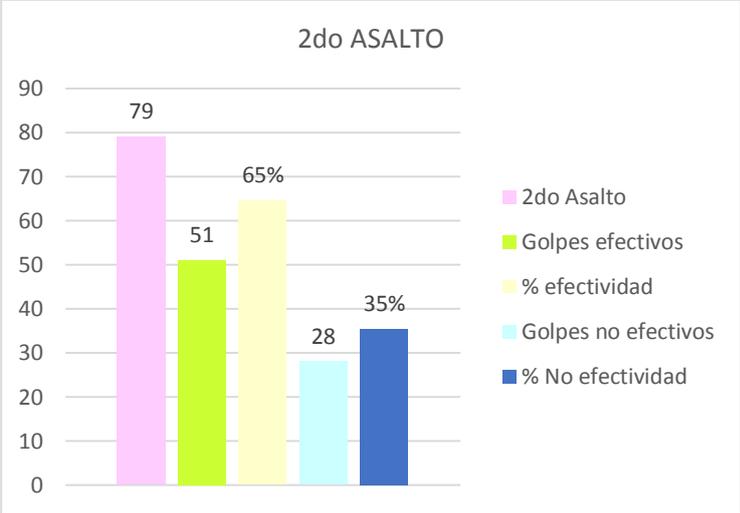
TABLA 2

Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	101	65	64	36	36	R
2do	79	51	65	28	35	R
3ro	47	39	83	8	17	B
Totales	227	155	68	72	32	R

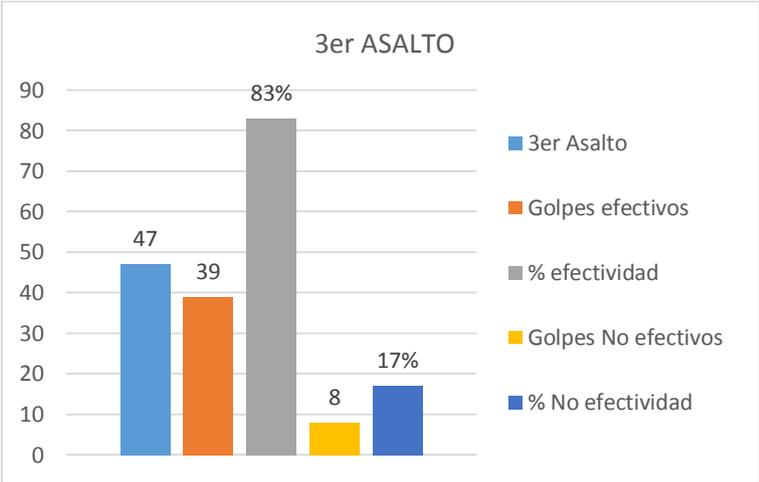
FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014



Se puede observar que los primeros asaltos se ejecutaron 101 golpes a la Cara y al Tronco, de los cuales 65 son efectivos dando 64% de efectividad y 36 no efectivos dando 36% de no efectividad para ser evaluados de Regular.



En los segundos asaltos se ejecutaron 79 golpes Ganchos, de los cuales 51 son efectivos para un 65% de efectividad, y 28 no efectivos para un 35% de no efectividad evaluados de Regular.



En los terceros asaltos se ejecutaron 47 golpes de ellos 39 son efectivos para un 83% de efectividad y 8 no efectivos para un 17% de no efectividad, evaluados de Bien.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

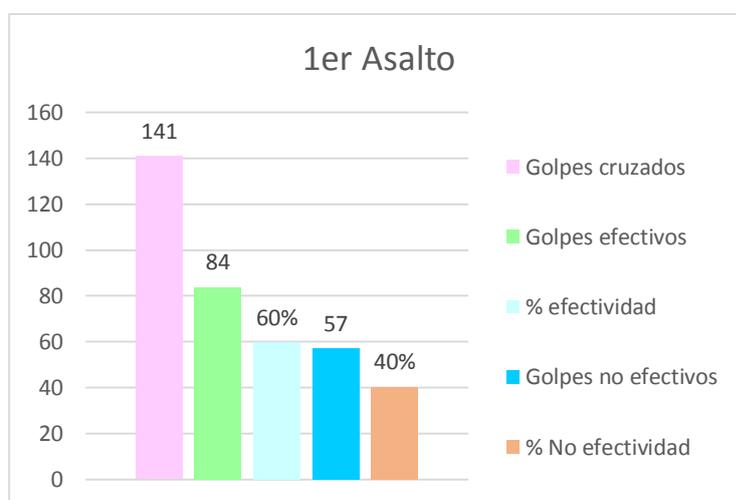
En este caso los golpes de gancho son más efectivos que los golpes rectos siendo los golpes rectos los que se enseñan como un fundamento principal en el boxeo, en este análisis se observa claramente que estos golpes pasan del 50% de efectividad evaluado de bien.

3. Análisis de los resultados obtenidos por los golpes Cruzados a la Cara y al Tronco.

TABLA 3

Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	74	47	64	27	37	R
2do	46	28	61	18	39	R
3ro	21	9	43	12	57	D
Totales	141	84	60	57	40	R

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014



En se ejecutan 141 golpes cruzados de ellos 84 golpes efectivos para un 60% de efectividad y 57 golpes no efectivos dando un 40% de no efectividad evaluando estos elementos técnico de forma Regular.

ANÁLISIS E NTERPRETACIÓN:

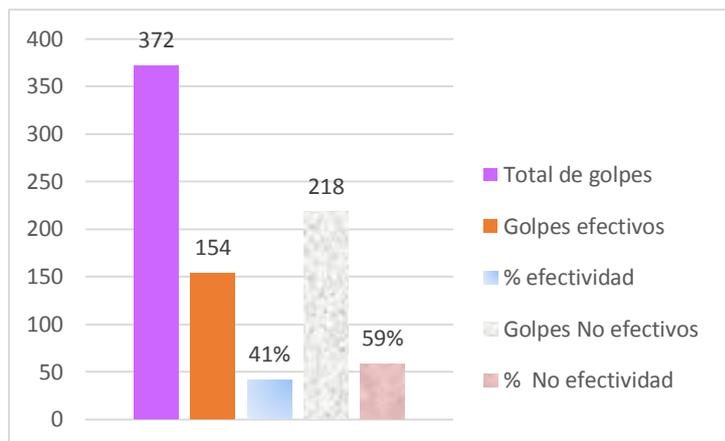
Estos tipos de golpes en un combate se utilizan de acuerdo al desarrollo que tenga el mismo, además del dominio que tenga el atletas, del arsenal técnico-táctico aprendiendo y perfeccionando durante las secciones de entrenamiento en el gimnasio, lo que nuestra investigación se pudo comprobar que el uso de efectividad de los mismos no guardan relación con las exigencias actuales que se dan en los combates siendo su deficiencia fundamental la ejecución técnica de los mismos.

4. Análisis general de los resultados obtenidos por los Golpes Fundamentales a la Cabeza y al Tronco.

TABLA 4

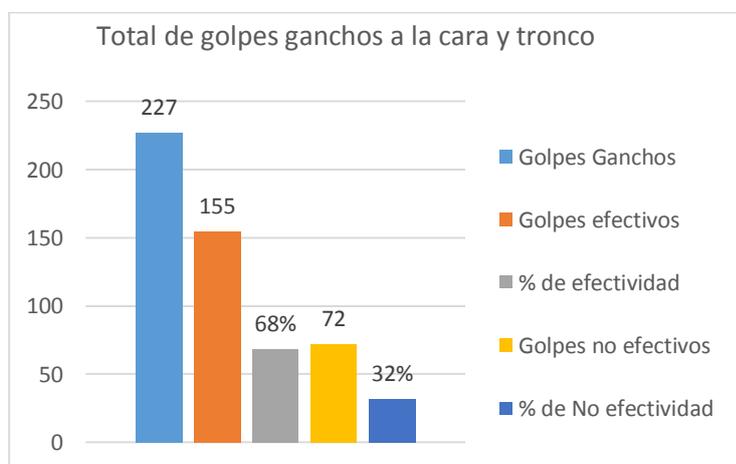
Golpes Fundamentales	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
Rectos	372	154	41	218	59	D
Ganchos	227	155	68	72	32	R
Cruzados	141	84	60	57	40	R
Totales Generales	740	393	53	347	47	R

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

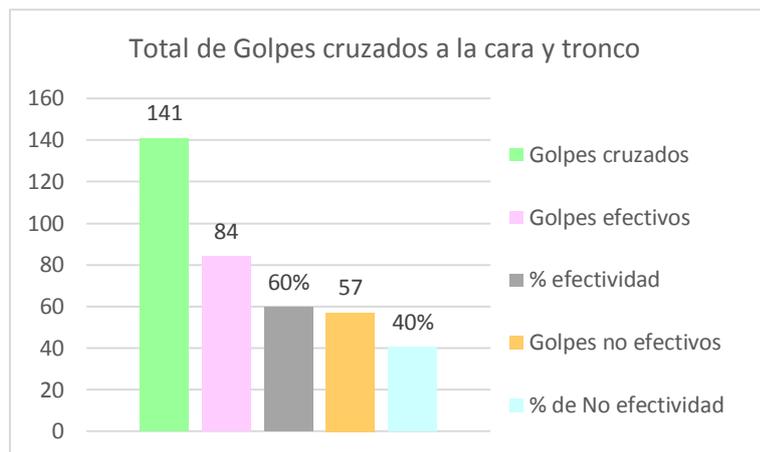


Al valorar la suma total de los golpes Rectos, Ganchos, y Cruzados a la Cara y al Tronco por saltos y su total general, nos arrojó, que se ejecutan en golpes Rectos 372, de ellos 154 efectivos, para un 41% de efectividad, y 218 no efectivos dando 59% de no efectividad valorados de Deficientes.

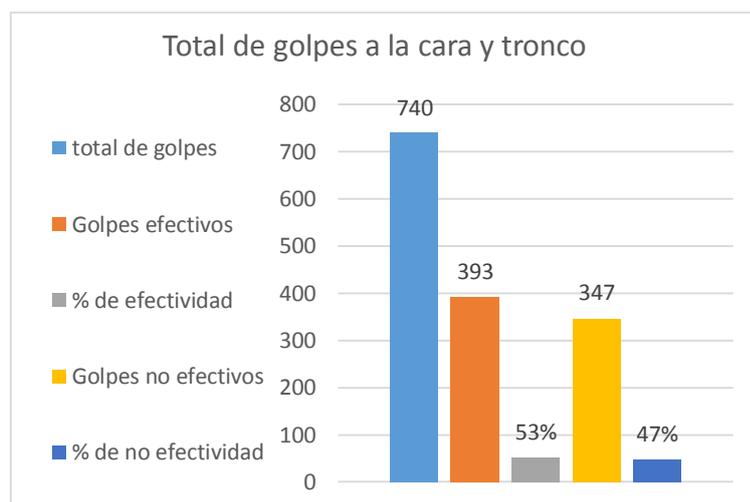
En golpes ganchos a la Cara y al Tronco se ejecutaron 227, de ellos 155 son efectivos para un 68% de efectividad y 72 no efectivos dando un 32% de no efectividad valorados de Regular.



Los golpes Cruzados a la Cara y al Tronco se ejecutaron 141 en total, de ellos 84 son efectivos para un 60% de efectividad, 57 no efectivos dando un 40% de no efectividad valorados de Regular.



En general, se ejecutaron un total de 740 golpes a la Cara y al Tronco de ellos 393 efectivos para un 53% de efectividad, y 347 no efectivos dando un 47% de no efectividad evaluados en general de Regular.



ANALISIS E INTERPRETACIÓN:

De esta forma podemos plantear que el análisis general realizado acerca de la efectividad técnica de los golpes Rectos, Ganchos y Cruzados a la Cara y al Tronco, no son satisfactorios. Se puede apreciar que los golpes de mayor por ciento de efectividad fueron los golpes Ganchos y los de menor efectividad fueron los golpes Rectos, aunque evaluados de Regular y Deficiente, planteando que los golpes Rectos son los que más se ejecutaron, siendo así los que obtuvieron mayor cantidad de golpes no efectivos con respecto a los demás, lo que llegamos a la conclusión, que existe poco dominio en la precisión de éstos en las zonas válidas del contrario, ocupando estos golpes Rectos el

primer lugar en su enseñanza, son los de mayor frecuencia y los de más importancia en el combate.

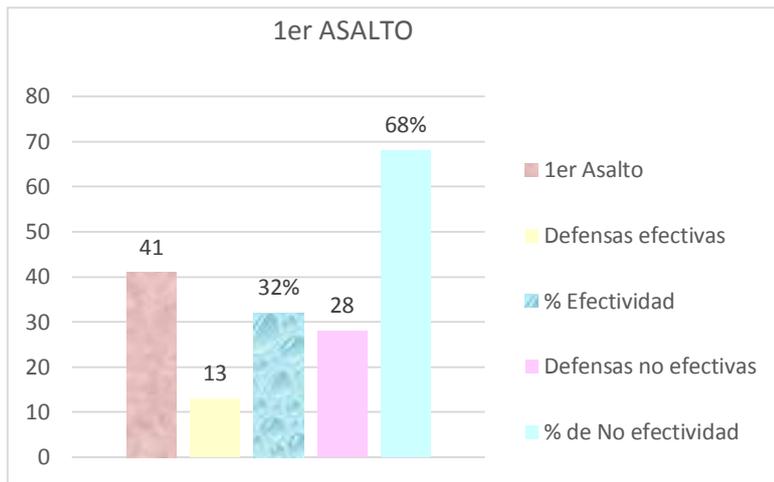
--Si valoramos estos datos con los resultados deportivos que se alcanzan podemos plantear que existen relaciones estrechas, partiendo del conocimiento sobre las acciones técnicas ofensivas de los boxeadores de esta categoría Juvenil, con esto queremos plantear que darle un porcentaje mayor de trabajo a la efectividad de los golpes Rectos, Ganchos y Cruzados a la cara y al tronco de nuestros noveles atletas en la Escuela de Combate Dirigida, en la Escuela de Combate Condicionada con Guantes, en la Escuela de Combate Libre, en el trabajo ante las mascotas durante todo el Programa de Enseñanza y en el trabajo de los aparatos como: Saco Colgante y de Pared, así como en la Sombran, con la corrección de los errores técnicos y aplicación de ejercicios que permitan como objetivo corregir estos errores y controlando los movimientos biomecánicos de cada ejecución teórica, tendremos la oportunidad de enriquecer más el arsenal técnico de nuestros jóvenes pugilistas y de esta forma agenciar la victoria en cada combate que realicen.

5. Análisis de los resultados obtenidos por el comportamiento de las Defensas de Manos.

TABLA 5

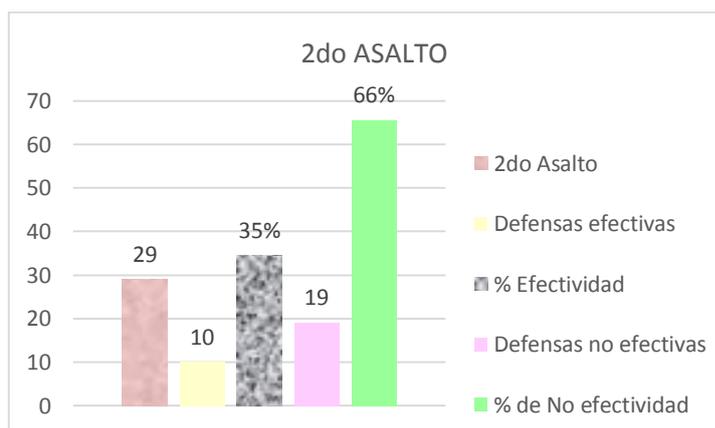
Asaltos	Total de defensas ejecutadas	Defensas efectivas	% de efectividad	Defensas no efectivas	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	41	13	32	28	68	D
2do	29	10	35	19	66	D
3ro	17	10	59	7	41	R
Totales	87	33	38	54	62	D

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

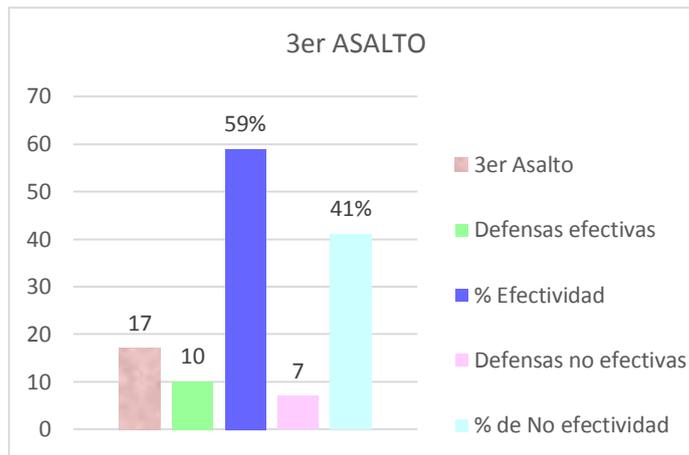


En ésta se encuentran ubicados los resultados de la cantidad de defensas de Manos ejecutadas, las defensas efectivas, no efectivas y el por ciento de efectividad de las mismas.

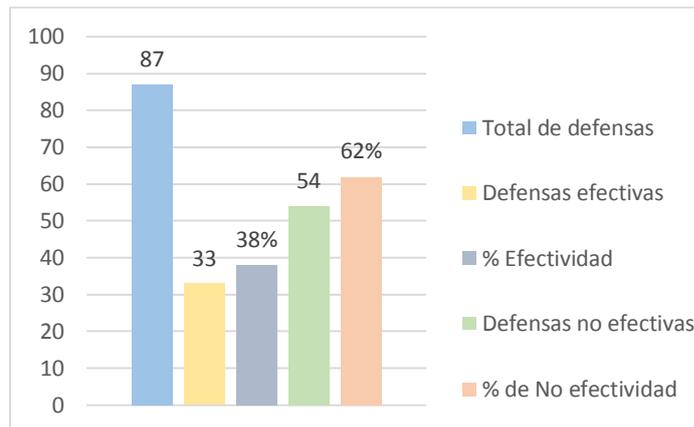
Todos los asaltos en los 31 combates de muestra en las diferentes observaciones realizadas a nivel Provincial y Nacional en la categoría Juvenil, donde se puede ver con claridad que en los primeros asaltos se ejecutaron 41 defensas de Manos, de las cuales 13 fueron efectivas para un 32% de efectividad y 28 no efectivas dando un 68% evaluada de Deficiente.



En los segundos asaltos se ejecutaron 29 defensas de Manos, de los cuales 10 fueron efectivas para un 35% de efectividad y 19 no efectivas dando un 66% de no efectividad evaluadas de Deficientes.



En los terceros asaltos se ejecutaron 17 defensas de Manos, de ellas 10 efectivas para un 59% de efectividad y 7 no efectivas dando un 41% de no efectividad evaluadas de Regular.



De forma general se ejecutaron 87 defensas de Manos, de ellas 33 fueron efectivas para un 38% de efectividad y 54 no efectivas dando un 62% de no efectividad evaluadas de Deficiente.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

--disminuyen las defensas de Mano hasta los mismos terceros asaltos. Si comparamos los resultados obtenidos con la realidad del comportamiento efectivo de los atletas durante los combates, podemos observar claramente que nuestros boxeadores a medida que transcurre el tiempo de combate efectúan menos defensas efectivas, permitiendo así, que los contrarios adjudiquen golpes y ataques efectivos a los atletas nuestros, provocado primeramente por: no existir una buena preparación psicológica a la hora de

ejecutar dicha defensa, segundo: no poseen un buen desarrollo de la preparación física durante los últimos asaltos, donde el cansancio se adueña de la situación, aún más en los terceros asaltos e influye en la preparación técnico-táctica de los mismos, no les permite realizar una mayor y mejor defensa efectiva, evaluándose estos resultados de forma general de Deficiente.

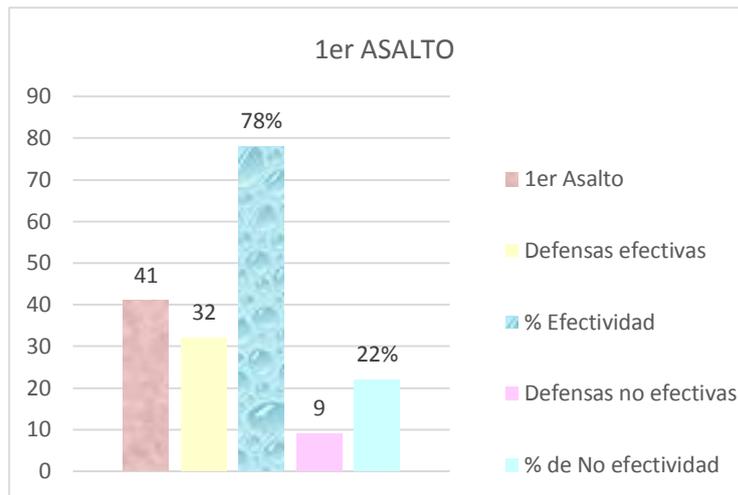
--Como podemos darnos cuenta que a medida que avanza los asaltos los pugilistas entran en un declive tanto en lo técnico, psicológico y táctico por lo que dejan de defender correctamente y es ahí donde el contrario toma ventaja.

6. Análisis de los resultados obtenidos por el comportamiento de las Defensas de Tronco.

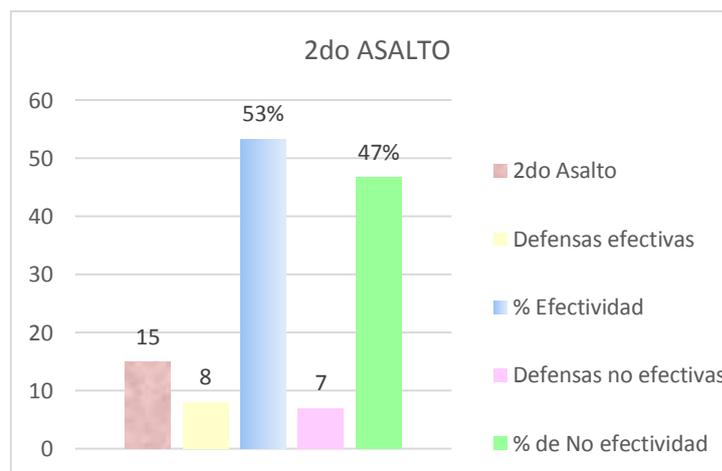
TABLA 6

Asaltos	Total de defensas ejecutadas	Defensas efectivas	% de efectividad	Defensas no efectivas	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	41	32	78	9	22	B
2do	15	8	53	7	47	R
3ro	10	6	60	4	40	R
Totales	66	46	70	20	30	R

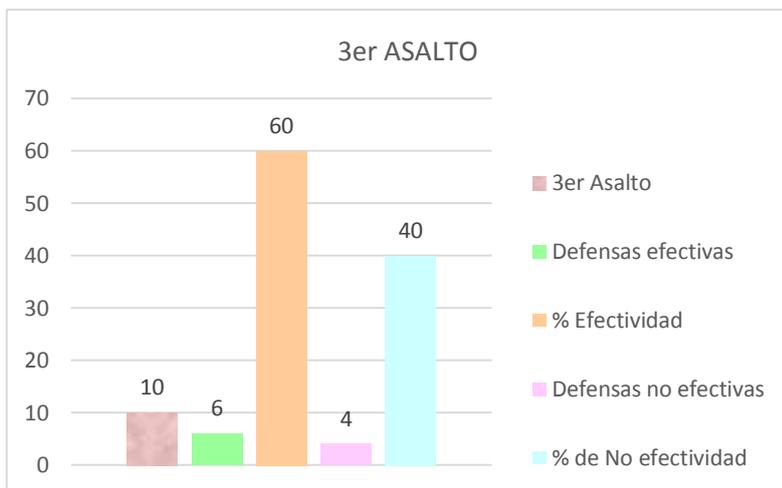
FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014



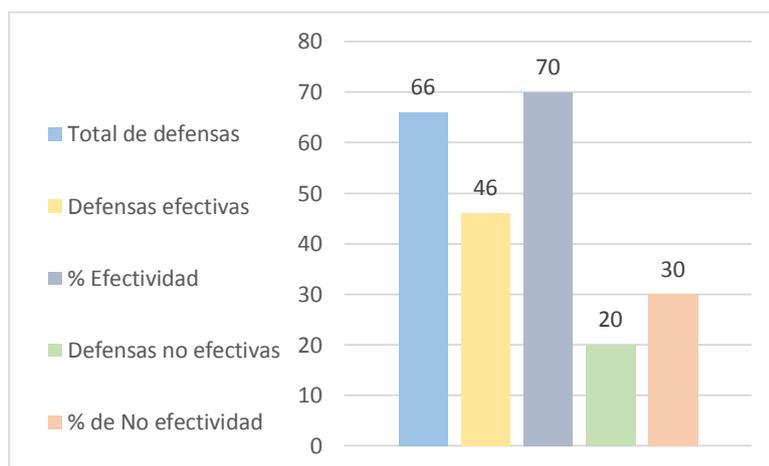
En los primeros asaltos se ejecutaron 41 defensas de Tronco, de ellas 32 fueron efectivas para un 78% de efectividad y 9 no efectivas dando un 22% de no efectividad evaluadas de Bien.



En los segundos asaltos se ejecutaron 15 defensas de Tronco, de ellas 8 fueron efectivas para un 53% de efectividad y 7 no efectivas dando un 47% de no efectividad evaluadas de Regular.



En los terceros asaltos se ejecutaron 10 defensas de Tronco, de ellas 6 efectivas para un 60% de efectividad y 4 no efectivas dando un 40% de no efectividad evaluadas de Regular.



En total de las defensas del Tronco se ejecutaron 66 defensas, de ellas 46 efectivas para un 70% de efectividad y 20 no efectivas dando un 30% de no efectividad evaluados de Regular.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se puede observar claramente en esta tabla que en los primeros asaltos existe una alta efectividad de las defensas de Tronco efectuadas, solamente se realizaron 9 defensas no efectivas e incluso se evaluaron de Bien, no obstante a medida que transcurren los asaltos dos y tres disminuye la ejecución de las defensas, así como la efectividad, evaluándose estos dos últimos asaltos de Regular, por lo que es muy productivo que

dicha situación se analice bien profundo y se realice un plan de medidas con vista a mejorar ésta, por la importancia que requiere este elemento táctico del Boxeo moderno, que se convierte en movimientos muy efectivos en las defensas durante los combates, cuando se dedica tiempo en su enseñanza, consolidación y perfeccionamiento, permitiéndole a los boxeadores que ambas manos queden libres y ubican al atleta que defiende en la zona de contacto del púgil contrario en una posición ventajosa para el contraataque, viéndose su efectividad en las acciones de encuentro y riposta, porque su esencia consiste en que la cabeza del atleta que defiende salga de la línea media del golpe del contrario, es decir, que éste último no encuentre el objetivo.

En esta tabla la efectividad de la defensa de tronco es uno de los movimientos esenciales del boxeo y del pugilista ya que le permite esquivar diversos golpes que podrían llevarlo a un K.O. es por eso que se debe enfatizar su conocimiento y practica del mismo para que nuestros boxeadores no caigan en esa desventaja frente al adversario y puedan tener un buen contraataque en su beneficio y así poder obtener puntos vitales para ganar un combate.

