



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

**TITULO:**

**ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA.**

*Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes*

**AUTOR:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**DIRECTOR DE TESIS:** Dr. Milton Mejía Balcázar Mg.Sc.

Loja - Ecuador

2016

## CERTIFICACIÓN

Dr. MILTON MEJÍA BALCÁZAR Mg. Sc.

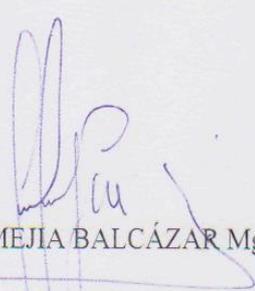
**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DEL PLAN DE CONTINGENCIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### **CERTIFICA:**

Que la presente tesis titulada ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA, desarrollada por el Sr. Luis Alberto Jiménez Zapata, ha sido elaborada bajo mi dirección y cumple con los requisitos de fondo y de forma que exigen los respectivos reglamentos e instructivos.

Por ello autorizo su presentación y sustentación.

Loja, noviembre 2016

  
Dr. MILTON MEJIA BALCÁZAR Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

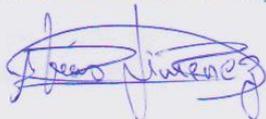
## AUTORÍA

Yo, Luis Alberto Jiménez Zapata, declaro ser autor del presente Trabajo de tesis y eximo a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de tesis en el repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

Firma:



Cédula: 160049198-7

Fecha: Loja, noviembre 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

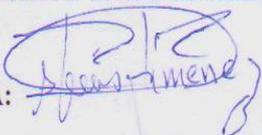
Yo, Luis Alberto Jiménez Zapata, declaro ser el autor del Trabajo de tesis denominado ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA, como requisito para la optar por el grado de: LICENCIADO EN CULTURA FISICA 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 Repositorio Digital institucional, en las redes de informáticas 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 de la Tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, 22 de noviembre del 2016, firma el autor.

**FIRMA:**



**AUTOR:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**CÉDULA:** 160049198-7

**DIRECCIÓN:** Tena-Napo Barrio Las Palmas calle Alejandro Rivadeneira y Marpindo

**CORREO ELECTRÓNICO:** [barceluis\\_1685@live.com](mailto:barceluis_1685@live.com)    **TELÉFONO:** 062888-779

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**DIRECTOR DE TESIS:** Dr. Milton Mejia Balcázar Mg.Sc.

**TRIBUNAL DEL GRADO:**

**Presidenta:** Dra. Bélgica Aguilar

**Vocal del Tribunal:** Mg.Sc Yindra Flores Cala

**Vocal del Tribunal:** Lic. José Picoita Quezada Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi más espontáneo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, Carrera de Cultura Física y Deportes, a sus Autoridades y Docentes, quienes han contribuido en mi formación profesional y alcanzar el sitio en que me encuentro. De manera especial al Dr. Mg. Sc. Milton Mejía Balcázar, por su desinteresado apoyo y colaboración en la Dirección del presente trabajo; así como también a todos nuestros docentes que día a día fortalecieron nuestros conocimientos.

Agradezco de manera especial a la Federación Deportiva de Napo” del Cantón Tena a sus autoridades, entrenadores, deportistas que me brindaron la información y a todos quienes de una u otra manera permitieron que la investigación llegue a su culminación.

Luis Alberto Jiménez Zapata

## **DEDICATORIA**

Dedicado a Dios, quien es mi fe, fortaleza y mi sabiduría para llegar a este momento tan especial, por los triunfos y los fracasos que me han enseñado a valorar la vida cada día más.

A mi madre, por compartir mis desvelos y darme sus más sabios consejos de amor y responsabilidad

A mi padre, por el cariño, comprensión y apoyo incondicional para terminar mi carrera profesional.

A mis queridos hermanos quienes son mi fuente de motivación para salir adelante sobre cualquier adversidad.

A mi esposa y mi hijo quien es la fuente principal de mi inspiración y razón de esfuerzo y sacrificio para lograr todo lo que me proponga

A mí amada familia que me dieron toda la tranquilidad y apoyo que necesité para llegar a cumplir este sueño.

Luis Alberto Jiménez Zapata

## MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO

ÀMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACION											
BIBLIOTECA VIRTUAL: GOOGLES LIBROS											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	AMBITO GEOGRÀFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTON	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
TESIS	Luis Alberto Jiménez Zapata: ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 2	NAPO	TENA	TENA	FEDERACION DEPORTIVA DEL NAPO	CD	LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION CULTURA FISICA Y PORIES

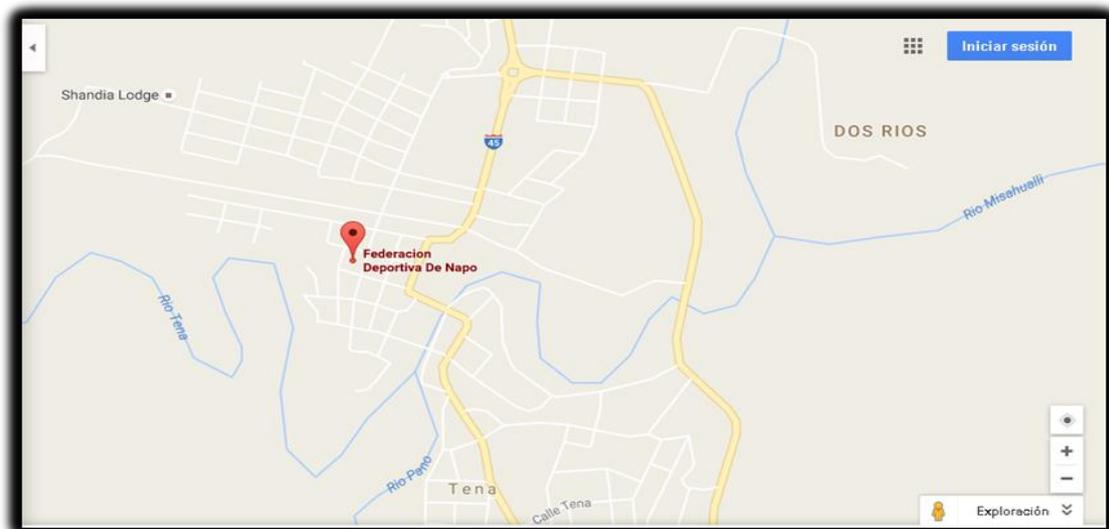
## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTON TENA



Fuente: <https://comunidadkichwanp.files.wordpress.com/2009/10/tena1.jpg>

### CROQUIS DE LA INVESTIGACION FEDERACION DEPORTIVA DEL NAPO



Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/place/Tena/@-0.9974309>

## ESQUEMA DE TESIS

CARÁTULA

CERTIFICACION

AUTORÍA

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA.

## **b. RESUMEN**

La presente investigación trató la práctica del boxeo es un deporte de combate, que tiene dos modalidades, el boxeo aficionado y el boxeo profesional, ambas modalidades tienen elementos que son comunes, el tema de investigación **ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA. AÑO 2016** el problema central: ¿ cómo proponer una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada e incidir en los fundamentos técnicos del combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo en Federación deportiva Provincial del Napo? el objetivo general fue: Diseñar una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada y su incidencia en el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo Los métodos facilitaron la guía y orientación de todo el proceso investigativo, garantizando así el resultado final que se propone, entre ellos se destacan: Método Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, Descriptivo, el tipo de investigación fue no experimental con enfoque cualitativo. La población y muestra estuvo establecida por 4 entrenadores y 43 niños que pertenecen a dicha institución. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron; encuestas, Fichas de observación y test. Concluimos El diagnóstico realizado a los entrenadores nos permitió conocer que ellos no utilizan los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto.

**Palabras claves:** Boxeo, recto derecha, guía metodológica.

## **SUMMARY**

The present investigation addressed the practice of boxing is a combat sport, which has two modalities, boxing amateur and professional boxing, both modalities have elements that are common, research topic **TEACHING THE STRAIGHT WITH THE NEXT HAND IN CHILDREN OF 10 AND 11 YEARS OF AGE PRACTICING BOXING AND ITS INCIDENCE IN THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL-TACTICAL SKILLS FOR COMBAT. PROPOSAL OF A METHODOLOGICAL GUIDE. YEAR 2016** The central problem: how to propose a methodological guide for the teaching of the straight shot with the advanced hand and influence the technical foundations of combat in children of 10 and 11 years of age practicing Boxing in Napo Provincial Sports Federation? The general objective was to: Design a methodological guide for teaching the straight-hitting forward hand and its impact on the development of technical-tactical combat skills in 10- and 11-year-olds practicing Boxing Methods facilitated Guide and orientation of the whole research process, thus guaranteeing the final result that is proposed, among them the following: Scientific, Inductive-Deductive, Analytical-Synthetic, Descriptive method, the type of research was non-experimental with a qualitative approach. The population and sample was established by 4 trainers and 43 children who belong to this institution. The techniques and instruments used were; Surveys, observation and test sheets. We conclude The diagnosis made to the coaches allowed us to know that they do not use the methods and procedures in teaching the straight stroke.

**Keywords:** Boxing, straight right, methodological guide.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La revisión de la literatura se enmarca dentro de tres variables desglosadas del tema la práctica del boxeo es un deporte de combate, que tiene dos modalidades, el boxeo aficionado y el boxeo profesional, en ambas modalidades se tienen elementos que son comunes, los golpes son los mismos, el punto objetivo es igual (Cabeza, Tronco), el objetivo final del boxeador en ambas modalidades es el de obtener el triunfo venciendo al rival con el uso racional de la fuerza, la técnica y las acciones tácticas. Las diferencias entre el boxeo amateur y profesional se dan en la forma de conducir el combate, hay diferencias en elementos técnicos y tácticos y hay diferencias en la reglamentación.

El boxeo aficionado se caracteriza por ser un boxeo ágil, rápido y con una alta frecuencia de golpeo dado que el combate dura 3 asaltos, el boxeador aficionado pelea con una guardia alta y es de gran movilidad dentro del combate.

La enseñanza de la técnica del golpe recto de la mano adelantada que establece que Generalmente todos los deportes tienen un componente físico y psíquico instintivo, natural (Correr, lanzar, saltar), ese componente instintivo, en el caso del boxeo, si no es encauzado correctamente es muy peligroso (Fallos en la actitud y desempeño de los novatos o niños), los movimientos del boxeo deben ser movimientos técnicos que han de ser educados en el día a día. La técnica del boxeo bien puede ser común a todos los boxeadores sin dejar de lado el hecho de que cada púgil tiene unas particularidades que lo hacen único, por lo que las habilidades técnicas, tácticas forman en cada boxeador un estilo que lo distingue, el estilo y forma de pelear o conducir un combate deben estar en armonía con las condiciones físicas del boxeador, estatura, fuerza lo mismo que deben armonizarse con el carácter

La presente tesis titulada **ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN**

**BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA. AÑO 2016** el propósito de este trabajo es contribuir a una reflexión crítica de la preparación técnico-táctica referente a las habilidades de combate del golpe recto con la mano adelantada.

De esta manera el problema de la presente investigación, consistirá en cómo proponer una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada e incidir en los fundamentos técnicos del combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el boxeo en Federación deportiva Provincial del Napo.

Para ello se está indagando desde una perspectiva fundamentalmente teórica, pero con insumos que refieren a la demostración en los entrenamientos, especialmente las que tienen lugar en el cuadrilátero de situaciones explícitamente de los pugilistas, entre las cuales la preparación del deportista ocupa un lugar relevante.

El objetivo general que se propuso en la presente investigación fue, Diseñar una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada y su incidencia en el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón Tena. Año 2016. Así mismo se plantearon tres objetivos específicos para poder realizar la investigación los cuales fueron: Diagnosticar los métodos y procedimientos utilizados para la enseñanza del golpe recto con a mano adelantada por los entrenadores deportivos del boxeo, relacionados con las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican sistemáticamente este deporte en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón Tena también determinar el nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada alcanzado por los niños de 10 y 11

años de edad que practican boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón Tena y diseñar y proponer una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano derecha adelantada en niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón Tena

Los Métodos que se utilizaron fueron los siguientes: Inductivo – Deductivo, se lo utilizó para relacionar criterios y organizar la problemática general del tema de investigación Analítico – Sintético se logró establecer las relaciones entre los distintos objetos, y Descriptivo facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo. Todos ellos cumplieron un rol importante ya que nos permitió desarrollar todo el proceso investigativo, encaminado a darle cumplimiento a los estudios teóricos, solución al diagnóstico y facilitó la elaboración de la propuesta. Las técnicas e instrumentos aplicados fueron: la encuesta a los entrenadores, con la finalidad de realizar el diagnóstico, fichas de observación y test para los deportistas y así construir la propuesta alternativa que consistió en una guía metodológica sobre la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en el boxeo que se aplicó durante 4 semanas empezando desde el día lunes y terminado el día viernes. La población de estudio fueron 4 entrenadores y 43 niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo en Federación Deportiva Provincial de Napo”. La información obtenida por las encuestas y test se organizó en cuadros y gráficos, los mismos que permitieron comprender e interpretar la información.

Los resultados obtenidos fueron con la aplicación de la encuesta a los entrenadores deportivos del boxeo que atienden las categorías de 10 y 11 años de edad en Federación deportiva de Napo fueron preguntas preguntas correctas aplicadas a un universo establecido, encaminadas a conocer aspectos específicos de las variables objeto de estudio y, las fichas de

observación se las realizó a partir de test técnicos y tácticos, los mimos fueron impresos en papel boom y la planificación de la Guía Metodológica propuesta

Luego de concluido el desarrollo de la investigación se llega a las siguientes conclusiones. El diagnóstico realizado a los entrenadores nos permitió conocer que ellos no utilizan los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en el boxeo para mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate en los niños de 10 y 11 años de edad durante la práctica sistemáticamente en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón Tena. De la observación realizada se ve que el nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada no ha alcanzado el nivel adecuado en los niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena. Con el diseño y propuesta de una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo y el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate se puede mejorar la practican el boxeo.

Luego del análisis del proceso de investigación se llega a las siguientes recomendaciones. La actualización y formación continua y permanente de los entrenadores para la utilización de los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en el boxeo que permita mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate en los niños de 10 y 11 años de edad durante la práctica sistemáticamente para mejorar su aprendizaje. El perfeccionamiento del nivel técnico del golpe recto con la mano derecha y la Aplicación de la propuesta de la guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad y el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate, en el progreso de la práctica del boxeo.

#### **d. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

##### **La práctica del boxeo**

En el libro de (Alburquerque, 2013) escuela cubana del boxeo al referirse a la práctica del boxeo, cita que.

El boxeo es un deporte de combate caracterizado por el enfrentamiento en la superación recíproca de dos competidores. En esta disciplina deportiva la victoria se alcanza mediante la aplicación de un conjunto de acciones técnico-tácticas determinadas por una precisa reglamentación oficial. El objetivo final del boxeo es golpear al adversario de forma efectiva, procurando mantener una condición defensiva que garantice no ser golpeado.

Este deporte, atesora una historia de más de 5.000 años, lo que lo convierte “*en un deporte de todos los tiempos*” (Gradopólov, 1979). 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*” (Hernández, 2000), 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 (Moscú, 1989).

El diagnóstico preciso del espectro de conductas estratégicas, los estilos preferenciales de combate de los competidores, los tipos y modos de ejecución ofensiva-defensiva, constituyen un papel imprescindible de cara a la organización del contenido de la preparación de los boxeadores de rendimiento, así como del plan estratégico y técnico-táctico a seguir por estos durante la realización del ejercicio competitivo.

Dada la importante variedad de posibilidades y combinaciones de acción en el boxeo, son muchas y muy variadas las conductas estratégicas que a priori puede presentar un competidor en este deporte y, por tanto, los diagnósticos emitidos por los técnicos (desde su percepción) tienden a ser muy subjetivos, irregulares y, por consiguiente, relativamente imprecisos. Por ello y, apoyados en la Metodología Observacional (MO), abordamos este proyecto de investigación con la intención de cambiar esta realidad y establecer una herramienta observacional que permita analizar y describir las acciones técnico-tácticas del boxeo de rendimiento por medio de la utilización de parámetros científicos bien marcados.

### **Enseñanza de la técnica**

(Sagarra Carón, 2006) En la actualidad se comparte el criterio de que constituye un reto la enseñanza de la técnica deportiva desde las edades tempranas, por la diversidad de formas necesarias para lograr el avance de todos los niños con el mismo nivel y calidad. La experiencia de muchos especialistas del deporte y los resultados de diversas investigaciones científicas demuestran que los niños pueden iniciar la práctica de determinados deportes a los 7 años e incluso hay otros que, por sus características, se pueden iniciar con menos edades, tales como la Natación y la Gimnástica.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituye una parte importante en la preparación del futuro deportista en los diferentes deportes. El papel de la técnica es amplio y variado. Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una guía metodológica construida sobre las bases generales: la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación.

La preparación técnica, es la parte del proceso de preparación del deportista y está dirigida a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por el principiante, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales. Para los entrenadores del deporte el dominio de la técnica es una condición para alcanzar el éxito deportivo.

Para Ozolin, Ozolin, N. G. 1983, la enseñanza de la técnica *“es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo”*.

Es obvio que para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere de una técnica deportiva perfeccionada, o sea, el modo más racional y efectivo posible en la realización del ejercicio físico deportivo.

En el proceso de enseñanza de la técnica deportiva, es necesario modificar el nivel de dominio de ésta, a partir de la enseñanza elemental y simplificada de aquellos que se inician.

Muchos especialistas del deporte, consideran la técnica deportiva como una forma simple o como una forma de movimiento (carácter externo del movimiento).

La forma externa del movimiento y las acciones se expresan en determinados desplazamientos, interrelacionados y dirigidos, que realiza el practicante, en los que están presentes las traslaciones de los segmentos corporales. El movimiento exterior se caracteriza por la amplitud, la velocidad, el ritmo y por una determinada estructura del ejercicio especial, según el deporte de que se trate.

El contenido del ejercicio se caracteriza, ante todo, por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por los esfuerzos volitivos, por la tensión y relajación de los músculos, por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad, inercia, etc.

En la práctica deportiva, frecuentemente se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de la forma por sí mismo enseñará a los practicantes a desplegar los esfuerzos, a relajar los músculos. Es obvio que cuando el niño aprende la forma del movimiento despliega todo su esfuerzo, pero ello es aún insuficiente para mejorar o perfeccionar el movimiento técnico.

La preparación técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del practicante, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, bajo la observación directa del entrenador, superando las condiciones del medio exterior.

Sin embargo, la técnica deportiva no siempre es accesible al practicante, debido a que no dispone de la suficiente preparación física, por lo que es necesario aplicarle otras variantes que estén a su alcance sin alterar el fundamento motor deportivo. En nuestro caso hemos escogido la postura corporal de cúbito supino para iniciar la preparación técnica de ataque con el pie, por la poca complejidad con que inicia el aprendizaje el practicante.

Para (Diachkov V.1967), “... *la preparación técnica es el proceso de transmisión y asimilación de la técnica deportiva* “. A su vez el propio autor, desde el punto de vista del aprendizaje, la subdivide en: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-deportivo dirigido a la formación consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como las acciones de movimientos.

Como observamos, el autor al referirse a la preparación técnica, no menciona otro proceso que la asimilación de los fundamentos técnicos del deporte elegido, sin entrar en el análisis de otros aspectos tan importante en este tipo de preparación como son: las cualidades volitivas, el desarrollo de la personalidad, la ética, la estética, etc.