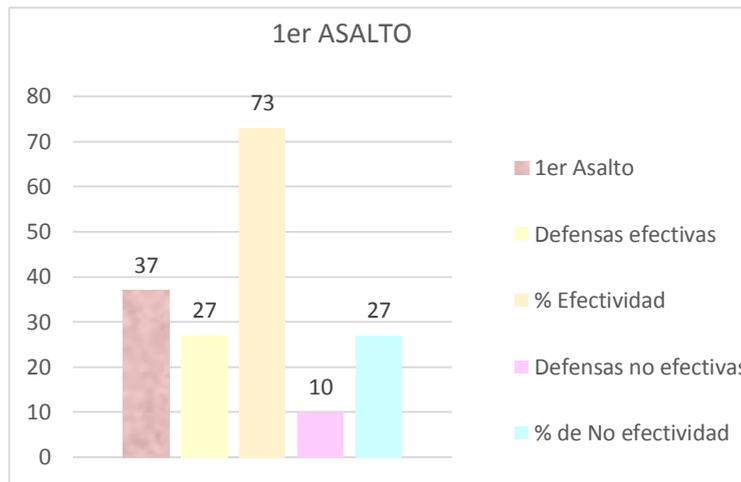
7. Análisis de los resultados obtenidos por el comportamiento de las Defensas de Piernas.

TABLA 7

Asaltos	Total de defensas ejecutadas	Defensas efectivas	% de efectividad	Defensas no efectivas	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	37	27	73	10	27	B
2do	20	12	60	8	40	R
3ro	11	7	64	4	36	R
Totales	68	46	68	22	32	R

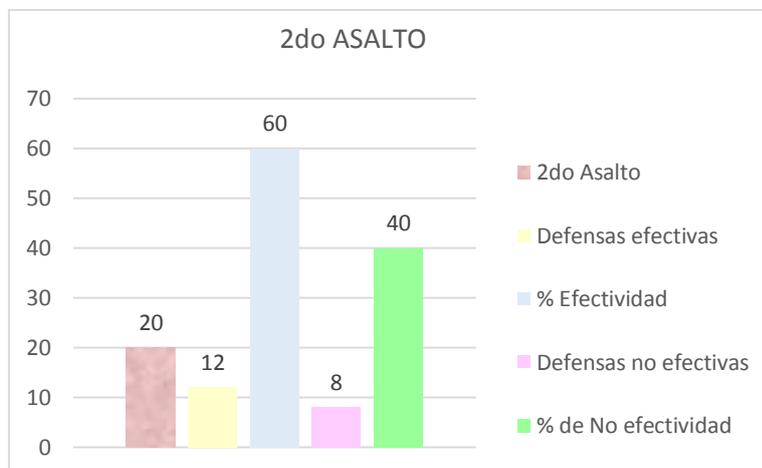
FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil

AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

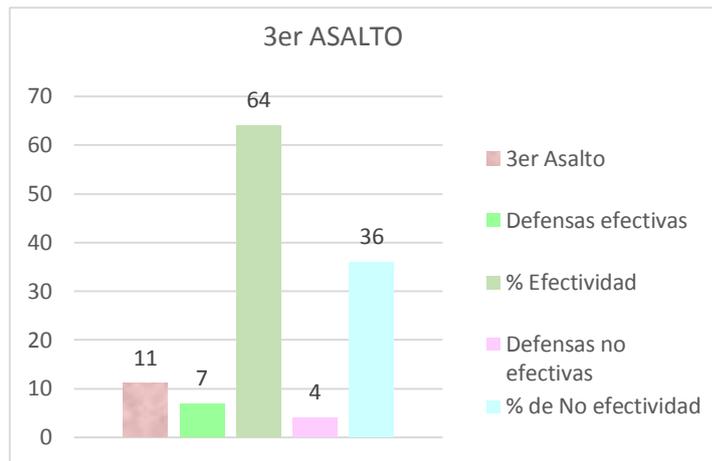


En la tabla se expresan las defensas de Piernas efectuadas durante 31 muestras observadas lo que evidencias claramente su efectividad por asaltos y general.

En los primeros asaltos se ejecutaron 37 defensas de Piernas de ellas 27 son efectivas para un 73% de efectividad y 10 no efectivas dando un 27% de no efectividad evaluadas de Bien.



En los segundos asaltos se ejecutaron 20 defensas de Piernas, de ellas 12 son efectivas para un 60% de efectividad y 8 no efectivas dando un 40% de no efectividad evaluadas de Regular.



En los terceros asaltos se ejecutaron 11 defensas de Piernas, de ellas 7 fueron efectivas para un 64% efectividad 4 no efectivas dando un 36% de no efectividad evaluadas de Regular.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Haciendo un análisis general de las defensas de Piernas, podemos plantear que se ejecutaron 68, de ellas 46 son efectivas para un 68% de efectividad y 22 no efectivas dando un 32% de no efectividad evaluada de Regular.

Se concluye planteando que dichas defensas se utilizan muy poco durante los combates disminuyendo considerablemente en los segundos y terceros asaltos siendo su mejor efectividad en los primeros asaltos que es donde mayormente se ejecutan, aspecto que no lo evaluamos de Bien ,ya que esta situación de ir disminuyendo las defensas de Piernas en los asaltos ya mencionados, no permite a los atletas darle la importancia que requiere estos movimientos defensivos, pues el boxeador cuando ejecuta estas defensas le permite desplazarse para defenderse del contrario y simultáneamente adopta posiciones iniciales cómodas para realizar los contra ataques, ya sean de encuentro o de riposta, por lo que se hace necesario e imprescindible que se incremente más aun el trabajo sobre las defensas en las secciones de entrenamiento y en el trabajo individual para que se aumenten sus ejecuciones por asaltos en los combates, fundamentalmente en los segundos y terceros asaltos previendo así un boxeador eficiente, económico, inteligente y más técnico para que de esta manera se mejoren los resultados y calidad en

los eventos deportivos y se obtengan boxeadores con una alta integridad del arsenal que requieren los fundamentos básicos técnicos-tácticos de los boxeadores.

Claramente cabe recalcar que los boxeadores en los primeros asaltos realizan una buena defensa de piernas demostrando agilidad en su tren inferior pero solo sucede en sus primeros asaltos ya que este tipo de defensa termina por desgastar físicamente al púgil y sucede que a partir del segundo y tercer asalto el púgil empieza a quedarse estático y esto dificulta la efectividad de golpes y de distraer al contrincante para que se pueda contra-atacar.

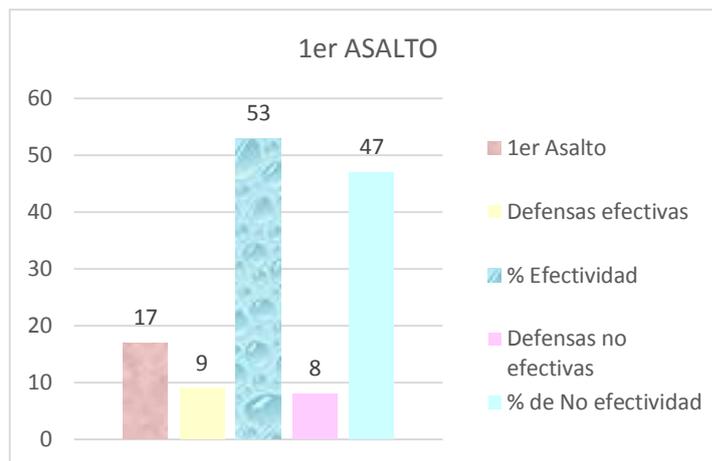
8. Análisis de los resultados obtenidos por el comportamiento de las Defensas con Bloqueos.

TABLA 8

Asaltos	Total de Bloqueos	Bloqueos efectivos	% de efectividad	Bloqueos no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	17	9	53	8	47	R
2do	35	19	54	16	46	R
3ro	70	48	69	22	31	R
Totales	122	76	62	46	38	R

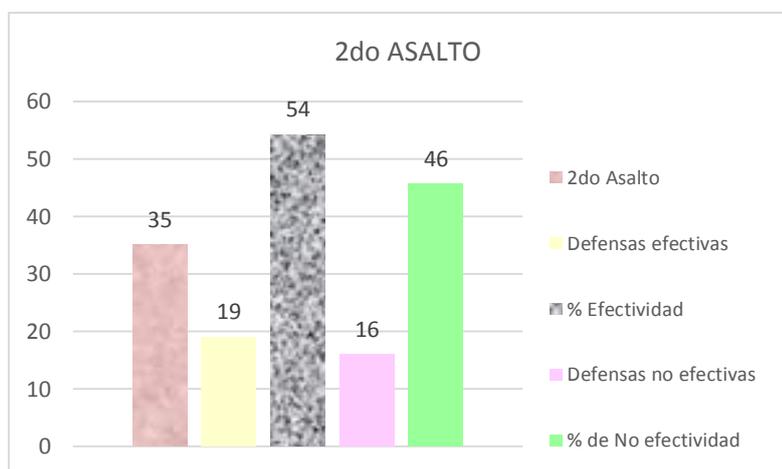
FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil

AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

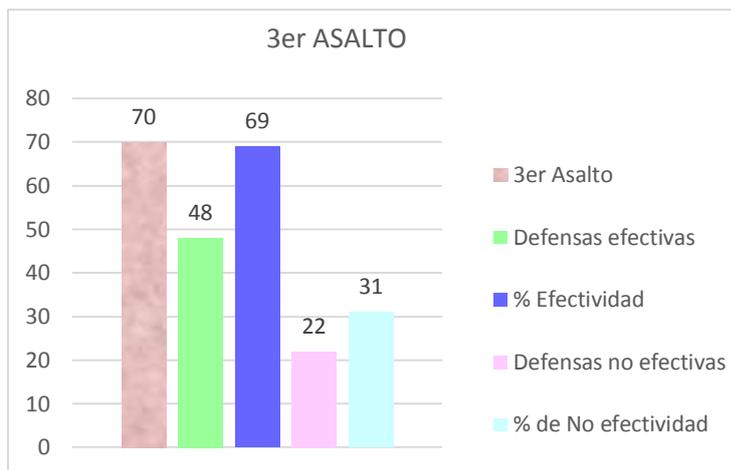


En dicha tabla se observa con claridad la cantidad general y por los asaltos de las ejecuciones referentes a las defensas con Bloqueos, con los Codos y antebrazos antes los golpes al Tronco y Tórax efectuados por los boxeadores contrarios, durante los tres asaltos, de las 31 muestras observadas en las observaciones realizadas de la categoría Juvenil 2013 - 2014.

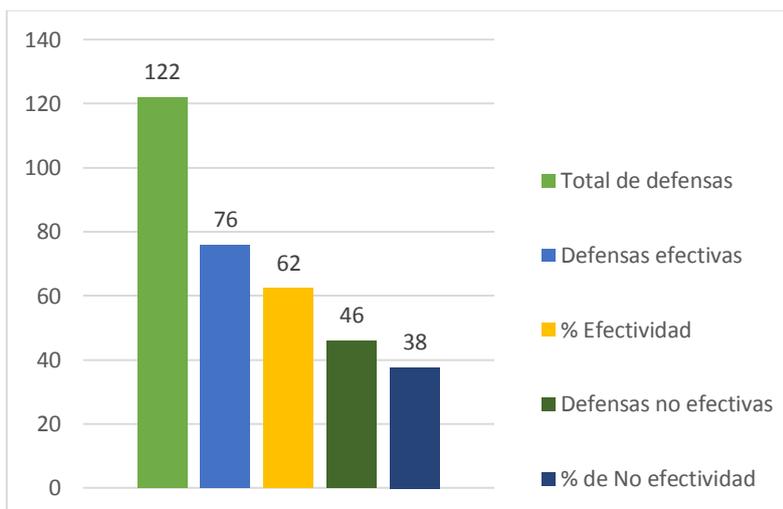
En los primeros asaltos se ejecutaron 17 Bloqueos de ellos 9 efectivos para un 53% de efectividad y 8 no efectivos dando un 47% de no efectividad evaluados de Regular.



En los segundos asaltos se ejecutaron 35 Bloqueos, de ellos 19 son efectivos para un 54% de efectividad y 16 no efectivos dando un 46% de no efectividad evaluados de Regular.



En los terceros asaltos se ejecutaron 70 Bloqueos de ellos 48 son efectivos para un 69% de efectividad y 22 no efectivos dando un 31% de no efectividad evaluados de Regular.



De forma general se realizaron durante los tres asaltos de combate, 122 Bloqueos de ellos 76 efectivo para un 62% de efectividad y 46 no efectivos dando un 38% de no efectividad evaluados generalmente de Regular.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Como bien se observa en la tabla y durante los combates efectuados por los boxeadores de Loja, se demuestra que a medida que van transcurriendo los asaltos, nuestros atletas van incrementando las defensas por bloqueos, así como su efectividad, nos da a

entender que dicha situación se da por dificultades existente en la preparación física especial de los atletas, trayendo consigo una mayor adaptación y utilización de la distancia Media de combate, sin tener presente la importancia que originan las defensas de Piernas y Tronco en los diferentes entrenamientos, lo que sugerimos se incremente el trabajo para elevar la preparación física especial de los atletas durante las secciones de entrenamientos y originen un mayor trabajo variable en cada una de las distancias de combate, así como las defensas a utilizar, lo que mejoraría, el arsenal técnico- táctico de los púgiles.

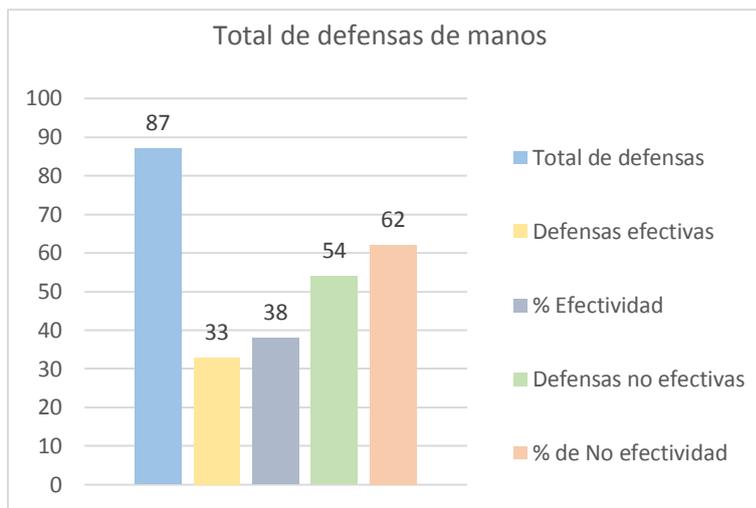
Los deportistas responden de manera positiva ante el contraataque del rival mediante las defensas de Bloqueo por lo que nos permite darnos cuenta que el trabajo de bloqueo no es deficiente y se puede contrarrestar los golpes del púgil contrario de manera que nuestro púgil pudiera tomar cierta ventaja defensiva ya que no obtendrá golpes efectivos que marquen un puntaje positivo para el rival.

9. Análisis General de los resultados obtenidos por el comportamiento de las Defensas fundamentales.

TABLA 9

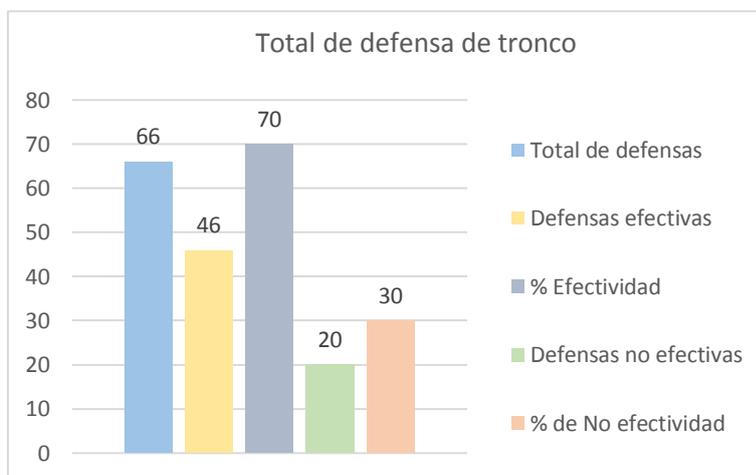
Defensas fundamentales	Total de Defensas ejecutadas	Defensas efectivas	% de efectividad	Defensas no efectivas	% de NO efectividad	Evaluación
Manos	87	33	38	54	62	D
Tronco	66	46	70	20	30	R
Piernas	68	46	68	22	32	R
Bloqueos	122	76	62	46	38	R
Totales generales	343	201	59	142	41	R

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

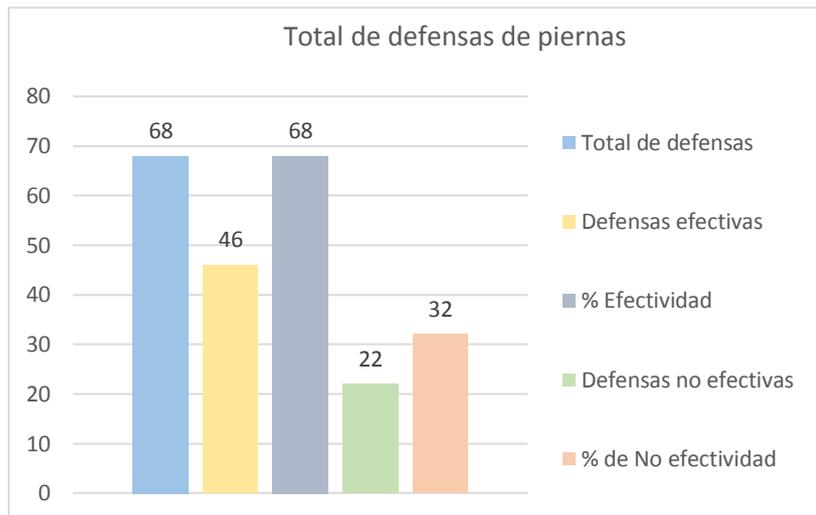


Al tener en cuenta la suma total de las defensas por asaltos determinados los resultados generales:

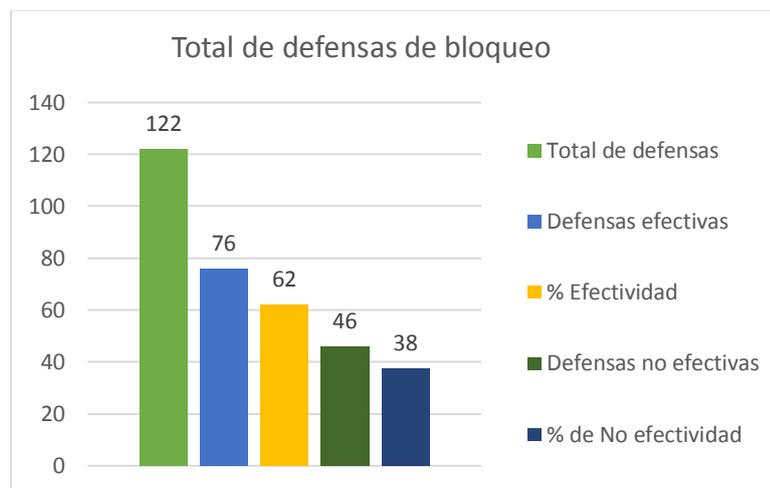
En defensas de Manos se ejecutaron 87, de ellas 33 efectivas para un 38% de efectividad y 54 no efectivas dando un 62% de no efectividad evaluado de Deficiente.



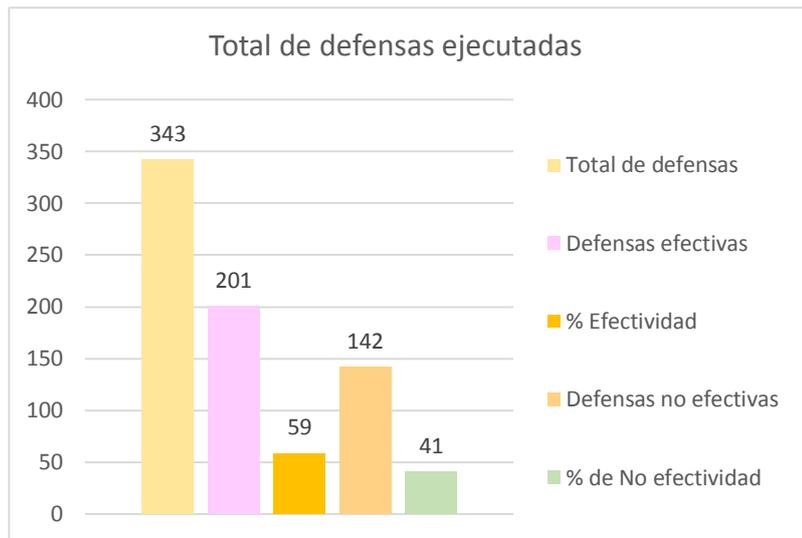
En total de las defensas del Tronco se ejecutaron 66 defensas, de ellas 46 efectivas para un 70% de efectividad y 20 no efectivas dando un 30% de no efectividad evaluados de Regular.



En las defensas de Piernas se ejecutaron 68 defensas, de ellas 46 son efectivas para un 68% de efectividad y 22 no efectivas dando un 32% de no efectividad evaluado de Regular.



En las defensas por Bloqueos se realizaron 122, de ellas 76 efectivas para un 62% de efectividad y 46 no efectivas dando un 38% de no efectividad evaluadas de Regular.



En general se realizaron 343 defensas, de ellas 201 efectivas para un 59% de efectividad y 142 no efectivas dando un 41% de no efectividad evaluado de Regular.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Resumiendo podemos expresar que las defensas en mayor ejecución fueron por Bloqueos, les continúan las de Manos, luego las de Piernas y por último las de Tronco, sin embargo las defensas de Tronco son las de mayor por ciento de efectividad, continuándole la de Piernas, luego los Bloqueos y por último las defensas de Manos.

Concluyendo con las defensas, podemos expresar que este indicador es de tener muy presente por la importancia que el mismo reviste para el cuidado de la integralidad física de los atletas más jóvenes, para que la vida atlética de los mismos sea más duradera, ya que si necesario es el golpe para el marcaje de puntos, imprescindible son las defensas para defender los ataques del contrario y poder contraatacar con efectividad.

Somos del criterio que si comparamos los datos ante analizados con la cantidad de decisiones que se obtienen por la vía de decisión por puntos, RSC, Abandonos y Descalificación tienden a corresponderse de forma general fundamentalmente por el descuido de la aplicación correcta de los elementos técnicos defensivos, que no son los más adecuados porque una defensa correcta su automatización durante los combates en el tiempo reglamentario traería consigo la aspiración a la victoria.

Podemos decir que en un análisis general con respecto a las defensas utilizadas en el boxeo nuestros deportistas no están al 100% utilizando las correctas defensas en cada uno de los combates por lo que al no defender de manera correcta el rival puede propinar golpes efectivos que a lo largo del combate se convierten en victoria para el contrario.

10. Análisis sobre la relación existente entre Golpes y Defensas.

TABLA 10

Particularidades	Total	Relación de Golpes y Defensas	X	Cantidad de Combates
Total de Golpes Ejecutados	740	2,16	23.9	31
Total de Defensas ejecutadas	343		11,0	

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Al verificar la relación existente entre los golpes y defensas ejecutados durante los 31 combates, en las diferentes observaciones realizadas durante la preparación de los atletas en el año 2013 y los primeros meses del año 2014, obtuvimos el resultado siguiente: que de un total de 740 golpes ejecutados por nuestros atletas, se realizaron un total de 343 defensas ante los golpes contrarios, obteniéndose una proporción de 2.16 o sea, aproximadamente dos golpes por cada defensa, evaluándose de no aceptable, lo que comparamos también con la Media (X) y se obtuvo lo siguiente: en golpes ejecutados su Media fue de 23.9, y en su Defensa la Media es de 11.0, ésta se evalúa en los 31 combates efectuados en dichas competencias por los atletas del Gimnasio “La Vanguardia”, de la Provincia Loja, categoría Juvenil 17-18 años, de No aceptable.

Concluyendo, que dicha situación advierte que los jóvenes boxeadores reciban muchos golpes en los combates que efectuaron durante topes, sparring, topes provinciales, competencias preparatorias y competencia fundamental

Esta relación pone en evidencia también que el Boxeo en estas edades tiende ir mucho a la ofensiva, por lo que consideramos altamente peligroso para el desarrollo del Boxeo y en especial para los púgiles, pues qué sería de un País sin defensa o de un cuerpo sin anticuerpos. De esta forma puede plantearse que: de una mala defensiva trae consigo el Not Kout, el RSC, RSCH, Abandono y hasta la Descalificación, de ahí la cantidad de decisiones que se producen en una competencia por esta vía. Concluyendo sobre la relación existente entre golpes y defensas, podemos plantear que: queda demostrado que no es aceptable, ya que se aleja de la Unidad (1).

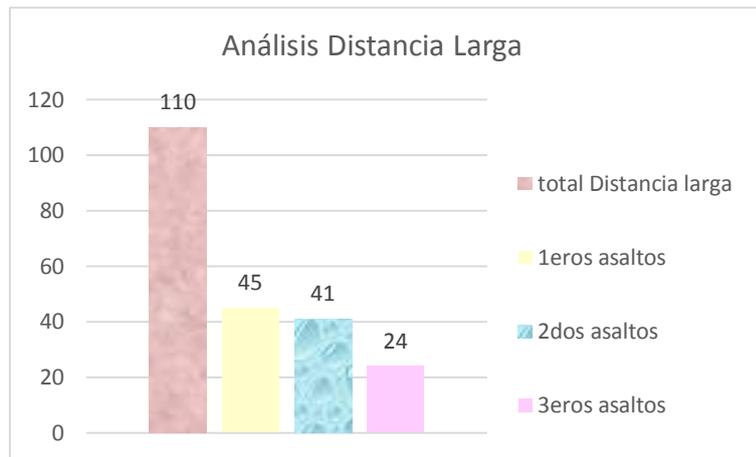
Analizando el total de golpes y defensas podemos darnos cuenta que los boxeadores no cumplen la media marcada para la efectividad evaluados de deficiente y no aceptable por lo que es evidente de la deficiencia combativa presentada en cada uno de los combates realizados por lo que se debe trabajar en base a cada deficiencia y tratar de realizar más topes pues es ahí donde se valora la efectividad combativa de cada deportista enfrentado a un rival de distintas características combativas.

11. Distancias de Combate más usadas por los boxeadores.

TABLA 11

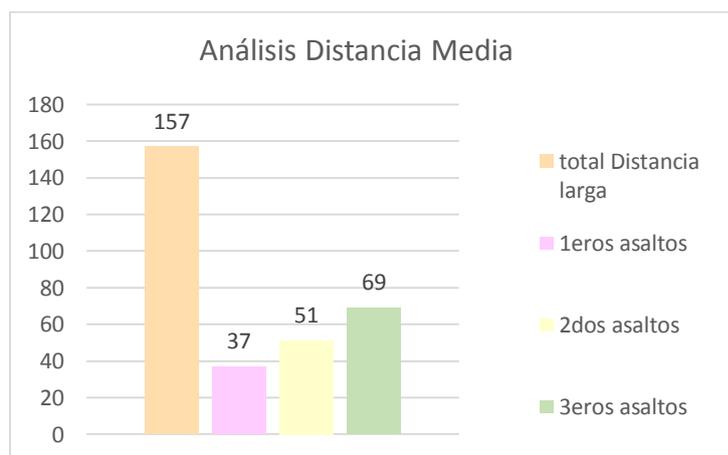
Distancias	Total	Asaltos		
		1ro	2do	3ro
Larga	110	45	41	24
Media	157	37	51	69
Corta	88	21	30	27
Total General	355	103	122	130

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014

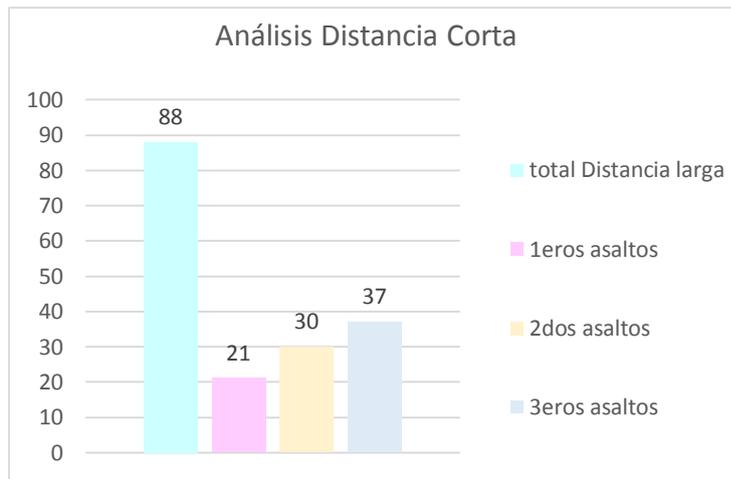


En el análisis de las distancias de combate más usadas, obtuvimos que en la distancia Larga se ejecutaran 110 acciones, distribuidas de la siguiente forma:

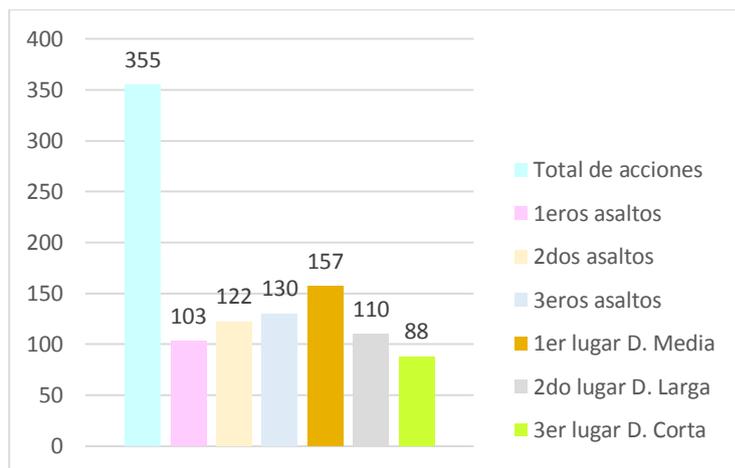
Primeros asaltos 45, segundos asaltos 41 y terceros asaltos 24 acciones.



Como se observa, a medida que van transcurriendo los asaltos fueron disminuyendo su utilización y con ello las acciones, provocado por el factor de preparación física especial que no nos permitió mejorar las acciones ofensivas-defensivas, unido a la preparación psicológica y técnica-táctica que se llevan a cabo en dicha distancia. En la distancia Media se realizaron 157 acciones, distribuido por asaltos de la siguiente manera: primeros asaltos 37, segundos asaltos 51 y terceros asaltos 69 acciones. Como se observa a medida que transcurren los asaltos se van incrementando las acciones.



Por último, en la distancia Corta se ejecutaron 88 acciones las que quedaron de forma siguiente: primeros asaltos 21, segundos asaltos 30 y terceros asaltos 37 acciones. Podemos plantear que este aumento de las acciones en la distancia Media y Corta a medida que transcurren los asaltos, no es producto a una mejora de las acciones técnico-táctico por parte de los boxeadores sino, producto al agotamiento físico de los atletas que han consumido gran parte de su energía teniendo en cuenta que no han tenido el buen desarrollo de su preparación física especial que permita variar las acciones tácticas durante los combates y utilizar más la distancia Larga de forma general y por asaltos, asegurando un mejor arsenal boxístico.



Al valorar las distancias de combate de forma general, se observa que se realizaron 355 acciones en 31 muestra investigada quedando por asaltos de la forma siguiente:

primeros asaltos 103, segundos asaltos 122 y terceros asaltos 130 acciones. Lo que se nota que la distancia más usada fue la Media con 157 acciones, le continúa la distancia Larga con 110 acciones y por último la distancia Corta con 88 acciones, siendo la distancia de menores acciones, como bien se presenta en la tabla.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

En los tercero asaltos es donde mayormente se realizan acciones con 130, continúan los segundos asaltos con 122 y luego los primeros asaltos con 103 acciones, demostrando que los atletas no se esfuerzan en los primeros asaltos, reservando sus energías para los terceros asaltos, lo que apoya aún más el poco desarrollo de la preparación física especial para desempeñarse en dirección a la victoria desde los primeros asaltos, éste factor de poco desarrollo de la preparación física especial incide de forma negativa sobre la preparación psicológica de lo técnico-táctico de los asaltos y al que por temor al no llegar a los terceros asaltos se cohiben a esforzarse en los combates y disminuyendo en un gran porciento su arsenal técnico-táctico de estos dos primeros asaltos y tratan de darlo todo por el todo en los terceros asaltos cuando ya todo está perdido y no se puede recuperar lo que se debía hacer y no se realizó.

Es importante resaltar al realizar un resumen general de los golpes efectuados, las defensas y las acciones de combate en las diferentes distancias de combate, podemos señalar que: se utilizan por parte de los atletas con mayor frecuencia los golpes Rectos a la Cara y al Tronco con 372 ejecuciones para un 41% de efectividad, evaluados de Deficiente, las defensas más utilizadas son los Bloqueos con 122 ejecuciones, para un 62.3% de efectividad, evaluados de Regular, la distancia de combate más utilizada fue la Media con 157 acciones, lo que hay que evaluar con detenimiento pues, es prudente que si existe una alta ejecución de los golpes Rectos, hay que elevar su efectividad para tener mejor rendimiento, dándole mayor uso a las defensas de Piernas y Tronco, permitiendo así un mayor uso de la distancia Larga- Media y viceversa, aspecto éste muy fundamental para el Boxeo Moderno y su humanización cada vez mayor.

Podemos darnos cuenta en la tabla de valores que los deportistas reservan sus energías para el último asalto mientras que en los primeros asaltos analizan a su contrincante de manera que para el segundo tratan de llegar al rival con golpes efectivos los cuales son

muy poco mientras que en el último asalto los púgiles entran a golpear con todo y desesperados por ganar, es ahí donde el contrario solo defiende y se desplaza por todo el cuadrilátero tratando de que el contrario se canse y el tiempo pase para obtener un triunfo.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADO A LOS ENTRENADORES DE BOXEO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA

Técnica ofensiva y su efectividad

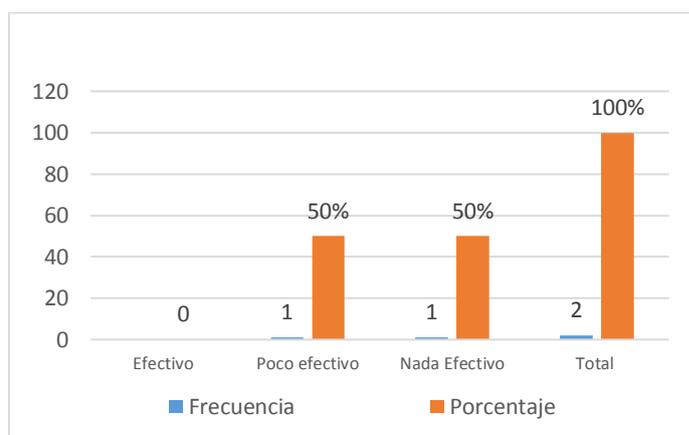
LOS GOLPES Y SU EFECTIVIDAD:

1. Golpe recto de derecha.

TABLA 12

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo	0	0
Poco efectivo	1	50
Nada Efectivo	1	50
Total	2	100

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

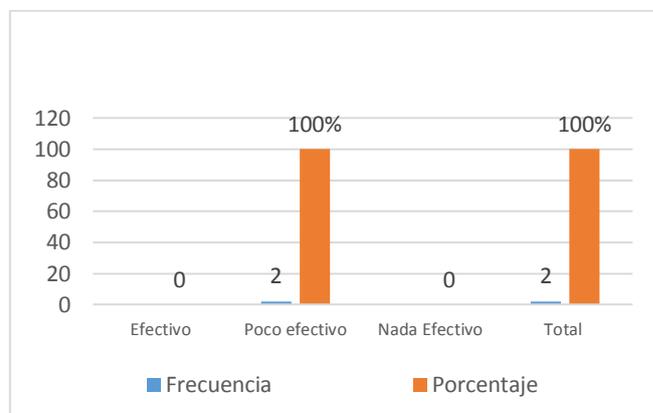
En el presente análisis el entrenador Enrique Granda manifiesta que el golpe recto de derecha es poco efectivo en el grupo pues la mayoría de boxeadores trabajan este golpe tratando de mejorar en su pegada mientras que el entrenador Eduardo Mora no manifiesta que el golpe de derecha no es nada efectivo pues los deportistas no han logrado hacer daño al oponente con ese golpe.

2. Golpe recto de izquierda.

TABLA 13

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo	2	100
Nada Efectivo		0
Total	2	100

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

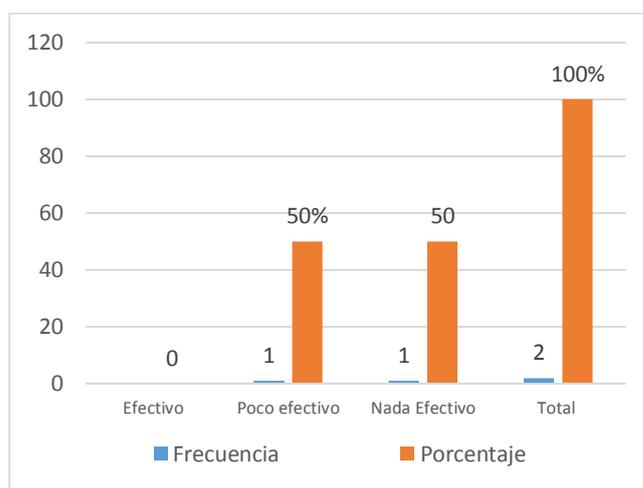
Ambos entrenadores manifiestan que este golpe no es totalmente efectivo esto puede ser porque nuestros boxeadores lojanos tienen una estatura pequeña en relación a los púgiles de otras provincias por lo que se les dificultan llegar a concretar el golpe efectivo al rival.

3. Golpe cruzado de derecha.

TABLA 14

Características	Frecuencia	Porcentaje
		0
Poco efectivo	1	50
Nada Efectivo	1	50
Total	2	100

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

El entrenador Enrique Granda nos manifiesta que el golpe cruzado de derecha es poco efectivo porque los boxeadores no lo utilizan tan a menudo en sus combates pero han sido pocas veces en donde este golpe ha hecho un daño al contrincante dándole ventaja al púgil lojano, mientras que el entrenador Eduardo Mora nos dice que este golpe no es nada efectivo pues al momento de su ejecución el boxeador queda de frente al contrario y esta posición causa desventaja al momento del contraataque del su rival.

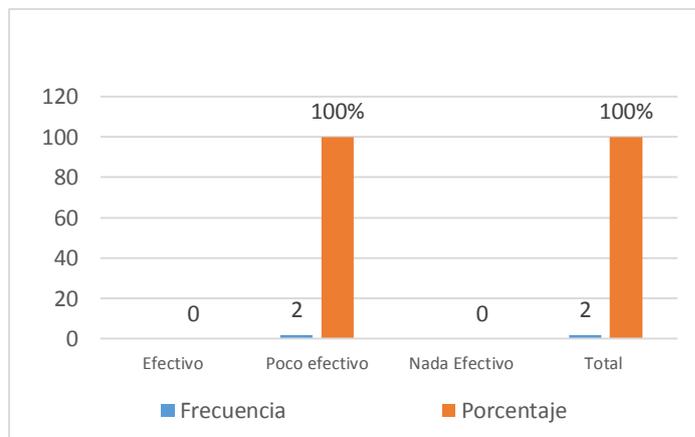
4. Golpe cruzado de izquierda.

TABLA 15

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo	2	100%
Nada Efectivo		0
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.

AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

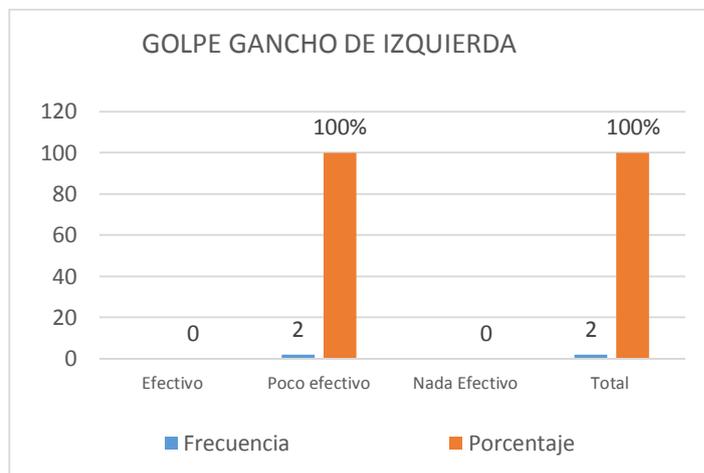
Los entrenadores manifiestan que el golpe cruzado de izquierda es poco efectivo pues afirman que los boxeadores contrincantes tienen una buena defensa a más de un buen contraataque mientras que nuestros boxeadores carecen de buena defensa y su psicología juega un papel importante dentro de un combate.

5. Golpe de gancho de derecha.

TABLA 16

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo	2	100%
Nada Efectivo		0
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

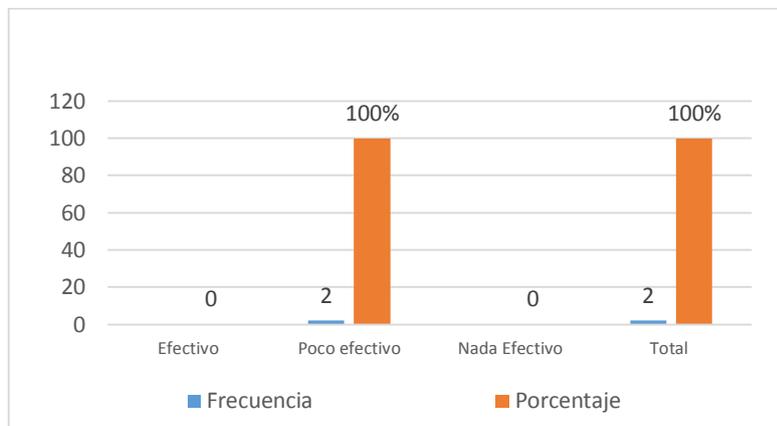
Los boxeadores lojanos tienen poca efectividad en el golpe gancho, no son al 100% efectivos pero tratan de trabajar este golpe en la distancia corta en donde hay ataque y contraataque mutuo pero que no son totalmente efectivos para el contrincante.

6. Golpe de gancho de izquierda.

TABLA 17

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo	2	100%
Nada Efectivo		0
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

Los entrenadores nos dicen que este golpe de gancho izquierda es trabajado más por los boxeadores debido a su perfil de boxeadores derechos pero también están conscientes de que se debe trabajar más enfatizados en la correcta técnica del boxeo para poder tener un mejor desempeño en los combates próximos.

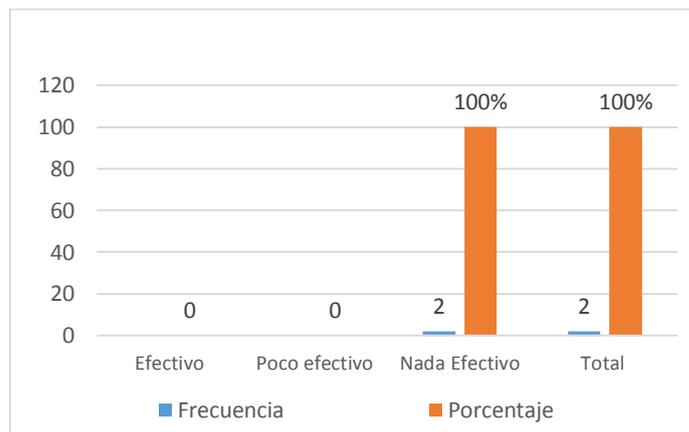
TACTICA OFENSIVA Y SU EFECTIVIDAD

7. Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada

TABLA 18

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo		0
Nada Efectivo	2	100%
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

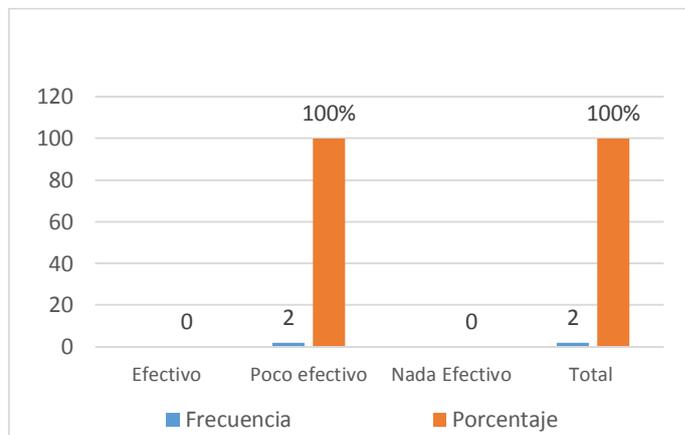
Concuerdan los entrenadores en el criterio sobre la táctica ante un contrario que tiene fuerte pegada ante nuestros púgiles esto pasa frecuente en donde los boxeadores lojanos retroceden para no ser agredidos y tratan de defender más que contraatacar y esto también tiene que ver con su parte psicológica en donde se cierra totalmente y demuestran bajo nivel combativo.

8. Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo

TABLA 19

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo	2	100%
Nada Efectivo		0
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

Los entrenadores nos manifiestan que los boxeadores cuando propician un golpe efectivo al rival tratan de seguir contraatacando pero de manera alejada con entrada de riposta y esto no es factible para ganar un combate y a pesar de que se trabaja en los sparrings esta táctica los púgiles no han asimilado completamente este trabajo.

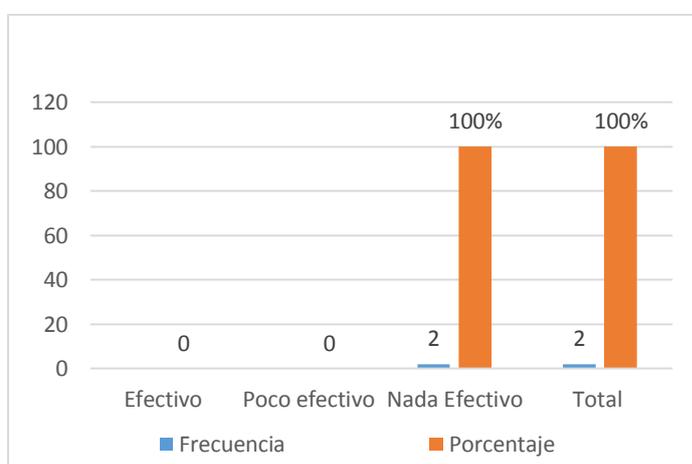
9. Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo

TABLA 20

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo		0
Nada Efectivo	2	100%
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.

AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

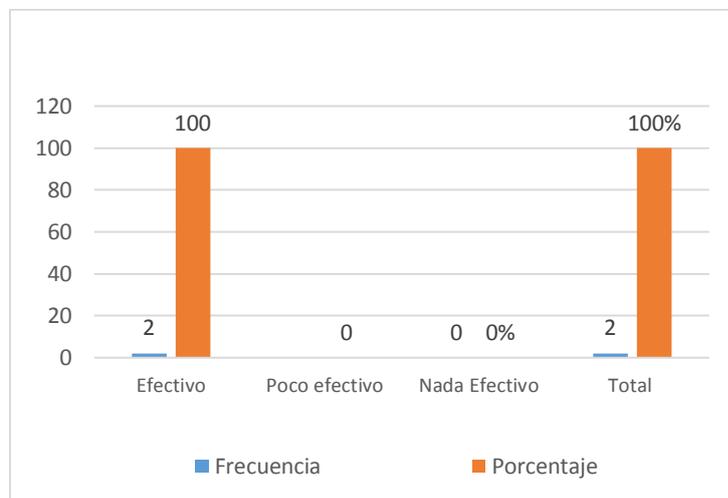
Como entrenadores podemos estar de acuerdo en la decisión sobre la táctica frente a un boxeador zurdo en donde nuestros boxeadores no se desempeñan de la mejor manera pues dentro de nuestros deportistas no contamos con boxeadores zurdos lo que se nos dificulta trabajar una correcta táctica e base a este tipo de deficiencia que presenta nuestro equipo juvenil de boxeo.

10. Táctica para seguir cuando se recibe un golpe efectivo

TABLA 21

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo	2	100%
Poco efectivo		0
Nada Efectivo		0
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

Podemos afirmar como entrenadores que nuestros boxeadores han sabido controlar al momento de recibir un golpe efectivo desplazándose alrededor del ring mientras se recuperan del impacto para poder seguir en combate de manera normal tratando de obtener un buen resultado.

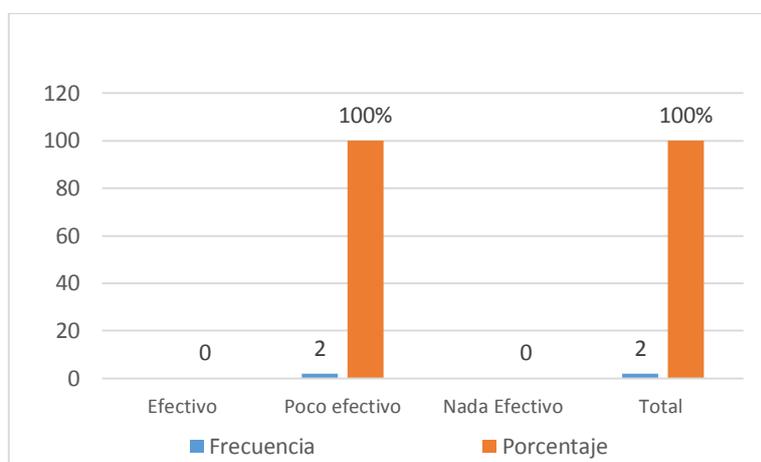
11. Táctica para salir de las cuerdas y de las esquinas

TABLA 22

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo	2	100%
Nada Efectivo		0
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.

AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

Nuestros boxeadores lojanos tienen una táctica para salir de las cuerdas poco efectivas pues al encontrarse con boxeadores altos se les dificulta al momento de estar contra las cuerdas su salida por lo que el ataque tiende a ser efectivo por parte del contrario, pero esta parte se trabaja en los sparrings teniendo un mejor resultado calificado de regular.

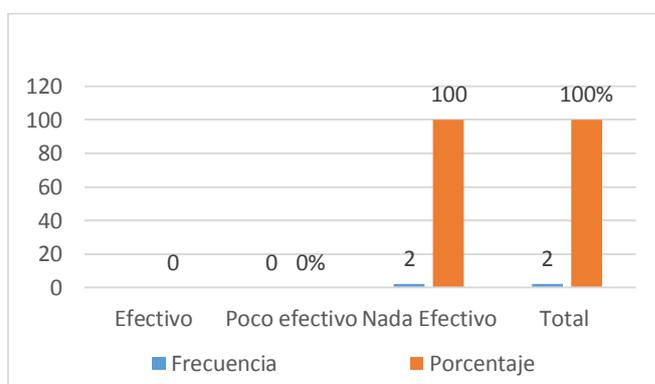
12. Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos combate en la distancia larga

TABLA 23

Características	Frecuencia	Porcentaje
Efectivo		0
Poco efectivo		0
Nada Efectivo	2	100%
Total	2	100%

FUENTE: Encuesta realizada a los entrenadores de Boxeo de F.D.P.L.

AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014.



ANALISIS:

Nuestros boxeadores lojanos tienen desventaja en este aspecto táctico pues al tener que competir con boxeadores con extremidades largas se esfuerzan el doble tratando de golpear en puntos vitales para el combate y aunque se sabe que el boxeador pequeño debe tratar de pelear en la distancia corta o cuerpo a cuerpo para poder obtener los puntos que le permitirán ganar.

g. DISCUSIÓN

- ✓ Diagnosticar el estado actual relacionado con los fundamentos técnicos-tácticos de los atletas juveniles de boxeo de la F.D.P.L.
- ✓ Proponer una alternativa de ejercicios técnicos-tácticos para los atletas del boxeo de la F.D.P.L.
- ✓ Aplicar como alternativa un programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo.
- ✓ Medir la efectividad de la alternativa del programa de los ejercicios metodológicos aplicado a los deportistas del boxeo categoría juvenil de la F.D.P.L.

1. Golpe recto derecha e Izquierda

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Golpe recto de derecha e izquierda No efectivo	Problema en la enseñanza de la técnica del golpe. --Falta de un entrenamiento de mascotas diario.	Metodología para la enseñanza de la técnica. --Falta de recursos materiales como ligas, sacos y peras.
Indicadores Positivos	Golpe recto de derecha efectivo en un 30%, Golpe recto de izquierda efectivo en un 40%.	Los entrenadores corrigen la técnica de los golpes Rectos a los boxeadores.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para las técnicas del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la técnica.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la técnica en un 30% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

2. Golpe Cruzado de derecha e izquierda

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Golpe Cruzado de derecha e izquierda No efectivo	--Falta de un entrenamiento de mascotas diario. --Falta de escuela de combate, trabajo dirigido en el sacó.	--Metodología para la enseñanza de la técnica. --Falta de recursos materiales como sacos, peras y ligas.
Indicadores Positivos	Golpe cruzado de derecha efectivo en un 40%, Golpe recto de izquierda efectivo en un 30%.	Los entrenadores corrigen la técnica de los golpes cruzados a los boxeadores.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para las técnicas del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la técnica.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe de métodos nuevos para la enseñanza del box.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante. Que los entrenadores puedan trabajar mediante videos de la técnica.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la técnica en un 33% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

3. Golpe del Gancho derecha e izquierda

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Golpe del Gancho derecha e izquierda No efectivo	--Problema en la enseñanza de la correcta técnica del golpe del gancho. --Falta de un entrenamiento de mascotas diario.	--Metodología para la enseñanza de la técnica. --Falta de recursos materiales de ligas, sacos y peras.
Indicadores Positivos	Golpe gancho de derecha efectivo en un 32%, Golpe recto de izquierda efectivo en un 26%.	Los entrenadores corrigen la técnica de los golpes de ganchos a los boxeadores.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para las técnicas del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la técnica.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe de métodos nuevos para la enseñanza del box.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante. Que los entrenadores puedan trabajar mediante videos de la técnica.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la técnica en un 30% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

4. Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada No Efectivo	--Problema en la Táctica del boxeo frente a un boxeador fuerte. --Falta de un entrenamiento de Táctica diario	--Metodología para la enseñanza de la táctica mediante el entrenamiento diario. --Falta de recursos materiales.
Indicadores Positivos	La táctica frente al rival que tiene fuerte pegada mejoro en un 36%	Los entrenadores corrigen la táctica para enfrentar boxeadores con fuerte pegada.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para las técnicas del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la táctica para un combate.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante. Que los entrenadores trabajen con videos sobre nuevas tácticas en un combate.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la táctica en un 41% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la táctica en diferentes circunstancias combativas.	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

5. **Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo**

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo No efectivo	--Problema en la táctica para seguir al rival y marcar los puntos que podrían dar la victoria en un combate. --Falta de un entrenamiento basado en este tipo de problema.	--Metodología para la enseñanza de la táctica mediante el entrenamiento diario. --Falta de recursos materiales como ligas, peras, sacos, mancuernas y pesas.
Indicadores Positivos	Golpe recto de derecha efectivo en un 40%, Golpe recto de izquierda efectivo en un 30%.	Los entrenadores corrigen la técnica de los golpes Rectos a los boxeadores.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para las técnicas del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la táctica para un combate.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante. Que los entrenadores trabajen con videos sobre la táctica.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la técnica en un 30% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

6. Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo No efectivo	--Problema en la enseñanza de la táctica frente a un boxeador zurdo. --Falta sparring con boxeadores zurdos.	--Metodología para la enseñanza de la táctica en el entrenamiento diario de un boxeador derecho frente a un boxeador zurdo. --Falta de recursos materiales.
Indicadores Positivos	La táctica frente a u boxeador zurdo mejoro en 39%.	Los entrenadores corrigen la estrategia frente a un boxeador zurdo.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para la táctica dentro de un combate.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la táctica para un combate.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante. Que los entrenadores trabajen con videos sobre la táctica.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la táctica en un 45% a través de la utilización de nuevos métodos y estrategias planificadas.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la táctica aplicada en el combate.	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

7. Táctica para seguir cuando se recibe un golpe efectivo

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Táctica para seguir cuando se recibe un golpe efectivo No efectivo	--Problema en la defensa y recuperación del deportista cuando se encuentra en un shock de k.o. --Falta de trabajo en pareja o un sparrin como entrenamiento.	--Metodología para la enseñanza de la táctica para recuperarse de un golpe efectivo. --Falta de recursos materiales.
Indicadores Positivos	La táctica cuando se recibe un golpe efectivo mejoro en un 37%	Los entrenadores planifican la táctica adecuada de acuerdo a la situación del combate	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para la táctica del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la Táctica basados en diferentes ámbitos del combate.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la táctica en un 40% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

8. Táctica para salir de las cuerdas y de las esquinas

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Táctica para salir de las cuerdas y las esquinas No efectivo	--Problema en la táctica de giros y desplazamientos al momento de estar acorralado en las cuerdas y esquinas. --Falta de un entrenamiento acorralado en las cuerdas o en la esquina	--Metodología para la enseñanza de la táctica de fintas y desplazamientos en un combate. --Falta de recursos materiales como cuerdas, peras, sacos y ligas.
Indicadores Positivos	La táctica para salir de cuerdas y esquinas mejoro en un 38%	Los entrenadores trabajan mediante una planificación la táctica según la situación del combate.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para las tácticas del boxeo.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la Táctica basados en diferentes ámbitos del combate.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la táctica en un 30% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

9. Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos combate en la distancia larga

DEPORTISTAS			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos combate en la distancia larga	--Problema en la táctica del entrenamiento con boxeadores altos. --Falta de un entrenamiento de mascotas diario	--Metodología para la enseñanza de la táctica contra un boxeador alto. --Falta de recursos materiales.
Indicadores Positivos	La táctica del boxeador en la distancia larga mejoro en un 34%.	Los entrenadores corrigen la táctica de los boxeadores para mejorar el contra-ataque.	Los entrenadores han aplicado nuevos métodos de enseñanza para la táctica basados en un combate real.
ENTRENADORES			
	Deficiencias	Obsoletas	Necesidades
Indicadores Negativos	Los entrenadores trabajan muy poca la enseñanza de la Táctica basados en diferentes ámbitos del combate.	Método Empírico no acorde a la demanda que existe.	Capacitación mediante cursos y su auto capacitación constante.
Indicadores Positivos	Los entrenadores han mejorado en la enseñanza de la táctica en un 36% a través de la utilización de nuevos métodos.	Nueva metodología de trabajo para la enseñanza de la técnica y la táctica	Auto capacitación de los entrenadores de una nueva metodología para mejorar el rendimiento de los deportistas.

PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

Actividades	Objetivo	Evaluación
Presentación de la propuesta Alternativa a la comunidad deportiva	Establecer el análisis entre los entrenadores, deportistas y padres de familia	Excelente
Conocer más profundamente sobre la Manifestación de la Propuesta Alternativa	Conocer sobre la Propuesta y los beneficios que se obtendrán	Excelente
Realizar convivencias y lograr la participación de todos los involucrados	Lograr la participación de los deportistas de boxeo categoría Juvenil.	Bueno
Brindar charla sobre el primer tema de la alternativa “Que es la Técnica”	Dar a conocer conceptos sobre la Técnica en el boxeo	Bueno
Brindar charla sobre el segundo tema de la alternativa “Procedimiento y métodos”	Dar a conocer sobre diversos procedimientos y métodos en el Boxeo.	Bueno
Tema sobre la Táctica en el boxeo y como trabajarla.	Conocer diversos conceptos de táctica y como trabajar en un combate	Excelente
Tema sobre la Postura y Parada de combate.	Trabajar con los deportista la correcta parada de combate del boxeo	Excelente
Tema sobre los desplazamientos: Adelante, atrás,	Trabajar la correcta ejecución de la técnica de los desplazamientos	Excelente
Tema sobre los desplazamientos: derecha e izquierda	Trabajar la correcta ejecución de la técnica de los desplazamientos	Excelente
Tema sobre los la ejecución de los giros	Trabajar la correcta ejecución de la técnica de los giros	Excelente
Tema sobre los golpes fundamentales: Golpe Recto, Gancho y cruzado.	Dialogar en base a los golpes fundamentales del boxeo	Excelente
Tema sobre el Golpe Recto y su correcta ejecución a la cara y tronco	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución del golpe recto.	Excelente
Tema sobre el Golpe Gancho y su correcta ejecución a la cara y tronco	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución del	Excelente

	golpe gancho.	
Tema sobre el Golpe Cruzado y su correcta ejecución a la cara y tronco	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución del golpe cruzado.	Excelente
Tema sobre las defensas aplicadas a cada golpe	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución de las defensas.	Excelente
Tema sobre los contrataques en el boxeo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la ejecución de diversos contrataques en el boxeo.	Bueno
Tema sobre la táctica en las diferentes distancias: corta, media y larga	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en base a las distancias empleadas en el boxeo.	Excelente
Tema sobre las táctica según el combate: Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Bueno
Tema sobre la Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Bueno
Tema sobre la Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Excelente
Tema sobre la Táctica para seguir cuando se recibe un golpe efectivo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Excelente
Tema sobre la Táctica para salir de las cuerdas y de las esquinas	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Bueno
Tema sobre la Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos combate en la distancia larga	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Bueno
Tema sobre las estrategias de un combate	Analizar en forma general las estrategias de combate implementadas	Excelente

h. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en la guía de observación inicial llego a las siguientes conclusiones.

- ❖ Se determinó que la metodología empleada por los entrenadores es Empírica y deficiente para el proceso de enseñanza – aprendizaje en los aspectos técnicos y tácticos utilizados en el boxeo.
- ❖ Los deportistas de boxeo tienen un bajo déficit en la técnica básica que es primordial para poder pasar a los aspectos tácticos utilizados en la competencia y por ende han obtenido malos resultados en los últimos años.
- ❖ Los deportistas a más de la enseñanza de la técnica y la táctica del boxeo necesitan trabajar con la utilización de implementación acorde al boxeo como son sacos, peras, ligas, mancuernas.
- ❖ Que los entrenadores realicen diariamente el trabajo de mascotas a cada boxeador para poder corregir las falencias en cada uno de ellos y así mejorar su nivel.
- ❖ Se propuso un Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.
- ❖ Mediante la propuesta se buscara mejorar los aspectos técnicos y tácticos básicos que ayudaran a mejorar el nivel de los boxeadores que intervendrán en este programa de ejercicios.

i. RECOMENDACIONES

- ❖ Se recomienda a los entrenadores de boxeo de la federación deportiva de Loja poner en práctica una nueva metodología acorde a las exigencias competitivas a nivel nacional para el desarrollo y progreso de los boxeadores lojanos.
- ❖ Que los entrenadores de boxeo se actualicen con nuevas metodología y formas de trabajar en los aspectos técnicos y tácticos para evitar la monotonía de cada uno de ellos.
- ❖ Regirse al entrenamiento basado en la planificación diaria.
- ❖ Que los entrenadores evalúen constantemente el nivel técnico y táctico de cada boxeador en las diferentes categorías para así poder corregir las falencias que presenten en el proceso pre-competitivo.
- ❖ Que los entrenadores trabajen individualmente con los boxeadores para ver falencias y poder corregir tanto en nivel de la enseñanza de la táctica como de la técnica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

PROPUESTA ALTERNATIVA

Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

AUTORA:

María Augusta Carrasco Cevallos.

ASESOR:

Ph.D. Dr. Danilo Chacharbal

LOJA – ECUADOR

2014

TEMA

Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

INTRODUCCION

¿Qué es una Alternativa? La alternativa como proceso incluye el fin planteado, es decir, el punto hacia donde queremos dirigirnos, ello define los objetivos, suministrando las bases teóricas y reglamentarias del diseño alternativo (¿hacia dónde vamos? ¿Qué queremos?); supone establecer el punto de partida, lo que es equivalente a la realidad con que se cuenta. Para lograr esto la construcción de lo alternativo tiene que partir de un examen que incluya el contexto socioeconómico interno y externo en que se desenvuelve el objeto de análisis (¿dónde nos encontramos? ¿Con que contamos?). También es importante identificar los instrumentos y mecanismos que hay que impulsar para arribar al destino planteado (¿cómo hacemos? ¿Con que lo hacemos?).

Resulta conveniente tomar en cuenta en el tema de las alternativas un principio metodológico que es fundamental: que el problema contiene a la solución misma. No la contiene en forma elaborada, pero lleva en sí las herramientas y los sujetos capaces de construir las alternativas. En ello cabría considerar entonces varias preguntas, ¿cuáles son las herramientas que hay que transformar?, ¿cuáles son las que existen y podrían emplearse como tales?, y ¿cuáles las que hay que crear para transformar? Ello es el resultado del propio proceso de transformación de la realidad circundante.

El Boxeo como tal, va evolucionando en los tiempos modernos ya que podemos decir que existen maestros de la ofensiva y la defensiva. Teniendo en cuenta el desarrollo y las características del boxeo amateur, el cual dicta mucho del boxeo profesional en las reglas y procedimientos, podemos decir que es de una dinámica exagerada, así como la rudeza y fiereza de los combates. Producto a los avances tan altos que ha alcanzado el boxeo a nivel mundial y aún mayor en el caso de nuestro país, nos brinda todas las oportunidades y condiciones al perfeccionamiento, desarrollo y calidad de este deporte como un arte y ciencia de golpear y no ser golpeado.

Por lo que tenemos que procurar y facilitar nuevas formas, métodos y procedimientos para prolongar la vida atlética de nuestros boxeadores no solo en el campo reglamentario, sino en el combate como tal, sin llegar al extremo mermer el colorido y brillantes del apasionante deporte de las 16 cuerdas.

Con la creación de nuevos gimnasios y equipamientos de otros materiales deportivos en todo el territorio Nacional, la ayuda técnica prestada por otros países, así como la inclusión en el Calendario Deportivo Nacional de los Juegos Nacionales de Menores, Pre-Juveniles, Juveniles y Sénior, han hecho posible un salto cualitativo y cuantitativo en el deporte de los puños.

Las victorias en juegos Centroamericanos, Suramericanos y juegos Panamericanos e infinidad de Torneos de calidad en el exterior, es muestra elocuente de la mejora de la calidad del boxeo Ecuatoriano.

Esto no surge como casualidad sino, producto del Sistema Deportivo que lleva adelante el Gobierno Ecuatoriano, que garantiza al pueblo las necesidades tanto materiales como espirituales por su desarrollo multilateral.

Los buenos atletas deben salir del pueblo, porque son capaces de sacrificarse de ser constante de ser tenaces de tener todo el entusiasmo e interés que requiere para ir a una competencia y triunfar.

El nivel obtenido por el deporte moderno exige que el deportista posea suficiente desarrollo en su arsenal técnico- táctico y de todos los sistemas funcionales de su organismo con el fin de estar preparados y así obtener elevados resultados.

En los últimos años ha sido una inquietud generalizada estudiar el comportamiento de la eficiencia técnica y táctica de los boxeadores ecuatorianos, por considerarse esta la base de la maestría combativa del boxeador, ya que en las edades escolares y Juveniles se ha comprobado mediante observaciones realizadas que los atletas de boxeo reciben muchos golpes durante las acciones combativas. Esta relación hace evidente también que el boxeo en estas categorías tienda a la ofensiva descuidando la defensiva por lo que consideramos peligroso para el desarrollo del boxeo en especial para el púgil y más novel, por lo que puede inferirse que una mala defensiva trae como consecuencia el Not Kout, RSCH, RSC, el abandono y hasta la descalificación, de ahí la cantidad de decisiones que se producen en una competencia por esas vías.

Debemos resaltar que la relación de golpes y defensas en cada uno de estas Categorías no es aceptable, siendo importante en la preparación de estos jóvenes boxeadores el dominio de la técnica y la táctica. No debemos olvidar que si tan necesario es el golpe

como elemento fundamental para el marcaje de puntos, es imprescindible el uso de las defensas para proteger nuestro organismo de las acciones de ataques del contrario y poder responder con efectividad.

Al encaminar nuestro trabajo al “Estudio de la efectividad de los elementos técnicos y la utilización de las distancias de combate en el boxeo, en la categoría Juvenil 17-18 años de la Provincia Loja, nos encaminamos a plantear que: “Si queremos vigorizar el movimiento deportivo y si queremos que nuestro país ocupe un destacado lugar internacionalmente en el deporte, es necesario apoyarse sobre todo en el deporte de Base.”

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación que se está realizando en el gimnasio La Vanguardia de la parroquia San Sebastián provincia de Loja se justifica por el mejoramiento de la efectividad en la técnica ofensiva de un combate para así poder obtener un mejor resultado en campeonatos Nacionales realizados cada año en donde los deportistas boxeadores deberán medir su índice de efectividad en un combate y así obtener el triunfo.

Como estudiante de la universidad Nacional de Loja he podido detectar el problema en la selección Juvenil de Boxeo mediante los sparing, campeonatos nacionales y topes provinciales e donde los deportistas han demostrado su déficit en los fundamentos técnicos y tácticos del boxeo.

Considero que la presente investigación a realizarse es de gran importancia para maestros, entrenadores y deportistas ya que en la actualidad los deportistas se esfuerzas por lograr buenos resultados pero necesitan la ayuda de todo un equipo para poder hacerlo de la mejor manera.

Los resultados de esta investigación serán en beneficio de los deportistas de la pre-selección y selección juvenil de Loja para mejorar los resultados obtenidos en este 2013 y poder ayudar a entrenadores y dirigentes en este proceso deportivo durante el presente período 2014.

OBJETIVOS

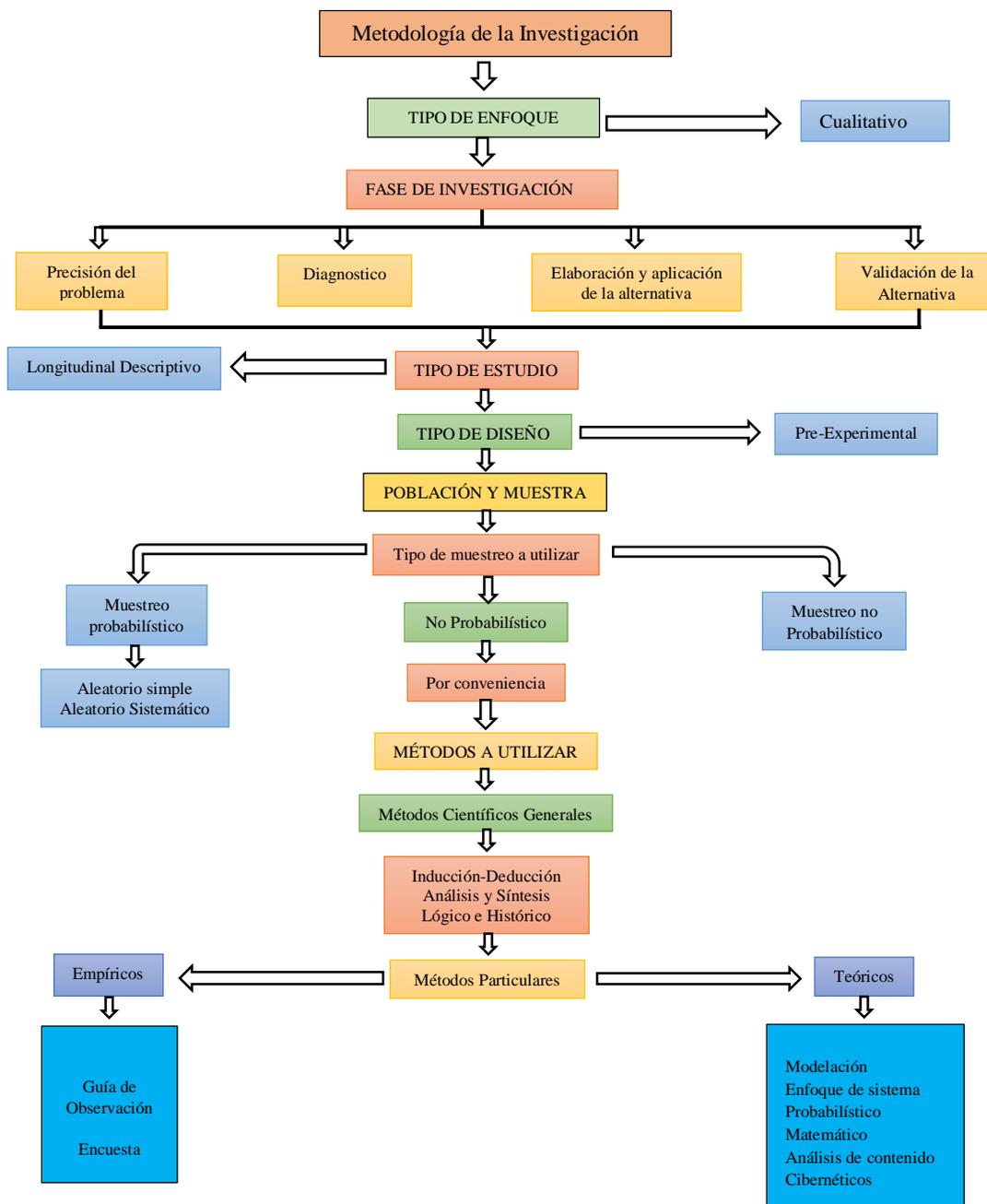
OBJETIVO GENERAL

- ❖ Mejorar la efectividad de los deportistas para obtener buenos resultados en las competencias a nivel Nacional sobre la correcta demostración de las habilidades técnicas – tácticas de los boxeadores en la categoría Juvenil de la provincia de Loja durante el año 2014.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Fundamentar teóricamente los fundamentos técnicos-tácticos del boxeo
- Aplicar como alternativa un programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo.
- Medir la efectividad de la alternativa del programa de los ejercicios metodológicos aplicado a los deportistas del boxeo categoría juvenil de la F.D.P.L.

METODOLOGÍA



Materiales y Métodos

Para el desarrollo y aplicación de la Propuesta alternativa, fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales.

Materiales:

- ✓ Instalación Deportiva
- ✓ Cuadrilátero
- ✓ Guantes
- ✓ Cabezales
- ✓ Bucales
- ✓ vendas
- ✓ Cronometro
- ✓ Campana
- ✓ Cámara fotográfica
- ✓ Tabla (Soporta papel)
- ✓ Hojas
- ✓ Materiales de Oficina

Métodos:

Características de la población y la muestra

Se utilizó una muestra de 6 deportistas de la categoría Juvenil en donde demuestra un mismo nivel competitivo con la edad promedio de 17 años, de sexo masculino perteneciente a la selección provincial de Loja.

Metodología a seguir

Toda unidad de trabajo diario tendrá un objetivo claro. Este se conseguirá a partir del límite del simple al complejo, de lo fácil a lo difícil mediante un proceso de la enseñanza.

Además cada unidad de entrenamiento constara de tres partes esenciales:

1. **Calentamiento:** Servirá para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto al organismo.

2. **Trabajo Específico:** Consiste en la realización de ejercicios variados con ejercicios técnicos básicos buscando objetivos claros que se debe tener en cuenta en cada unidad de trabajo.
3. **Recuperación:** En esta fase el deportista que viene de realizar esfuerzos importantes debe volver al estado normal, mediante ejercicios de relajación y estiramientos que servirán para relajar y salir del agotamiento general de la práctica.

Métodos Teóricos

Análisis Síntesis: se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la actividad físico deportiva.

Inductivo: con este método analizamos cosas particulares a partir de la cual extraíamos conclusiones de carácter general, , el objetivo estuvo encaminado al descubrimiento de generalizaciones y teorías a partir de las observaciones sistemáticas de la realidad, siguiendo los criterios de Bisquerra. (p.62)

Deductivo: permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado, este nos remitió a una teoría y a partir del marco teórico se formuló una hipótesis mediante un razonamiento deductivo que posteriormente validamos empíricamente.

Histórico-Lógico: se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre las encuestas iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido luego de aplicada la alternativa: Programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica

ofensiva del boxeo en la categoría Juvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

Método estadístico: Se utilizó el cálculo porcentual para obtener los resultados de las encuestas.

DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

TECNICA-TÁCTICA DEL BOXEO.

Fundamentos de la técnica-Táctica del boxeo.

Técnica.

La técnica de una modalidad deportiva corresponde a un cierto tipo motor ideal, que aun conservando sus caracteres fundamentales, puede sufrir una modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal llegando a la conclusión de que la técnica es el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado. (Weineck, 2005, p.502).

Hotz y Weineck (1983) Afirma que la técnica implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los más altos rendimientos en las condiciones más difíciles de la competencia llegando a la conclusión de que el boxeador toma conocimiento de los movimientos y ejecución de golpes que deben ser aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción del proyecto de acción. (Hotz y Weineck, 1983)

Técnica y táctica en el boxeo.

En la competencia a nivel nacional o en el campo internacional, el desarrollo atlético del deporte es elevado, y dado la influencia de las ciencias del deporte, el nivel deportivo se aproxima entre los competidores haciendo cada vez más difícil la obtención del triunfo, es por esto que los entrenadores buscan la optimización del desempeño deportivo de los boxeadores, trabajando sobre los aspectos fundamentales, Estrategia técnica y táctica. (Anónimo, 2011, p.4)

Se busca un boxeador con movimientos armónicos, golpes que observen un movimiento cinemático perfecto, se quiere que el boxeador tenga un pensamiento táctico que le permita conducir el combate en un terreno y dinámica favorable, un pensamiento táctico que le permita resolver los problemas planteados por el rival e incluso que le permita predecir el siguiente movimiento del contendor para anticiparse en el momento de atacar o de defenderse. Los entrenadores definen una estrategia que le permita amplificar las posibilidades de triunfo a sus dirigidos.

El concepto de técnica y táctica a menudo son tratados como si se tratara de la misma cosa, si bien es cierto que son conceptos que se relacionan de manera íntima, tienen elementos que los hace muy diferentes llegando a la conclusión que la relación con la táctica se resume en el concepto de estrategia ofensiva o defensiva, cuyo cometido esencial es lograr el objetivo propuesto el triunfo por la definición de los jueces o la sentencia del KO, en el que aparecen como punto cardinal del aprovechamiento técnico, el grado de la intelectualidad y el nivel de abstracción que presuponen la actitud, el pensamiento y el compromiso técnico del atleta.

Técnica y táctica

Anónimo (2010) afirma: “Las técnicas de boxeo son el conjunto de medios de ataque y defensa que, como resultados de la práctica sistemática, llegan a ser hábitos del boxeador” (p.1).

En estas técnicas están incluidos los siguientes aspectos:

- Habilidad para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del ring.
- Dominar los ataques que se realizan sorpresiva y rápidamente.
- Dominar los medios de defensa.
- Dominar el contraataque.

La táctica en el boxeo se estudia simultáneamente con la técnica. En el proceso de aprendizaje se interdependientes a medida que se aprende y se fija el golpe. Al mismo tiempo se deben aprender la defensa y los contraataques.

Métodos y Procedimientos del boxeo.

(Anónimo (2004) afirma: “Para el logro de estos objetivos el entrenador debe aplicar métodos y procedimiento organizativos propios del boxeo” (p.40). Como:

- Escuela de boxeo para la enseñanza de la técnica
- Escuela de combate para la enseñanza de la técnica y la táctica
- Trabajo libre con guantes para la preparación técnico-táctica y la preparación física especial.

Aparatos de desarrollo para la preparación física especial.

- ♣ Sombra para el desarrollo de la preparación física especial.
- ♣ Cuerda para el desarrollo de la preparación física especial.

♣ Trabajo con pesas para el desarrollo de la preparación física general.

♣ Carreras para el desarrollo de la preparación física general.

Para la enseñanza de los contenidos técnico y táctico que estudiaremos, vamos a utilizar la escuela de boxeo sin guantes y la escuela de combate con guantes.

Las técnicas de boxeo son el conjunto de medios de ataque y defensa que, como resultado de la práctica sistemática, llegan a ser hábitos del boxeador.

En estas técnicas están incluidos los siguientes aspectos:

- Habilidad para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del ring.
- Dominar los ataques que se realizan sorpresiva y rápidamente.
- Dominar los medios de defensa.
- Dominar el contraataque.

La táctica en el boxeo se estudia simultáneamente con la técnica.

Postura de combate.

Es el elemento más importante de todos los existentes en el boxeo. Esto se debe a que es el único que permite realizar acciones ofensivas y defensivas a partir de un patrón universal o único, que no se subordina a las particularidades físicas de los individuos que practican este deporte. Y que según la situación táctica que se suscite en los combates se distinguen tres variantes.

- Parada de combate alta (Esta es la que se comienza en la enseñanza básica).
- Parada de combate media.
- Parada de combate baja.

(Samora, 1995, P.6)

Parada de combate



ataques del oponente.

Iznaga (2009) Manifiesta: “La parada de combate no depende de las características individuales de cada boxeador, por esa razón se adopta una que es universal” (p.10-11).Una buena parada de combate permite que el boxeador esté defendido ante los

Las piernas se colocan al ancho de los hombros, lo cual es muy importante en la postura del boxeador ya que de esto depende que se desplace más fácilmente en un futuro. Se deben buscar diferentes métodos para la colocación de las piernas, para que queden ubicadas paralelas una con otra y al ancho de los hombros.

Técnica de la parada de combate

Iznaga (2009) afirma: “Las piernas irán al ancho de los hombros. La pierna izquierda va adelante apoyando todo el pie. La pierna derecha va atrás, apoyando la parte anterior del pie, o metatarso, separando el talón del piso de tres a cinco centímetros” (p.11-12). Los pies deben estar paralelos, el torso ligeramente inclinado hacia la derecha, las piernas ligeramente flexionadas por la rodilla. Los brazos flexionados por la articulación del codo, con ligera flexión de la muñeca hacia la palma de la mano.

El brazo izquierdo se dirige hacia adelante, separado del tronco a la altura del codo de 15 a 20cm y de la barbilla de 30 a 40cm, de forma tal que el puño quede adelante del codo. El puño izquierdo se flexiona hacia la mano derecha, esta colocación del brazo izquierdo evita que se produzcan golpes sobre el pecho.

El brazo derecho estará rozando el tronco, mientras que el codo descansa sobre la articulación coxofemoral, cubriendo la región del hígado. La mano estará abierta o ligeramente abierta, distante de la barbilla de tres a cinco centímetros. La colocación del brazo y la mano derecha tendrán la función de defendernos de los ataques del contrario.

El tronco se ladea hacia la derecha. El hombro izquierdo debe estar sobre el derecho como medio de defensa. El pecho quedará hundido y el abdomen contraído. La cabeza se encontrará levemente inclinada hacia adelante, con la barbilla cerca al esternón y la clavícula izquierda.

La vista se dirige por encima de los nudillos de la mano delantera y el peso del cuerpo estará distribuido entre ambas piernas.

Hemos detallado la posición de combate para los boxeadores derechos, en el caso de los boxeadores zurdos, la ubicación de las piernas y manos será contraria a la explicada anteriormente.

Desplazamientos

Iznaga (2009) afirma: “Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones y son muy importantes para la adquisición de la maestría. Los desplazamientos también sirven como mecanismos de defensa” (p.12-14). Los desplazamientos son muy importantes para perfeccionar la técnica y la táctica en el boxeo.

Es característico de los boxeadores de hoy la movilidad, la ligereza, la rapidez y los cambios inesperados de dirección que influyen de forma determinante tanto en la defensa como en el ataque.

Las piernas deben situarse de tal manera que los boxeadores puedan ejecutar los movimientos necesarios en cada fase del combate.