F. Dorta Sasco (1984.93) asume la preparación técnica como: "... la formación del deportista de los hábitos motores deportivos, implicando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, unido al desarrollo de las capacidades para la ejecución de los movimientos, acordes a las particularidades de la actividad físico-deportiva".

El autor de la tesis, permite enfocar una forma más completa acerca de la preparación técnica en la cual tiene presente la formación del carácter y la personalidad, la ética deportiva, las convicciones morales del sujeto deportista, o sea, que este tipo de preparación es mucho más polifacética que las analizadas anteriormente, pues no solo prepara al individuo sobre la base del ejercicio físico para adquirir la técnica, sino que va más allá de las fronteras de la actividad deportiva: a la esfera social.

También K. Meinel & G. Schnabel (1977:355), expresan que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje, llamada la *edad de oro*, en la que los niños pueden percibir, almacenar, decodificar, coordinar, etc., por lo que proponen, para estabilizar la técnica deportiva, atender los aspectos siguientes:

- 1.- El ritmo del movimiento (transcurso espacio-temporal, dinámico, armónico y acentuado).
- 2.- Coordinación del movimiento (adecuación entre fases, momentos de frenados, elasticidad, etc.).
- 3.- Exactitud y precisión del movimiento (coincidencia de las cadenas fásicas, según el objetivo preestablecido y la fase final).

## **Características de la velocidad lineal del golpe recto y su correspondencia a la velocidad angular**

La energía del golpe es proporcional a la masa que el boxeador transfiere, por el cuadrado de la velocidad lineal y la velocidad angular del golpe, se infiere que boxeadores con el mismo peso si hacen la transferencia correcta de la masa y son veloces logran golpes con mayor potencia que sus rivales.

El boxeo dispone de varias divisiones de peso que permiten homogenizar y evitar desigualdades físicas entre los contendores. En el boxeo se utilizan tres cargas de trabajo: El propio peso, el peso del rival y el peso del brazo que proyectamos. Es evidente que al lanzar un golpe recto con la mano adelantada la velocidad es grande pero la masa transferida es limitada, de ahí que sea necesaria una transferencia de masa grande que correctamente acelerada le dé al golpe potencia y eficacia, como es el caso cuando se lanza un golpe recto con el brazado atrasado.

En la ejecución del golpe, si se quiere obtener una gran potencia final, se requiere que el boxeador transfiera toda la masa de su cuerpo al golpe, esto significa que en la potencia final del golpe intervienen un amplio número de sistemas musculares, como son los músculos del pie, pierna, espalda hombros y brazo. Los pesos pesador son famosos por cargar efectivamente sus golpes, de ahí el dramatismo de esta división, donde un solo golpe puede definir un combate. Sin pasar por alto que en las divisiones de peso pequeñas hay peleadores capaces de provocar K.O dramáticos gracias a la capacidad que tienen para transferir su masa muscular e imprimir una enorme aceleración al golpe.

Como podemos inferir, la velocidad en el golpeo sumada a la transferencia de la masa, más la técnica de ejecución son los elementos claves de un golpe efectivo. Como hemos dicho el boxeo es un deporte donde se compite en divisiones de peso distintas, por lo que en un combate teóricamente la fuerza muscular es equiparable entre los contendores, por lo que

una gran técnica y velocidad pueden hacer la diferencia, Por ejemplo: 2 peladores compiten en los 75 kg, y uno de ellos puede lanzar el golpe a 10 metros por segundo, mientras que el segundo puede lanzar el golpe a 8 metros por segundo, esto implica que el peleador más rápido podría impactar con una energía de 3600 julios, el segundo boxeador impacta con una energía de 2304 julios. Teóricamente el boxeador más veloz tiene un mayor poder de golpeo.

### **La técnica y la táctica en el Boxeo**

En el documento del (AIBA, 2010). 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.

La necesidad de buscar 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, pero tienen elementos que los hace muy diferentes, en sí la técnica de boxeo, son el conjunto de medios de ataque y defensa que, como resultados 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 técnica boxística**

En el documento del (AIBA, 2012). Al estudiar el concepto de técnica deportiva se hace necesario examinar algunas definiciones expresadas por estudiosos de las ciencias del deporte. Lev Matveiev (1989), define la técnica deportiva como el medio para liberar la lucha deportiva, Zech, Matin, Pietka-Spitz, Ter Owannesjan y Weineck (1999) entre otros, entienden a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado.

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 (Jurgen Weineck, 1989). En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

De aquí se desprende, 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. Otro concepto a tener en cuenta es que, en el alto rendimiento, cuando es imposible seguir aumentando los niveles de stress de las cargas por medio de aumentos del volumen o de la intensidad de las mismas, es la intensificación del requerimiento técnico el recurso que posibilita la elevación de la performance deportiva.

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiendo por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva.

Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un boxeador, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el triunfo.

Además, y en un análisis más profundo, la técnica está determinada por algunas cualidades físicas que gravitan más que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos auto orientados y autorregulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

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.

Si imaginemos que un boxeador, que sea fuerte, resistente pero con una técnica y pensamiento táctico deficiente, un boxeador así tendría problemas al administrar sus capacidades atléticas, podría ganar por la ley del más fuerte, pero igualmente, podría ocurrir que en la competencia más importante de su carrera, termine perdiendo ante un peleador con mejores destrezas técnicas y tácticas. Un boxeador ha de utilizar su fuerza para debilitar a sus rivales, la resistencia para resistir la agresión del adversario, la técnica para ejecutar movimientos y golpes efectivos económicos desde el punto de vista físico, el pensamiento táctico para conducir el combate por el camino más favorable hasta la victoria.

### **Entrenabilidad de la técnica en el Boxeo**

Tiene una directa relación con las funciones motoras, cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas (que tienen un componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central).

La formación multilateral y la ampliación de la experiencia motora es el factor educativo de mayor significancia en la consolidación técnica ulterior, pues todo movimiento nuevo que se aprende se consolida, se consolida en base a huellas motoras anteriores consolidadas anteriormente.

Se puede proponer, entonces que, la instrucción técnica pasaría por una primera etapa de tendencia a un desarrollo multilateral, polivalente; una segunda de preparación general de la técnica deportiva escogida, y una tercera de preparación especial o especialización, en la

que cobran especificidad para el deporte del boxeo, el proceso de instrucción técnica en cuatro fases en lugar de tres, de la siguiente manera:

### **Fase de información y aprehensión.**

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. En este punto el boxeador recibe la información de su entrenador y es ayudado por las experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

### **Base de coordinación rústica.**

Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal en esta fase. Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica, los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; La brusquedad en el desarrollo temporal; La torpeza en la ejecución de movimientos; la amplitud insuficiente de los movimientos; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.

### **Fase de coordinación fina.**

Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos más fluidos. El aumento de la precisión motora se encuentra aquí globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales o de otra naturaleza. En esta fase el boxeador logra perfección en sus movimientos.

### **Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.**

Para ampliar aún más el concepto de aprendizaje técnico, se establecen algunas bases psicológicas y otras neurofisiológicas. Dentro de las psicológicas se considera que un acto motor tiene una fase premotora durante la que se prepara la acción mediante el establecimiento de un programa (en lenguaje cibernético); una fase motora, en la que se realiza el programa y se experimenta y se vivencia el proyecto anticipado por la mente; y una fase posmotora en la que se aprecia por una comparación entre lo proyectado y lo ejecutado.

Las bases neurofisiológicas, reconocen a los procesos de memorización como centro de aprendizaje motor. Este transcurre en pasos de informaciones codificadas, que consisten en mecanismos de aprehensión, tratamiento y almacenamiento de información, mediante procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos respectivamente. Según numerosas investigaciones, estos procesos están ligados a las reacciones metabólicas de las neuronas, que producen modificaciones permanentes en cadena de las membranas sinápticas e intersinápticas mediante una permeabilidad diferencial de flujos excitadores.

Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.

Podemos resumir para terminar, que la automatización a base de la repetición es la piedra angular del aprendizaje técnico, pero debemos crear siempre nuevas sensaciones y variaciones para impedir que haya una desconexión de los circuitos y que la automatización positiva se convierta en un estereotipo o en acto reflejo. La planificación de los trabajos

técnicos y de la enseñanza de la técnica se hace imprescindible para no caer en la automatización mecanizada.

Dicho de otra forma, en la fase de aprehensión el boxeador es informado por su entrenador acerca del tipo de movimientos ofensivos o defensivos que debe aprender, el entrenador hace la demostración el boxeador observa y ayudado por experiencias previas "aprende"; en la fase de coordinación rústica el boxeador ejecuta los movimientos de una forma torpe, sin secuencia y armonía, sus movimientos son innecesariamente intensos y bruscos.

En la fase de coordinación fina el boxeador comprende la cinemática del movimiento, los movimientos son armónicos y fluidos, el gasto energético es eficiente, hay precisión en los movimientos; en la fase de consolidación los movimientos se ejecutan de forma armónica y perfecta a velocidades de competencia aún en momentos difíciles y de cansancio.

### **La técnica y su enseñanza**

Para Morales, A.M. (2015). El boxeador debe tener una imagen tridimensional del movimiento a ejecutar, un desplazamiento defensivo u ofensivo, o la ejecución de un golpe, esta imagen ha de llegar hasta las partes profundas del cerebro. Para lograr esto la enseñanza debe estar basada en el estímulo y en la comprensión, el estímulo provoca una reacción, dándole al cerebro la suficiente información para la reflexión del movimiento.

El entrenador debe participar al principio y al final de cada proceso de aprendizaje, al inicio provocando diferentes estímulos, y al final dando la teoría necesaria para la comprensión, la repetición sistemática de este proceso con una progresión en la variedad, la dificultad, y en el número de repeticiones, nos conducirá a una automatización de los procesos y movimientos.

La clave en el proceso de enseñar la técnica está en: el entrenador explica los movimientos, el boxeador los ejecuta, el entrenador corrige, el boxeador observa, escucha, repite; el entrenador enseña nuevos movimientos, aumentando su dificultad, el boxeador ejecuta se observa, repite, repite hasta que el movimiento se fija y se ejecuta con maestría, los movimientos se graban en el cerebro, se memorizan en el musculo y se activan de manera análoga a como se repite el movimiento del corazón (el corazón trabaja y yo no tengo que pensar en ello).

### **Métodos para enseñar la técnica en el boxeo**

Para (Sagarra Carón, 2006). La enseñanza de la técnica en el boxeo es un proceso pedagógico, que no se logra en un día, aprender un proceso técnico por parte de un boxeador puede requerir varias semanas, meses y hasta años para lograr que la técnica se convierta en un hábito motor, que se consolide en el sistema nervioso central hasta que el elemento técnico se domine con perfección y maestría. Se requiere una gran paciencia por parte del entrenador y lograr que el boxeador repita y repita el elemento técnico hasta que este pueda ejecutar el elemento técnico con destreza aún en medio de situaciones difíciles y cansancio extremo. En el boxeo mundial aficionado incluso en el profesional se usa como medio para la enseñanza de la técnica y la táctica del boxeo las escuelas de boxeo.

### **La Escuela de Boxeo**

En la escuela de Boxeo, un elemento metodológico donde el entrenador enseña la técnica del boxeo, sin guantes. El entrenador ordena el grupo de boxeadores de tal forma que todos los boxeadores puedan observarlo, el entrenador, por ejemplo, explica la forma en que se ha de ejecutar el golpe recto con la mano atrasada, los alumnos han de imitarlo, el profesor corrige los errores cometidos por los alumnos para lograr una ejecución aceptable y acorde con el nivel técnico y experiencia del boxeador.

En la escuela de boxeo el boxeador entra en contacto con el elemento técnico, los movimientos se ejecutan de forma lenta, para lograr que el boxeador ejecute el movimiento y lo aprenda.

En la escuela de boxeo el entrenador se puede ayudar de otros boxeadores quienes teniendo un conocimiento de la técnica que se pretende enseñar, ejecuten los movimientos para que sus compañeros lo observen al tiempo que el entrenador explica y corrige. El entrenador también puede hacer uso de imágenes y de videos que expliquen y motiven el aprendizaje.

### **La Escuela de combate dirigida.**

La escuela de combate es un elemento metodológico en el cual se da continuación al proceso de enseñanza de la técnica y táctica del boxeo, en la escuela de combate dirigida, se trabaja en parejas y con guantes. Si en la escuela de boxeo se trabajó la técnica de ejecución del golpe recto con la mano atrasada, en la escuela de combate se da continuación al proceso. Uno de los boxeadores ejecuta el golpe recto con mano atrasada mientras el otro boxeador ejecuta una defensa a este golpe.

La escuela de combate, no es un sparring (combate de entrenamiento), por lo que el entrenador deberá exigir que los golpes se ejecuten a velocidad y potencia moderada, en la escuela de combate lo que se pretende es crear una huella en el sistema nervioso central y mediante la repetibilidad lograr que el proceso técnico se convierta en un hábito motor.

### **La Escuela de combate libre.**

En la escuela de combate libre, se trabajan los elementos técnicos y tácticos, buscando lograr el perfeccionamiento, es similar a un sparring, pero se realiza con menor intensidad.

### **La Escuela de combate condicionado.**

En la escuela de combate condicionado, se utiliza para el desarrollo del pensamiento táctico y el perfeccionamiento técnico. En este trabajo el entrenador mantiene bajo su control el combate y a cada quien le traza unos objetivos, por ejemplo:

El entrenador le pide a uno de los boxeadores que debe combatir usando solamente su mano adelantada, mientras que al segundo boxeador le pide que se defienda de estos golpea y los contragolpes.

### **Trabajo con las mascotas (Manillas).**

Las manillas o mascotas es un elemento universal usado para muchos fines por todos los entrenadores del mundo. En el trabajo con las manillas se pueden consolidar muchos objetivos a saber:

Perfeccionamiento técnico.

Desarrollo del pensamiento táctico.

Desarrollo de la velocidad de reacción.

Desarrollo de la potencia específica del boxeo.

Desarrollo de resistencia específica para el boxeo.

### **Combate de entrenamiento (sparring).**

El sparring es lo más parecido a un combate en competencia, se utiliza para afinar la técnica, la táctica, la condición atlética específica. El sparring es el medio ideal para medir el nivel atlético y técnico específico del boxeador. Es en el sparring donde se puede establecer un pronóstico de lo que será el desempeño del boxeador en la competencia.

## **La táctica en el Boxeo**

Según (Andréu, 2011, 28) La táctica es un proceso en el que se combinan todas las capacidades físicas, técnicas, psicológicas del boxeador para responder de manera inmediata a todas las situaciones disímiles e imprevistas que pueden ocurrir durante un combate.

La táctica al integrar todas las capacidades del boxeador potencia sus posibilidades de triunfo ya que le permite al boxeador racionalizar sus condiciones atléticas y técnicas conduciendo el combate por un camino que le permite aprovechar los errores y deficiencias de su rival.

### **Características de la táctica en el Boxeo**

Se determina a partir del accionar del oponente.

Es aplicada por el boxeador en condiciones de oposición.

El boxeador ejecuta una acción táctica para atacar o evadir el ataque del contendor.

Una acción táctica tiene como finalidad el logro de objetivos parciales a partir de los problemas planteados por el contendor.

Exige acciones lógicas con gran inmediatez.

### **Ejemplo de acciones tácticas:**

Fingir un ataque al cuerpo con la mano adelantada, para concretar un ataque a la cabeza con la mano atrasada.

Sabiendo que tu adversario siempre termina el ataque con golpe cruzado de izquierda quedando expuesto con la guardia baja, echar el cuerpo atrás para evitar el golpe cruzado y contragolpear con directo atrasado.

Sabiendo que tu rival es de menor estatura y muy fuerte en el ataque en zona media y corta, pelearle en la distancia larga, fundamentando la defensa en el movimiento de piernas, y contragolpear con golpes de distancia larga.

La maestría de un boxeador, está determinada por la cantidad de acciones tácticas que puede ejecutar durante un combate, el arsenal táctico le permite al boxeador administrar con gran eficiencia sus fuerzas, y tener una respuesta inmediata a cada problema que se le plantea.

La técnica es responsable de la ejecución de movimientos y golpes con altos niveles de precisión, velocidad, eficiencia energética; la táctica presupone la parte inteligente del combate, es la forma inteligente de conducir un combate por el camino del éxito, la táctica pretende dar una respuesta inteligente e inmediata a cada ataque del rival, la táctica le plantea al rival dificultades con el propósito de aprovechar sus deficiencias y errores.

Un boxeador fuerte puede obtener un triunfo por ko en el último segundo del combate, siendo su pegada su recurso táctico, pero un boxeador con un amplio arsenal táctico puede obtener triunfos de una manera reiterada en el campo internacional haciendo que su estilo de pelear y sus logros deportivos lleven una firma y un sello personal.

## **La técnica como habilidad y su enseñanza**

### **La habilidad**

Según López, A (2011) . La manifestación externa de la capacidad de aprovechar los datos, los conocimientos, los hábitos adquiridos, operar con ellos para la explicación de las propiedades de las cosas y la resolución exitosa de determinadas tareas teóricas o prácticas

Capacidad adquirida mediante aprendizaje, que permite realizar uno o varios movimientos para solucionar un objetivo concreto. Habilidad motriz según Ariel Ruiz (1985), es la capacidad del individuo para realizar con éxito operaciones de tipo práctico, que se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción, liberando relativamente la regulación de las acciones voluntarias conscientes... siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridos, las que permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que deben desarrollarse y la forma de su realización.

La habilidad motriz es la capacidad de empleo racional y consciente de conocimientos, conceptos, capacidades y hábitos que se poseen para dar solución a tareas en cumplimiento de determinados objetivos en condiciones cambiantes y de forma eficiente. Habilidad motriz,

Las habilidades motrices deportivas no existen fuera de cualquier acción concreta, ejercicio o movimiento y siempre están enlazadas con las capacidades motoras condicionales, coordinativas y cognoscitivas.

Los conocimientos tradicionales sobre aprendizaje motor atribuyen diferentes significados a habilidad y destreza. Existen autores que defienden que los dos conceptos son lo mismo y otros dicen que son diferentes.

Las habilidades motrices son capacidades adquiridas por aprendizaje, que pueden expresarse en cualquier momento en que son requeridas, con un mayor o menor grado de destreza.

La concepción global que la mayoría de las definiciones realizan sobre habilidad y destreza reflejan el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado.

Similar ocurre con la habilidad del golpe recto, en tanto la destreza por ellos alcanzadas es distinta, al compararlas entre sí. La Destreza motriz es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. Puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata.

¿Cuáles son los niveles de manifestación de las habilidades motrices?

### **Niveles de las habilidades motrices.**

- Nivel de desarrollo
- Nivel de asimilación
- Nivel de profundidad

El nivel de desarrollo está profundamente asociado con el grado de dominio de la habilidad motora, relacionado con los errores que se presentan.

### **Nivel Grueso.**

Existe un dominio incipiente de la estructura general de la habilidad. Se reproduce el modelo técnico, pero con algunos errores principales.

### **Nivel Semipulido.**

Existe dominio de la estructura general de la habilidad. Se perciben nítidamente sus características cinemáticas y se reproduce el modelo técnico con pocos errores principales.

### **Nivel Pulido.**

Existe dominio de la estructura cinemática, dinámica y rítmica de la habilidad. Se reproduce el modelo técnico con pequeños errores no principales.

El Nivel de asimilación de una habilidad motriz está íntimamente asociado con el grado de utilidad que se alcance y que caracteriza el valor de uso de los movimientos (o elementos técnicos).

• Esos niveles son:

- Familiarización.
- Reproducción.
- Aplicación.
- Creación.

**Familiarización:** Es cuando el atleta logra describir e identificar la habilidad en proceso de aprendizaje. Está comenzando a experimentar en su cuerpo el nuevo aprendizaje

**Reproducción:** Repetición del movimiento con o sin modelo en condiciones invariables. Simplemente el atleta logra reproducir el modelo técnico, pero no puede utilizarlo en condiciones variables del medio o de las exigencias.

**Aplicación:** Se logra automatización, se ejecuta la acción en condiciones variables.

**Creación:** Se logra dar soluciones no aprendidas, pero válidas.

El Nivel de profundidad está asociado con aquellas conexiones o asociaciones que se alcanzan con otros elementos o acciones, bajo condición de continuidad y con un nivel de desarrollo y asimilación aceptable.

El nivel de profundidad está íntimamente relacionado con la ejecución aislada, la ejecución combinada y el complejo de ejecuciones.

**Ejecución aislada:** Realización de un acto o acción de la habilidad, o el elemento técnico completo, en correspondencia con la exigencia o tarea planteada.

**Paso 1:** movimientos del brazo adelantado desde el lugar.

**Ejecución combinada:** Realización unida y consecutiva de al menos dos actos, acciones o elementos técnicos; es un tránsito metodológico hacia ejecuciones u objetivos más abarcadores.

**Paso 2:** movimientos del brazo adelantado con tres pasos al frente.

Complejo de ejecuciones. Realización unida y consecutiva de un grupo de actos, acciones de la habilidad o elementos técnicos completos y puede constituir objetivos a alcanzar después de transitar la ejecución por los niveles anteriores.

En la enseñanza de un movimiento no sólo se utiliza la demostración del mismo, sino además la explicación de su ejecución y la oportunidad de práctica. Los componentes básicos del hábito motor son motores y vegetativos. Los componentes motor y vegetativo del hábito motor no se forman simultáneamente.

En las habilidades motrices más complejas como por ejemplo en la gimnástica, se forma con mayor rapidez el componente vegetativo y en algunas pruebas del atletismo, como es el caso del salto de altura, se forma primero el componente motor.

Durante el aprendizaje de nuevas técnicas deportivas la formación de los hábitos motores siempre tiene lugar sobre la base de movimientos adquiridos con anterioridad. En el aprendizaje de una técnica muy compleja habitualmente se utilizan ejercicios de preparación y el aprendizaje de elementos de la misma por separado con vista a facilitar la creación de nuevos enlaces temporales.

La formación de los hábitos motores en el deporte no juega un papel de menor importancia que el desarrollo de las cualidades físicas. Frecuentemente los mejores resultados deportivos pertenecen no al deportista más fuerte, más rápido, ni al que posee mayor desarrollo de la cualidad física resistencia, sino al que domine correctamente las habilidades motrices deportivas y con ellas la técnica del movimiento y logre una mayor eficacia en la aplicación de dichas cualidades.

El hábito motor representa un conjunto de acciones motoras compuestas de varios elementos o fases relacionada en un acto motor único. En los deportes acíclicos como es el Boxeo, la consecutividad de las fases de los movimientos es variable mientras que en los deportes cíclicos las mismas mantienen una repetición regular en cada ciclo del movimiento.

### **Tendencia de los ejercicios y las tareas motrices en la formación de las habilidades técnico-tácticas en el combate**

El cumplimiento de los ejercicios está orientado a resolver tareas tácticas.

En los ejercicios se modelan en la práctica algunos procedimientos tácticos o formas íntegras de la táctica competitiva.

En los casos necesarios se modelan también las condiciones externas de las competencias.

Las condiciones de aplicación de los ejercicios tácticos están muy asociadas con el momento en que ellas son aplicadas y se comportan de la forma manera siguiente:

√ Aligeradas.

√ Más difíciles.

√ Competitivas.

### **Ejercicios Tácticos en condiciones aligeradas.**

Balmaseda Alburquerque, (2013). Simplificando las formas de la táctica que se está aprendiendo. Separándolas en operaciones menos complejas, tales como desmembrando las operaciones de la táctica ofensiva y defensiva, en el caso de los deportes de combate y juegos deportivos, la lucha de oposición en las carreras, la táctica en la salida, para ocupar un buen lugar desde el inicio, el aumento brusco de la velocidad a mitad del trayecto y otras.

### **Ejercicios Tácticos en condiciones complejas.**

El objetivo es garantizar la firmeza de las formas aprendidas de la táctica y estimular el desarrollo de las aptitudes tácticas.

- Realizar la idea táctica trazada en la lucha, con entrenamiento con varios adversarios que se turnan, en los ejercicios y juegos de entrenamiento con equipos más numerosos:

- Uno contra dos

- Tres contra cinco

- Vencer con los procedimientos técnicos-tácticos dados la resistencia del rival a quien se le ha permitido utilizar un arsenal más extenso de elementos, no previstos en las reglas competitivas.

- Distribuir en forma óptima las fuerzas en la distancia, en contra de la oposición organizada, especialmente de varios contendientes, quienes aspiran a obstaculizarle por todos los medios.

- Disminuir el ritmo.

- Bloquear la salida a la posición ventajosa, al pasar por la curva.

### **Ejercicios Tácticos en condiciones similares a las competitivas**

Se debe en primer lugar, establecer la modelación completa de la táctica que será utilizada en la competencia. Se debe aprobar la idea y el plan táctico elaborados, en correspondencia con las particularidades concretas de la composición de los participantes, el programa competitivo, los modos de revelar al vencedor y las condiciones climáticas y geográficas.

Es imprescindible la participación sistemática en topes y compendia preparatorias. De acuerdo con todos esos antecedentes explicados, a continuación se aborda la clasificación de las HMD.

El entrenador debe comprender que cuando realiza corrección de errores, está no solamente tratando de perfeccionar la ejecución externa de la acción, sino también precisando la calidad del modelo interno que sirve de pauta mental a esa acción. Es por ello que les deben interesar las variables fundamentales de dicha información, como son el contenido, el momento y la frecuencia.

**Tabla 1 Contenidos para la corrección**

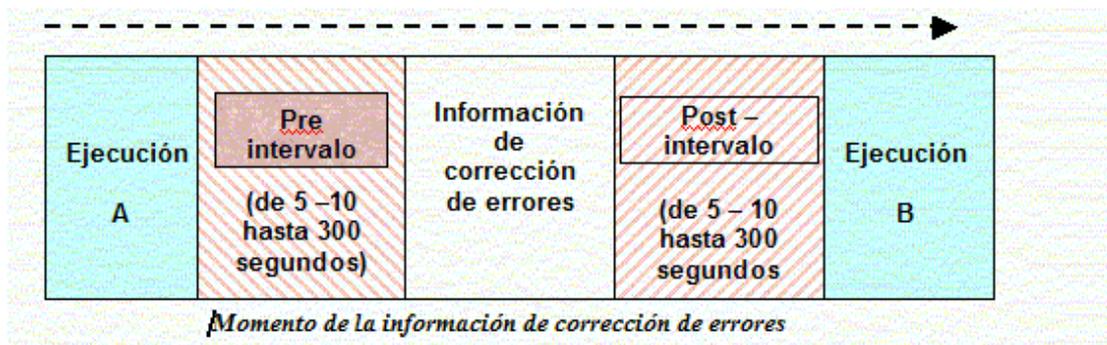
<b>VARIABLES</b>	<b>ASPECTOS A TENER EN CUENTA</b>
<b>A) CONTENIDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspecto métrico</li> <li>- Aspecto estructural</li> <li>- Aspecto semántico</li> </ul>

<b>B) MOMENTO</b>	- Aspecto práctico
	- Pre – intervalo
	- Post – intervalo
<b>C) FRECUENCIA</b>	- Absoluta o total
	- Parcial
	- A solicitud del deportista

Variables de la corrección del error (según Klix, Pohlman y Bauer, 2012).

¿Qué debe tenerse en cuenta?

Para estar seguros de que el deportista, no solamente se encuentra en posibilidad de captar lo que deseamos informarle, sino que además dicha información será comprendida y procesada (aunque sea en un mínimo de tiempo), el entrenador deberá respetar determinados intervalos para que el proceso de corrección del error se pueda facilitar.



**Figura 1.** Información y corrección del error.

Al corregir los errores es importante los términos que seleccionemos para brindar esta información, ya que es diferente según las características de los practicantes, grupos, equipos.

Saber para qué sirve el mensaje que estamos dando y que no es un conjunto de palabras que no contribuyen en absoluto a que mejore, ni su imagen ni su ejecución, es un aspecto práctico importante en la corrección de los errores.

Momento de la información de corrección de errores

¿Qué debe tenerse en cuenta?

Para estar seguros de que el deportista, no solamente se encuentra en posibilidad de captar lo que deseamos informarle, sino que además dicha información será comprendida y procesada (aunque sea en un mínimo de tiempo), el entrenador deberá respetar determinados intervalos para que el proceso de corrección del error se pueda facilitar.

Hay un pre-intervalo, que comprende el espacio de tiempo que media desde la

terminación de la acción motora hasta que la información es recibida. Por lo tanto se deberá tener en cuenta un post-intervalo que comprende el espacio de tiempo que media desde la culminación de la información hasta la próxima ejecución. Ambos intervalos deberán oscilar entre los 10 hasta los 300 segundos.

Cuando inmediatamente después de la culminación de la ejecución de un movimiento se procede a corregir el error del deportista, el mismo no se encuentra en posibilidad óptima de recibir dicha información, ya que aún el organismo y en especial los músculos que han trabajado en el movimiento están enviando a corteza motora la información de ese esfuerzo.

Los mecanismos de retro aferentación poseen su inercia y no “frenan de golpe” y es por ello que bloquean la posibilidad del sistema nervioso central de captar conscientemente, en todos sus detalles, una información que se reciba. Debido a esto, cuando un deportista termina de realizar un movimiento complejo, el entrenador deberá respetar un mínimo de tiempo para corregir los errores, siendo la magnitud de este intervalo dependiente del grado de dificultad del ejercicio y del nivel de fatiga que le conlleva al deportista, a fin de dar oportunidad de recuperación, ya que de lo contrario, la información no será percibida debidamente (los centros auditivos, visuales y del procesamiento lógico-verbal, no se encuentran lo suficientemente excitados).

La aplicación de la información de corrección de errores en el momento oportuno, es lamentablemente una excepción y no la regla y se convierte en causas del mantenimiento del error durante un largo período de tiempo.

Por otra parte, cuando después de brindada la información de corrección de errores, el entrenador exige del deportista una nueva ejecución de forma inmediata, o sea, cuando no se ha respetado el post-intervalo, se dificulta el análisis del contenido de la información

brindada, los aspectos señalados no llegan a ser objeto de verdadero procesamiento mental y por lo tanto, la imagen del movimiento no se perfecciona, por lo que su ejecución seguirá presentando problemas.

### **Frecuencia de la información de corrección de errores**

Atendiendo a su aplicación durante las repeticiones del movimiento que se aprende, podemos hablar de:

Frecuencia absoluta, cuando se utiliza la corrección del error después de cada repetición de movimiento.

Frecuencia parcial, cuando es aplicada más separadamente en el tiempo, después de un número determinado de repeticiones. Dentro de ella encontramos la que se efectúa a solicitud del deportista, cuando éste escoge el momento en que desea que le observen la ejecución de su movimiento, para que el entrenador le corrija los posibles errores. Con deportistas experimentados, ésta es la mejor opción, siempre que le inculquemos al mismo la necesidad de que lo solicite con cierta periodicidad. H. Bauer (1977) hace mención de estas formas de frecuencia y destaca la importancia que poseen unas y otras en diferentes momentos del aprendizaje.

¿Qué debe tenerse en cuenta?

¿Con qué objetivo se utiliza?

¿Sobre qué planos musculares actúa?

¿Qué capacidad condicional o coordinativa desarrolla?

¿Qué componentes psicológicos favorece?

¿Sobre qué habilidad motora actúa?

¿Cómo debe llevarse a cabo?

¿Con qué actitud?

¿Con cuál nivel de atención?

¿Con qué intensidad de trabajo?

¿Con cuál patrón motor?

¿Cómo es la distribución de los esfuerzos?

¿Cuál es el momento de mayor fuerza?

¿Cuál es el orden de la secuencia de movimiento?

¿Cuál es la dirección y la amplitud de los movimientos por sectores del cuerpo durante la dinámica de la acción?

### **Desarrollo de la habilidad técnica perceptiva motilidad ocular en boxeo**

Es una habilidad perceptiva visual que permite la exploración del espacio en todas las direcciones, asociándose o no con movimientos de la cabeza

Es la habilidad que le permite al deportista dominar, mediante la visión, todo lo que ocurre a su alrededor, cuando se realiza el juego o el combate.

La unión de ambos ojos permite explorar el medio que rodea a los deportistas.

El objetivo de los movimientos oculares será situar la imagen del objeto visualizado en la posición idónea para conseguir una mayor significación informativa.

De hecho el comportamiento visual empieza con la detección del oponente, permitiéndole al deportista situar al objeto, saber dónde está, Posteriormente, el deportista debe obtener una mayor información sobre él.

- **Objetivo de los movimientos oculares.**

Situar la imagen del objeto visualizado en la posición idónea para conseguir una mayor significación informativa, mediante la fovea o zona de máxima agudeza visual de la retina

- **Movimientos importantes de los ojos en la Habilidad técnica perceptiva motilidad ocular.**

La percepción periférica es un proceso automático que actúa mediante un procesamiento en paralelo, mientras que la función de la fovea es ya un mecanismo de los llamados "atentos" dentro del proceso de búsqueda visual.

Esta forma de reflejo cognoscitivo se desarrolla a través de tres movimientos importantes que influyen en el comportamiento visual dentro del deporte. Según Iglesias y Rodríguez Folgado (1995) y Moreno y Cols. (2001) estos son:

Movimientos sacádicos, fijaciones. y movimientos de seguimientos.

Los movimientos sacádicos son aquellos que realizan ambos ojos en la misma dirección, encargados de los cambios necesarios para captar grandes fuentes de información separadas entre sí (Rosenbaum, 1991, citado por Moreno y Cols, 2001). Estos movimientos constituyen la capacidad de localizar e inspeccionar rápida y eficazmente, con ambos ojos, una serie de objetos, uno tras otro.

- **Entrenamiento de los movimientos sacádicos.**

Ejercicios de gran velocidad de móviles y cambios de dirección en las acciones ofensivas o defensivas. Proceso de fijación para dirigir el ojo hacia un punto de interés, para colocarlo en la señal de máxima agudeza visual de la retina, la fovea (Conde, 1996; Torre y Arteaga, 2000).

- **Fijaciones**

Desviaciones lentas, temblores de fijación (a razón de cinco por seg. Aproximadamente) y movimientos irregulares o flicks (entre cinco y sesenta minutos).

La fijación puede comenzar de forma voluntaria y luego seguir con movimientos automáticos del ojo.

La duración de la fijación va a depender en cierta medida de la naturaleza y dificultad de la tarea y del tipo de imagen que ve el observador.

- **Movimientos de seguimiento.**

Para Albuquerque, M. B. (2012). Permiten perseguir objetos lentos por el espacio, de forma correcta, regular y eficaz, y manteniendo una imagen estable en la retina. El éxito radicará en la velocidad del objeto a seguir.

Al igual que los movimientos sacádicos, su entrenamiento se basará en ejercicios de móviles y cambios de dirección en las técnicas defensivas, aunque su evaluación se puede realizar de forma subjetiva.

Se denominan también movimientos de persecución o movimientos involuntarios desencadenados por estímulos visuales en movimiento que tienden a igualar la velocidad del

blanco móvil hasta unos 30 metros por segundo.

### **Ejercicios. Un ejemplo en boxeo**

Entrenamiento para el desarrollo de la habilidad perceptiva visual motilidad ocular para el periodo preparatorio:

#### **• GENERAL:**

Los boxeadores en pareja:

Boxeador 1 desde la posición de parada de combate y frente al Boxeador 2, el 1 seguirá con la mirada sin mover la cabeza, el movimiento del dedo pulgar del Boxeador 2. Por un tiempo de un minuto después se alterna el ejercicio.

#### **• GENERAL:**

- Los boxeadores en pareja:

Boxeador 1 desde la posición de parada de combate y frente al Boxeador 2, el 1 seguirá con la mirada sin mover la cabeza, el recorrido del Boxeador 2 que se desplaza por el espacio del cuadrilátero y seguidamente el Boxeador 1 reproducirá los movimientos.

#### **• GENERAL:**

Los boxeadores en pareja: Boxeador 1 desde la posición de parada de combate y frente al Boxeador 2, el 1 seguirá con la mirada sin mover la cabeza, el movimiento semicircular izquierda - derecha del Boxeador 2, por un tiempo de un minutos seguidamente el ejercicio lo ejecuta el Boxeador 2.

• **GENERAL:**

El boxeador desde la posición de parada de combates, deberá seguir con la mirada los desplazamientos en circulación de un deportista vestido de rojo y de otros boxeadores del equipo y posteriormente debe reproducir el recorrido del boxeador vestido de rojo.

• **GENERAL:**

El boxeador desde la posición de parada de combates, deberá seguir con la mirada los desplazamientos en circulación de un deportista vestido de rojo y de otros boxeadores del equipo y posteriormente debe reproducir el recorrido del boxeador concreto que identifique previamente el entrenador.

• **GENERAL:**

El boxeador desde la posición de parada de combates, deberá seguir con la mirada la evolución de un balón determinado de los muchos que se estarán pasando los colaboradores. Al final debe decir quién tiene el balón determinado por el entrenador.

En resumen la representación motora se nutre de dos tipos de información, la externa y la interna. La explicación detallada del ejercicio, la demostración eficiente y la utilización de medios auxiliares permiten ir creando una base general en el plano mental de la estructura de las habilidades motoras deportivas, apoyada por el análisis más amplio en las clases teóricas de todo lo que se considere importante que el deportista deba conocer al respecto de este elemento; ello va a influir sobre los componentes visuales, auditivos y de comprensión (lógico – verbales), conformando la información externa.

La información interna está contenida en la experiencia que desarrolla el deportista a través de las repeticiones del ejercicio, lo cual le brindan mayor información visual y auditiva

sobre la ejecución propia y a su vez, incorpora el componente propioceptivo - motor, pues nutre su imagen con el nivel de los esfuerzos que va desarrollando para lograr realizar dicho elemento. Ello también contribuye a captar los estímulos tanto vestibulares como táctiles que se desprenden de la acción misma.

Por último, el deportista que realiza repetidamente un movimiento, le es más fácil entender su estructura, su sucesión, etc. por lo que además la propia ejecución repetida favorece los mecanismos del pensamiento y el lenguaje.

El proceso de formación de la representación motora de los elementos técnicos (según Kunath (1978), atraviesa por dos etapas. Primero se alcanza una imagen “a grosso modo” de la acción, donde se centra la atención en los aspectos esenciales de la habilidad motora, sin reparar en este momento en cada uno de los detalles por fases, pues se trata de que posea una idea general del movimiento. Posteriormente, cuando esta fase ya haya sido vencida, el especialista puede orientar a su atleta dirigir la atención hacia cada uno de los elementos que componen la acción, analizando su ritmo interno, la sucesión entre elementos, así como todos aquellos aspectos de interés que debe poseer en su patrón ideal para que pueda regular sus movimientos convenientemente.