Los boxeadores utilizan diferentes tipos de desplazamientos, que se ejecutan sobre la parte delantera de los pies. Estos desplazamientos pueden ser:



Pasos planos hacia adelante: se inicia el desplazamiento con la pierna delantera, el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna trasera, en este caso la derecha y en el caso de los boxeadores zurdos será la izquierda, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia adelante, rozando ligeramente el piso. Luego, con un ligero impulso de la pierna derecha y traslado del peso a la pierna delantera.

Completa el movimiento con el desplazamiento hacia adelante. Posteriormente, se vuelve a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas, quedando preparado para cualquier otro movimiento.



Pasos planos hacia atrás: se inicia el desplazamiento con la pierna trasera, el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás, rozando ligeramente el piso. Luego, con un ligero impulso de la pierna izquierda traslada el peso hacia la pierna trasera.

Completa el movimiento con el desplazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial con el peso distribuido en ambas piernas, preparado para cualquier otro movimiento.

Paso plano hacia la derecha: se inicia con la pierna derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha, quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Paso plano hacia la izquierda: se inicia con la pierna izquierda, trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda, quedando el boxeador en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Giros



Iznaga (2009) afirma: “Los giros con

desplazamientos hacia izquierda o derecha; se denominan tomando como punto de partida el pie delantero del boxeador en la fase inicial del movimiento y no la dirección hacia la cual se traslada el cuerpo” (p.14-15). Los giros además de desplazamientos, son movimientos defensivos,



se pueden realizar en la preparación de los contraataques. Es recomendable golpear antes o después del giro, es decir, el golpe no debe ir simultáneo con el giro.

Giros a la derecha: partiendo de la parada de combate, se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera -en este caso la izquierda- y se realiza un giro del cuerpo a la izquierda sobre el metatarso. A la vez se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial. Estos movimientos se realizan frente a los ataques de golpes rectos, con la guardia alta, elevando el hombro delantero como medio defensivo.

Giros a la izquierda: trasladamos el peso del cuerpo hacia la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. El giro se acompañará del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda, en un ángulo de 90 grados. El boxeador quedará momentáneamente apoyado en el metatarso del pie derecho a la vez que recogerá el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Pasos péndulos: la unión de paso plano hacia adelante y hacia atrás, conforma el paso péndulo. Se hacen a mayor velocidad y se imita el péndulo de un reloj, es decir, recorre la misma distancia hacia adelante y hacia atrás.

Golpes fundamentales y su defensa

Iznaga (2009) afirma: “Existen tres tipos de golpes según la trayectoria que describen hacia el Objetivo” (p.15)

- Golpe recto.
- Golpe de gancho.
- Golpe cruzado.

Estos son los golpes clásicos en el boxeo. Se ejecutan con ambas manos hacia la cara y al tronco.

Golpes rectos

Iznaga (2009) manifiesta: “Estos golpes ocupan el primer lugar en la enseñanza, facilitando el aprendizaje de las defensas en su gran mayoría y el dominio de los desplazamientos” (p.16-19). Los golpes rectos son los de mayor importancia y son los más frecuentes en el combate.

Golpe recto de izquierda a la cara



El golpe recto de izquierda tiene una gran utilización en el combate gracias a la trayectoria hasta el objetivo, porque la mano se encuentra adelantada. No es un golpe noqueador, pero desestabiliza al contrario, altera su posición táctica y facilita posiciones iniciales cómodas para el contraataque.

Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna trasera, la pierna delantera se eleva ligeramente y se desplaza hacia adelante, casi rozando el piso, realizando un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia hasta el objetivo.

El brazo izquierdo se lanza hasta el objetivo. La pierna izquierda, para detener la del cuerpo, hace contacto con el suelo, al mismo tiempo que la mano alcanza el objetivo.

Se recoge la pierna derecha, ambas piernas quedan al ancho de los hombros y el peso del cuerpo queda equilibrado sobre ambas piernas. El boxeador vuelve a la posición de combate.

Defensas más utilizadas contra el recto de izquierda a la cara.

- **Defensa con las manos:** parada, desvío y bloqueo
- **Defensa con las piernas:** hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha.
- **Defensa con inclinación del tronco:** hacia la derecha e izquierda.



Golpe recto de izquierda al tronco



Iznaga (2009) afirma: “En el golpe recto de izquierda al tronco se realiza una flexión del tronco con rotación a la derecha y una flexión de las rodillas” (p. 20-21).

La técnica es la misma que la del golpe recto a la cara. Es decir, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente y a partir de esta posición se hace un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia recorrida hasta el objetivo.

El brazo izquierdo se lanza hacia el objetivo. La pierna izquierda, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo.

El puño llega al tronco del adversario. El cuerpo continúa por inercia desplazándose, y su peso se traslada a la pierna izquierda, la cual ha hecho contacto con el suelo. Se recoge la pierna derecha y el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas y el boxeador en posición de combate.

Defensas más utilizadas contra el recto de izquierda al tronco.

- Parada con el codo izquierdo

- Parada con el codo derecho
- Paso plano hacia atrás
- Paso plano hacia la izquierda
- Defensa con las piernas hacia la derecha



Golpe recto de derecha a la cara.



Iznaga (2009) manifiesta: “Es un golpe con mucha efectividad, con el que el boxeador puede lograr buenos resultados derribando a su contrario” (p.22-24).

El boxeador debe originar posiciones iniciales para la ejecución del golpe recto de derecha a la cara. El boxeador escogerá el objetivo y recordará que cualquier cambio o transferencia posterior a la acción programada produce pérdida de energía. Al ejecutar este golpe se debe prestar atención a la mecánica del golpe y a la posición de la mano izquierda, el brazo derecho realiza el ataque y el izquierdo la defensa.

Este golpe tiene que llevar el máximo de fuerza. Es impulsado por la pierna derecha unida a la rotación del tronco. Desempeñan un papel importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera, el hombro y la pierna trasera, el peso del

cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso izquierdo hacia delante. Mientras el puño se lleva hacia el objetivo, la pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede efectuar el golpe sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional. Cuando el metatarso del pie izquierdo hace contacto con el suelo, se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera derecha. La velocidad aumentará también con el impulso del hombro derecho y con un movimiento de impulso del hombro derecho y con un movimiento de rotación del puño hacia la izquierda.

El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda que ya se encuentra firme sobre el piso. El brazo izquierdo defiende con la palma de la mano la cabeza y con el codo el tronco. Dentro de la misma acción la pierna derecha se trae hacia la izquierda, lo que permitirá conservar el equilibrio y volver a la parada de combate.

Defensas más utilizadas contra el golpe recto de derecha a la cara.

En todos los casos estas defensas son idénticas a las utilizadas en los golpes de recto de izquierda a la cara y al tronco.

- Bloqueo con los antebrazos.
- Paso plano hacia atrás
- Paso plano hacia la izquierda
- Paso plano hacia la derecha
- Defensa con inclinación del tronco hacia la derecha
- Defensa con inclinación del tronco hacia la izquierda



Golpe recto de derecha al tronco



Iznaga (2009) manifiesta: “Este golpe es similar al golpe recto de derecha a la cara aunque exige una ligera inclinación del tronco, giro de la cadera y flexión de la rodilla” (p.25-27). Al ejecutar este golpe es necesario mantener la defensa con la mano izquierda.

El golpe debe prepararse con movimiento de engaño. Para realizar ataques con el golpe recto de derecha al tronco, la pierna derecha se extiende rápidamente y la izquierda se lanza hacia delante, tomando la distancia que permite lanzar el golpe sin ejecutar un paso. El peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda cuando se produce el golpe. La pierna izquierda estará apoyada completamente en el suelo, después de acercarla a la pierna derecha para conservar el equilibrio.

Defensas más utilizadas contra el recto de derecha al tronco

- Parada con la palma de la mano derecha
- Paso plano hacia atrás
- Paso plano hacia la izquierda
- Paso plano hacia la derecha



Pasos diagonales.



Es recomendable que su aprendizaje comience luego de las combinaciones de dos golpes rectos, por ejemplo, golpe recto de izquierda y el de derecha a la cara. **Iznaga (2009) afirma:** “Que estos desplazamientos son utilizados para atacar y contraatacar sorpresivamente, con combinaciones de golpes que deben ser con mucha energía y muy exactos” (P.27). Los movimientos lentos expondrían al boxeador frente a su oponente, porque quedaría sin balance y frente a su adversario. Los pasos se realizan muy cortos y sobre los metatarsos. Estos pueden realizarse hacia atrás, si el boxeador está a la defensiva, o hacia adelante, si está a la ofensiva.

Técnica del paso diagonal hacia adelante: cuando nos desplazamos hacia adelante trasladamos el peso del cuerpo a la pierna izquierda y llevamos el pie derecho por delante del izquierdo. Hacemos rotación derecha del tronco y la acompañamos de un giro del pie izquierdo a la derecha, este movimiento es repetitivo. Al utilizar los pasos diagonales siempre se golpeará al oponente con el brazo contrario a la pierna adelantada.

Técnica del paso diagonal hacia atrás: cuando nos desplazamos hacia atrás, trasladamos el peso del cuerpo a la pierna trasera y llevamos la pierna delantera a la

altura de la otra, nunca sobrepasándola. Se lanza la mano izquierda al mismo tiempo que se desplaza la pierna izquierda o delantera a la altura de la otra. Luego, el peso del cuerpo se pasa a la pierna delantera y se traslada a la pierna trasera hacia atrás, al mismo tiempo que se lanza la mano de atrás con rotación izquierda del tronco y un giro del pie derecho hacia afuera, este movimiento es repetitivo. Las piernas terminan a la anchura de los hombros y se realiza la parada de combate.

Combinaciones de los Golpes Rectos

Iznaga (2009) manifiesta: “En situaciones de combate los golpes aislados se utilizan relativamente poco y, en lo común, estos se combinan de un modo determinado creando las acciones ofensivas” (P. 28).

Las combinaciones pueden ser:

- ✓ Dos golpes repetidos con la misma mano.
- ✓ Dos golpes sucesivos utilizando ambas manos.
- ✓ Tres o cuatro golpes en forma sucesiva, alternando los puños.

La técnica para ejecutar los golpes repetidos y dobles es similar a la descrita anteriormente en los aislados.

Combinaciones de dos o tres golpes rectos.

- ✓ Recto de izquierda a la cara y recto de derecha a la cara.
- ✓ Recto de izquierda al tronco y recto de derecha a la cara.
- ✓ recto de izquierda al tronco con recto de derecha al tronco.
- ✓ Recto de izquierda a la cara, recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.

- ✓ Recto de izquierda a la cara, recto de derecha al tronco y recto de izquierda a la cara.
- ✓ Recto de izquierda al tronco, recto de derecha a la cara y recto de izquierda a la cara.
- ✓ Dos rectos de izquierda a la cara.
- ✓ Tres rectos de izquierda a la cara.
- ✓ Un recto de izquierda al tronco y dos rectos de izquierda a la cara.

Fintas o movimientos de engaño.

Iznaga (2009) manifiesta: “Son golpes y movimientos falsos que distraen la atención del contrincante” (p. 29). Se combinan con maniobras en forma de juego para variar la distancia, éstas siempre preceden un ataque. Las acciones de engaño se ejecutan auxiliándose con fintas; que son imitaciones de golpes y simulación para descubrir los puntos vulnerables del adversario.

A estas fintas se le denominan fintas con las manos y fintas con los brazos, su objetivo es inducir al oponente a realizar acciones activas para conocer su modo de combatir y provocarlo a desviar sus recursos ofensivos y contra ofensivos.

También hay acciones de maniobra que se efectúan con ayuda de desplazamientos con el fin de elegir una posición inicial cómoda y el momento oportuno para las acciones. A estas fintas se les denomina, fintas con las piernas.

La combinación de maniobras, avanzando, realizando simulaciones de esquivas con el tronco e inclinaciones, o combinándolas con el fin de apartar al rival, acortar la distancia o buscar posiciones factibles para que los golpes lanzados sean efectivos; se llaman fintas con el tronco.

También existe una finta poco utilizada por los boxeadores actuales que simula estar mirando hacia un lugar diferente a donde se encuentra el rival, aunque realmente no lo pierde de vista.

Contragolpes.

Es la forma más importante de conducir el combate. **Iznaga (2009) afirma:** “Que el contragolpe depende del dominio hábil de la técnica de los golpes fundamentales y de la capacidad táctica” (P. 29-31).

Logrando un correcto dominio y aprovechamiento del contragolpe en el combate, el boxeador tendrá grandes posibilidades de obtener la victoria. Se clasifican en contragolpes de riposta y de encuentro.

Cuando el boxeador responde al ataque del contrario con un movimiento defensivo y a continuación golpea, se le denomina contragolpe de riposta.

Cuando el boxeador responde al ataque del contrario al mismo tiempo que le lanza el golpe, utiliza el contragolpe de encuentro.

- Contraataques de riposta contra el golpe recto de izquierda a la cara
- Contraataques de encuentro contra el golpe recto de izquierda a la cara
- Contraataques de riposta contra golpes rectos de izquierda al tronco
- Contraataques de riposta al golpe recto de derecha a la cara
- Contraataques de encuentro al recto de derecha a la cara
- Contraataques de riposta contra el golpe recto de derecha al tronco



Uppercut o gancho a la cara y hook o gancho al tronco.



Luego de la etapa de aprendizaje en la que se adquiere destreza en la ejecución de golpes rectos, se procede con el aprendizaje de los golpes de gancho.

Los golpes de gancho se realizan con la articulación del codo cerrada, el ángulo de flexión depende de la distancia del objetivo y la fuerza del golpe de la energía resultante del impulso con la pierna derecha, de la velocidad del giro de la cadera y el tronco y la elevación rápida del hombro. El puño debe apretarse fuertemente en el momento de llegar al objetivo. (Iznaga, 2009, p. 32-33)

Gancho de izquierda a la cara o uppercut de izquierda.



Iznaga (2009) manifiesta: “Este golpe es utilizado frecuentemente después de una defensa con inclinación del tronco a la izquierda, luego de que el contrario ataque con algún golpe recto a la cara” (p. 33-34)

Partiendo de la parada de combate, el boxeador comienza con un pequeño desplazamiento del cuerpo hacia la pierna derecha. Hay un giro de la cadera hacia la izquierda y de la pierna trasera hacia afuera, de tal forma que se invierte la parada de combate.

En el momento del golpe, se flexiona ligeramente la pierna izquierda. La fuerza del golpe depende del giro de la cadera izquierda, hacia adelante y hacia arriba, y la rotación del tronco de izquierda a derecha, con una rectificación de la parada de combate.

El boxeador, elevando el hombro izquierdo con los dedos hacia su pecho y dirigiendo el puño de abajo hacia arriba, lo aprieta al momento de alcanzar el objetivo. Se trae la pierna derecha hacia la izquierda para conservar el equilibrio. Con la mano derecha se cubre la barbilla y con el codo, el hígado.

Defensa al uppercut de izquierda o gancho de izquierda a la cara.

- Parada con el antebrazo
- Parada con la palma de la mano derecha
- Parada con la palma de la mano izquierda

Hook de izquierda o gancho de izquierda al tronco



Iznaga (2009) manifiesta: “Que este es uno de los golpes más efectivos en el boxeo; produce en el rival falta de aire y circulación” (p. 35-36). Es necesario que se sepa utilizar en contraataques sobre el ataque del contrario con golpes rectos.

Partiendo de la parada de combate, se realiza un paso deslizante hacia adelante y previamente el peso del cuerpo se desplaza sobre la pierna delantera. Se realiza una rotación de la cadera hacia la izquierda acompañada de una flexión de las piernas y una rotación del pie derecho hacia afuera, de tal forma que la parada de combate queda invertida.

En el momento del golpe, la pierna izquierda se extiende rápidamente, la cadera izquierda hace una brusca rotación hacia adelante y hacia arriba. Simultáneamente el tronco gira de izquierda a derecha, llevando hacia adelante el hombro izquierdo.

Se tendrá en supinación el puño con los dedos hacia el pecho, tocando el objetivo con los nudillos. Cuando el puño alcanza el objetivo, se recoge la pierna derecha para garantizar el equilibrio del cuerpo. El brazo derecho protege con la palma de la mano la mandíbula y con el codo la zona del hígado.

Defensa contra el hook de izquierda o gancho de izquierda al tronco:

- Defensa con el codo derecho
- Parada con el codo izquierdo
- Con paso plano hacia atrás



Uppercut de derecha.



Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo con un paso de izquierda hacia adelante, se desplaza hacia este mismo lado. **Iznaga (2009) manifiesta:** “Se apoyará firmemente la pierna izquierda en el piso sirviendo de punto de apoyo y la cadera y el tronco hacen un giro hacia la derecha” (p. 36-37). Este golpe se ejecuta muy similar al recto de derecha a la cara, varía únicamente en la ubicación del brazo y el antebrazo. La fuerza del golpe está condicionada a la rotación de cadera hacia adelante. El boxeador tendrá el puño derecho

en supinación con los dedos hacia el pecho, dirigiéndolo de abajo hacia arriba, apretándolo en el momento del contacto con el objetivo. Luego traemos la pierna derecha hacia la izquierda, para mantener el equilibrio.

Defensa contra el uppercut de derecha o gancho de derecha a la cara.

- Parada con la palma de la mano derecha
- Parada con la palma de la mano izquierda
- Con paso plano atrás

Hook de derecha o gancho de derecha al tronco.

Iznaga (2009) afirma: “Que se emplea la misma técnica que en el uppercut de derecha, aunque las piernas y el tronco deben ir mucho más flexionados y el ángulo entre el brazo y el antebrazo queda más abierto, entre 75 y 90 grados” (p. 37-38). En el combate su acción resulta muy limitada, porque el boxeador queda de frente al contrario, viéndose en una situación de vulnerabilidad.

Defensas contra el hook de derecha.

- Parada con el codo izquierdo
- Parada con el codo derecha

Combinaciones del golpe de Gancho

En situaciones de combate, los ganchos aislados se utilizan relativamente poco. **Iznaga (2009) manifiesta:** “Que después de un ataque del contrario con golpes rectos, el boxeador puede contraatacar con uno o más ganchos, combinados con otros golpes” (p. 38-40). Éstos se combinan de un modo determinado, creando las acciones ofensivas y defensivas. Las combinaciones pueden ser:

- Dos ganchos repetidos con la misma mano.
- Dos ganchos sucesivos utilizando ambas manos.
- Tres o cuatro ganchos en forma sucesiva alternando los puños.

La técnica para ejecutar los ganchos repetidos y dobles es similar a la descrita anteriormente para los ganchos aislados. Contraataque al uppercut de izquierda o gancho de izquierda a la cara.

- Defensa con el antebrazo derecho y contraataque con golpe recto de izquierda a la cara, golpe recto de derecha a la cara y uppercut de izquierda.
- Defensa con la palma de la mano derecha y contraataque con uppercut de izquierda, golpe recto de derecha a la cara y hook de izquierda.
- Defensa con paso plano hacia atrás y contraataque con golpe recto de derecha a la cara, hook de izquierda y uppercut de derecha.



- Contraataque al hook de izquierda o gancho de izquierda al tronco.
- Contraataque al uppercut de derecha o gancho de derecha a la cara.
- Contraataque al hook de derecha o gancho de derecha al tronco.



Golpes cruzados o de swing:

Iznaga (2009) afirma: “Que el golpe de swing o cruzado, es muy utilizado en las escuelas americanas de este deporte, teniendo una

gran importancia en el boxeo moderno” (p. 40-42). El golpe se realiza con los nudillos y cuando no se ejecuta correctamente se pueden presentar lesiones.

El movimiento que realizan las piernas es muy importante, así como el eje de giro y los desplazamientos del cuerpo de una pierna a otra. La coordinación del impulso de la pierna y la rotación de la cadera dependen de la velocidad angular del movimiento del tronco.

La metodología de su aprendizaje es similar a la del gancho de izquierda a la cara. Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo se desplaza ligeramente a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente sobre el piso y con un impulso de la pierna derecha alcanzamos la distancia desde la cual se puede lanzar el golpe.

Cuando no damos paso, la parte delantera del pie toca el piso y se aumenta la rotación del tronco con el giro de la cadera izquierda. La mano izquierda se mueve sin amago en una línea horizontal. El golpe se lanza con la pierna derecha apoyada sobre el piso, conservando así el equilibrio del cuerpo, y la pierna izquierda apoyada sobre el metatarso, realiza un giro hacia afuera, coordinada con el tronco. La pierna derecha se trae hacia la pierna izquierda. La mano derecha protege con su dorso la cara y el antebrazo protege el tronco.

Defensa al swing o cruzado de izquierda a la cara:

- Parada con el antebrazo derecho
- Esquiva circular a la derecha
- Paso plano hacia atrás

Swing o cruzado de izquierda al tronco



Iznaga (2009) manifiesta: “Que su técnica es idéntica a la del cruzado a la cara, varía que este caso hay una inclinación del tronco hacia la derecha y una flexión pronunciada de ambas piernas” (p.42).

Defensa ante el swing o cruzado de izquierda al tronco:

- Parada con el codo derecho
- Paso plano hacia atrás

Swing o cruzado de derecha a la cara.

Iznaga (2009) afirma: “Que este es uno de los golpes más fuertes del boxeo, pero jamás debe comenzarse un ataque con este golpe, ya que se queda indefenso totalmente” (p. 43-44).



El movimiento de piernas es similar al utilizado con el recto de derecha a la cara. El peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha y con un impulso se logra la distancia necesaria para dar el golpe sin paso. Cuando la parte delantera del pie izquierdo toca el piso, el tronco comienza a girar de derecha a izquierda, con una inclinación y un eje de giro que pasa a través del pie y el hombro izquierdos. Se logra la rotación con la ayuda del giro de la cadera y el pie derecho. La cadera se acerca al hombro derecho, la mano izquierda protege la parte izquierda de la cara y con el antebrazo se protege el tronco. La mano derecha se mueve sin amagos.

Defensa al swing o cruzado de derecha a la cara:

- Parada con el hombro izquierdo
- Parada con el antebrazo izquierdo

- Esquiva circular a la izquierda

Cruzado de derecha al tronco.

Iznaga (2009) afirma: “Que se utiliza la misma técnica del cruzado de derecha a la cara pero con una inclinación de tronco a la izquierda y una flexión pronunciada de ambas piernas” (p. 44-46).

Defensa de derecha al tronco:

- Defensa al cruzado de derecha al tronco.
- Parada con el codo izquierdo
- Con paso plano hacia atrás

Combinaciones de golpes cruzados:

- Dos cruzados de izquierda a la cara.
- Cruzado de izquierda y cruzado de derecha a la cara.
- Cruzado de izquierda a la cara y cruzado de derecha al tronco.
- Cruzado de izquierda al tronco y cruzado de izquierda a la cara.
- Cruzado de izquierda al tronco y cruzado de derecha al tronco.
- Cruzado de derecha al tronco y cruzado de derecha a la cara.



TÁCTICA

Chirino (2002) manifiesta: “Que la táctica es la tangibilización de la estrategia, que de forma creativa, lógica y real da soluciones eficientes a las situaciones cambiantes del combate, basado en la preparación y características de cada atleta” (p.2).

Táctica de acción o de combate en las diferentes distancias

Iznaga (2009) afirma: “El motivo primordial para la elección de cual distancia utilizar es el tiempo requerido para realizar la acción de combate y sus defensas” (p. 48-49). Por ejemplo, el boxeador que tiene buenas reacciones en defensa debe elegir las distancias media y corta, mientras los lentos en la reacción deben combatir en distancia. En el caso del boxeador de alta estatura, debe elegir combatir en distancia larga para aprovechar su alcance.

Es importante que cada boxeador conozca y domine las tres distancias y su entrenador lo mueva en las tres, eso sí, atendiendo a las características que cada uno tiene como deportista.

Distancia larga: Que en la distancia larga es fundamental el ataque inesperado, llamado sorpresa. La eficacia depende de la rapidez con la que se realiza el paso adelante, por lo que se requiere perfeccionar el trabajo de desplazamiento en el ring. Debemos perfeccionar los pasos laterales, los pasos de péndulo y el retroceso rápido. El éxito de esta distancia está en la habilidad del boxeador para desplazarse dentro del cuadrilátero.

La parada de combate en la distancia larga ofrece una defensa frente al ataque del contrario. Cuando comencemos a enseñarla, debemos comenzar con la parada de combate básica.

Distancia media: La habilidad del boxeador de distancia media resulta de su velocidad de reacción para realizar las defensas de los movimientos rotacionales del tronco y de los desplazamientos laterales. En esta distancia se utilizan principalmente las combinaciones de golpes de abajo a arriba y viceversa.



Distancia corta: Se denomina así por la proximidad de los boxeadores. Los objetivos del combate en esta distancia son cansar al oponente, mermarlo con golpes explosivos y el descanso del boxeador recargándose al rival. Es básico utilizar la posición de combate, y dentro de esta, la posición de las piernas, la posición de los brazos y los hombros, lo mismo que la ubicación en el cuadrilátero.

En esta distancia encontramos ausente la percepción visual de los golpes y es mediante la percepción muscular, dada la cercanía de los boxeadores, que se logran sentir los desplazamientos del adversario.

Tácticas según el combate

Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada



Partiendo de la referencia que tengamos de nuestro rival, el boxeador tratará por todos los medios de mantener una cierta distancia del adversario y llevar siempre la ofensiva en el combate, evitando de esta forma que el rival adopte posiciones adecuadas desde las que pueda realizar sus ataques y contra ataques. (Iznaga, 2009, p. 49-51)

Así se lograra neutralizar la fuerte pegada del contrario.

Cuando no tenemos información, será necesario utilizar los elementos preparatorios del ataque para detectar esta y otras de sus cualidades.

Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo



(p.49).

Iznaga (2009) afirma: “Los boxeadores zurdos poseen generalmente un golpe de izquierda fuerte y rápida que reclama una defensa efectiva con el brazo izquierdo pegado al tronco”

Los desplazamientos frente al boxeador zurdo se dirigirán hacia la derecha y se utilizarán acciones de ataque y contraataque constantes con golpes de derecha que pueden ser rectos, ganchos o cruzados a la cara o al tronco.

Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo

Iznaga (2009) afirma: “Después de haber propinado un golpe efectivo sobre el contrario, las acciones ofensivas deben incrementarse sin resultar descontroladas mediante los elementos esenciales del ataque y con la respectiva acción defensiva” (p. 49-50).

Táctica para seguir cuando se recibe un golpe efectivo

Iznaga (2009) manifiesta: Nuestro boxeador afectado por la acción del golpe debe buscar la distancia corta, cumpliendo con todos los movimientos defensivos adecuados en su entrada para descansar sobre el contrario” (p.50). Evitará que esta acción constituya una falta técnica. También podrá adoptar posiciones defensivas sin ir a buscar el combate cuerpo a cuerpo. Ambas acciones bien preparadas permitirán al boxeador salir bien librado de este momento desagradable.

Táctica para salir de las cuerdas y de las esquinas



Iznaga (2009) afirma: “El boxeador debe saber en qué momento utilizar y como dominar la cuerdas y las esquinas” (p.50). Esto porque cuando se encuentra de espaldas y pegado a la soga, tendrá pocas posibilidades de desplazamiento. Debe salir con giro hacia la izquierda o hacia la derecha según la posición del adversario. También puede realizar fintas de engaño como por ejemplo dar un paso a la izquierda amagando que se va por este sentido y realizar tres a la derecha saliendo por este lado.

Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos combate en la distancia larga

El boxeador debe realizar esquivas y movimientos rotacionales e inclinaciones del tronco y con pasos laterales hacia la derecha y hacia la izquierda, procurar mantener al boxeador de distancia larga con la espalda pegada a las cuerdas, o sea, debe organizar los ataques con pasos laterales y por ningún motivo hacerlo en línea recta. **(Iznaga, 2009, p.50)**

Llegando a la conclusión de que en el boxeo moderno la táctica ocupa el primer lugar en los equipos de alto rendimiento. La táctica es la aplicación de la teoría de la lucha deportiva contra los obstáculos que encuentre, en este caso, el boxeador en su oponente.