### **Métodos especiales que inciden directamente en la formación de las Habilidades técnico-tácticas motrices de combate en el boxeo**

- **Bloqueo de información visual.**

Si queremos desarrollar aceleradamente el proceso de perfeccionamiento de las sensaciones propioceptivas necesarias para la ejecución adecuada de un elemento técnico, es muy conveniente que al deportista se le dificulte parcial o totalmente la referencia visual en la que comúnmente se apoya. Esto lo obligará a dirigir su conciencia hacia los

esfuerzos musculares que debe llevar a cabo durante la tarea.

Numerosos ejemplos de la vida deportiva atestiguan la utilidad de esta acción. Los siguientes ejemplos podrán confirmarlo. El equipo nacional femenino de voleibol cubano presentó hace años dificultades en la efectividad de los saques por zona. Esto incidía notablemente en sus posibilidades tácticas en el juego ofensivo. Para solucionar este problema se situó, colgando a todo lo largo de la net un paño oscuro que cubría la misma desde el borde superior hasta el piso, exigiéndoseles a las jugadoras que llevaran a cabo con determinada frecuencia semanal sus entrenamientos de saque por zona sin poder ver el resultado de sus acciones.

Según Sagarra Carón, A. (2012). Esto obligaba a la sacadora a concentrar su atención en los esfuerzos musculares de todos los componentes del brazo, hombro, tronco y cuello, recibiendo el resultado de su ejecución de forma verbal a través de las palabras del entrenador, el cual le informaba brevemente “un poco más a la izquierda”, “en esa dirección pero más fuerte” etc. Este trabajo llevado a cabo durante varios meses, contribuyó a desarrollar aceleradamente la nitidez de las sensaciones propioceptivas y con ello se alcanzó una alta efectividad en los saques por zona.

También se ha utilizado esta técnica en el entrenamiento de Baloncesto para desarrollar de forma rápida la efectividad de los tiros al aro, a través del perfeccionamiento de las sensaciones motoras con el bloqueo parcial de la información visual.

También se conoce que se utilizan viseras situadas debajo de los ojos para entrenar el drible en Baloncesto y obligar al jugador a guiar el balón por puro control propioceptivo; a los gimnastas y clavadistas se les vendan los ojos y - protegidos con cinturones que penden de cables del techo, para garantizar seguridad - se les orienta realizar elementos acrobáticos sin referencia visual alguna, lo cual los obliga a dirigir toda su atención hacia el control

motor.

En el atletismo se realizan los lanzamientos y diversos ejercicios de carrera y caminata con los ojos cerrados, en el llamado método de incremento de las sensaciones propioceptivas, para estimular su magnitud de realización y que el deportista sienta cómo está trabajando cada palanca y logre eliminar así los errores técnicos.

La creatividad del entrenador siempre y cuando garantice la seguridad del deportista, conseguirá respuestas acertadas para lograr sus objetivos en las habilidades que esté desarrollando.

- **Realización de ejercicios a ritmo lento.**

Se le orienta al practicante que lleve a cabo el movimiento a un ritmo más lento que el adecuado y se le exige que concentre su atención en la posición de los segmentos del cuerpo y el nivel de esfuerzo que se debe desarrollar para cumplimentar con cada fase del mismo. Esta tarea se aplica al inicio del aprendizaje y no se debe abusar de ella, ya que si la efectuamos con mucha frecuencia puede alterar la coordinación motora cuando se realice la acción en su tiempo real. Se debe alternar en la misma sesión que hemos utilizado esta tarea ejecutar la acción que queremos desarrollar a ritmo normal en repetidas ocasiones.

- **Detención del movimiento en determinada fase.**

Con los mismos objetivos de la tarea anterior, el practicante detiene el ejercicio en un momento que se considere importante para señalarle que dirija su atención hacia la posición del tronco, la pierna de golpeo, su ángulo óptimo o la inclinación del tronco, la elevación de la cadera, etc. debiendo sentir el trabajo muscular en ese momento de aquellos planos que intervienen en la acción.

- **Realización de ejercicios con aumento o disminución de peso en los medios deportivos o en el cuerpo.**

Si el practicante realiza los movimientos con cinturones, chalecos, manillas o tobilleras con pequeños elementos de plomo, contribuimos a precisar aún más el esfuerzo que debe llevar a cabo para la ejecución de los movimientos, además de ayudar al desarrollo de los músculos de esa zona. A este trabajo hay que incorporarle tareas que permitan realizar las acciones con menor peso de lo acostumbrado para que de verdad se logre la discriminación fina del esfuerzo concreto que debe realizar. Podemos utilizar balones con peso diferente e igualmente floretes, raquetas, bates, etc. con el mismo propósito e igual resultado positivo.

- **Realización de ejercicios utilizando los estímulos mecánicos.**

A este procedimiento también se le llama de estímulos dolorosos. Se lleva a cabo produciendo un dolor relativo, provocado por un pellizco o una palmada fuerte en la palanca que está trabajando mal, se le refuerza con la palabra y el atleta ejecuta la habilidad motora que está aprendiendo. . Ese dolor relativo ocasiona un foco latente de excitación a nivel cortical, que refuerza la sensación de la ejecución, en la zona que ha venido trabajando mal.

- **Realización de ejercicios utilizando el sentido del tiempo o método sensoperceptual.**

Este método consiste en la ejecución de la habilidad motora en proceso de aprendizaje, centésima de segundos más lento que la velocidad máxima lograda. Por ejemplo, si recorre los 60 m en 7.22 segundos, se le da la tarea al atleta de recorrer esa distancia en 7.24 segundos. Esas 2 centésimas de segundos más lento provocan que el movimiento se sienta en cada una de las palancas.

Utilización de las formas de diagnóstico como medios de entrenamiento. En el

deporte existen formas de medición tales como la dinamometría, la kinematometría, etc. que pueden utilizarse como un medio para educar la nitidez de la discriminación de los esfuerzos musculares, ya que el deportista recibe rápidamente el resultado de su labor y establecen una competencia consigo mismo a fin de reducir al máximo sus errores y ello conlleva a que la concentración en su sensibilidad motora fina aumente convenientemente.

Para Blanco, A. y Anguera, M.T. (2011). También adquiere relevancia en la formación de la representación motora los automandatos, la corrección de errores y el entrenamiento ideomotor. En el deporte todas estas técnicas y procedimientos tienen la función de formar percepciones especializadas.

En la formación y perfeccionamiento de las imágenes de los movimientos desempeña un gran papel los automandatos. Los mismos forman parte integrante de la representación, (en el componente lógico-verbal), se reactivan cada vez que recordamos la acción o que la llevamos a la práctica. Destacan la característica de que con el tiempo se van abreviando hasta convertirse en ocasiones en onomatopeyas del momento crucial de la acción o para marcar el ritmo del ejercicio y a veces se transfieren del lenguaje interior al externo. Los autoórdenes poseen dentro del modelo interno una responsabilidad reguladora por excelencia.

Es interesante destacar que las representaciones motoras conllevan a pequeñas contracciones musculares en aquellos planos que intervienen directamente en la acción. Faraday descubrió en el siglo pasado (1854) la acción muscular que produce la representación de los movimientos.

En el deporte el entrenamiento ideomotor tiene una amplia práctica, pero sin embargo esta práctica solo se puede llevar a cabo cuando la imagen se encuentra debidamente desarrollada y estabilizada. De no ser así su efecto puede ser perjudicial, ya que refuerza enlaces temporales en la corteza indebidamente establecidos y profundiza huellas erróneas

que conducirán a alargar innecesariamente el proceso de perfeccionamiento de las imágenes y de la ejecución.

Aunque algunos autores como Rapp y Schoder (1985) señalan que es posible la práctica de la acción ideomotora para el aprendizaje técnico de deportistas infantiles, la mayoría coinciden en afirmar que es a partir de los 13 – 14 años que constituye un medio efectivo, ya que la estructura del pensamiento en estas edades así lo permite.

El entrenamiento ideomotor posee numerosas aplicaciones y las más significativas se relacionan con:

- Como un medio de desarrollo acelerado de los componentes internos y externos.
- Como complemento del entrenamiento cuando no se poseen posibilidades de amplia variación del mismo.
- Permite objetivamente la disminución del tiempo de aprendizaje de los nuevos elementos,
- Favorece el desarrollo de la concentración y la estabilidad de la atención, así como la movilización volitiva.

• **El combate.**

El Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, define el combate como la acción de combatir, enfrentándose dos deportistas en una competición siguiendo las técnicas y las normas reglamentarias del deporte para determinar el vencedor. Se produce un intercambio de acciones tácticas y estrategias que se dan entre dos boxeadores con el objetivo

de responder a las acciones del adversario e impactar en el peto o casco del contrario. Para ello se utilizan acciones ofensivas y defensivas (Gonzalez, 2001).

En las competiciones de combate solo está permitido realizar técnicas impactando con el puño (rectos: mano adelantada) y combinaciones

El combate exige del practicante capacidad de control mental, concentración, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad.

El boxeador tiene que decidir las soluciones motrices a aplicar según el adversario teniendo en cuenta que la objetividad es de grado medio en el sistema de valoración de los resultados, ya que depende de la apreciación de los jueces (actualmente, desde el Mundial del 2009 se ha utilizado la cabecera hecho que dará más objetividad y precisión al resultado.

Según Gómez (2004) cuando se trata del combate de competición hay una serie de aspectos tácticos o estratégicos a controlar como la estrategia preparatoria: características del deporte, tipo de competición (calendario, importancia) y la situación del participante, conocer al oponente, decidir en poco tiempo, depende de la actuación del contrario, se ha de estar decidiendo continuamente, y la estrategia de competición: capacidad de rendimiento del deportista, posibilidades del uso del reglamento.

### **Factores físicos**

La aptitud física que es la capacidad para mantenerse en la competición, para superarse a sí mismo y a otros, para resistir la tensión y la fatiga (tolerancia) y para preservar bajo circunstancias difíciles en las que, una persona no apta, abandonaría

Capacidad indispensable para superar las exigencias de la competición de combate.

Además de tener aptitud física el boxeador ha de tener una buena condición física o lo que es lo mismo la habilidad de realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizado con el mínimo coste energético y evitando las lesiones. Este acondicionamiento físico es realizado a través de la mejora de las capacidades físicas básicas y de las capacidades perceptivo-motrices. Por tanto un boxeador ha de ser:

- **Flexible.**

Con un buen grado de movimiento articular para poder impactar en el casco y en la ejecución de las acciones poder ser rápido en los diferentes movimientos técnicos. Esta ha de ser una flexibilidad dinámica o activa

- **Fuerte.**

Debe poseer un buen nivel de fuerza explosiva y elástica. Estas capacidades, a su vez, estarán determinadas por su potencialidad de fuerza máxima

- **Resistente.**

Debe ser capaz de afrontar la competición sin que la fatiga merme sus potencialidades técnicas, Gómez (2002) encuentra que el boxeo competitivo se caracteriza por utilizar los tres sistemas energéticos que conocemos, sin embargo dadas las situaciones explosivas y de corta duración que se presentan con relativa continuidad obedece a una tendencia de carácter anaeróbico láctico, por tanto, necesita:

Resistencia aeróbica específica: en cada combate se realizan 3 asaltos de dos minutos (3 minutos dependiendo de la competición) con un minuto de descanso, y si a esto le añadimos que durante una competición el deportista de alto nivel puede llegar a realizar hasta 5 combates, se hace patente la utilización del metabolismo oxidativo.

Resistencia anaeróbica específica: para la realización de las acciones de alta intensidad como puedan ser las patadas, los saltos y giros, con una duración corta de ejecución.

- **Rápido.**

Debe poseer una gran velocidad gestual en sus movimientos. La velocidad específica del boxeador ha de ser la velocidad de ejecución de las acciones en combate y su velocidad de reacción o respuesta, aunque en menor medida, hay que tener en cuenta la velocidad de desplazamiento para moverse dentro del tapiz realizando esquivas y fintas entre otros.

- **Coordinado.**

Según Castañer y Camerino (1996) la coordinación es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la acción motriz prefijada. La coordinación en función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada puede ser dinámica general (buen funcionamiento entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento) y óculo-segmentaria (lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo, puede ser óculo-manual).

Las acciones técnicas y su adaptación a las situaciones cambiantes de combate así lo requieren. El boxeador requiere de una buena coordinación específica o segmentaria para realizar movimientos analíticos, que es necesaria para formar movimientos más complejos con actos motrices organizados y modificar las acciones con arreglo al entorno donde se realizan. Una tarea coordinada ha de ser eficaz y eficiente.

- **Tener equilibrio.**

Dinámico: para poder mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estables (posición de combate) e inestables (un apoyo), modificando su posición en el espacio.

### **Factores técnicos**

Según Mirallas y Pagés (2013) lo importante es la estructura funcional de la acción técnica y para ello se han de controlar los elementos técnicos como la caída, el contacto, el control, el desplazamiento, la distancia, el impacto, la postura y la posición.

También dominar las técnicas combinadas que se usan fundamentalmente en combate y sus posibles variantes. La ejecución de las técnicas siempre ha de tener el objetivo final de puntuar, no de ejecutarse técnicamente perfectas.

### **Factores tácticos**

Según González et al. (2011) la aplicación y adaptación inteligente de los elementos técnicos se consideraría una capacidad táctica si van cargados de intencionalidad. El boxeador de alto nivel aplicara de forma inteligente la acción técnica en el combate, esta decisión vendrá condicionada por la interacción con el rival, por tanto ha de tener gran capacidad de modificación de la respuesta y saber gestionar el riesgo que supone y anticiparse.

Por otro lado, Benítez (2001) consideran que el boxeador ha de tener la capacidad de solucionar problemas durante la competición, lo que les proporcionará efectividad, como una cadena ininterrumpida de soluciones ante gran diversidad de tareas en oposición.

Fargas (1993) considera las capacidades táctico-cognitivas como procesos en los que el deportista, conociendo sus cualidades y limitaciones, construye la mejor estrategia de

combate en cada momento. Incluyendo los procesos perceptivos y su integración en la dinámica del combate y la historia deportiva del boxeador, es decir, su mayor o menor experiencia competitiva.

Previsión de las acciones de los rivales o pronóstico probabilístico de acciones que se adelantan en el curso del combate, valoración rápida de la situación y adopción correcta de decisiones, podrían resumirse como cualidades en un boxeador de alto nivel.

### **Evaluación de la técnico-táctica durante el combate**

Según Balmaseda, M. (2011). La etapa de evaluación transcurre durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Está encaminada no a medir sino a evaluar, de forma continua, el desarrollo del proceso para poder replantear los objetivos. Esto permitirá comparar los resultados de los boxeadores determinando la eficiencia del proceso docente educativo y la reorientación del trabajo sobre los mismos objetivos o parte de ellos, con todos o con algunos boxeadores.

La evaluación en la que interactúan niños-profesores de forma estable, favorece el tránsito de una tarea a la otra, de una etapa a la otra. La misma revela si los niños han logrado o no el desarrollo, comparando el estado actual con el deseado. La evaluación debe integrar otros aspectos que corresponden a los diferentes canales de desarrollo cognitivo, afectivo y no sólo al físico-motriz, que en ocasiones los profesores no tienen en cuenta durante el proceso de enseñanza aprendizaje; la misma sirve para comprobar cómo se van cumpliendo los objetivos y poder determinar si se mantienen las acciones o efectuar cambios.

Si el estado de desarrollo actual del boxeador no se corresponde con el deseado se debe regresar al diagnóstico revisándose la metodología para conocer las causas que han incidido y rediseñar el proceso en su conjunto. La evaluación debe efectuarse a partir de los

objetivos pedagógicos del programa y el análisis técnico de los ejercicios ejecutados por los boxeadores, lo cual permite valorar el desarrollo adquirido de las habilidades motrices.

Existe suficiente evidencia empírica, que muestra la importancia de la de la evaluación de la técnica en boxeadores, la motricidad técnica en el desarrollo integral del boxeador, y gran parte del mundo del niño está relacionado con el movimiento. “primero está ligado a los progresos de las nociones técnicas y de las capacidades físicas fundamentales del niño, luego, cuando pasa el control dominante de la inteligencia, todavía puede implicarse en las maneras bajo las cuales se exterioriza la actividad síquica”; “en el acto motor es íntima integración recíproca del movimiento y del espacio que se proyecta sobre todos los planos de la vida mental”

En la actualidad existe plena conciencia de la importancia de la evaluación deportiva con indicadores que contribuyan a mejorar la planificación tanto de la enseñanza como del entrenamiento, debido a la influencia de las dificultades en el aprendizaje, mostrando que es necesario iniciar acciones de estimulación de las funciones cognitivas antes del ingreso al alto rendimiento. Por otra parte, investigaciones iniciadas en la década de los 70 demuestran las grandes capacidades de los niños desde sus primeros momentos de vida, la factibilidad y eficacia de la educación técnico-táctica y física.

El test está destinado a niños entre 8 y 12 años y tiene como propósito conocer el desarrollo en dos áreas básicas: la técnica y la táctica; detectando en forma gruesa riegos o retrasos en este desarrollo de los componentes de la preparación deportiva.

Para fines de este trabajo solo se utilizaron test de coordinación técnico-táctica, que miden básicamente técnica gruesa y fina con respuestas grafomotrices, en situaciones variadas donde incide el control y la coordinación de movimientos finos en la ejecución de

modelos ya establecidos en otras categorías, y también factores perceptivos y representacionales.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Materiales**

Los materiales que se utilizaron en el proceso de la investigación fueron 1 Impresora hojas de papel bond A4, tanto para impresiones como para copias, el uso del internet, el uso de sistema informático a través de una computadora portátil, para la aplicación de la propuesta se utilizó, espacios físico (Gimnasio de boxeo F.D.P.N), silbato, guantes de boxeo, ganteletas, sacos de golpear, conos, platillos, cronometro, 1 Pen Drive o Memoria Flash.

### **Métodos**

El tipo de enfoque, la investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa

El tipo de diseño, según el análisis y alcance de los resultados la misma constituye un estudio no experimental Estévez Cullel; Arroyo Mendoza y González Terry (2014), por el contexto en el que se desarrolla, natural o de campo, por su orientación temporal, transversal, según el paradigma asumido cualitativo y por la relación de variables correlacionales, utilizando los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos basados en el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate.

El método, en el desarrollo de la investigación se utilizaron varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

El método Científico, permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática a investigar, en este caso, la efectividad de la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada para mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate.

Método Inductivo-Deductivo Permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares generales.

Método Analítico-Sintético: Con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Hipotético-Deductivo: Este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada y se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

**Método Descriptivo** Este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de los fundamentos teóricos y metodológicos de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación tanto cuantitativa como cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

## **TÉCNICAS**

Par el desarrollo de la investigación las técnicas a utilizar son la encuesta, la ficha de observación y una guía metodológica.

La encuesta se aplicó a los entrenadores deportivos de Boxeo, considerados como informantes claves, el propósito de la técnica era obtener información las metodologías de enseñanza del golpe recto con mano adelantada para mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate con niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo, la ficha de observación fue para conocer de los niños el desempeño técnico del boxeo en especial en lo referente al golpe recto de la mano adelantada y se elaboró una guía metodológica para mejorar las técnicas de aprendizaje del golpe recto de la mano adelantada.

## **INSTRUMENTOS**

Los instrumentos como la encuesta a los entrenadores deportivos del boxeo que atienden las categorías de 10 y 11 años de edad en Federación deportiva de Napo fueron preguntas preguntas correctas aplicadas a un universo establecido, encaminadas a conocer aspectos específicos de las variables objeto de estudio y, las fichas de observación se las realizo a partir de test técnicos y tácticos, los mimos fueron impresos en papel boom y la planificación de la Guía Metodológica propuesta que comprende en la planificación y organización de talleres con el tema y objetivos de estudio.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población a investigar, estuvo conformada la totalidad de (4) entrenadores deportivos de Boxeo y (43) niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena.