La acción táctica comprende:

- La organización de la preparación del atleta.
- La organización correcta del combate.

Las acciones tácticas se organizan bajo la base del desarrollo físico, estado de las cualidades volitivas, reacción psicomotora y los hábitos técnicos de los conocimientos básicos.

PLAN OPERATIVO DE LA PROPUESTA

Actividades	Objetivo	Metodología	Tiempo	Responsables	Beneficiarios
Presentación de la propuesta Alternativa a la comunidad deportiva	Establecer el análisis entre los entrenadores, deportistas y padres de familia	Exposición del trabajo. Orientaciones	3 de Abril 2014	Investigadora Directivos de F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Conocer más profundamente sobre la Manifestación de la Propuesta Alternativa	Conocer sobre la Propuesta y los beneficios que se obtendrán	Diálogos directos	4 de Abril 2104	Investigadora Directivos de F.D.P.L. Entrenadores	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Realizar convivencias y lograr la participación de todos los involucrados	Lograr la participación de los deportistas de boxeo categoría Juvenil.	Convivencia Método Verbal	8 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Brindar charla sobre el primer tema de la alternativa “Que es la Técnica”	Dar a conocer conceptos sobre la Técnica en el boxeo	Método Verbal	10 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Brindar charla sobre el segundo tema de la alternativa “Procedimiento y métodos”	Dar a conocer sobre diversos procedimientos y métodos en el Boxeo.	Método Verbal	15 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia

Tema sobre la Táctica en el boxeo y como trabajarla.	Conocer diversos conceptos de táctica y como trabajar en un combate	Método Verbal	17 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre la Postura y Parada de combate.	Trabajar con los deportista la correcta parada de combate del boxeo	Método Verbal	21 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre los desplazamientos: Adelante, atrás,	Trabajar la correcta ejecución de la técnica de los desplazamientos	Método Verbal	23 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre los desplazamientos: derecha e izquierda	Trabajar la correcta ejecución de la técnica de los desplazamientos	Método Verbal	25 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre los la ejecución de los giros	Trabajar la correcta ejecución de la técnica de los giros	Método Verbal	29 de Abril 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre los golpes fundamentales: Golpe Recto, Gancho y cruzado.	Dialogar en base a los golpes fundamentales del boxeo	Método Verbal	2 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre el Golpe Recto y su correcta ejecución a la cara y tronco	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución del golpe recto.	Método Verbal	6 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia

Tema sobre el Golpe Gancho y su correcta ejecución a la cara y tronco	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución del golpe gancho.	Método Verbal	8 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre el Golpe Cruzado y su correcta ejecución a la cara y tronco	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución del golpe cruzado.	Método Verbal	13 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre las defensas aplicadas a cada golpe	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la correcta ejecución de las defensas.	Método Verbal	15 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre los contrataques en el boxeo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar la ejecución de diversos contrataques en el boxeo.	Método Verbal	20 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre la táctica en las diferentes distancias: corta, media y larga	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en base a las distancias empleadas en el boxeo.	Método Verbal	22 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre las táctica según el combate: Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Método Verbal	27 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre la Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Método Verbal	29 de Mayo 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia

Tema sobre la Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Método Verbal	3 de Junio 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre la Táctica para seguir cuando se recibe un golpe no efectivo	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Método Verbal	5 de Junio 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre la Táctica para salir de las cuerdas y de las esquinas	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Método Verbal	10 de Junio 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia
Tema sobre la Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos combate en la distancia larga	Dar conceptos sobre el tema a tratar y trabajar en parejas el ejercicio propuesto.	Método Verbal	12 de Junio 2014	Investigadora	Directivos de la F.D.P.L. Entrenadores Deportistas Padres de familia

DIAGNOSTICO FINAL DE LAS GUIAS DE OBSERVACIÓN

Análisis e interpretación del post-test

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados de la Guía de Observación final a los deportistas de la categoría Juvenil de la federación deportiva de Loja.

1. Análisis de los resultados obtenidos por los Golpes Rectos a la Cara y al Tronco.

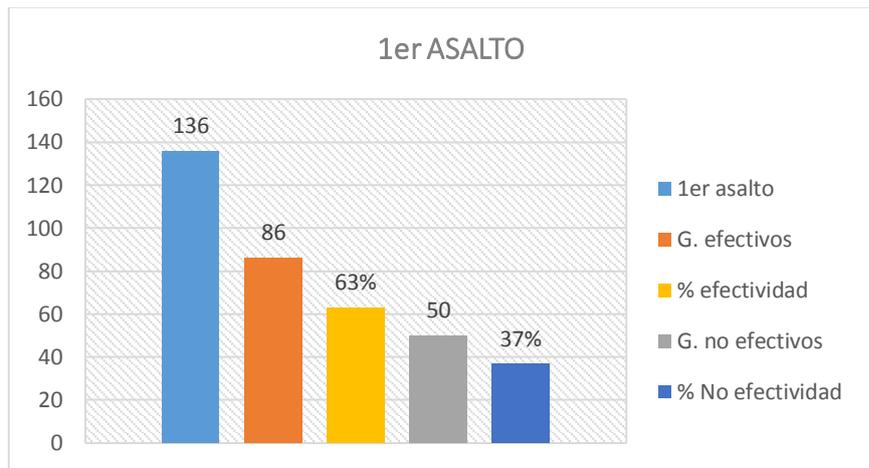
TABLA 1

PRE - TEST						
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	114	43	38	71	62	D
2do	147	66	45	81	55	D
3ro	111	45	41	66	60	D
Totales	372	154	41	218	59	D

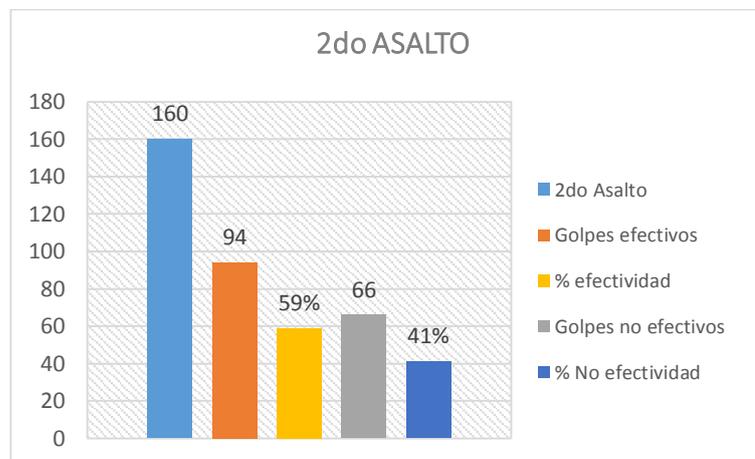
POST - TEST						
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	136	86	63	50	37	D
2do	160	94	59	66	41	D
3ro	133	74	56	59	44	D
Totales	429	254	59	175	41	D

FUENTE: Guía de Observación final de Boxeo en la categoría Juvenil

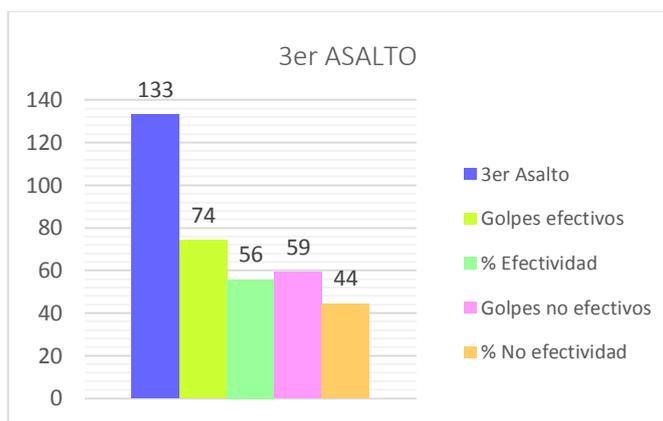
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014



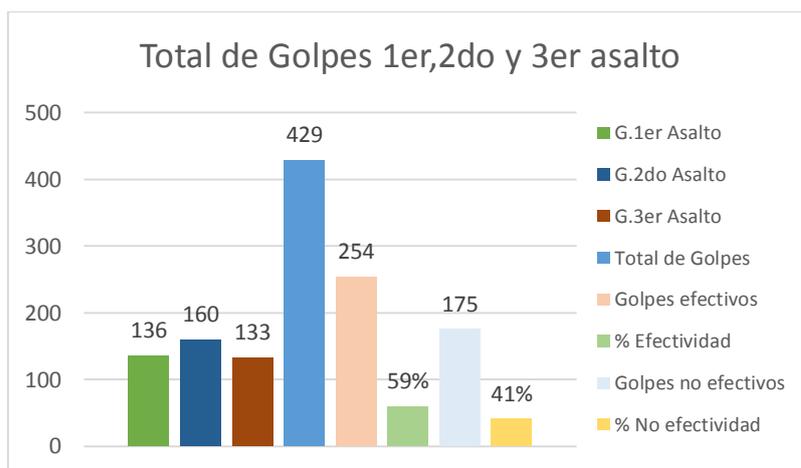
En la guía de observación final constatamos un incremento del 26% en los primeros asaltos en la realización correcta de los golpes rectos a la cara y el tronco en la categoría Juvenil y evaluada de Bien según la escala en por ciento determinada para la efectividad de las mismas.



En los segundos asaltos se observó un incremento de 14% de los golpes rectos a la cara y el tronco en donde los boxeadores demuestran un mejor desempeño en el contraataque evaluados de bien.



En los terceros asaltos hubo un incremento del 15% en la correcta ejecución de los golpes rectos evaluados de bien con respecto a la escala de efectividad del boxeo.



De forma general se ejecutaron 429 golpes rectos a la Cara y al Tronco de ellos 254 fueron efectivos para un 59% de efectividad, Y 175 no fueron efectivos dando un 41% de no efectividad en donde podemos manifestar el incremento de forma general de 18% evaluando los mismos de forma general de Bien.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En esta tabla se puede apreciar claramente que los golpes Rectos a la Cara y al Tronco en los tres asaltos son variados, es decir, han aumentado los golpes en cada uno de los asaltos y el porcentaje ha sido positivo en cuanto a la efectividad de los golpes en cada uno de los combates previos a la competencial fundamental.

Los boxeadores muestran un mejor desempeño en la precisión de los golpes y un mejor enfoque para un combate en donde ya no esperan el último asalto para entregarlo todo sino que asalto por asalto van consiguiendo los puntos necesarios para ganar su combate.

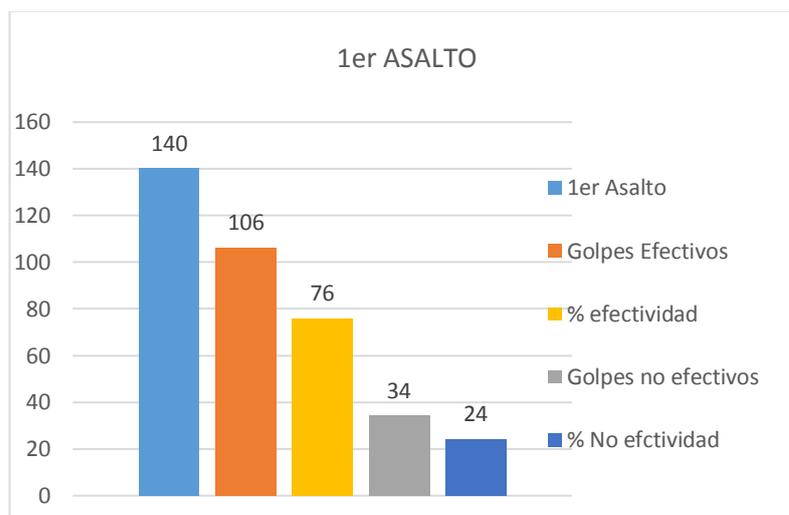
2. Análisis de los resultados obtenidos por los golpes en Ganchos a la Cara y al Tronco.

TABLA 2

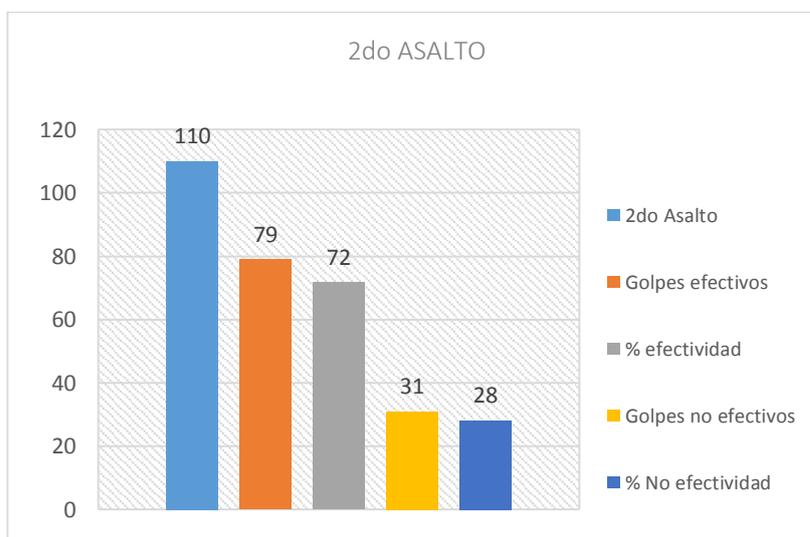
PRE - TEST						
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	101	65	64	36	36	R
2do	79	51	65	28	35	R
3ro	47	39	83	8	17	B
Totales	227	155	68	72	32	R
POST - TEST						
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	140	106	76	34	24	B
2do	110	79	72	31	28	B
3ro	92	84	91	8	9	B
Totales	342	269	79	73	21	B

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil

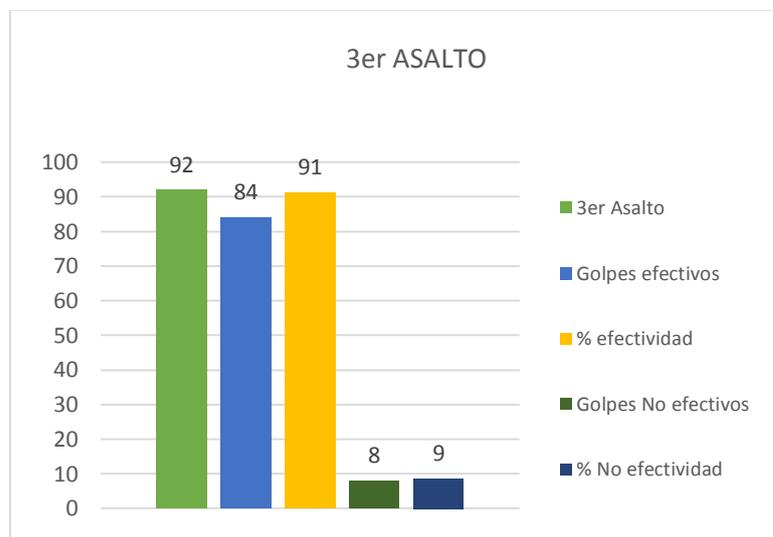
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014



En la guía de observación final podemos observar el incremento de efectividad de los golpes ganchos de un 76 y de forma general un incremento del 24% en los primeros asaltos en la realización correcta de los golpes Ganchos a la cara y el tronco en la categoría Juvenil y evaluados de Bien según la escala en porciento determinada para la efectividad de las mismas.



En los segundos asaltos se observó un incremento de 72% de los golpes rectos a la cara y el tronco en donde los boxeadores demuestran un mejor desempeño en el contraataque evaluados de bien



En los terceros asaltos hubo un incremento del 8.3% en la correcta ejecución de los golpes Ganchos evaluados de bien con respecto a la escala de efectividad del boxeo.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

En este caso los golpes de gancho han aumentado su efectividad con un 19.5 % más de que los golpes rectos aunque debería siendo los golpes rectos los que se enseñan como un fundamento principal en el boxeo, en este análisis se observa claramente que estos golpes pasan del 50% de efectividad evaluado de bien.

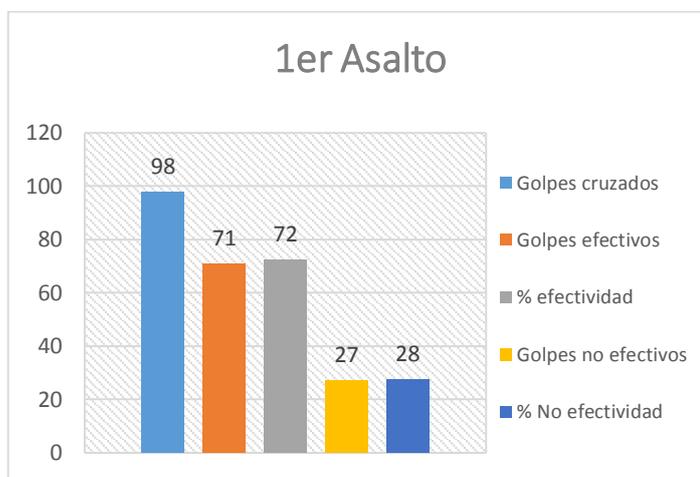
3. Análisis de los resultados obtenidos por los golpes Cruzados a la Cara y al Tronco.

TABLA 3

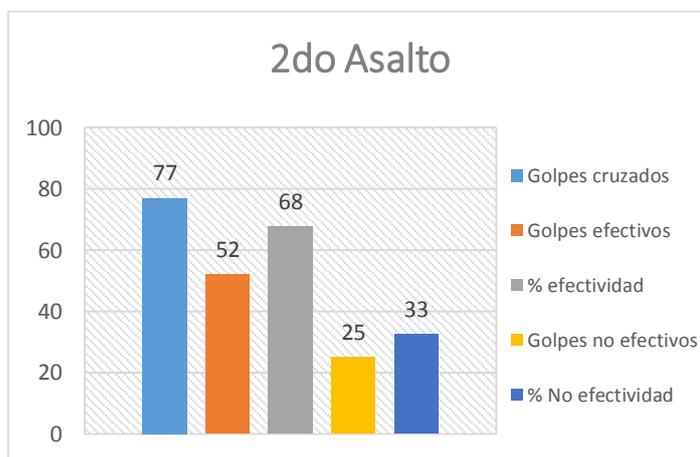
PRE - TEST						
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	74	47	64%	27	37%	R
2do	46	28	61%	18	39%	R
3ro	21	9	43%	12	57%	D
Totales	141	84	60%	57	40%	R
POST – TEST						
Asaltos	Total de golpes ejecutados	Golpes efectivos	% de efectividad	Golpes no efectivos	% de NO efectividad	Evaluación
1ro	98	71	72%	27	28%	R
2do	77	52	68%	25	33%	R
3ro	49	30	61%	19	39%	D
Totales	224	153	68%	71	32%	R

FUENTE: Guía de Observación de Boxeo en la categoría Juvenil

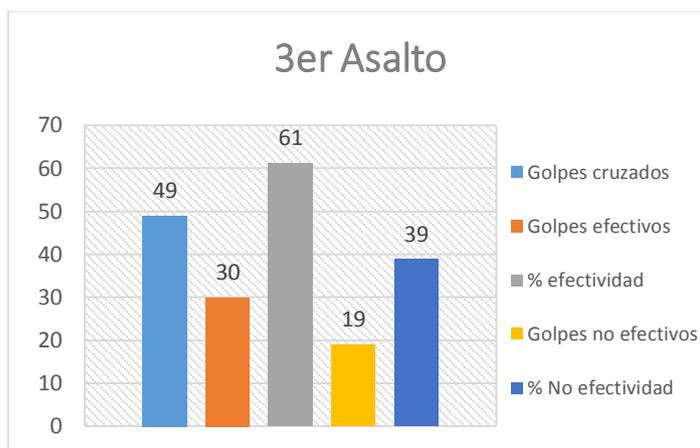
AUTORA: María Augusta Carrasco Cevallos. Año 2014



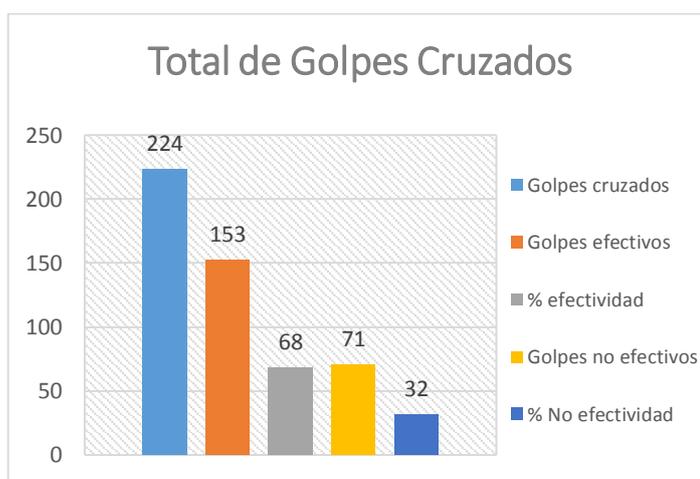
En la guía de observación final podemos observar el incremento de efectividad de los golpes cruzados de un 9% de forma general en los primeros asaltos en la realización correcta de los golpes Cruzados a la cara y el tronco en la categoría Juvenil y evaluada de Bien según la escala en por ciento determinada para la efectividad de las mismas.



En los segundos asaltos se observó un incremento de 7% de los golpes Cruzados a la cara y el tronco en donde los boxeadores demuestran un mejor desempeño en el contraataque evaluados de bien



En los terceros asaltos hubo un incremento del 18% en la correcta ejecución de los golpes Cruzados evaluados de bien con respecto a la escala de efectividad del boxeo.



ANÁLISIS E NTERPRETACIÓN:

Estos tipos de golpes en un combate se utilizan de acuerdo al desarrollo que tenga el mismo, además del dominio que tenga el atletas, del arsenal técnico-táctico aprendiendo y perfeccionando durante las secciones de entrenamiento en el gimnasio, lo que mediante la investigación realizada se pudo comprobar el incremento de la efectividad de un 9% de los mismos evaluados de Bien.

BENEFICIOS DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

- ✚ En base al aspecto técnico los deportistas mejoraron en cada uno de los elementos técnicos del boxeo como son la parada de combate, sus desplazamientos, giros y los golpes fundamentales.
- ✚ En general los deportistas mejoraron un 30% en cada uno de los elementos técnicos fundamentales del boxeo en la categoría Juvenil.
- ✚ Con la aplicación de esta propuesta el entrenador puede conocer nuevas estrategias e implementar métodos acorde a la necesidad de cada uno de los boxeadores a la hora de competir.
- ✚ Mientras que en el aspecto Táctico los boxeadores pudieron mejorar sus contraataques en base a cada característica de combate que realice el contrincante en un entrenamiento o campeonato.
- ✚ De forma general los pugilistas lojanos han mejorado de manera positiva sus aspectos técnicos y tácticos lo que les permitirá obtener un mejor rendimiento y por ende un mejor resultado a nivel Nacional.

Bibliografía

- **Paulo Nunes - Economista y Profesor** Fecha de publicación: 06/10/2012
<http://www.knoow.net/es/cieeconcom/gestion/efectividad.htm>
- **Stephen Covey. Los siete hábitos de las personas altamente efectivas.**
Barcelona: Ediciones Paidós. 1989
<http://es.wikipedia.org/wiki/Efectividad>
- Definición ABC (2007) <http://www.definicionabc.com/general/efectividad.php>
- Camejo, C. (1986) *Empleo de la efectividad de los contraataques y sus defensas por boxeadores cubanos.* Trabajo de Diploma ISCF “Manuel Fajardo”.
- **(Deporte y educación, 2008)**
<http://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/>
- R. Chirino <http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/la-tactica-en-el-boxeo/>
- (Dietrich Martin *et alii*, *Manual de metodología del entrenador deportivo*, Editorial Paidotribo, Barcelona.2010 <http://es.wikipedia.org/wiki/Boxeo>
- Jurgen Weineck; 2005: pág.502 Barcelona ENTRENAMIENTO TOTAL.
- **Rolando Samora Castro, 1995.**<http://www.monografias.com/trabajos84/ejercicios-parada-combate-boxeadores/ejercicios-parada-combate-boxeadores.shtml>
- **Según Rafael Iznaga; (2009, Pág 11-12)**
- **Según Rafael Iznaga; 2009, Pág 12-14**
- (Anónimo, 2011, p.4) <https://www.facebook.com/notes/omar-alberto-torres/el-boxeo-t%C3%A9cnica-y-t%C3%A1ctica/122677644498200>
- (Anónimo, 2010, p.1) <http://es.wikibooks.org/wiki/Boxeo/T%C3%A9cnica>

Boxeo/Técnica Fuente:<http://es.wikibooks.org/w/index.php?oldid=214494>

Contribuyentes: Alecksander, DadeTF, Dhany reyes, LlamaAl, Érico Júnior Wouters, 10 ediciones anónimas

j. BIBLIOGRAFÍA

A., A. (2002). *Solo Boxeo .com*. Obtenido de Solo Boxeo .com:

<http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/Hla-tactica-en-el-boxeo/>

Camejo, C. (1986). *Empleo de la efectividad de los contraataques y sus defensas por boxeadores cubanos. Trabajo de Diploma ISCF “Manuel Fajardo”*. Habana: p. 22.

Gran enciclopedia de los deportes. (1992). Madrid: Cultural de ediciones, S.A. España
Pag. 16-28.

Hé Hernández Sampiere, R. (2011). *Metodología de la investigación*. México.:
Panamericana formas e Impresos S.A. Pag. 66.

Puní, A. (2003). *Solo Boxeo.com*. Obtenido de Solo Boxeo.com:

<http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/la-tactica-en-el-boxeo/>

R., C. (1994). *Solo Boxeo.com*. Obtenido de Solo Boxeo.com:

<http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/la-tactica-en-el-boxeo/>

Rubin, L. &. (1996). Conceptos Preliminares de estadística. En I. A. Alemán,
Conceptos Preliminares de estadística (pág. 20).

Spiegel. (1991).

k. ANEXOS PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

TEMA

“ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD TÉCNICA-TÁCTICA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO DE LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORÍA JUVENILES PERIODO 2013-2014”.

Proyecto de Tesis, previo a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación: Mención: Cultura Física y Deportes

AUTORA:

María Augusta Carrasco Cevallos.

ASESORA:

Dra. Rosa Álvarez Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2013

a. TEMA

“ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD TÉCNICA-TÁCTICA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO DE LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORÍA JUVENILES PERIODO 2013-2014.”

b. PROBLEMÁTICA

Delimitación temporal:

El presente trabajo investigativo se realizara en el periodo 2013- 2014.

Delimitación Institucional:

Nuestro actual compromiso de indagación de la realidad temática de la efectividad técnico – táctica del boxeo con la categoría Juvenil perteneciente a la Federación Deportiva Provincial de Loja y que su espacio para trabajar es el Coliseo La Vanguardia ubicado en el barrio de San Sebastián de la provincia de Loja en el período académico 2013 – 2014.

Su origen se remonta a más de 74 años, en donde se crea la federación deportiva de Loja el 6 de enero de 1940 con su único afán de que con la participación de todos sus integrantes, seguir por el sendero de la gloria en beneficio del deporte lojano y de la masificación de cada uno de los deportes que forman parte de la misma.

La disciplina de boxeo que pertenece a la federación deportiva de Loja desde el año de 1976 y que ha venido participando en varios eventos como Cantonales, Provinciales, Nacionales e internacionales y que al transcurso de los años esta disciplina ha venido evolucionando dando frutos a la provincia y dando deportistas en cada una de sus categorías llevando en alto siempre el nombre de la federación deportiva de Loja.

La disciplina de Boxeo de la federación deportiva provincial de Loja durante los últimos ocho años el nivel boxístico ha tenido un decaimiento en su transcurso competitivo a raíz de la falta de un proceso adecuado de enseñanza de los fundamentos técnicos tácticos básicos del boxeo que han repercutido en las competencias preparatorias y fundamentales durante los últimos años, a pesar de esto la juventud lojana que se ha orientado hacia la disciplina de Boxeo, con el propósito de pertenecer y representar a la provincia en certámenes provinciales y nacionales han logrado pertenecer por su esmero y dedicación en sus entrenamientos diarios, pero necesitan tener una preparación con varios topes interprovinciales para ir mejorando y corrigiendo sus técnicas y tácticas para las competencias oficiales.

Delimitación actual del problema

La presente investigación aspira y se orienta a la búsqueda de información viable y confiable y conocer las causas y efectos que origina la siguiente problemática la misma que me permitirá aportar con propuestas de solución para este problema.

El objetivo de este trabajo será la recolección de datos que me permitan conocer a fondo la realidad de la problemática planteada para poder emitir criterios y ayudar a solucionar este problema latente de la comunidad deportiva.

Por ello a continuación daré a conocer la problemática de la efectividad técnico – táctica del boxeo partiendo de lo general para llegar a lo específico del problema planteado.

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 a las civilizaciones mesopotámicas luego, 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.

De forma general, el boxeo es un deporte de contacto en las que dos adversarios se enfrentan en lucha utilizando los puños, de manera exclusiva o no, diferenciándose según sus reglas diferentes deportes como el ya mencionado boxeo inglés o boxeo propiamente dicho, el boxeo francés o savate, el boxeo chino o boxeo Shaolín, el kick boxing o boxeo japonés, el muay thai o boxeo tailandés, los antiguos pugilatos griegos como el pygmachia y el pancraccio.

Las primeras normas que regulan los encuentros de boxeo se remontan a 1743, mientras que las reglas vigentes fueron establecidas en 1889 por el marqués de Queens Berry, quien entre otras cosas introdujo el uso de los guantes.

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.

DIFUSIÓN MUNDIAL DEL BOXEO

Desde fines del siglo XIX el boxeo comenzó a difundirse en países no anglosajones, principalmente en aquellos en los que existía influencia británica o estadounidense, como Argentina, Uruguay, Panamá, Cuba, México, Puerto Rico, Filipinas, Sudáfrica y en España.

Durante todo el siglo XX se fueron agregando nuevas categorías y modificando sus límites, extendiendo el rango desde la de menor peso, el peso mínimo o paja, hasta la de mayor peso, el peso superpesado, actualmente en vigencia.

También se han ido modificando la extensión de los combates y los rounds. En el boxeo profesional, en 1982, el Consejo Mundial de Boxeo tomó la iniciativa seguida luego por las demás organizaciones, de reducir la duración de los combates por título a doce rounds ya que antes eran de quince rounds.

BOXEO EN EL ECUADOR

El boxeo ecuatoriano tiene sus inicios en la década de 1910 cuando grupos de aficionados de las barriadas más populares de Quito, Guayaquil, Cuenca y de las ciudades más grandes realizan peleas al aire libre, a veces sin guantes, otras sin escenario alguno, quizás como una necesidad de saldar cuentas o simples desafíos de poder, entre aquellas plazuelas que olían a farol, de calles polvorientas que el viento las erizaba, de lugares con leyendas de héroes y fantasmas.

En 1920 se forman los gimnasios y academias con la implementación acorde a las demandas de ese tiempo y se da el nacimiento de verdaderos cultores del boxeo aficionado, es así que a las primeras Olimpiadas Nacionales en Riobamba acuden varias provincias de las cuales Guayas es el primer campeón.

Las damas aparecen en los cuadriláteros, Flora Guzmán y Mercy Guerra son las primeras boxeadoras del Ecuador que no tuvieron rivales por ello no prosperó el boxeo femenino.

Los campeonatos nacionales de boxeo aficionado se han desarrollado con máxima intensidad y emoción principalmente entre deportistas de Guayas y Pichincha a veces con primacía de los unos o de los otros en ciertas épocas.

En 1938 Ecuador participa en el Primer Campeonato Bolivariano de Bogotá – Colombia y gana sus primeras medallas de oro.

Un gran Dirigente fue Roberto Lebed que elevó el nivel del boxeo nacional a las más altas esferas de los rings sides, grandes pugilistas de la época que contribuyeron al adelanto nacional fueron: Hugo Muñoz, Marco Jurado, “Papi” Torres, Luis Jadán, el “petiso” Sánchez, el “chino” Grijalva, Roger Bucheli quién llegó a ubicarse sexto en el ranking del Consejo Mundial de Boxeo en el peso gallo, Rolando Gutiérrez.

Desde siempre el “coloso de Ñaquito” de la ciudad de Quito ha servido como escenario para memorables carteleras pugilísticas en donde se disputan coronas en diversas categorías a nivel sudamericano, continental, latinoamericano y mundial.

Púgiles de la talla de Luis Castillo, Jaime “la bestia” Quiñónez, “la cobra” Buitrón, César Singo, Luis Calero, fueron y son verdaderos artífices del boxeo ecuatoriano.

La mujer ecuatoriana a través del tiempo siempre ha estado presente en las diversas actividades del convivir ciudadano demostrando ejemplo de perseverancia, inteligencia, apoyo, valentía, trabajo, dones que continúa entregando con mayor empeño, dedicación, voluntad, libre de inhibiciones y complejos, por el bienestar individual, familiar y de la sociedad en general.

BOXEO EN LOJA

Los intereses a alcanzar por el Boxeo en el Ecuador y más concretamente en la provincia de Loja hoy en día, se corresponde con la política aplicada por éste: “El deporte derecho del pueblo”, éste que se enfoca en tal dirección para superar con creces los resultados logrados por los boxeadores lojanos en las diferentes confrontaciones provinciales y nacionales.

El Boxeo es un deporte Técnico - Táctico del cual se requiere de excelente preparación Física General, Especial, Técnico- Táctico, Teórico, Psicológico donde en los últimos años el desarrollo de estas direcciones en los atletas lojanos se ha venido realizando, dando pie a continuar su desarrollo integral y permanente a través del desarrollo de la base mediante la planificación.

Para enfrentar el proceso de entrenamiento no basta con enseñar, entrenar y competir si no, también se necesita controlar el proceso de preparación deportiva.

La relación Deporte – Ciencia es una de las causas del desarrollo del deporte y con ello del proceso de entrenamiento, el control de éste constituye un factor determinante para alcanzar resultados relevantes en las competencias.

En la actualidad, la fundamentación de los contenidos de los planes de entrenamiento y programas de enseñanza, dependen en gran medida de la confiabilidad de la información, surgida del proceso de preparación la cual es fruto del control integral realizado por los Entrenadores lo que permite la comprobación multilateral del atleta para alcanzar los resultados esperados.

Es conocido que los adolescentes y jóvenes gustan de la actividad física y los deportes con el propósito de ser fuertes, ágiles y valientes. Por esta motivación muchos de ellos se dirigen hacia las áreas deportivas para ejercitarse en el deporte de Boxeo.

Por tanto el deporte no solo es medio para formar habilidades Técnicas, sino que contribuye al desarrollo de capacidades Físicas y Psicológicas, así como de valores morales que contribuyen a la formación y educación de la personalidad.

El problema detectado se refleja en los resultados obtenidos en los sparing, topes preparatorios, competencia preparatoria y competencia fundamental realizada en el periodo 2013 con la categoría de juvenil quien entrena el coliseo de la Vanguardia ubicado en el barrio san Sebastián calles Catacocha entre bolívar y Bernardo Valdivieso de la ciudad y provincia de Loja.

Con todos estos argumentos me he planteado investigar el siguiente problema. “Insuficiencia de la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría juveniles periodo 2013-2014.”

PROBLEMAS DERIVADOS:

Pd1: Los procesos técnicos tácticos, no son operativizados con secuencialidad, lo que incide en los deportistas de la Selección juvenil de Loja.

Pd2: El entrenador debe planificar un proceso adecuado de la Enseñanza – Aprendizaje de las técnicas del Boxeo.

Pd3: Los boxeadores incumplen el proceso de enseñanza por motivos de estudio y vacaciones.

c. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación que se realizará en el gimnasio La Vanguardia de la parroquia San Sebastián provincia de Loja se justifica por que la insuficiencia en la efectividad de un combate no solo depende del deportista sino de la planificación del entrenador para efectuarlo de la mejor manera.

Como estudiante de la universidad Nacional de Loja hemos podido detectar problemas en la selección Juvenil de Boxeo es por ello, que hemos creído conveniente realizar esta investigación en este sector tomando en cuenta que uno de los principios fundamentales de nuestra carrera es la vinculación con la sociedad, y a la vez dar nuestro aporte científico-técnico y ayudar a la solución de diferentes problemas.

Considero que la presente investigación a realizarse es de gran importancia para maestros, entrenadores y deportistas ya que en la actualidad los deportistas se esfuerzas por lograr buenos resultados pero necesitan la ayuda de todo un equipo para poder hacerlo de la mejor manera.

Los resultados de esta investigación serán en beneficio de los deportistas de la pre-selección y selección juvenil de Loja para mejorar los resultados obtenidos en este 2013 y poder ayudar a entrenadores y dirigentes en este proceso deportivo durante el presente período 2014.

La realización de esta investigación no es una copia de algún otro trabajo es de total originalidad y con un aporte a un deporte de mucho auge hoy en día como es el boxeo.

La presente investigación es factible de realizar ya que cuento con la autorización de los entrenadores de la selección provincial y el apoyo de los deportistas y maestros y se dispone de la bibliografía básica de los recursos humanos y materiales.

Es de nuestro conocer que el estudio de mí tema no será fácil, pero con el esfuerzo y dedicación lograre alcanzar con éxito el objetivo y la meta propuesta.

En definitiva como Estudiante Universitario en la Carrera de Cultura Física y Deportes, creo que tengo los conocimientos necesarios para realizar este proyecto investigativo, cuya meta es de poder conseguir el título de Licenciado en ciencias de la Educación, mención Cultura Física.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Mejorar la efectividad de los deportistas para obtener buenos resultados en las competencias a nivel Nacional sobre la correcta demostración de las habilidades técnicas – tácticas de los boxeadores en la categoría Juvenil de la provincia de Loja durante el año 2014.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- ❖ Analizar teóricamente los fundamentos técnicos-tácticos del boxeo
- ❖ Diagnosticar el estado actual relacionado con los fundamentos técnicos-tácticos de los atletas juveniles de boxeo de la F.D.P.L.
- ❖ Proponer una alternativa de ejercicios técnicos-tácticos para los atletas del boxeo de la F.D.P.L.
- ❖ Aplicar como alternativa un programa de ejercicios metodológicos para la efectividad de la técnica ofensiva del boxeo.
- ❖ Medir la efectividad de la alternativa del programa de los ejercicios metodológicos aplicado a los deportistas del boxeo categoría juvenil de la F.D.P.L.

HIPOTESÍS

- ❖ Mejorando la efectividad técnico – táctico de los elementos fundamentales del boxeo de la categoría Juvenil se obtendrán mejores resultados en eventos provinciales y Nacionales.
- ❖ Ejecutando estrategias nuevas para el aprendizaje en la juventud se obtendrá mejores resultados de la enseñanza y difusión de la disciplina del boxeo.

e. MARCO CONCEPTUAL

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

EFFECTIVIDAD

- Concepto de efectividad
- Efectividad en el boxeo

TÉCNICA-TÁCTICA DEL BOXEO

TÉCNICA

- ❖ Técnica de los golpes de boxeo.
- ❖ El jab
- ❖ Directo de Izquierda
- ❖ Directo de Derecha
- ❖ Los Ganchos
- ❖ Gancho de Derecha
- ❖ Gancho de Izquierda
- ❖ El uppercut
- ❖ El bolo Punch
- ❖ El swing
- ❖ El campanazo
- ❖ Puntos Vulnerables
- ❖ La Guardia
 - Guardia Natural
 - Guardia cerrada
 - Guardia abierta
 - Guardia falsa Otras guardias
- ❖ La pelea en corto
- ❖ Las fintas
- ❖ Esquiva y golpeo de golpes

TÁCTICA

Que es la Táctica

Táctica sobre el ring

BOXEO

- Antecedentes
- Concepto de Boxeo
- Importancia de la práctica del boxeo
- El cuadrilátero
- Equipo
- Aparatos utilizados en el boxeo

EFFECTIVIDAD

Concepto de efectividad

Nunes (2012) Afirma: “Que el término efectividad se refiere al grado de éxito de los resultados alcanzados, es decir, ser eficaz significa que han logrado los resultados deseados” (p.30).

Covey (1989) plantea: “Que la efectividad es la capacidad de lograr un efecto deseado, esperado o anhelado. En cambio, eficiencia es la capacidad de lograr el efecto en cuestión con el mínimo de recursos posibles viable” (11).

Definición ABC (2007) Manifiesta: “Cuando se habla de efectividad, se está haciendo referencia a la capacidad o habilidad que puede demostrar una persona, un animal, una máquina, un dispositivo o cualquier elemento para obtener determinado resultado a partir de una acción” (p.5). Llegando a la conclusión de que la efectividad es un resultado alcanzado a partir de una acción.

Efectividad en el Boxeo

Camejo (1986) Plantea: “La eficiencia del duelo depende, en primer lugar del grado en que cada uno de ellos pueda utilizar aquellos recursos y acciones que mejor concuerden con el curso de la pelea” (p.22). El entrenador deberá planificar de tal modo el proceso de entrenamiento – docente que los medios y métodos de enseñanza empleados, el carácter y contenido de los ejercicios, la magnitud y lo incluido en la carga, concuerden de la manera más precisa con las posibilidades de los púgiles, llegando a la conclusión de que el entrenador debe planificar y enseñar al boxeador todo el proceso de aprendizaje del boxeo para que así se obtenga un buen resultado en una competencia.

TÉCNICA-TÁCTICA DEL BOXEO.

Técnica de los golpes

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “La variedad de los golpes que existen en el boxeo son relativamente limitados, componiendo la base de este deporte dos de ellos” (p.16). Los directos y los ganchos.

De los directos se derivan:

- El jab.
- El directo de izquierda.
- El directo de derecha.

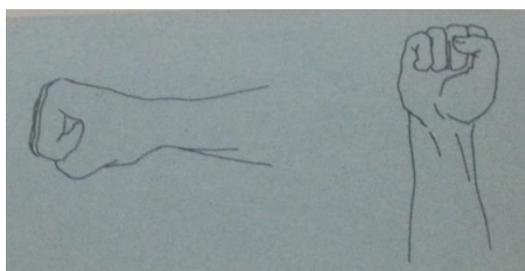
Entre los ganchos tenemos:

- El gancho de izquierda, con variantes en corta y media distancia, así como al cuerpo o a la cabeza.
- El gancho de derecha, con variantes en corta y media distancia, así como al cuerpo o a la cabeza.

Al estudiar la técnica de los golpes, hay que tener en cuenta dos aspectos de mucha importancia:

-- La forma de colocar el puño para golpear, si queremos evitar frecuentes esguinces y torceduras de los metacarpos. Es recomendable realizar los golpes con la parte externa de las primeras falanges, que a su vez se sitúan replegadas en la mano.

-- Golpear haciendo uso de la cintura como fuerza propulsora, y llevando el golpe con el hombro. Esta técnica requiere una larga y constante práctica.



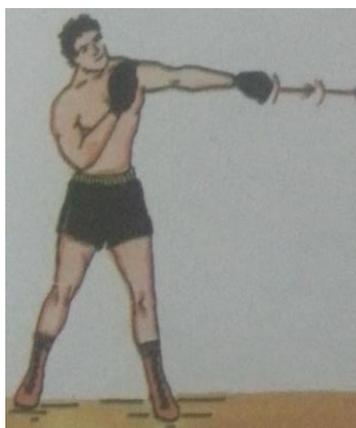
Golpes directos

El jab

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Este es uno de los golpes que se definen como más importantes y útiles en el boxeo” (p.16). El púgil que hace un buen uso del jab puede detener con relativa facilidad un ataque adversario. Si bien no es un golpe considerado como definitivo, es muy fácil de hacer llegar al blanco y ofrece poco riesgo al púgil que lo usa.

El golpe del jab debe ser de aplicación muy rápida y recorrido breve, extendiendo con un movimiento natural al brazo izquierdo. Al realizar este movimiento, tendremos en cuenta cargar el peso del cuerpo en el golpe, procurando no perder el equilibrio.

El puño debe estar cerrado y con las puntas de los dedos hacia abajo.

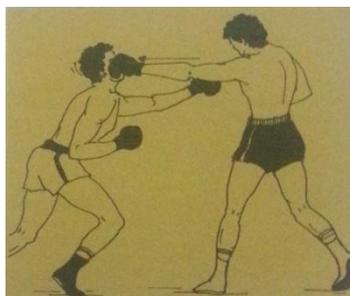


Directo de Izquierda

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “Una vez alcanzado el objetivo, el brazo debe retroceder en décimas de segundo, para volver a repetir la operación tantas veces como permita el adversario” (p.17).

Para el entrenamiento de este golpe en el gimnasio es recomendable utilizar el saco, peras y el espejo donde se observarán y corregirán los posibles defectos.

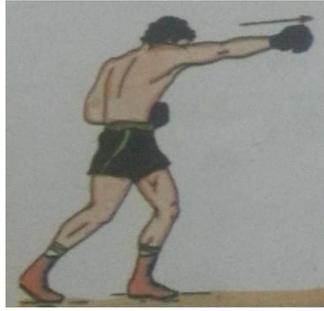
Este es el golpe verdaderamente importante y sin embargo esta muy olvidado, quizás por ser demasiado simple y por ser muy parecido al jab, que se usa con preferencia.



Directo de derecha

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “El directo de derecha figura como el golpe más contundente y definitivo, produciendo el K.O. cuando se aplica debidamente” (p.17-18). Para dominar la técnica de este golpe y su correcto empleo observaremos:

- El brazo derecho no deberá llevar los músculos en tensión.
- El pie izquierdo debe estar adelantado y bien apoyado en el suelo. El derecho se apoyará sobre sus puntas para facilitar la acción de inclinarse hacia el lado contrario.
- Una vez el golpe se lance, dependerá del brazo izquierdo la protección de la guardia, que volverá inmediatamente a la posición inicial.
- La distancia respecto al rival debe ofrecer la seguridad de no fallar, pues al aplicar el golpe el boxeador queda con la guardia descubierta.
- Antes de realizar el directo de derecha se aconseja efectuar varios jab o directos de izquierda.
- El puño de ir cerrado y con los dedos mirando al suelo. El brazo completamente estirado y con la fuerza a realizar desde la cintura, cargando en el puño todo el peso del cuerpo, mediante un giro rápido de la cintura hacia el lado izquierdo.

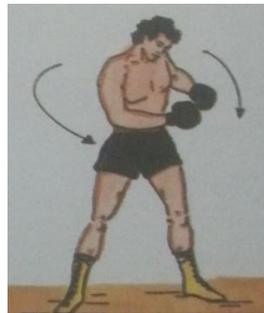


Los ganchos

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “La diferencia característica de los ganchos es la forma de aplicar los golpes, que suelen ser en movimientos de abajo-arriba o de afuera hacia adentro” (p.18).

Los ganchos se pueden realizar con ambos puños. Se les imprime la fuerza en un movimiento de giro semicircular de los hombros, mientras el brazo y puño describen una línea recta y perpendicular al punto donde va dirigido el golpe.

El gancho bien ejecutado, siempre que alcance al adversario en la barbilla o el hígado, puede producir el K.O.



Gancho de derecha

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Esta modalidad de gancho, más que fuerza requiere destreza y rapidez en su realización” (p.18). La posición de brazos y piernas es importante para su óptima ejecución, y se observarán los siguientes puntos:

-- Ejecutar una torsión de la cintura a la vez que se gira el hombro, para empujar el brazo que realiza el golpe.

-- Para que el golpe posea fuerza, se debe echar hacia atrás el hombro contrario con suficiente vigor. Al mismo tiempo se efectuara un pequeño giro sobre la punta del pie derecho.

-- Para evitar un posible hueco de la guardia, y que la cabeza quede vulnerable, el púgil que hace uso del gancho la desplazará hacia la izquierda y un poco adelante.

-- Si se lanza el golpe mientras el adversario está atacando, los pies no deben moverse, asegurándose de esta forma el equilibrio.

-- El gancho de derecha se debe realizar con agilidad, dependiendo su eficacia de la sincronización entre cintura y hombro.



El gancho de Izquierda

Este golpe se suele utilizar posteriormente al gancho de derecha, dada la ventaja que representa. Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) Afirma: “Que se trata de aprovechar el retorno del brazo derecho a su primitiva posición para evitar el izquierdo al rostro o al hígado del rival, aplicando la fuerza de rotación del hombro hacia la izquierda” (p.19).

Para utilizarlo aisladamente se tendrá en cuenta las mismas observaciones que para el gancho de derecha.

Es conveniente entrenar mucho este tipo de golpe en el espejo y sobre todo con el saco de golpeo, pues multiplica la contundencia del gancho, al mismo tiempo que fortalece las manos y muñecas.

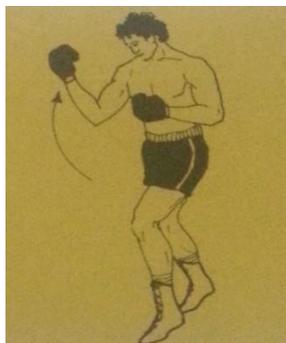
El Uppercut

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Este gancho se ejecuta de abajo-arriba, con el puño cerrado y los dedos vueltos hacia el cuerpo” (p.19). Al igual que los ganchos descritos anteriormente, el uppercut recibe su fuerza del giro semicircular que describen los hombros. Salvo que el antebrazo ha de pasar por delante del cuerpo del adversario, su ejecución se realiza de la misma forma.

El uppercut se emplea con frecuencia en los siguientes casos:

- Por su propia forma de empleo de abajo-arriba, el uppercut suele dirigirse o a la barbilla del adversario que ataca con la cabeza baja o que esquiva un golpe de izquierda. Es también de bastante utilidad en el cuerpo a cuerpo. Estomago
- El uppercut de derecha se puede realizar sobre un púgil en ataque, dándole un máximo de eficacia al sumarse las dos fuerzas.
- Cuando el adversario esquiva hacia la derecha, para entrar en el cuerpo a cuerpo, se recomienda un uppercut de izquierda, dirigido a la barbilla.
- Se puede también aplicar después de una serie, con ambas manos, o tras una esquiva.

El uppercut es un golpe eficaz siempre que consiga llegar a los puntos más vulnerables: la barbilla y la boca del estómago. Para lograr aumentar la fuerza del golpe y evitar perder el equilibrio es aconsejable estar bien fijo sobre los pies en el momento de golpear.



El bolo punch

El bolo punch es un golpe introducido recientemente en el boxeo. Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Reviste una cierta espectacularidad, pero no está considerado como un golpe definitivo, aunque enviándolo con mucha fuerza y velocidad puede causar mucho daño al adversario si lo toca en un punto vulnerable” (p. 19-20). De todas formas resulta un golpe muy fácil de detener o esquivar.

La posición de los pies, al lanzar el bolo punch, debe de ser:

Adelantar el pie contrario al brazo que realiza el golpe, procurando apoyarlo completamente.

El pie contrario se mantendrá atrasado y apoyado sobre su punta. El brazo que golpe debe efectuar un recorrido de abajo-arriba, pero con el brazo extendido, descubriendo ligeramente el hombro, un giro que le imprime la fuerza. Este golpe se recomienda para fintar, pues desconcierta al adversario y puede llegar a distraer la guardia.



El Swing

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “El swing es un amplio gancho circular que se ejecuta haciendo oscilar el brazo horizontalmente” (p. 20-21).

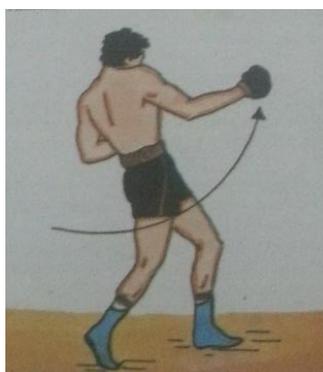
Se debe emplear un máximo de esfuerzo al lanzarlo y es eficaz si llega al blanco, cosa que no suele suceder. Es un golpe que extraña bastante dificultad colocarlo y, en consecuencia, muy fácil de esquivar.

El púgil que lo realiza queda expuesto al contra-ataque adversario y, en caso de ser esquivado, a perder el equilibrio.

Para lanzar el swing se parte de la posición de guardia, se baja un poco el brazo, para seguidamente subirlo en dirección a la cabeza del adversario, con un movimiento circular.

Este movimiento estará sincronizado con un giro de hombros y se cargara el peso del cuerpo en el puño. La palma de la mano debe estar hacia abajo al golpear.

Este golpe lo usan con demasiada frecuencia los principiantes, tanto para atacar como para defenderse.



El campanazo

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “El campanazo se lanza con un movimiento circular que partiendo desde atrás, pasa sobre la cabeza del autor y golpea al adversario en el cuerpo” (p.21). Es un golpe, al igual que el bolo punch, que no tiene ninguna eficacia definitiva y generalmente lo suelen usar boxeadores principiantes.

Puede ser útil para realizar una finta o salir de algún apuro, pero es un golpe sin contundencia y muy fácil de parar.



Puntos Vulnerables

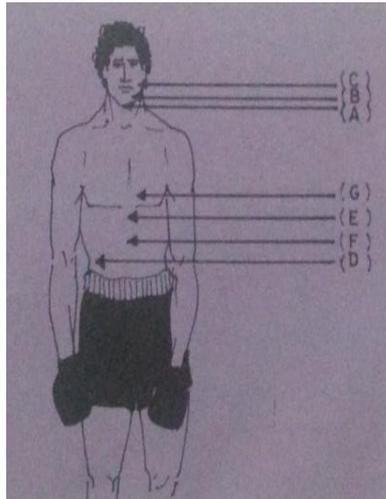
Para el boxeador es de vital importancia saber los puntos vulnerables del cuerpo. Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Debe saber encontrar con sus puños, y de forma instintiva, los puntos débiles del adversario, así como cubrirse los suyos propios con la guardia más conveniente en cada caso” (p.21).

En la cabeza, estos lugares son:

- La barbilla, punto conocido en el argot pugilista con el nombre de botón, que bien golpeado produce un K.O. fulminante. (A)
- La mandíbula (B)
- Debajo de las orejas (C)
- La nariz

En el cuerpo:

- El hígado, segundo punto importante del púgil, que también puede provocar el K.O. (D)
- La boca del estómago (E)
- Estómago (F)
- El corazón (G)



La Guardia

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “La defensa es una de las técnicas más importantes en el boxeo, pues con ella se protegen los puntos vulnerables del cuerpo” (p.22-24).

Hay varias clases de guardias que permiten adoptar las posiciones más idóneas, según el ataque que se reciba, y a la vez permiten una libertad para dar comienzo el contraataque.



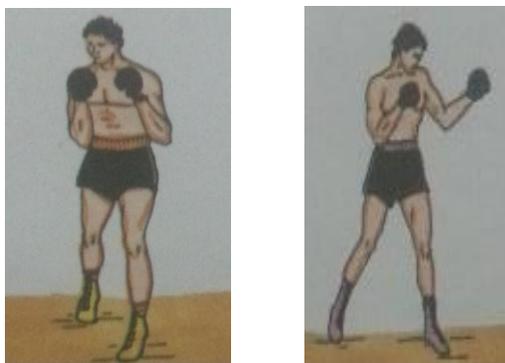
Guardia Natural

Es la más habitual en el boxeo, utilizándose como un movimiento cómodo y natural del cuerpo.

La posición de los brazos deben proteger las zonas vulnerables, esto se consigue con movimientos que reducen al mínimo los huecos por donde entrara estos puntos.