Por ser el estrato de los entrenadores deportivos de Boxeo muy pequeño, se aplicó a los 4, que laboran en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, por la

población de los niños de 10 y 11 años de edad, representada por 43 que compiten, 23 de 10 años y 20 de 11 años, a quienes se les aplicará la guía metodológica.

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE BOXEO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE NAPO

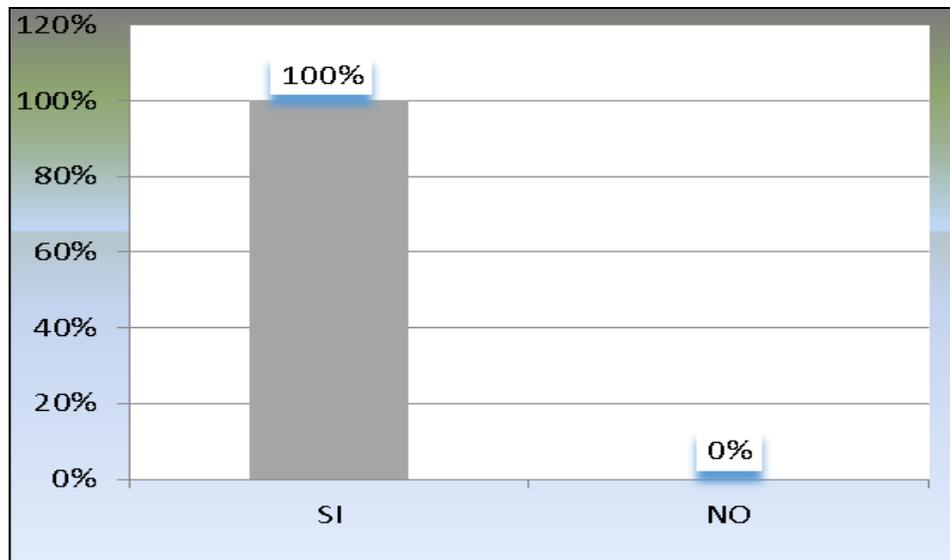
Tabla N°1

Usted es graduado universitario en Cultura Física

ALTERNATIVA	f	%
SI	4	100
NO	0	0
Total	4	100

**Fuente:** Encuesta entrenadores de Federación Deportiva Provincial de Napo  
**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata      **Año** 2015

GRÁFICO N° 1



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la actualidad es difícil no hablar de demanda profesional. No obstante, hay ciertos sectores específicos que son más demandados que otros. Dentro de estos quiero proponer y destacar el campo de la actividad física y el deporte como un sector en auge, en gran medida,

debido a que cada vez hay mayor nivel de sedentarismo de la sociedad, aumentan los problemas físicos y cardiovasculares, o por el simple estrés causado por la vida cotidiana. Ello lleva a que numerosas empresas e instituciones demanden de profesionales relacionados con la actividad física y el deporte, ya que un profesional de la carrera Cultura Física y deportes cuenta con conocimientos específicos en el campo deportivo en general, boxeo si ha elegido la especialidad, anatomía, fisiología del deporte, entrenamiento deportivo, lesiones, salud etc.

De los cuatro entrenadores, se observa que el 100% de los entrenadores deportivos de Boxeo si son graduados de la carrera de Cultura Física,

Al análisis e interpretación del trabajo podemos decir que si un profesional de la carrera Cultura Física y deportes cuenta con conocimientos específicos en el campo deportivo en general, boxeo si ha elegido la especialidad, anatomía, fisiología del deporte, entrenamiento deportivo, lesiones, salud etc y el el 100% de los entrenadores deportivos de Boxeo si son graduados de la carrera de Cultura Física, aseguramos que entre los entrenadores de boxeo de Federación Deportiva Provincial de Napo no puede haber muchas diferencias significativas de los conocimientos adquiridos durante sus estudios.

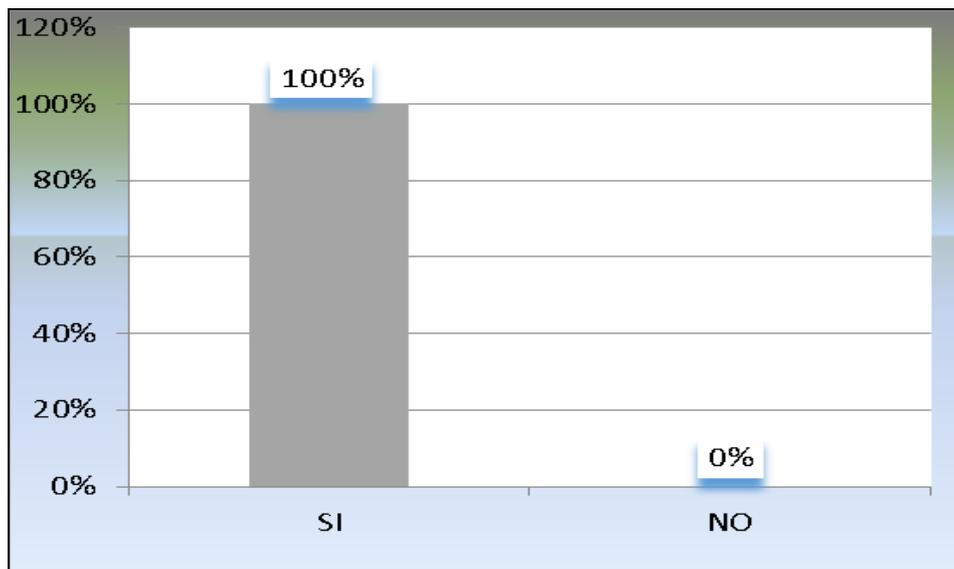
**Tabla N°2**

Ha trabajado con niños de 10 y 11 años.

ALTERNATIVA	f	%
SI	4	100
NO	0	0
Total	4	10

**Fuente:** Encuesta entrenadores de Federación Deportiva Provincial de Napo  
**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata      **Año** 2015

**GRAFICO N°2**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En estas edades es cuando los niños tienen que empezar a decidir en practicar un deporte. Para ello, hay que hacerles ver a través de la enseñanza mediante juegos los aspectos más atractivos de la actividad física. Consiguiendo que se interesen y que se diviertan superando los retos que se les planteen. Como entrenadores debemos poseer esos conocimientos y trabajar teniéndolos en cuenta para hacer la diferencia entre una buena formación deportiva o la posibilidad de afectar la salud del niño.

El 100 % de los entrenadores deportivos de boxeo, han coincidido que han entrenado niños de 10 y 11 años de edad.

Se define a un entrenador de boxeo de niños como un individuo que posee conocimientos y trabaja teniendo en cuenta los procedimientos adecuados para hacer la diferencia en el entrenamiento del boxeo, entre una buena formación deportiva y la posibilidad de afectar la salud del niño, del estudio realizado el 100 % de los entrenadores deportivos de boxeo ha entrenado niños de 10 y 11 años de edad, por lo que podemos decir que en este estudio no se

contemplan los resultados deportivos obtenidos con los atletas de esta categoría presentados en competencias provinciales y si existen mejores resultados en dos de ellos, lo que puede comprometer los resultados en futuras competencias a la provincia de Napo, según el criterio de los investigadores sobre esta temática.

**Tabla N° 3.**

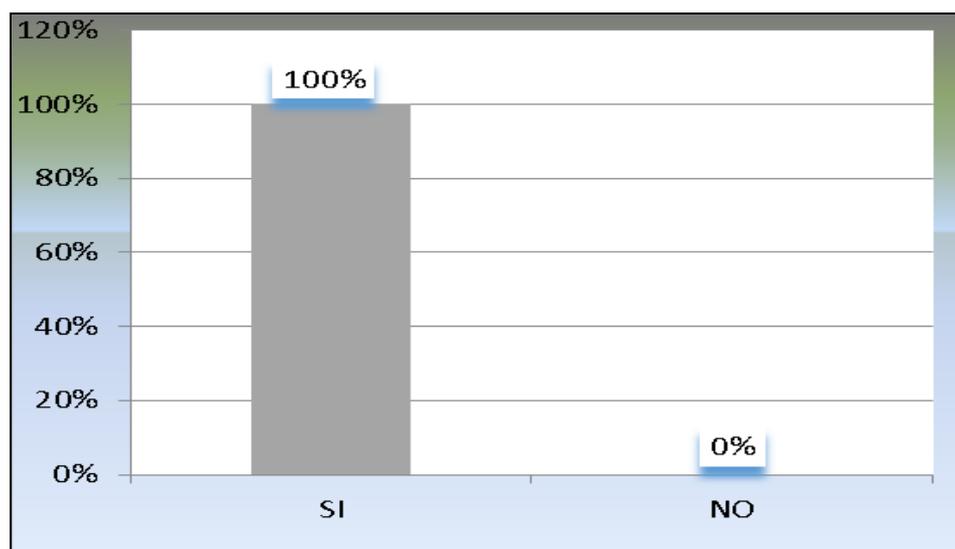
Enseñanza de la técnica del golpe recto con la mano adelantada trabajado en niños

ALTERNATIVA	f	%
SI	4	100
NO	0	0
Total	4	10

**Fuente:** Encuesta entrenadores de Federación Deportiva Provincial de Napo

**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**GRAFICO N°3**



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los fundamentos técnicos del boxeo son el instrumento principal en la práctica deportiva, le son dotados al boxeador en el proceso de enseñanza aprendizaje. Se deben entrenar a través de los principios del deporte. El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral de sus habilidades técnicas, la técnica del golpe recto con la mano adelantada se la interpreta como un medio para el inicio del ataque y el contrataque en el combate

En el estudio realizado el 100 % de los entrenadores deportivos de boxeo, han aplicado la técnica.

El desarrollo integral de las habilidades técnicas se lo inicia en los niños y la técnica del golpe recto con la mano adelantada se la interpreta como un medio para el inicio del ataque y el contrataque en el combate, del estudio realizado el 100% de los entrenadores aplican la técnica, esto quiere decir que en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en los niños de 10 y 11 años de edad deben estar en capacidad de ejecutar la técnica en forma correcta.

**Tabla N° 4.**

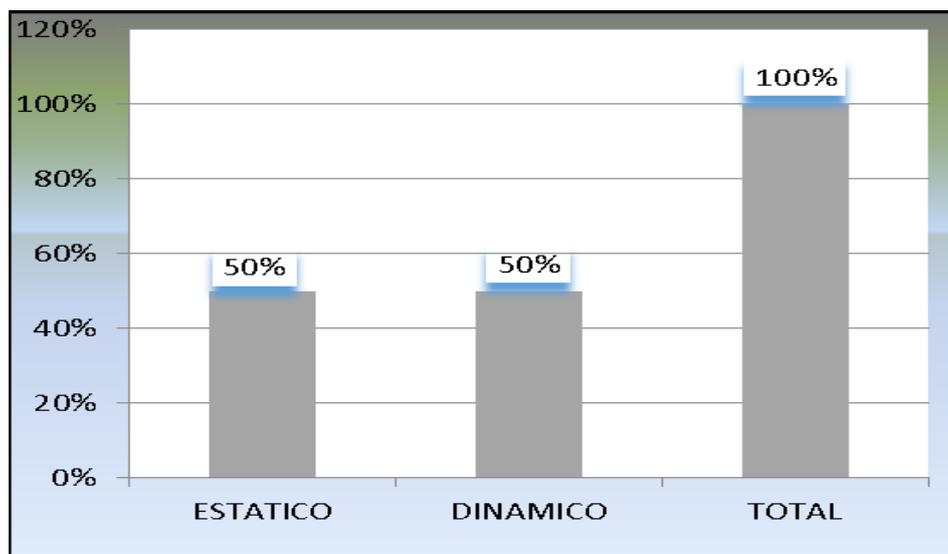
Enseñanza del golpe recto con la mano adelantada estático y dinámico.

ALTERNATIVA	ESTATICO		DINAMICO		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
SI	2	50	2	50	100	
NO	0	0	0	0	0	
<b>Total</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>100</b>	

**Fuente:** Encuesta entrenadores de Federación Deportiva Provincial de Napo

**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**GRÁFICO N°4**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACION**

Los métodos de enseñanza indican, el camino hacia el rendimiento que se persigue. En la técnica del recto de la mano adelantada estático es un medio para empezar la enseñanza de la técnica del golpe con el método de repeticiones en un mismo lugar y el golpe recto de la mano adelantada dinámico es el medio para mejorar la técnica del golpe en movimiento para lograr una buena efectividad en el combate.

Del estudio realizado encontramos que el 50% de los entrenadores aplica el golpe recto con la mano adelantada de manera estática y el otro 50 % aplica el golpe recto con la mano adelantada de manera dinámica.

Si En la técnica del recto de la mano adelantada estático es para empezar la enseñanza de la técnica del golpe con el método de repeticiones en un mismo lugar y el golpe recto de la mano adelantada dinámico es para mejorar la técnica del golpe en movimiento y lograr mayor efectividad de técnica., del estudio el 50% de los entrenadores aplica el golpe recto con la mano adelantada de manera estática y el otro 50 % aplica el

golpe recto con la mano adelantada de manera dinámica, podemos decir que los enfoques diferentes de la enseñanza de los entrenadores, lleva a los niños a que la técnica no sea aplicada en forma correcta.

**Tabla N°5 .**

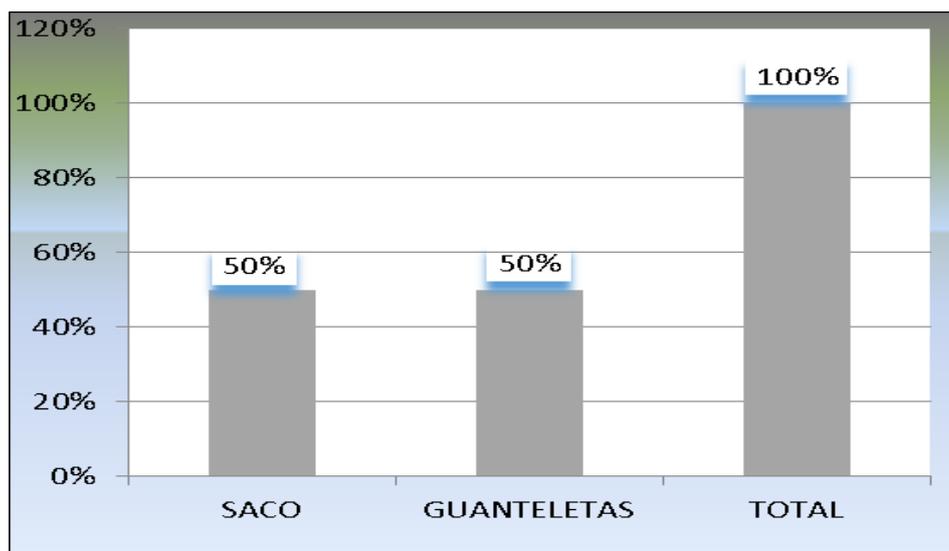
Perfección del golpe recto con la mano adelantada con aplicación de instrumentos

ALTERNATIVA	Saco		Guanteletas		Total
	F	%	f	%	%
SI	2	50	2	50	100
NO	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta entrenadores de Federación Deportiva Provincial de Napo

**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**GRÁFICO N°5**



## **ANÁLISIS E INTERPRETACION**

Los implementos en la técnica del golpe recto con la mano adelantada tanto el saco de golpear y las guanteletas permiten mejorar y perfeccionar las técnicas de los golpes rectos en los niños que practican boxeo.

Del estudio realizado los entrenadores deportivos de boxeo, el golpe recto con la mano adelantada durante la enseñanza, el 50 % de la muestra lo hace con la Guanteletas y el otro 50 % lo hacen con el saco de golpear.

La técnica del golpe recto con la mano adelantada se entrena con implementos como el saco de golpear y las guanteletas permiten mejorar y perfeccionar las técnicas de los golpes rectos en los niños que practican boxeo., del estudio de investigación encontramos que el 50 % de la muestra lo hace con la Guanteletas y el otro 50 % lo hacen con el saco en el perfeccionamiento del golpe recto de la mano adelantada, la aplicación de métodos y materiales adecuados y que estén acorde a la edad de los deportistas para enseñar el golpe recto de la mano adelantada del boxeo con el saco y la guanteletas en repeticiones permite el mejoramiento de la técnica y el evitar lesiones en los niños.



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí; la mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan. En el boxeo, los golpes técnicos se dividen en cuatro categorías: rectos, ganchos y cruzados.

En los estudios obtenidos, en los atletas de 11 años el 4,3% obtiene el nivel alto, 35,00% normal y el 76% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 26,09% en el nivel normal y el 73,91% en el nivel bajo

La técnica del golpe recto con la mano derecha es un ataque y contraataque del boxeo, del estudio realizado encontramos que en los atletas de 11 años el 4,3% obtiene el nivel alto, 35,00% normal y el 76% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 26,09% en el nivel normal y el 73,91% en el nivel bajo, por lo que podemos decir que los errores más comunes observados fueron los que quedan fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexionan demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco.

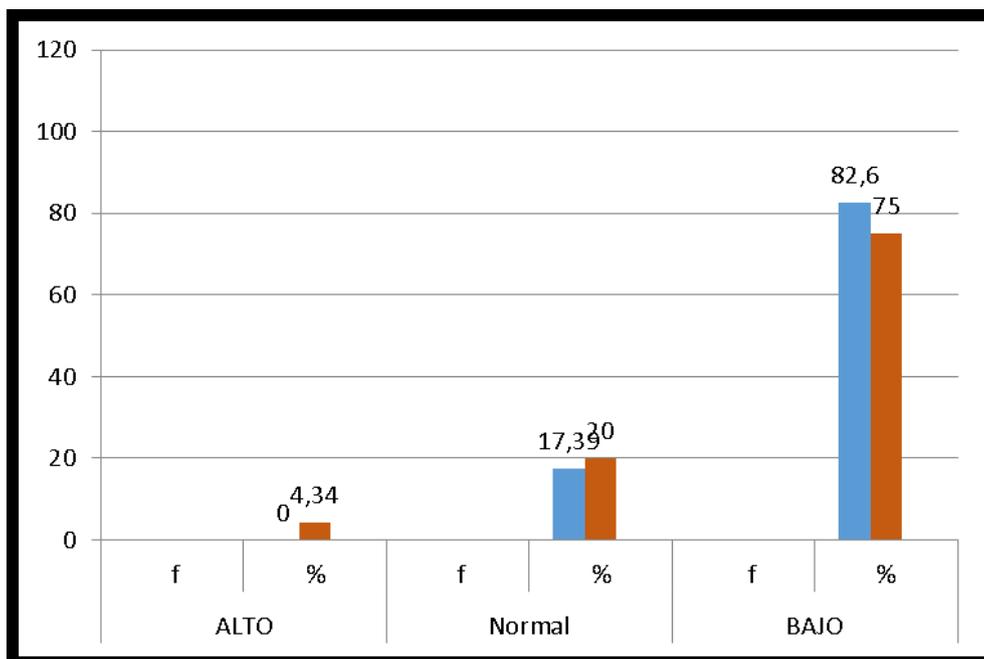
### Tabla N°7

Test del nivel técnico golpe recto con desplazamientos laterales

EIDADES	NIVELES							
	ALTO		Normal		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	f	%
10 años	0	0	4	17,39	19	82,60	23	100
11 años	1	4,34	4	20,00	15	75,00	20	100

**Fuente:** Test aplicados a niños de boxeo de Federación Deportiva de Napo  
Autor: **Luis Alberto Jiménez Zapata**

GRÁFICO N°7



### ANÁLISIS E INTERPRETACION

La mayoría de los niños no están acordes a su desarrollo motor en cuanto a las habilidades técnicas, es decir, de estadio inicial hacia el estadio elemental y solo podemos decir que un atletas se haya en el estadio maduro. La técnica del golpe recto de la mano adelantada con desplazamientos laterales es una habilidad que se adquiere mediante movimientos dinámicos para mejorar la técnica del golpeo y el esquive en el combate

En los estudios obtenidos, en los atletas de 11 años el 4,3% obtiene el nivel alto, 20% normal y el 75% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, 17,39% en el nivel normal y el 82,60% en el nivel bajo.

La técnica del golpe recto de la mano adelantada con desplazamientos laterales es una habilidad que se adquiere mediante movimientos dinámicos para mejorar el ataque, y el contrataque en el combate, de la habilidad motriz técnica, del golpe recto con la mano adelantada pero con movimientos laterales, en los atletas de 11 años el 4,3% el 75% en el

nivel bajo, y en los niños de 10 años el 82,60% en el nivel bajo, por lo que podemos decir que los errores más observados son queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpeo, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco.

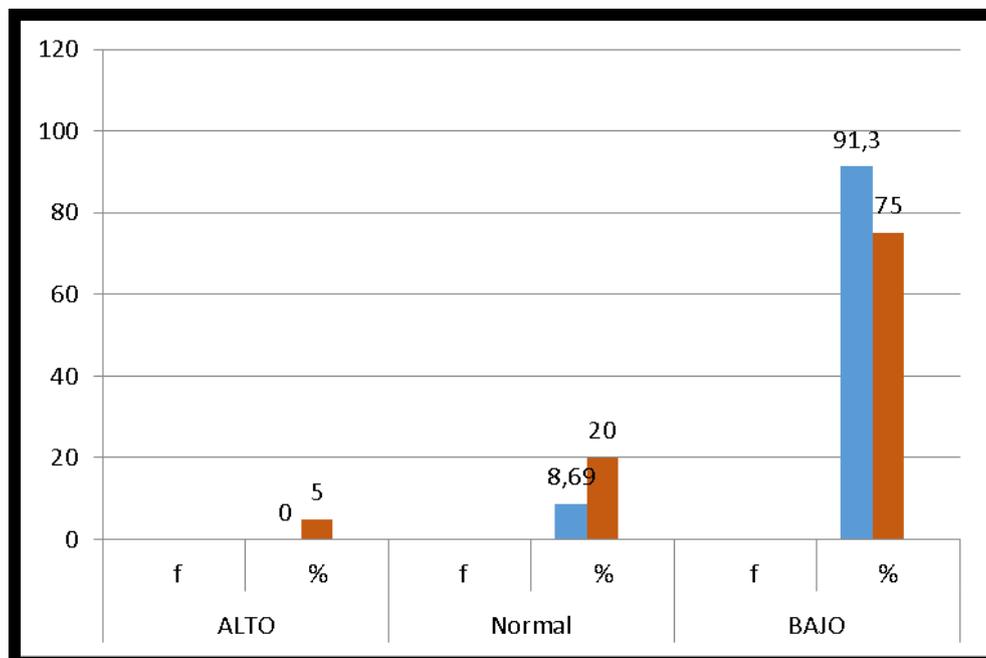
**Tabla N°8**

Test del nivel técnico del golpeo recto con desplazamientos atrás

EDADES	NIVELES							
	ALTO		Normal		BAJO		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
10 años	0	0	2	8,69	21	91,30	23	100
11 años	1	5	4	20	15	75	20	100

**Fuente:** Test aplicados a niños de Federación Deportiva Provincial de Napo  
**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**GRÁFICO N°8**



## ANÁLISIS E INTERPRETACION

La metodología debe constituir un compromiso de la calidad y eficiencia en cuanto al desempeño general en la iniciación de los deportistas. En este sentido, contribuir al perfeccionamiento del proceso enseñanza aprendizaje del boxeo formativo. Esta lógica aspiración exige una rigurosa y constante superación de todos los que de una forma u otra tienen que ver con la dirección de la enseñanza de este deporte de combate, de manera que se apliquen consecuentemente todos los avances de la pedagogía moderna y del desarrollo de la ciencia y la técnica. El golpe recto con la mano adelantada con desplazamiento hacia atrás es una habilidad que permite la defensa y el contrataque en combate.

En los estudios obtenidos, en los atletas de 11 años el 5% obtiene el nivel alto, 20% normal y el 75% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 8,69% en el nivel normal y el 91,30% en el nivel bajo.

El golpe recto con la mano adelantada con desplazamiento hacia atrás es una habilidad que permite la defensa y el contrataque en combate., en el estudio realizado en los atletas en los atletas de 11 años el 75% en el nivel bajo, y en los niños de 10 el 91,30% en el nivel bajo, Por lo que lo podemos acotar que los errores más observados son queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco, los entrenadores de boxeo apliquen métodos productivos, brindando posibilidades para la constante comunicación, incentivando al deportista a utilizar sus propios recursos, propiciando el intercambio y facilitando el logro de los objetivos trazados.

**Tabla N°9**

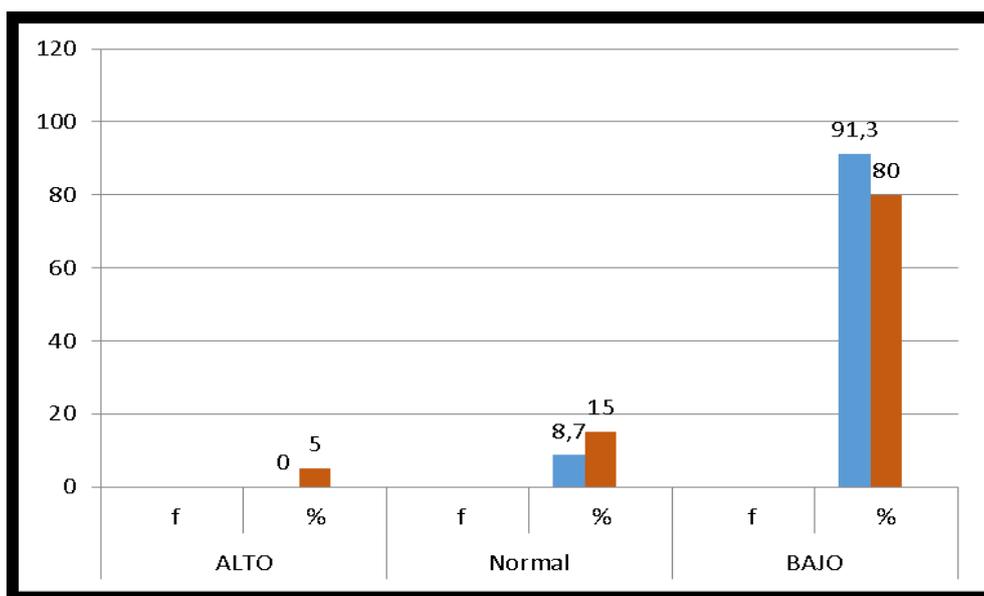
Test del nivel técnico del golpe recto con desplazamientos al frente

EDADES	NIVELES							
	ALTO		Normal		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	f	%
10 años	0	0	2	8,70	21	91,30	23	100
11 años	1	5	3	15	16	80	20	100

**Fuente:** Test aplicados a niños de Federación Deportiva Provincial de Napo

**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**GRÁFICO N°9**



### ANÁLISIS E INTERPRETACION

La metodología debe constituir un compromiso de la calidad y eficiencia en cuanto al desempeño general en la iniciación de los deportistas. En este sentido, contribuir al perfeccionamiento del proceso enseñanza aprendizaje del boxeo formativo. Esta lógica aspiración exige una rigurosa y constante superación de todos los que de una forma u otra tienen que ver con la dirección de la enseñanza de este deporte de combate, de manera que se

apliquen consecuentemente todos los avances de la pedagogía moderna y del desarrollo de la ciencia y la técnica. El golpe recto de la mano adelantada con desplazamiento hacia el frente es una habilidad que permite el ataque y el contrataque en combate.

En los estudios obtenidos, en los atletas de 11 años el 5% obtiene el nivel alto, 15% normal y el 80% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 8,69% en el nivel normal y el 91,30% en el nivel bajo.

El golpe recto de la mano adelantada con desplazamiento hacia el frente es una habilidad que permite el ataque y el contrataque en combate., en los atletas de 11 años el 80% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años el 91,30% en el nivel bajo, por lo que podemos decir que los errores más observados son, queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco., los entrenadores deben aplicar métodos productivos, brindando posibilidades para la constante comunicación, incentivando al deportista a utilizar sus propios recursos, propiciando el intercambio y facilitando el logro de los objetivos trazados.

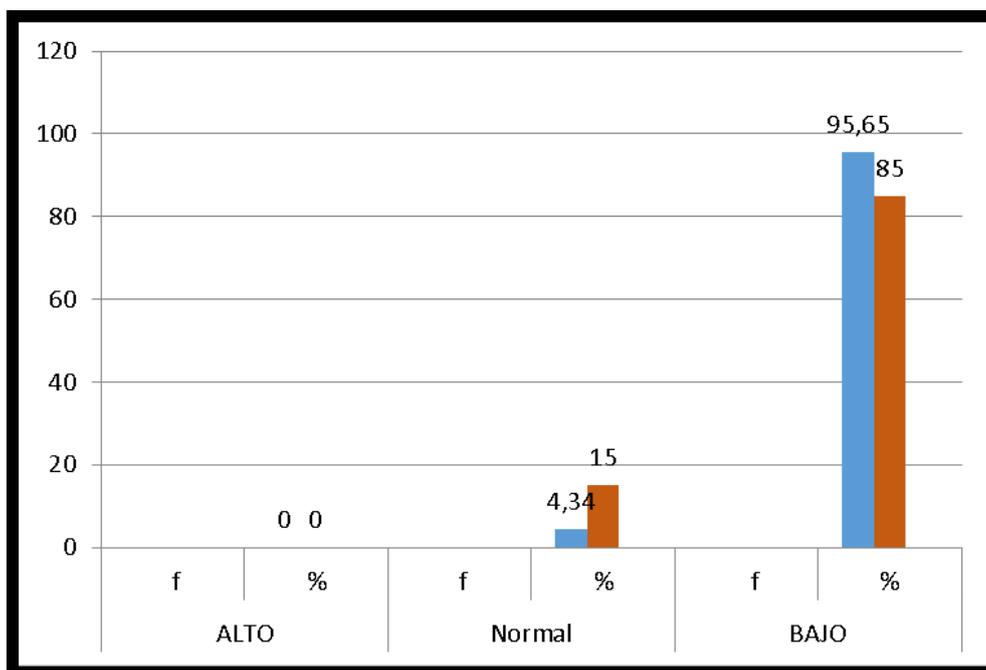
**Tabla N°10**

Test del nivel técnico golpes rectos con combinaciones

EIDADES	NIVELES							
	ALTO		Normal		BAJO		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%	f	%
10 años	0	0	1	4,34	22	95,65	23	100
11 años	0	0	3	15	17	85	20	100

**Fuente:** Test aplicados a niños de Federación Deportiva Provincial de Napo  
**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

**GRÁFICO N°10**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACION**

En esta etapa de aprendizaje, se hace necesario la evaluación que transcurre durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, y que debe estar encaminada no a medir sino a evaluar, de forma continua, el desarrollo del proceso para poder replantear los objetivos. Esto permitirá comparar los resultados de los niños determinando la eficiencia del proceso docente deportivo y la reorientación de las tareas dirigidas sobre los mismos objetivos, los golpes rectos con combinaciones de dos o más golpes en el ataque y contrataque es la muestra de que un boxeador ha pulido sus cualidades y capacidades en la técnica boxística para poner en práctica en el combate.

En los estudios obtenidos, en los atletas de 11 años el 5% obtiene el nivel alto, 20% normal y el 75% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 8,69% en el nivel normal y el 91,30% en el nivel bajo.

Los golpes rectos con combinaciones de dos o más golpes en el ataque y contrataque es la muestra de que un boxeador ha pulido sus cualidades y capacidades en la técnica boxística para poner en práctica en el combate., en el estudio realizado, los atletas de 11 años el 75% en el nivel bajo y en los niños de 10 años el 91,30% en el nivel bajo, por lo que podemos afirmar, que los errores más observados son: quedan fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco, paso muy corto, paso muy largo, se encima mucho al objetivo, tropieza con sus propios pies, la misma sirve para comprobar cómo se van cumpliendo los objetivos y poder determinar si se mantienen las acciones o efectuar cambios. Si el estado de desarrollo actual del estudiante no se corresponde con el deseado se debe regresar al diagnóstico revisándose la metodología para conocer las causas que han incidido y rediseñar el proceso en su conjunto. La evaluación debe efectuarse a partir de los objetivos pedagógicos del programa y el análisis técnico de los ejercicios ejecutados por los niños, lo cual permite valorar el desarrollo adquirido de las habilidades técnico - motrices.

## **g. DISCUSIÓN**

El proceso de interpretación de los resultados nos basaremos en encontrar las consecuencias extraídas del análisis de los datos obtenidos a través de las diferentes herramientas de recogida de datos (datos de tipo cuantitativo y cualitativo que nos permita emitir las comprobaciones que se presentan que no permita aprobar o negar los enunciados de cada uno de los objetivos.

### **PRIMER OBJETIVO**

El primer objetivo *Diagnosticar los métodos y procedimientos utilizados para la enseñanza del golpe recto con a mano adelantada por los entrenadores deportivos del Boxeo, relacionados con las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican sistemáticamente este deporte que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena* , para lo cual se aplicó una encuesta de preguntas cerradas a los entrenadores de boxeo de la Federación Deportiva del Napo, llegándose a los siguientes cuestionamientos.

Un profesional de la carrera Cultura Física y Deportes cuenta con conocimientos específicos en el campo deportivo en general, boxeo si ha elegido la especialidad, anatomía, fisiología del deporte, entrenamiento deportivo, lesiones, salud etc y el el 100% de los entrenadores deportivos de Boxeo si son graduados de la carrera de Cultura Física, aseguramos que entre los entrenadores de boxeo de Federación Deportiva Provincial de Napo no puede haber muchas diferencias significativas de los conocimientos adquiridos durante sus estudios.

El entrenador de boxeo de niños es un individuo que posee conocimientos y trabaja teniendo en cuenta los procedimientos adecuados para hacer la diferencia en el entrenamiento del boxeo, entre una buena formación deportiva y la posibilidad de afectar la salud del niño,

del estudio realizado el 100 % de los entrenadores deportivos de boxeo ha entrenado niños de 10 y 11 años de edad, por lo que podemos decir que en este estudio no se contemplan los resultados deportivos obtenidos con los atletas de esta categoría presentados en competencias provinciales y si existen mejores resultados en dos de ellos, lo que puede comprometer los resultados en futuras competencias a la provincia de Napo, según el criterio de los investigadores sobre esta temática.

Los entrenadores de boxeo deben de retro alimentarse y actualizarse en sus conocimientos y asistir a los talleres propuestos para que planifiquen mejor sus sesiones de entrenamiento para mejorar en la enseñanza de la técnicas del boxeo, la capacitación y actualización de los nuevos procedimientos, métodos para la enseñanza de la técnicas como la técnica del recto con la mano adelantada, para lograr los objetivos en la formación deportiva de los practicante de este deporte, ya que la capacitación y actualización de los conocimientos son necesarios para el desarrollo profesional, desempeño laboral con calidad y mejorar los aprendizajes en los niños.

El desarrollo integral de las habilidades técnicas se lo inicia en los niños y la técnica del golpe recto con la mano adelantada se la interpreta como un medio para el inicio del ataque y el contrataque en el combate, del estudio realizado el 100% de los entrenadores aplican la técnica, esto quiere decir que en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en los niños de 10 y 11 años de edad deben estar en capacidad de ejecutar la técnica en forma correcta. El trabajo de la técnica debe de ser de fundamental atención en aprendizaje de los niños, no puede ser que se realice entrenamiento de boxeo en función de obtener resultados competitivos en los iniciados, ya que estos están en la etapa de iniciación deportiva.

La técnica del golpe recto con la mano adelantada se entrena con implementos como el saco de golpear y las guanteletas estos permiten mejorar y perfeccionar las técnicas de los golpes rectos en los niños que practican boxeo., y el 50 % de la muestra lo hace con la Guanteletas y el otro 50 % lo hacen con el saco en el perfeccionamiento del golpe recto de la mano adelantada, la aplicación de métodos y materiales adecuados y que estén acorde a la edad de los deportistas para enseñar el golpe y mejorar los métodos de aprendizaje.

Luego de realizar el diagnostico que nos permitió conocer si los entrenadores utilizan *los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto con a mano adelantada por los entrenadores deportivos del Boxeo, relacionados con las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad en la práctica sistemáticamente del deporte del Boxeo, en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, se toma como fallo* que los entrenadores de boxeo son profesionales de tercer nivel en cultura física y deportes, pero las mallas curriculares a nivel universitario no tienen dentro de su pensum de estudio asignaturas como el boxeo, igualmente ellos en su práctica profesional la han realizado con niños de varias edades, pero se requiere que estén actualizados para la enseñanza, en la técnica del golpe recto con la mano adelantada, en forma estática, dinámica y con implementos no se la interpreta como un medio para el inicio del ataque y el contrataque en el combate, que estén acorde a la edad de los deportistas para enseñar el golpe y mejorar los métodos de aprendizaje.

## **SEGUNDO OBJETIVO**

El segundo objetivo *Determinar el nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada alcanzado por los niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, para lo cual se aplicó test de nivel técnico del golpe recto de la mano adelantada a niños de 10 y 11 años*

de edad que practican boxeo en la Federación Deportiva del Napo, llegando a los siguientes cuestionamientos.

La técnica del golpe recto con la mano derecha es un ataque y contraataque del boxeo, del estudio realizado encontramos que en los atletas de 11 años el 4,3% obtiene el nivel alto, 35,00% normal y el 76% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 26,09% en el nivel normal y el 73,91% en el nivel bajo por lo que podemos decir que los errores más comunes observados fueron los que quedan fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexionan demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco.

La técnica del golpe recto de la mano adelantada con desplazamientos laterales es una habilidad que se adquiere mediante movimientos dinámicos para mejorar el ataque, y el contrataque en el combate, de la habilidad motriz técnica, del golpe recto con la mano adelantada pero con movimientos laterales, en los atletas de 11 años el 4,3% obtiene el nivel alto, 20% normal y el 75% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 17,39% en el nivel normal y el 82,60% en el nivel bajo, por lo que podemos decir que los errores más observados son, queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco.

El golpe recto con la mano adelantada con desplazamiento hacia atrás es una habilidad que permite la defensa y el contrataque en combate., en el estudio realizado en los atletas en los atletas de 11 años el 5% obtiene el nivel alto, 20% normal y el 75% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años no existe un nivel alto, el 8,69% en el nivel normal y el 91,30% en el nivel bajo, Por lo que lo podemos acotar que los errores más observados son,

queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco, los entrenadores de boxeo apliquen métodos productivos, brindando posibilidades para la constante comunicación, incentivando al deportista a utilizar sus propios recursos, propiciando el intercambio y facilitando el logro de los objetivos trazados.

El golpe recto de la mano adelantada con desplazamiento hacia el frente es una habilidad que permite el ataque y el contrataque en combate., en los atletas de 11 años el 80% en el nivel bajo, y en los niños de 10 años el 91,30% en el nivel bajo, por lo que podemos decir que los errores más observados son, queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco. los entrenadores deben aplicar métodos productivos, brindando posibilidades para la constante comunicación, incentivando al deportista a utilizar sus propios recursos, propiciando el intercambio y facilitando el logro de los objetivos trazados.