En la guardia natural la posición que se adoptara será:

- Los pies estarán separados unos 50 cm aproximadamente, dependiendo de la estatura del púgil.
- El pie, brazo y hombro izquierdo estarán adelantados y con el cuerpo ligeramente ladeado.
- El pie, brazo y hombro derecho se mantendrán atravesado balanceando el peso del cuerpo sobre este pie, que se apoya en su punta.
- La barbilla pegada al hombro izquierdo.
- El brazo izquierdo doblado formando un ángulo recto, con el puño cerrado y a la altura del hombro quedando dirigido hacia el rostro del adversario.
- El brazo derecho ira pegado protegiendo el hígado y el puño protegerá la barbilla.



Guardia Cerrada

Este tipo de guardia se usa cuando se pelea muy cerca del rival. Se aprovecha para que se agote con lanzamientos de golpes que se anulan con la adopción de una buena guardia cerrada.

La posición que se debe adoptar es:

- Los pies se mantendrán a una separación de 50 cm, aproximadamente.

-El brazo izquierdo replegado muy cerca del tórax, protegiendo las costillas y el corazón.

-El brazo derecho se replega hasta tocar el cuerpo, evitando posibles golpes en el hígado._ En conjunto, con los dos brazos se anulan todos los puntos vulnerables del cuerpo.

-La cabeza echada hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho y protegida con ambos puños.

-El cuerpo flexionado ligeramente hacia delante, quedando la espalda un poco cerrada.



Guardia Abierta

Esta guardia se emplea en combate a distancia y, sobre todo, lo usan los púgiles que golpean recibiendo o con mucha facilidad para esquivar.

La posición indicada para esta guardia es:

-Los pies separados entre 30 a 50 cm.

-El cuerpo ligeramente flexionado hacia adelante, pero menos que en la guardia cerrada.

-El brazo izquierdo un poco replegado pero echado hacia adelante. Para atacar, el brazo realizara un movimiento de vaivén desde atrás a adelante.

-El brazo derecho más bajo que en la guardia cerrada, de forma que quede el puño a la altura del pecho y el codo cubriendo el hígado.

-La barbilla se sitúa recogida pero sin llegar a tocar el pecho.



Guardia Falsa

-Pie, brazo y hombro derecho adelantado, mientras el pie, brazo y hombro izquierdo permanecerían atrasado.

-El brazo derecho flexionado en ángulo recto y orientado a la cabeza del rival.

-La cabeza ladeada hacia la derecha con la barbilla recogida.

Otras Guardias

A parte las guardias descritas anteriormente, como el boxeador que tiene cierta experiencia desarrollan un arte de bloqueo y de defensa particular.

Estas guardias que caracterizan algunos púgiles, llegan a ser una actitud de ataque y de esquivar que una posición defensiva.

Cada golpe tiene su parada y la defensa no solo consiste en cubrirse o bloquearlo. Se debe utilizar los clinch que permiten cansar al rival, o esquivar haciéndole golpear al vacío, desequilibrándolo para, a continuación, aceptarle un buen golpe.

La pelea en Corto

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “La pelea en corto se considera agotadora, pues da lugar a que cualquiera de los púgiles

cargue su peso sobre el rival” (p.24-25). En consecuencia trae consigo una serie de empujones y de lucha en general con el solo objeto de fatigar al boxeador.

Esta forma de boxeo es difícil. Existen numerosos recursos, legales e ilegales, que todo boxeador debe conocer para no verse sorprendido por ellos.

Las faltas más normales y peligrosas son:

- Recibir un cabezazo ya sea voluntario o no.
- Ser golpeado en el brazo o codo.

Al entrar a la pelea en corto, el púgil procurara:

- Adelantarse al contrario en golpear por el interior.
- Colocar la frente sobre el hombro del rival, con lo que evitara los golpes en la cabeza.
- Neutralizar los golpes adversarios, pegando el pecho al del púgil rival. En este caso se puede cargar el peso el cuerpo, buscando el agotamiento.
- Golpear con los ganchos y uppercut el cuerpo del rival.
- Bloquear los golpes contrarios protegiéndose los puntos vulnerables con los brazos.
- Iniciar el ataque cuando exista seguridad de no fallar, enviando los golpes por el interior de la guardia.
- Procurar golpear en el estómago y boca del estómago.
- Si el adversario se adelanta y domina la posición interna, poner los puños sobre sus hombros empujándolo levemente, procurar ponerse a distancia.
- Intentar estar bien apoyado en el suelo, para que los golpes lleven fuerza.

Algunos boxeadores suelen entrar en la pelea corta como medida de evitar golpes largos y para alcanzar al enemigo. De cualquier modo estos boxeadores deben tener en cuenta que el cuerpo a cuerpo es un arma de dos filos.

Las Fintas

La finalidad de esta técnica es despistar al adversario, induciéndolo a errar a través de movimientos realizados con los brazos y el cuerpo, simulando la acción de lanzar un golpe a un punto concreto, para golpear en realidad a otro. (Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A, 1992, p.25-26)

La finta se utiliza también para hacer que el adversario descuide su guardia, creando un hueco momentáneo que se debe aprovechar para alcanzar un punto vulnerable.

Se debe tener en cuenta no utilizar consecutivamente la misma finta, por lo que se aconseja tener una diversidad suficientemente extensa que permita su constante combinación. Si se utiliza una misma finta diversas veces, daremos lugar a que el adversario descubra la táctica, quedando reducida su eficacia.

Esquiva y bloqueo de golpes

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) afirma: “Una de las virtudes que debe tener un buen púgil es ser un experto en las técnicas de esquiva y bloqueo, para evitar los golpes del rival” (p. 26-27).

Este tipo de defensa ofrece una ayuda importante durante el combate, pues la guardia no suele ser suficiente para salvarnos de los ataques adversarios.

Así pues, los movimientos de esquiva y bloqueo se usaran en combinación con la guardia.

A continuación se describen algunas formas eficaces de parar ciertos golpes del adversario.

-El swing de izquierda lanzado hacia la cabeza se debe detener con el antebrazo.

-El directo de derecha se detiene apoyando el guante derecho en la zona que se quiere proteger, consiguiendo una amortiguación del golpe.

-El jab y el directo de izquierda se paran con el guante y principio del antebrazo. Si se pretende esquivar un jab dirigido a la cabeza, se efectúa un movimiento rápido con el cuello, hacia un lado.

El golpe pasara de largo sin tocar su blanco. Inmediatamente se situara de nuevo la cabeza en posición normal.

-Para detener cualquier gancho que vaya dirigido al torso se recomienda situar los antebrazos y los codos pegados al cuerpo.

Los golpes a la cabeza se pueden amortiguar acompañando el puñetazo del adversario con un giro del cuello sobre la cara. Este movimiento se debe tener siempre muy en cuenta, pues aguantar firmemente el impacto puede suponer un K.O.

-Para detener un golpe con la cabeza se escogerá la frente, punto donde no puede ocasionar ningún riesgo. Así nos ofrece la ventaja de poder usar ambos brazos para golpear al adversario, en una acción de contraataque.

El empleo de la esquiva necesita de buenos reflejos y excelente agilidad en el cuello y cintura, pues se trata de no ofrecer un buen blanco donde pueda estrellar el adversario sus golpes. Sus principales movimientos son:

-Con la cabeza

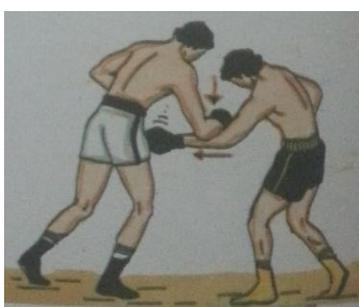
Moviéndola constantemente de un lado a otro, procurando no ser un blanco fijo ante el rival.

-Con la cintura

Doblándola hacia delante o los lados, de forma que cualquier golpe lanzado a la cabeza pase de largo. También es importante el dominar la esquiva con movimientos de rotación de la cintura, sin apenas moverse por el ring, lo que evitara fatigarnos excesivamente.

La esquivada, en sí misma es un movimiento a realizar inmediatamente que se conozca el golpe que el adversario nos va a lanzar. De esta forma se puede aprovechar para pasar al contraataque, mientras que se esquiva. Se realizara con el brazo contrario al que nos envía el adversario. Por ejemplo: si esquivamos un directo de derecha, podemos golpear con un gancho de izquierda, dirigido al hígado.

También se debe tener en cuenta, una vez pasado el peligro, volver rápidamente a la posición inicial.



TÁCTICA

Que es la táctica

Puní (2003) afirma: “La táctica es el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia” (p.2).

Álvarez (2002) Manifiesta: “La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición” (p.4).

Chirino (1994) afirma “Que la táctica es la tangibilización de la estrategia, que de forma creativa, lógica y real da soluciones eficientes a las situaciones cambiantes del combate, basado en la preparación y características de cada atleta” (p. 1).

La táctica no es más que el plan que tiene que tomar el entrenador con su atleta para lograr buenos resultados por lo que es importante ser un buen conocedor de sus atletas y de los contrarios, para de esta forma realizar estrategias tácticas donde pueda contrarrestar las acciones del adversario, por lo que conocer el estado técnico y físico de nuestro equipo y el del contrario, las circunstancias exteriores, las reglas de juego y el estado psíquico, son entre otros aspectos los más fundamentales para que los preparadores Técnicos, Físicos, Psicológicos y auxiliares planifiquen sus entrenamientos tácticos.

La táctica hace del entrenador un directivo más capaz y conocedor del trabajo de sus atletas. El tener bien planificado sus entrenamientos y no basarse solamente en sus experiencias como atleta hace de este un profesional con una mayor visión directiva.

Calcular con exactitud cada movimiento, encontrar maniobras, combinaciones o recursos para mejorar nuestra posición es competencia de la táctica.

Si un entrenador planifica pedagógicamente los entrenamientos tácticos y teóricos para ponerlos en función de sus atletas y estos de llevarlos a cabo en el campo de acción estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo de sus atletas, que se verán en ellos a corto mediano y largo plazo.

Táctica sobre el ring

Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones S.A (1992) manifiesta: “Que antes de comenzar el combate se tiene que preparar un plan general para el óptimo desarrollo de la pelea, administrando las energías y la forma de repartirlas en el transcurso de la velada” (p. 28).

Otro factor muy importante son los nervios, que en todo momento que tiene que saber controlar.

Los primeros asaltos de un combate se dedicaran al estudio del contrario, prestando atención a la forma de la guardia, el uso de las fintas, etc. De esta forma se va configurando la forma más idónea de ganar el combate.

El boxeador sin mucha experiencia no tiene otro recurso que ir participando en peleas, para aumentar y ampliar así sus conocimientos. De todas las formas, existen unas maneras particulares de peleas según el rival.

En sus planeamientos más sencillos, éstos pueden ser:

-Si se combate con un rival más alto, procuraremos plantear la lucha metiéndonos en su terreno y evitando la pelea a distancia, donde, debido a sus mayores dimensiones de brazos, nos dominará con toda seguridad. Se procurará dar golpes por el cuerpo.

-Si por el contrario, el combate se produce con un enemigo de menor estatura, se planificará el uso de la pelea a distancia, aprovechando su menor alcance con los brazos.

-Cuando el rival es un fajador, hay que recurrir a todos los conocimientos técnicos, esquivando todos los ataques, aprovechando esos momentos para conectarle un golpe de caunter.

-Para los boxeadores muy rápidos se emplearan los golpes bajos, dirigiéndolos principalmente al estómago, a la boca del estómago e hígado, en una labor de machacamiento hasta dejarlos listos para el K.O.

-Cuando se combate con un luchador frío y caluroso, solo queda el remedio de procurar plantear la pelea de forma más cerebral que él, intentando imponer nuestro propio ritmo.

-Si el boxeador enemigo es de los que esperan que los ataquemos, procuraremos plantear una pelea a distancia, haciéndole salir a un terreno que no le gusta o que no domina.

-En general, a todo boxeador hay que castigarlo con golpes bajos, en las partes blandas, donde los resultados son más favorables.

Se tendrá en cuenta que, para llegar a estos puntos, debemos abrir nuestra guardia, cosa que puede resultar peligrosa si no estamos pendientes de ello.



BOXEO

Antecedentes del boxeo

Balmaseda (2009) afirma: “El boxeo es conocido como el deporte de todos los tiempos” (p.12). Data por lo menos de hace seis mil años. Según su historia comenzó en Egipto y en Mesopotamia.

En principio se conoció como el pugilato. Después este deporte llegó a Grecia.

El pugilato participa por primera vez en la XXIII Olimpiada, en el año 668 antes de nuestra era.

Desde la antigua Grecia donde los combates se celebraban a puño descubierto y las peleas resultaban sumamente rudas, sin límites de tiempo hasta la muerte de uno de los adversarios o hasta que uno se declarara vencedor.

Concepto de Boxeo

El boxeo también llamado a veces boxeo inglés o boxeo irlandés, y coloquialmente conocido como box, es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su 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 cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos. (Barbero, 1989, p. 2).



El cuadrilátero

AIBA (2010) afirma: “En el boxeo contemporáneo, al área de combate frecuentemente se le refiere como el cuadrilátero por la forma de su superficie principal, aunque oficial y comúnmente se emplea la palabra en inglés ring” (p.15). Se trata de una plataforma que ha sido estructurada para permitir que la pelea sea vista por el público.

Dimensiones del ring

El ring de boxeo es un cuadrilátero con dimensiones mínimas de 4,90 m., y máximo 6,90 m dentro de las cuerdas.

La superficie del ring estará a una altura mínima del suelo de 91 cm y máxima de 1,22 m.

Las cuerdas del ring son tres o cuatro, de tres a cinco centímetros de grosor.



Equipo

AIBA (2010) manifiesta. “El atuendo a ser empleado durante un combate depende en gran parte del tipo de pelea que sea, o sea si es un evento profesional o no” (p.16).

Equipamiento básico de un boxeador:

- ✓ **Uniforme:** puede ser rojo o azul dependiendo de la esquina en la que le toque pelear.

- ✓ **Cabezal:** Los protectores de cabeza son obligatorios en el boxeo para la protección cuando pelean en forma de entrenamiento para protegerse de cortes, raspones e hinchazón.
- ✓ **Guantes:** Uno de los propósitos de los guantes es proteger los nudillos y deben tener un peso entre 10 a 12 onzas.
- ✓ **Protector bucal:** Se utiliza en forma obligatoria para la protección de la dentadura.
- ✓ **Protector inguinal:** Se utiliza obligatoriamente en los combates para la protección de los genitales tanto en hombres como mujeres.
- ✓ **Vendas:** Se deberá usar un vendaje elástico en cada mano de no más de 3,00 m. De largo y 5.7 cm. de ancho.
- ✓ **Zapatos:** Los competidores boxearán con botas u otro calzado ligero y calcetines.



Cabezal



Vestimenta



Guantes



Vendas



Protector bucal



Protector inguinal

Aparatos utilizados en el boxeo

AIBA (2010) afirma: “Son medios auxiliares que se pueden utilizar en las sesiones de entrenamiento desde la etapa general hasta la etapa de competencia” (p.17-18).

Los sacos colgantes, peras de aire, peras de arena, para golpes, cuerdas y mascotas, entre otros, son medios que contribuyen a mejorar y elevar la preparación física, técnica y táctica especial, y eleva considerablemente la capacidad de trabajo en

los boxeadores. La sombra, aunque no es un aparato, también la utilizamos con esta misma finalidad.

Con estos medios se puede controlar el trabajo individual de los boxeadores y poner en práctica el arsenal técnico táctico aprendido.



f. METODOLOGÍA

La siguiente investigación, es de tipo descriptiva, cualitativa y cuantitativa, porque se va a describir el Estudio sobre la efectividad técnica-táctica de los elementos fundamentales del boxeo de los atletas de la federación deportiva de Loja categoría Juvenil periodo 2013-2014.

MÉTODOS

Método científico.- Este método me sirvió durante el proceso de investigación para plantear: La problemática, objetivos y variables; de los cuales saldrán las conclusiones y recomendaciones.

Método descriptivo.- Aquí pude describir las características particulares con respecto al marco teórico sobre el análisis del estudio de la efectividad técnico-táctica del boxeo.

Método bibliográfico.- Para obtener de libros la información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre este contexto.

TECNICAS

Las técnicas que se utilizó y se utilizaran en la investigación se consideran las siguientes:

Observación directa.- Esta técnica la utilicé para observar a los deportistas en su práctica diaria de un sparring en donde lo relacionaremos con el fenómeno de estudio, permitiendo registrar y clasificar los datos recolectados en relación al estudio de la efectividad técnico – táctica de los deportistas de Loja. Se utilizara para recabar información.

Técnica de la encuesta.- La utilizaré para recabar información de los entrenadores y deportistas sobre la problemática de la insuficiencia de la efectividad técnico – táctica de los aprendizajes en los deportistas.

El test.- Se utilizará un test técnico para determinar las técnicas de los deportistas y poder ver su nivel de aprendizaje de los contenidos fundamentales del boxeo.

MUESTRA Y POBLACIÓN

La Federación Deportiva de Loja y El coliseo de la Vanguardia Son una institución dedicada al desarrollo y fortalecimiento del deporte lojano, es así que voy a trabajar en esta institución con mi proyecto de tesis en la disciplina de Boxeo con dos entrenadores y catorce deportistas de la categoría Juvenil comprendidas entre las edades de 17 y 18 años

Cuya narración es la siguiente:

Institución	Entrenadores	Deportistas	Entrenadores	Deportistas
Coliseo la Vanguardia	2	Sénior 5	2	
Federación deportiva Loja		Juvenil 14		14
		Pre-juvenil 8		
		Menores 14		
Total	2	41	2	14
TOTAL MUESTRA 100%			16	

Se utilizara la siguiente fórmula:

$$r = \frac{N \sum XX - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

En donde:

N= Número

Σ= Sigma=Sumativa

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Los recursos que intervienen en el presente trabajo son los siguientes:

❖ Recursos Institucionales

Universidad Nacional de Loja
Área de la educación, el arte y la comunicación
Carrera d Cultura Física
Federación deportiva provincial de Loja
Coliseo de la Vanguardia

❖ Recursos humanos

PERSONAL HUMANO	Nº DE INTEGRANTES
María Carrasco (Autora)	1
Dra. Rosa Álvarez (Asesora)	1
Entrenadores	2
Deportistas	8

❖ Recursos materiales

MATERIALES	COSTO
Impresiones	\$ 100.00

Flash memory	\$ 10.00
Copias	\$ 30.00
Materiales de oficina	\$ 20.00
Imprevistos	\$ 60.00
TOTAL	\$ 220.00

❖ **Recursos tecnológicos**

MATERIALES	COSTO
Computador	\$ 100.00
Internet	\$ 50.00
Cámara digital	\$ 80.00
Filmadora	\$ 60.00
TOTAL	\$ 290.00

Financiamiento

Los costos de la presente investigación serán asumidos totalmente por su autor.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez A. (2002) <http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/Hla-tactica-en-el-boxeo/>
- Chirino R. (1994) <http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/la-tactica-en-el-boxeo/>
- Gran enciclopedia de los deportes, Cultural de ediciones, S.A. España: Móstoles (Madrid)-España.
- Puní A. (2003). <http://www.soloboxeo.com/tecnica-y-teoria/la-tactica-en-el-boxeo/>
- Sagarra, A. (1991). El periodo directo a la competencia, en el boxeo cubano, un método moderno de planificación del entrenamiento deportivo. Resumen de la tesis para optar por el grado de doctor en Ciencias Pedagógicas, Ciudad de la Habana.
- Balmaseda, M (2009a). *Escuela Cubana de Boxeo. Su enseñanza y preparación técnica*. Sevilla: Wanceulen, S.A.
- Barbero, A. (1989). *Historia del boxeo aficionado en España*. Madrid: Federación Española de Boxeo, D.L.

- ♣ AIBA. (2010). *Técnica y Competición*. [Extraído el 11 de marzo del 2010 desde <http://www.aiba.org/default.aspx?pId=183#>].
- ♣ Alavedra, J. (1981). *Preparación física adaptada al boxeo*. Barcelona: Alas.
- ♣ Andréu, J. (1998). *Las técnicas del análisis de contenido: una revisión actualizada*. [Extraído el 28 de marzo del 2010 desde <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/s200103.pdf>].
- ♣ Anguera, M. T. (1988). *Observación en la escuela*. Barcelona: Graó.
- ♣ Anguera, M. T. (1990). Metodología observacional. En *Amáu, J., Anguera, M. T. y Gómez Benito, J. Metodología de la investigación en Ciencias del comportamiento (pp.125-236)*. Murcia: Universidad de Murcia.
- ♣ Balmaseda, M (2009a). *Escuela Cubana de Boxeo. Su enseñanza y preparación técnica*. Sevilla: Wanceulen, S.A.

- ♣ Balmaseda, M. (2009b). *Entrenamiento Deportivo. Una disciplina científica*. Sevilla: Wanceulen, S.A.
- ♣ Barrett, M. (1999). *Performance*
- ♣ Balmaseda, M (2009a). *Escuela Cubana de Boxeo. Su enseñanza y preparación técnica*. Sevilla: Wanceulen, S.A.
- ♣ Barbero, A. (1989). *Historia del boxeo aficionado en España*. Madrid: Federación Española de Boxeo, D.L.

ENCUESTA

Entrenador de Boxeo, soy estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el siguiente proyecto de tesis denominado: **“ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD TECTICO – TACTICA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORIA JUVENIL PERIODO 2013-2014”**.

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindar con su colaboración.

TECNICA OFENSIVA Y SU EFECTIVIDAD LOS GOLPES Y SU EFECTIVIDAD:

Golpe recto de derecha.

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

Golpe recto de izquierda.

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

- Golpe cruzado de derecha.

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

- Golpe cruzado de izquierda.

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

- Golpe de gancho de derecha.

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

- Golpe de gancho de izquierda.

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

TACTICA OFENSIVA Y SU EFECTIVIDAD

➤ **Táctica a seguir cuando el contrario tiene fuerte pegada**

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

• **Táctica a seguir frente a un boxeador zurdo**

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

• **Táctica a seguir cuando ha propinado al rival un golpe efectivo**

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

• **Táctica para seguir cuando se recibe un golpe efectivo**

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

• **Táctica para salir de las cuerdas y de las esquinas**

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

• **Táctica a seguir cuando un boxeador de largas extremidades nos
combate en la distancia larga**

- Efectivo
- Poco efectivo
- Nada efectivo

Argumente: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

GUÍA DE OBSERVACION

Joven Deportista, soy estudiante de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el siguiente proyecto de tesis denominado: **“ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD TECTICO – TACTICA DE LOS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BOXEO LOS ATLETAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA CATEGORIA JUVENIL PERIODO 2013-2014”**.

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindar con su colaboración.

LOS GOLPES, DEFENSAS Y SU EFECTIVIDAD:

GOLPES

- Golpe recto de derecha.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Golpe recto de izquierda.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Golpe cruzado de derecha.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Golpe cruzado de izquierda.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Golpe de gancho de derecha.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Golpe de gancho de izquierda.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo

DEFENSAS

- Defensa al golpe de derecha.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Defensa al golpe recto de izquierda.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Defensa al golpe de gancho de derecha.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Defensa al golpe de gancho de izquierda.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Defensa al golpe cruzado de derecha.
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
 - Efectivo
 - Poco efectivo
 - Nada efectivo
- Defensa al golpe cruzado de izquierda.

BOXEO

- Desplazamiento adelante
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
- Desplazamiento derecha
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
- Desplazamiento atrás
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
- Desplazamiento Izquierda
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo
 - Muy Bueno
 - Bueno
 - Malo

- Giro derecha

Muy Bueno

Bueno

Malo

- Giro Izquierda

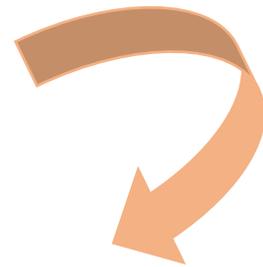
Muy Bueno

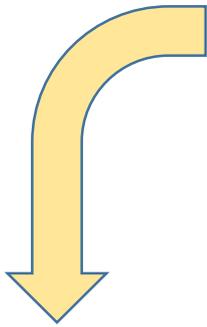
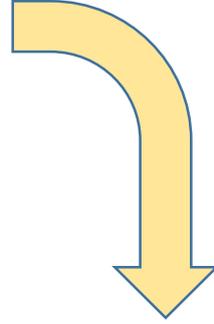
Bueno

Malo

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

j. ANEXOS









ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ AMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
EFFECTIVIDAD.....	7
EFFECTIVIDAD EN EL BOXEO	8
TECNICA-TÁCTICA DEL BOXEO.....	8
TÉCNICA DE LOS GOLPES	8
GOLPES DIRECTOS	9
LOS GANCHOS.....	11
EL UPPERCUT	12
EL BOLO PUNCH	13
EL SWING	13
EL CAMPANAZO.....	14
PUNTOS VULNERABLES	14
LA GUARDIA.....	15
LAS FINTAS.....	19
ESQUIVA Y BLOQUEO DE GOLPES	19
TÁCTICA	21
TÁCTICA SOBRE EL RING.....	22
BOXEO.....	23
ANTECEDENTES DEL BOXEO	23
BOXEO EN LA ANTIGÜEDAD	24
BOXEO A NIVEL MUNDIAL	25
BOXEO EN EL ECUADOR	25
BOXEO EN LOJA.....	26
CONCEPTO DE BOXEO	27
EL CUADRILÁTERO	27
EQUIPO	28

	APARATOS UTILIZADOS EN EL BOXEO.....	29
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
e.	MATERIALES Y MÉTODOS.....	31
	MATERIALES.....	31
	MÉTODOS.....	31
	MÉTODO ANÁLISIS-SÍNTESIS:.....	31
	MÉTODO INDUCTIVO:.....	31
	MÉTODO DEDUCTIVO.....	31
	MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO:.....	31
	MÉTODO DE COMPARACIÓN.....	31
	MÉTODO ESTADÍSTICO.....	32
	TIPO DE ENFOQUE.....	32
	FASES DE LA INVESTIGACIÓN:.....	32
	TIPO DE ESTUDIO.....	33
	TIPO DE DISEÑO:.....	33
	GUÍA DE OBSERVACIÓN.....	34
	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	34
f.	RESULTADOS.....	35
g.	DISCUSIÓN.....	78
h.	CONCLUSIONES.....	89
i.	RECOMENDACIONES.....	90
	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	91
	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	136
j.	BIBLIOGRAFÍA.....	147
k.	ANEXOS PROYECTO DE TESIS.....	148
a.	TEMA.....	149
b.	PROBLEMÁTICA.....	150
	DELIMITACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA.....	151
c.	JUSTIFICACIÓN.....	156
d.	OBJETIVOS.....	158
	OBJETIVO GENERAL.....	158
	OBJETIVO ESPECÍFICO.....	158
e.	MARCO CONCEPTUAL.....	159
	EFECTIVIDAD.....	161
	TÉCNICA-TÁCTICA DEL BOXEO.....	162
	TÉCNICA DE LOS GOLPES.....	162
	GOLPES DIRECTOS.....	163
	LOS GANCHOS.....	165
	PUNTOS VULNERABLES.....	170
	LA GUARDIA.....	171
	LA PELEA EN CORTO.....	174
	LAS FINTAS.....	176
	ESQUIVA Y BLOQUEO DE GOLPES.....	176

	TÁCTICA	178
	TÁCTICA SOBRE EL RING.....	179
	BOXEO.....	181
	ANTECEDENTES DEL BOXEO	181
	EL CUADRILÁTERO	182
	EQUIPO	182
	APARATOS UTILIZADOS EN EL BOXEO.....	183
f.	METODOLOGÍA	185
	MÉTODOS	185
	MÉTODO CIENTÍFICO	185
	MÉTODO DESCRIPTIVO.....	185
	MÉTODO BIBLIOGRÁFICO.....	185
	TECNICAS	185
g.	CRONOGRAMA.....	187
h.	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	188
i.	BIBLIOGRAFÍA.....	190
j.	ANEXOS.....	199
	ÍNDICE.....	203