Los golpes rectos con combinaciones de dos o más golpes en el ataque y contrataque es la muestra de que un boxeador ha pulido sus cualidades y capacidades en la técnica boxística para poner en práctica en el combate., en el estudio realizado, los atletas de 11 años el 75% en el nivel bajo y en los niños de 10 años el 91,30% en el nivel bajo, podemos afirmar, que los errores más observados son: quedan fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco, paso muy corto, paso muy largo, se encima mucho al objetivo, tropieza con sus propios pies, la misma sirve para comprobar cómo se van cumpliendo los

objetivos y poder determinar si se mantienen las acciones o efectuar cambios. Si el estado de desarrollo actual del estudiante no se corresponde con el deseado se debe regresar al diagnóstico revisándose la metodología para conocer las causas que han incidido y rediseñar el proceso en su conjunto, la evaluación debe efectuarse a partir de los objetivos pedagógicos del programa y el análisis técnico de los ejercicios ejecutados por los niños, lo cual permite valorar el desarrollo adquirido de las habilidades técnico - motrices.

El propósito fundamental de estos test fue en analizar el desarrollo de las habilidades técnicas del recto de derecha con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad, a través del instrumento de evaluación de observación directa de Mc. Clenaghan y Gallahue (1985), acerca de los patrones motores (desplazamientos, golpes, y patear) y la habilidad de coordinar los movimientos de Wickstrom (1993).

La mayoría de los niños según Gallahue citado por Muñoz (1985), no están acordes a su desarrollo motor en cuanto a las habilidades técnicas, es decir, de estadio inicial hacia el estadio elemental y solo podemos decir que un atletas se haya en el estadio maduro. Los errores más observados son, queda fuera de distancia en el golpeo, no extiende totalmente el brazo, pega con el puño flexionado hacia arriba, cierra los ojos al ejecutar el golpe, flexiona demasiado el tronco al frente o hacia atrás, no gira la cadera, no hay torsión del tronco.

En esta etapa de aprendizaje, se hace necesaria la evaluación que transcurre durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, y que debe estar encaminada no a medir sino a evaluar, de forma continua, el desarrollo del proceso para poder replantear los objetivos. Esto permitirá comparar los resultados de los niños determinando la eficiencia del proceso docente deportivo y la reorientación de las tareas dirigidas sobre los mismos objetivos.

Del estudio realizado se llega a la determinación que *el nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada no ha alcanzado el nivel adecuado por los niños de 10 y 11*

*años de edad que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, por lo que se toma la decisión de observar que el golpe recto de la mano adelantada en el ataque y contraataque del boxeo no se cumple en la práctica de entrenamiento.*

### **Discusión de tercer objetivo**

Para el cumplimiento del tercer objetivo que dice *diseñar y proponer una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo y su incidencia en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate*, se propone construir un documento que se convierta en una metodológica que permita mejorar las prácticas de entrenamiento del boxeo.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

PROPUESTA ALTERNATIVA

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL GOLPE RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO, EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE.

AUTOR:

LUIS ALBERTO JIMENEZ ZAPATA.

Loja – Ecuador

2015

TEMA

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL GOLPE RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO, EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE.

**DATOS INFORMATIVOS DE LA PROPUESTA:**

**INSTITUCIÓN BENEFICIADA:** Federación Deportiva Provincial de Napo.

**3. BENEFICIARIOS DIRECTOS:** Entrenadores y Directivos.

**BENEFICIARIOS INDIRECTOS:** Padres de familia de los niños practicantes de Boxeo.

**UBICACIÓN:**

Provincia de Napo, Cantón de Tena.

**TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÓN:**

Inicio: Septiembre 2015 a febrero de 2016

**RESPONSABLE:**

Señor Luis Alberto Jiménez Zapata, estudiante de la UNL Sede Tena

## **ANTECEDENTES**

La Federación Deportiva Provincia de Napo, es un organismo de derecho privado, sin fines de lucro y de servicio social, que goza de autonomía administrativa, técnica y económica. Se rige por la constitución de la República, la Ley de 56

Cultura Física, Deportes y Recreación, su reglamento, sus estatutos y su reglamento interno.

Tiene como finalidad planificar, controlar, desarrollar y supervisar las actividades de los organismos deportivos bajo su jurisdicción, administra en forma general lo que le corresponde por sus atribuciones y resuelve los asuntos de su competencia. Fue fundada en el año de 1962, bajo la Presidencia del señor Bolívar Sanmiguel y reconocida oficialmente, mediante Acuerdo Ministerial No. 1497, publicado en el Registro Oficial No. 260 del 26 de Agosto de 1980

Siendo la matriz del deporte provincial, está estructurada por cuatro Ligas Deportivas Cantonales: Arosemena Tola Quijos, Archidona y El Chaco, dos Asociaciones provinciales (Fútbol y Tenis de mesa) y 80 clubes legalmente constituidos. Económicamente depende de las asignaciones mensuales del Estado, invirtiéndose cerca del 60% del presupuesto exclusivamente en la actividad deportiva. En el aspecto deportivo, ocupa el quinto lugar a nivel Amazónico (Juegos Amazónicos Zamora 2007), y el décimo noveno lugar a nivel nacional (Juegos Deportivos Nacionales, Ibarra 2004). Internacionalmente, FEDENAPO aporta con deportistas a la selección de Ecuador en las disciplinas de Atletismo, Boxeo y Tenis de Mesa, siendo sus principales créditos: Patricio Calero, Carlos Góngora y Julio Castillo quienes actualmente buscan un cupo para los Juegos Olímpicos China 2008 y Londres 2012 en Rio de Janeiro 2016 con la participación de Eduardo Quijo y Julio Castillo.

Se ha observado que en la población infantil no se da la debida atención a la iniciación y formación en el boxeo, es así que luego de realizar el diagnostico nos permitió conocer que los entrenadores no utilizan los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en el entrenamiento del Boxeo, relacionados con las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad en la práctica sistemáticamente del deporte del Boxeo, en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, se toma como fallo que los entrenadores de boxeo son profesionales de tercer nivel en cultura física y deportes, pero las mallas curriculares a nivel universitario no tienen dentro de su pensum de estudio asignaturas como el boxeo, igualmente ellos en su práctica profesional la han realizado con niños de varias edades, pero se requiere que estén actualizados para la enseñanza, una de ellas en la técnica del golpe recto con la mano adelantada, en forma estática, dinámica y con implementos no se la demuestra como un medio para el inicio del ataque y el contrataque en el combate, que estén acorde a la edad de los deportistas para enseñar el golpe y mejorar los métodos de aprendizaje, igualmente se ha evidenciado que la técnica del golpe recto con la mano derecha adelantada no ha alcanzado los niveles adecuados por los niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, por lo que requiere elaborar una guía que recoja la información actualizada de cómo aplicar métodos en el golpe recto de la mano adelantada en el ataque y contraataque del boxeo para la práctica de entrenamiento.

Para esta esta investigación nos hemos centrado en la búsqueda de las investigaciones precedentes que nos puedan servir de apoyo y referencia a la hora de enfocar y desarrollar nuestra investigación, así como un acercamiento al estado actual de la temática objeto de estudio, en el entorno científico. Hemos canalizado nuestra búsqueda, primeramente, en el análisis bibliográfico en varias bases de datos sobre las diferentes temáticas que de manera

general han tomado el boxeo y los boxeadores como objeto de estudio. A partir de este análisis se concentrarán los aspectos que hemos considerado relevantes y que incorporaremos más adelante a nuestro trabajo.

A la hora de iniciar el análisis bibliométrico de las principales bases de datos existentes, hemos planteado la elaboración de una guía metodológica de búsqueda. Conscientes de que el deporte objeto de estudio en nuestra investigación tiene una muy discreta presencia en los principales medios de divulgación de información científica, nuestra guía metodológica inicial fue la de abarcar las bases de datos más representativas existentes en el ámbito del deporte o de las ciencias del deporte.

En el tema relacionado con el arbitraje en el que se propone una metodología para su perfeccionamiento (Guardo, 2005), dos estudios biomecánicos que tratan sobre un sistema para medir las aceleraciones en el boxeo de competición (Kinnunen, Korte, Shanmugalingam, y Tuominen., 2008), el análisis del movimiento de los boxeadores en espacios métricos (Beckwith, Chu y Greenwald, 2007); la percepción visual analizada desde su desarrollo y comprensión psicopedagógica (González y Sagarra, 2006a), la escuela de boxeo como metodología para el desarrollo de la habilidad perceptiva y motilidad ocular en el entrenamiento de boxeo (Sagarra, González y Díaz, 2006), la percepción visual como base de la anticipación en el boxeo (González y Sagarra, 2006b), y la escuela de boxeo como habilidad para desarrollar la agudeza visual dinámica (González, Sagarra y Díaz, 2007).

Dos estudios de un aprendiz de boxeador titulados: “*entre cuerdas*” y “*la calle y el ring*” (Wacquant, 2004) han sido tratados como temas etnográficos en el boxeo. Por último, la nutrición cierra el conjunto de los llamados temas medulares del boxeo, el cual recoge los hábitos alimenticios y composición corporal de deportistas españoles de élite pertenecientes a disciplinas de combate (Ubeda y col., 2010).

Destacar que el resto de referencias y temas resultantes de la búsqueda realizada tratan tres grandes grupos de temas: historia, periodismo y artes marciales. Estos estudios recrean a) pasajes históricos y biografías de grandes boxeadores (Valdillo, 1980-1981; Barbero, 1989; Rodríguez, 1989; Camus, 1990; Salgado, 1978; Armañanzas y Sánchez, 2009); b) ensayos periodísticos, entrevistas, críticas de películas relacionadas con el boxeo (Sánchez y Armañanzas, 2009; Mérida, 1995; Gracia, 2001; Auping, 2002; Wacquant, 2005; Vázquez, 2005; Toro, 2006; González, 2006) y; c) la introducción a modos de combates provenientes de las llamadas artes marciales (Rossell, 1986; Juni, 1988; Kuo, 1999; Cesaris, 2000; Cai, 2006; Webb, 2007; Pórtela y McKenna, 2008).

## **INTRODUCCIÓN**

Muchos son los deportes que en su mayoría se ocupan de buscar altos logros deportivos, dentro de ellos se encuentran los deportes de combate, contextualizados dentro de la actividad deportiva en condiciones de franca oposición con el adversario, donde dos contendientes además de luchar por el mismo objetivo se oponen física y directamente al éxito del oponente.

El entrenamiento deportivo en la actualidad exige la necesidad de evaluar todos los procesos que se producen de forma integral, asegurando con efectividad necesaria la adecuada atención a la formación y desarrollo dentro del proceso de entrenamiento.

La gestión del nivel técnico-táctico de los boxeadores es uno de esos procesos y necesita de retroalimentación para conocer su eficiencia y poder establecer los cambios que sean necesarios; para esto se requiere de una medición sistemática de su rumbo, corregirlo si es el caso o propiciar cambios que lo lleven a un nuevo estadio de desarrollo. Para este propósito, la evaluación es una herramienta fundamental, como proceso sistemático de

recogida de datos para obtener información válida y fiable que permite al entrenador deportivo formarse un juicio de valor acerca de la situación valorada.

Una de las vías que ha establecido la dirección deportiva nacional en nuestro país, para poder unificar criterios a cercas de las líneas a seguir en el proceso de planificación control y evaluación del entrenamiento deportivo en su primera etapa, lo constituyen sin lugar a duda los documentos metodológicos normativos, entre ellos se destacan los Programas de Preparación del Deportista, que en su afán de mantener los logros obtenidos hasta la fecha, tratan de mantener su vigencia y estar a la altura de los cambios operados en el accionar competitivo internacional.

Por tales razones, estos programas se sitúan en la cúspide metodológica respecto al proceso de preparación de nuestros deportistas, de ahí la importancia de mantener actualizados sus contenidos, de manera que los mismos estén al nivel del desarrollo deportivo mundial y que verdaderamente sirvan de sostén a los logros alcanzados por el Boxeo ecuatoriano.

## **JUSTIFICACIÓN**

La importancia del presente estudio radica en los beneficios que genera hacia los entrenadores, no sólo en el ámbito de la iniciación, sino también, en el profesional; además, para que los futuros boxeadores, les permita desarrollar más sus habilidades técnicas y tácticas, destrezas necesarias para su práctica posicional. Por otro lado, se podrá contribuir en el ámbito pedagógico a que los entrenadores deportivos del Boxeo, ya que este deporte forma parte de los elementos del indicador de la formación deportiva básica del actual Programa de la Preparación Deportiva, implementándose como un nuevo modelo en la iniciación deportiva del boxeo.

Entre estas acciones se destaca la creación del Subsistema de boxeo del que emanan importantes documentos e indicaciones, primeramente el programa y luego el plan de estudio y el plan de preparación de boxeo, que norman el trabajo a los distintos niveles. Especial y merecido interés en todo este empeño por el fortalecimiento del boxeo en nuestro Cantón del Tena, se atribuye en nuestra etapa de iniciación deportiva como base de alto rendimiento en el proceso docente-deportivo, en tanto se reconoce que la adquisición de las habilidades deportivas indicadas para esa fase y su continuidad en las categorías que le preceden, constituyen la única garantía de una correcta formación técnica de nuestros profesionales.

Este interés por la iniciación deportiva se manifestó desde que inicia el niño el, ante la necesidad de masificar el deporte como derecho del pueblo y la implementación del boxeo. La tendencia mundial de comenzar la práctica del deporte desde temprana edad y los resultados que obtenían practicantes jóvenes en las diferentes competiciones, entre otras cosas, se hace necesario que en Napo se incorporen las transformaciones que se establecen en el ámbito deportivo, donde se desarrollen sobre la base de una convocatoria en la que se expresan los contenidos de la preparación técnica-táctica: parada de combate, desplazamientos, pasos planos, giros, golpes fundamentales y sus defensas, rectos a la cara y al tronco, combinaciones de los golpes, fintas y movimientos de engaño, contraataques y defensas.

El proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas defensivas donde los niños voluntariamente participen al empezar su etapa de iniciación. Es por ello que los gimnasios deportivos sean considerados la base del deporte en los diferentes cantones y en el resto del país. Es innegable que todos nuestros campeones han comenzado sus primeros pasos de formación en nuestros gimnasios, primer eslabón del Sistema Deportivo Ecuatoriano.

En las Indicaciones Metodológicas para la calidad de los procesos de los programas en los gimnasios deportivos de Boxeo, deben definirse tres direcciones básicas de trabajo:

- La enseñanza con toda la calidad requerida del deporte.
- La promoción de estudiantes a los centros de alto rendimiento.
- La competencia como resultante de un proceso lógico de formación deportiva y no como elemento fundamental de trabajo.

El boxeo es un deporte de combate caracterizado por el enfrentamiento en la superación recíproca de dos competidores. En esta disciplina deportiva la victoria se alcanza mediante la aplicación de un conjunto de acciones técnico-tácticas determinadas por una precisa reglamentación oficial. El objetivo final del boxeo es golpear al adversario de forma efectiva, procurando mantener una condición defensiva que garantice no ser golpeado.

Los estilos preferenciales de combate de los competidores, los tipos y modos de ejecución ofensiva-defensiva, constituyen un papel imprescindible de cara a la organización del contenido de la preparación de los boxeadores de rendimiento, así como del plan estratégico y técnico-táctico a seguir por estos durante la realización del ejercicio competitivo.

Las enseñanzas de la técnica del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad, pudimos detectar las falencias siguientes:

- Se le dedica poco tiempo de preparación en los atletas relacionado con los contra ataques y acciones defensivas en el macro de entrenamiento, con respecto a las demás habilidades técnico tácticas.

- Las evaluaciones no son sistemáticas durante el ciclo de preparación deportiva relacionadas con los contra ataques y acciones defensivas, lo que no permite un proceso de análisis del tipo de preparación y que es realmente lo que hay que priorizar en las diferentes etapas.
- No se satisface la aspiración del atleta en conocer en cada momento su situación correspondiente al nivel técnico-táctico ya que la evaluación de los elementos técnico-táctico se realiza de forma independiente.
- El programa vigente de preparación del deportista de Boxeo, carece de un instrumento de evaluación que posibilite un procedimiento integrador para evaluar los elementos técnico-tácticos en del golpe rector con la mano adelantada, ya que la evaluación del índice de efectividad técnico-táctica del programa no posee una escala de evaluación general.

Todas estas contradicciones entre la necesidad de enseñar y evaluar integralmente el nivel técnico-táctico de los boxeadores para mejorar las habilidades en el combate y la carencia de una concepción de una guía metodológica pertinente fue lo que nos permitió llegar a la conclusión de su diseño y la propuesta para lograr una paridad en la enseñanza de este elemento técnico tan importante en el Boxeo. Dada la importante variedad de posibilidades y combinaciones de acción en el boxeo, son muchas y muy variadas las conductas estratégicas que a priori puede presentar un competidor en este deporte y, por tanto, los diagnósticos emitidos por los técnicos (desde su percepción) tienden a ser muy subjetivos, irregulares y, por consiguiente, relativamente imprecisos.

## OBJETIVOS

Elaborar una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo, en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar los talleres presentando las deficiencias detectadas de la técnica del golpe recto con la mano adelantada durante el diagnóstico realizado a los entrenadores deportivos de Boxeo y los niños de 10 y 11 años.
- Desarrollar los contenidos teóricos y metodológicos de los ejercicios propuestos para la enseñanza de la técnica del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años.
- Valorar la calidad y efectividad de los talleres por los entrenadores deportivos de Boxeo.

## MARCO TEÓRICO

Con la decadencia del imperio romano en occidente, declina el arte de los puños y se considera a Varadzat el último campeón del pugilato de los juegos olímpicos antiguos. En el siglo IV, concretamente en el año 393 d.c., el emperador.

Aunque no existe información suficiente, puede decirse que el pugilato en la Edad Media tuvo muy poca acogida entre los señores feudales, ya que las peleas de los puños, en occidente fundamentalmente, no eran parte de la formación de caballeros durante la época medieval. Sin embargo, se tiene constancia de que el pugilato se seguía ejercitando, pues

alrededor del siglo XIII había, en un pueblo de Italia, un profesor de nombre Bernardo que instruía y, además, actuaba como árbitro y organizador (Domínguez y Llano, 1987). Teodosio abolió estos juegos que tuvieron que esperar 1.502 años, justo hasta el 6 de abril de 1896, para reanudarse, gracias a la voluntad de Pierre de Fredi, Barón de Coubertin.

El arte de saber explicar y enseñar con un mayor número de recursos para que el alumno entienda y aprenda. Se explica para que el alumno entienda (primer contacto con el conocimiento), se enseña para que el alumno aprenda (que asimile, o que lo haga suyo).

Es una disciplina de la enseñanza del conocimiento cuyo objetivo es el entendimiento, mediante unos principios didáctico-pedagógica encaminada a una mejor comprensión de las ciencias. Es una disciplina de la enseñanza del conocimiento cuyo objetivo es el entendimiento, mediante unos principios pedagógicos encaminada a una mejor comprensión de las ciencias.

La lógica interna se define como “el sistema de rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente” (Parlebas, 2001). El boxeo, atendiendo a su estructura funcional o al desarrollo de la misma se clasifica como un deporte de combate (Bouet, 1968; Durand, 1969; Knapp, 1979). Parlebas (1981) propone considerar a toda situación motriz como un sistema de interacción global entre un sujeto actuante, el entorno físico y el/los otro/s participante/s eventuales, identificándose a partir del establecimiento de una interacción motriz (socio-motricidad) por la oposición contra adversarios, en la cual el boxeo se inserta en el sistema global de duelos deportivos.

La actividad boxística constituye un duelo individual de interacciones motrices directas en los que la naturaleza del blanco y los medios para alcanzarlos se convierten en factores determinantes (Parlebas, 1988). Por ello, la lógica interna de los combates singulares

es una lógica de destrucción real o simbólica del cuerpo humano (Parlebas, 1988). En esta disciplina debido a la corta distancia de guardia, los espacios individuales de interacción y el espacio-objetivo coinciden con el cuerpo del adversario, los daños orgánicos pueden aun acarrear graves traumatismos.

Las características de la lógica interna vienen dadas por la propia definición de la acción motriz y están ligadas directamente al sistema de obligaciones impuesto por las reglas del juego deportivo (Parlebas, 2001).

El propio autor define la acción motriz como el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada y, a su vez, especifica que el contrato lúdico es un acuerdo explícito o tácito que vincula en un juego a quienes participan en el mismo, fijando o cambiando su sistema de reglas (Parlebas, 2003). Debemos encauzar el análisis de la descripción de la lógica interna del boxeo, por una parte, al referido proceso conductual y, por otro, al contrato lúdico en que se desarrolla el mismo. Dicha descripción, por tanto, se expresará a través de la caracterización de los elementos que delimitan la lógica interna del boxeo: espacio, tiempo, objeto y las relaciones entre los participantes.

Las interacciones motrices de contra comunicación se establecen en el boxeo a través de un modo universal de ejecución de acciones motrices deportivas concretas, denominada elementos básicos del boxeo. Los elementos básicos se definen como aquellas habilidades más simples cuya relación expresa lo más esencial en el boxeo y constituye el soporte sobre el cual se ejecutan todas las acciones posibles de este deporte. Esta relación constituye el nexo interno e imprescindible de las numerosas acciones (simples, compuestas o combinadas) que conforman el boxeo, siendo el reflejo de lo esencial en cualquiera de los niveles de profundidad de dichas acciones.

## DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Los elementos básicos están compuestos por las siguientes habilidades (Balmaseda, 2009a):

- **Posición de guardia:** es la colocación biomecánica óptima para la realización de cualquier acción técnico-táctica del boxeo, manteniendo una condición defensiva.
- **Desplazamientos:** son los movimientos de piernas en forma de pasos planos, pasos diagonales y de péndulo, que ejecuta un sujeto para trasladarse en distintas direcciones en la realización de cualquier acción técnico-táctica del boxeo.
- **Giros:** son los movimientos que se ejecutan con las piernas para realizar cambios bruscos del sentido de la dirección en la realización de cualquier acción técnico-táctica del boxeo.
- **Golpes rectos:** son los movimientos ofensivos que se ejecutan tanto a la cabeza como al abdomen describiendo una trayectoria lineal en forma de recto.
- **Golpes de gancho:** son los movimientos ofensivos que se ejecutan tanto a la cabeza como al abdomen describiendo una trayectoria angular en forma de gancho.
- **Golpes cruzados:** son los movimientos ofensivos que se ejecutan tanto a la cabeza como al abdomen describiendo una trayectoria angular en forma de cruzado.
- **Defensas con las extremidades superiores:** son los movimientos que se ejecutan con las manos y los antebrazos, con el objetivo de anular las acciones ofensivas (ataques) del oponente, a través de paradas o desvíos.
- **Defensas con el tronco:** son los movimientos que se ejecutan con el tronco, con el objetivo de anular las acciones ofensivas (ataques) del oponente, por medio de flexiones, torsiones y circunducciones.

• **Defensas con las extremidades inferiores:** son los movimientos que se ejecutan con las piernas, con el objetivo de anular las acciones ofensivas (ataques) del oponente, por medio de pasos y giros.

El conjunto de acciones desde el punto de vista técnico-táctico durante un combate, con las cuales se establecen las interacciones motrices deportivas en este deporte, se deben definir bajo un estricto reglamento (AIBA, 2012), el cual define los contextos o modos de inclusión del mismo en la siguiente relación de faltas:

- Golpear por debajo del nivel de la cintura, agarrar, poner zancadillas, dar puntapiés o embestir con los pies o las rodillas.
- Dar golpes con la cabeza, los hombros, los antebrazos o los codos, oprimir al adversario, presionarle la cara con el brazo o con el codo y empujarle la cabeza hacia atrás por encima de las cuerdas.
- Golpear con el guante abierto, con la parte interior de este, con la muñeca o con la parte lateral de la mano.
- Golpear la espalda del adversario, especialmente en la nuca o la parte posterior de la cabeza y en la zona de los riñones.
- Golpear con impulso giratorio del cuerpo.
- Atacar sujetando las cuerdas o haciendo un uso indebido de ellas.
- Apoyar el peso del cuerpo sobre el adversario, forcejear o iniciar o prolongar un cuerpo a cuerpo tratando de empujar al suelo al rival.
- Lanzar un ataque contra un adversario derribado o que está intentando levantarse.

- Sujetar al rival.
- Sujetar al rival mientras se le golpea o tirar de él golpeándole al mismo tiempo.
- Sujetar o inmovilizar el brazo o la cabeza del adversario, o extender el brazo propio bajo el del oponente.
- Agacharse por debajo del nivel de la cintura del adversario de forma peligrosa para este.
- Adoptar una defensa totalmente pasiva protegiéndose con ambos brazos o dejándose caer intencionadamente, correr o darse la vuelta para evitar un golpe.
- Utilizar expresiones verbales inapropiadas, agresivas u ofensivas durante el asalto.
- No dar un paso atrás cuando se dé la orden de break (pausa).
- Intentar golpear al adversario inmediatamente después de que el Árbitro haya dado la orden de break (pausa) y antes de dar un paso atrás.
- Agredir al Árbitro o comportarse de forma agresiva con el mismo en cualquier momento.
- Escupir el protector dental.
- Mantener extendida la mano avanzada para obstaculizar la visión del adversario.

## **METODOLOGÍA**

El presente investigación se con considera como un diseño de investigación no experimental, por cuanto el desarrollo de la investigación será descriptiva para conocer qué tipos de utilizando los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos basados en el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate.

## OPERATIVIZACIÓN

PERIODOS	CONTENIDOS	MÉTODOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	OBSERVACIÓN
<b>ENERO A FEBRERO 2016</b>	Aprobación de la propuesta por parte de las autoridades de F Deportiva de Napo.	Socialización de la propuesta a los entrenadores y niños.	Reunión con los docentes de la institución	Computadora Papel bom Infocus Esfero	Cumplimiento de la socialización y las actividades de encuestas a los docentes	
		Elaboración de los instrumentos de encuesta para la aplicación.	Charlas con los docentes			
		Aplicación de los instrumentos.				
		Diseño de los talleres.				
	Talleres de alimentación y nutrición	Socialización a padres de familia y niños	Reunion con los padres de familia y niños de la institución		Rendimiento de los ejercicios y juegos durante la clase	
Somatotipo	Test Contextura corporal de niños	Medición de tallas y peso	Balanza Cinta métrica Ficha antropométricas	Medir y pesar a los niños y niñas de la institución		
Control médico	Test de valoración de estado de salud del niño	Medir la frecuencia cardiaca	Departamento medico de FDPN	Verificar el estado de salud del niño.		
<b>MARZO a AGOSTO 2016</b>	Talleres de la guía metodológica	Global y fragmentario, repetición	talleres sobre los a realizar y sus objetivos	Materiales e implementos deportivos	Aplicación y evaluación de los talleres de boxeo	

## **RECURSOS**

### **Recursos institucionales**

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación el Arte y la Comunicación
- Carrera de Educación Física y Deportes
- Federación Deportiva Provincial de Napo

### **Recursos humanos**

En este estudio participaran las siguientes personas:

- Investigador:
- Director de tesis
- Estudiantes
- Entrenadores de boxeo de Federación Deportiva Provincial de Napo

## **RECURSOS MATERIALES**

Los recursos materiales que se utilizaran en la presente investigación son:

- Guantes
- Guanteletas
- Sacos de golpear
- Gimnasio de boxeo Federación Deportiva Provincial de Napo
- Pito
- Cronometro
- Cinta metrica
- Fichas antropométricas

## PRESUPUESTO

No	Materiales	COSTO
01	Oficina	\$55.00
03	Transportación	\$70.00
04	Refrigerio	\$160:00
05	Impresión del informe	\$110.00
	TOTAL	\$395.00

## CRONOGRAMA DE AVTIVIDADES 2016

ACTIVIDAD	Julio	agosto	septiembre	octubre	noviembre
Definición y elaboración de la propuesta .					
Presentación de la propuesta					
Aplicación de la propuesta					
Aplicación de los instrumento de trabajo de campo					
Tabulación de resultados					
Elaboración del informe final					

**Autor:** Luis Alberto Jiménez Zapata

## VIABILIDAD

- El desarrollo de la guía metodológica con los entrenadores deportivos de Boxeo en la Federación Deportiva de Napo, en el Cantón de Tena, tuvo un impacto positivo en la aplicación de la misma en niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo, ya que los contenidos desarrollados concuerdan con la estrategia diseñada por los directivos de la Federación Deportiva de la Provincia de Napo relacionados con la superación técnica de los entrenadores deportivos de Boxeo, lo que repercutió favorablemente en los resultados de aprendizajes significativos de los mismos y un efecto positivo en los atletas, así como paridad en la enseñanza de muchos elementos técnicos y tácticos de este deporte.
- Basados en una concepción de las habilidades técnico motrices para el combate simples y complejas, haciéndose más sólidos los conocimientos en los entrenadores, lo que contribuyó al desarrollo de los conocimientos científico-metodológico de las habilidades profesionales e investigativa con los niños que fueron objeto de estudio, donde hubo un incremento cualitativo hasta un 65,4% de los niños evaluados en el nivel alto, lo que confirma la necesidad de continuar con la superación.
- Después de aplicada la propuesta en los talleres con los entrenadores deportivos y los niños practicantes de Boxeo, para el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas en el combate, los resultados obtenidos indica que los cursos de superación a que fueron sometidos, tuvo un impacto positivo en el aprendizaje de los niños sometidos a las variables objeto de estudio en la escuela de combate.

La difusión de la Guía Metodológica como propuesta se hizo sobre la base de los talleres realizados, dirigido a los entrenadores deportivos de Boxeo, así como la participación algunos padres de los atletas, directivos de la Federación Deportiva provincial de Napo en el Cantón de Tena que participaron, cuyo objetivo principal fue resaltar la importancia y los

beneficios de la enseñanza del recto de derecha con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años que inician la práctica del Boxeo en el Gimnasio de la mismo lugar.

## **FACTIBILIDAD**

Se considera que esta Guía Metodológica es posible de realizar pues no se requieren de recursos materiales excepcionales, sino que de los recursos humanos y de la integración de los factores del Cantón puede hacerse y para ello se firmarán convenios de colaboración donde se precisaron las responsabilidades de cada uno de las instituciones involucradas en su desarrollo y de la motivación de los niños boxeadores en la participación, lo cual se logrará a través de la gestión de los directivos y los entrenadores deportivos del Boxeo.

Además se cuenta con la infraestructura física y los recursos económicos y materiales necesarios para la ejecución del mismo, permitiendo su correcta ejecución.

- a) Existe el compromiso de las Autoridades de la Federación Deportiva de Napo en el Cantón de Tena.
- b) Los profesores entrenadores deportivos de boxeo, tienen la disposición para capacitarse en el tema referente a la propuesta.
- c) El presupuesto que se requiere para la ejecución del proyecto será autofinanciado por el autor de la investigación.

## **BIBLIOGRAFIA**

Alburquerque, M. B. (2013). *Escuela cubana de boxeo: análisis de las acciones técnico-tácticas*. España: Wanceulen, S.A

AIBA. (11 de MARZO de 2012). *AIBA*. Obtenido de [www.aiba.org/default.aspx?pld=183#](http://www.aiba.org/default.aspx?pld=183#)

Alburquerque, M. B. (2013). *Escuela cubana de boxeo: análisis de las acciones técnico-tácticas*. España: Wanceulen, S.A.

Andréu, J. (28 de marzo de 2011). *Las técnicas de Análisis de Contenido*:. Obtenido de <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/S200103.pdf>

lopez, A. (1985). *la formacion y el desarrollo de las habilidades motrices deportiva*. LA Habana, cuba: El pueblo y educacion.

Ozolin, N. G. (Ozolin, N. G. 1983). *Sistema Contemporáneo del entrenamiento Deportivo*.

## ANEXOS

**Figura 11** Gimnasio de boxeo de Federación Deportiva de Napo



**Figura 22** CLASES DE SOMATOTIPO



### Entrenable y No Entrenables

Son aquellos aspectos que tienen limitaciones importantes para su desarrollo a nivel del entrenamiento. En muchos casos pueden ser de orden excluyente a futuros potenciales deportivos, en el ámbito de mediana a alta exigencia del deporte. Y por el contrario permita rendimientos determinadas en su presente.

Edad: La principal consideración, está dada por la edad biológica por sobre la cronológica. Y con mayor importancia en los primeros etapas de crecimiento (13 a 16 años para el varón), donde la maduración ósea está en su máximo desarrollo.

Estatura: la misma está relacionada con su edad biológica, aspecto éste que debe tenerse presente como indicador clave para la proyección de su estatura final (entre los 13 y 16 años).

Genética: Es importante determinar cuáles de los aspectos que están contenidos en ella son poco entrenables, y cuáles no entrenables. Esto obedece a que existe una brecha muy pequeña entre ambos. Por ejemplo.: su peso corporal es la sumatoria de ciertos componentes: huesos, vísceras (no modificable), relación 79% masa muscular tejido adiposo (modificable), y considerando el condicionante que se da en su tendencia genética sobre el somato tipo.

Por lo antes mencionado, es de suma importancia considerar muchas de estas pautas para determinar lineamientos en la búsqueda de jóvenes de cierta proyección específicamente en los estudiantes de educación media.

**Figura13** Medidas antropométricas: Peso y talla



## **Evaluación antropométrica**

En este caso la persona encargada evaluar Á y medirá los siguientes datos

- La Potencia Muscular: Se la puede evaluar en forma indirecta a través de los saltos:
- Salto longitudinal sin contra-movimiento: Evalúa la fuerza máxima y un valor bueno de salto: es su propia estatura.<sup>81</sup>
- La Coordinación Neuro -Muscular:
- Se evalúa por medio de la carrera con el Test de ir y volver (ancho cancha de voleibol)

La Cine antropometría: Las mediciones más comunes a realizar, y que están dentro de nuestro alcance son:

- Estatura descalzo (leve inclinación del mentón hacia el esternón)
  - Alcance a una mano (de perfil, de su lado hábil)
  - Alcance a dos manos (de frente a la escala de medición, sin levantar los talones)
  - Perímetro del muslo (se mide a la altura del inicio del glúteo y sobre la pierna hábil)
  - Peso
- ### **EVALUACIÓN FÍSICA**
- TEST ESPECÍFICOS
  - TEST PEDAGÓGICOS DE LA CATEGORÍA 10–11 AÑOS CATEGORÍA 12-13 años <sup>82</sup>
  - Resistencia (mts.) 1000m.
  - Velocidad. (mts.) 50m

- Fuerza (Pierna) Salto Largo sin impulso

- Fuerza (Brazo) Planchas (rep. máximas)

50 m. planos con arrancada alta ( 50 m a/alta). Velocidad (aceleración, fuerza rápida)

Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m, pero con arrancada alta. Si no se utiliza la señal de salida con un disparo, se hace necesario que se utilice una palmada, para que los cronometristas accionen el cronómetro al hacer contacto las palmas de las manos del juez de salida. Antiguamente se orientaba accionar el cronómetro cuando el aspirante despegaba su pierna posterior del piso. Esa es una forma inexacta y se ha excluido. El resultado se expresa en segundos.

Salto de longitud sin carrera de impulso (S. L. s/c.) Fuerza explosiva (piernas)

El salto de longitud sin carrera de impulso se ejecutará en una superficie totalmente plana, preferiblemente en el césped. No se debe utilizar el área del foso de salto, pues no todos cuentan con esa posibilidad y los resultados que se acopien para el futuro, no serían confiables, por no estandarizarse su realización. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán aproximadamente extendidos arriba.

El aspirante realiza el movimiento pendular abajo

-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante

-arriba de los brazos, empujando fuerte y 83 simultáneamente con sus dos piernas, la superficie donde se apoya.

Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer.

Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona la mejor en metros. El resultado se expresa en metros.

Abdominales en 30 segundos Posición inicial acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores ligeramente recogidas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.

Carrera de resistencia ( 1000 m masculino) Se utiliza la misma reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 m. Las series no deben conformarse por más de 8 practicantes.

El resaltando se expresa en minutos y segundos.

Planchas (lagartijas) Esta prueba consiste en que el atleta desde la posición de cúbito prono (apoyo mixto) realiza flexión y extensión de los brazos por la articulación húmero cubital radial levantando su propio peso corporal cuantas veces les sea posible y de forma continua.(Repeticiones).

Equilibrio (aparato vestibular). Vueltas en el lugar<sup>84</sup>

El alumno de pie dará 12 vueltas en diez segundos, terminados éstos comenzará acaminar por una raya trazada en el piso, el tiempo que demore en caminar establemente por encima de la raya, se considerará, como el período de recuperación, la prueba se realizará hacia el lado izquierdo y derecho independientemente.

Movilidad Test del banco Sentado en el suelo con las plantas de los pies apoyados en un tope, intentar llegar

lo más lejos posible con la punta de los dedos. Se mide la distancia alcanzada respecto a la proyección vertical sobre la que se apoyan los pies. Se realizan tres intentos y se registran.

Golpeo en Cojín de Pared en 10 sg

El sujeto se colocara de frente al cojín con manos en posición de combate, comenzara la mayor cantidad de golpes rectos durante 10 segundos.

- El atleta deberá mantener la misma posición durante la ejecución, logrando una correcta extensión de los brazos

- Para facilitar el conteo, se tomaran los golpes de una mano

multiplicándoles por dos.

- Con los participantes se debe velar por la calidad del ejercicio, enseñarlos como golpear, deteniendo la prueba cuando se vea afectado el golpeo.

- Para las categorías 14, 15 y 16, se evalúan por los resultados comparativos en relación con la prueba anterior.

## PRIMER TALLER DE LA GUÍA

**Figura 14** POSICION DE GUARDIA O PARADA DE COMBATE



### METODOLÓGICA

**Horario:** 18 a 21 horas.

**Total de Horas:** 15 horas a la semana.

**Tema:** Enseñanza de las posturas de combate.

Análisis de los contenidos de posturas de combate en la formación deportiva de los futuros boxeadores y su relación con los resultados de aprendizaje de las habilidades de combate.

#### **Objetivo general:**

Explicar y demostrar las posturas de combate para estas edades en la enseñanza.

#### **Objetivos específicos:**

Delimitar los contenidos de las posturas de combate en la formación deportiva en las diferentes etapas, en función de dar cumplimiento a los logros de aprendizaje de las habilidades motrices técnicas continuada.

Establecer el tiempo requerido que necesita el desarrollo de las habilidades técnicas motrices en las clases de enseñanza en los niños para cumplir con los resultados de aprendizaje.

Concientizar sobre la importancia que tiene la selección adecuada de los contenidos para cumplir con los resultados de aprendizajes de las habilidades técnicas motrices en las diferentes posturas de combate.

**Contenidos a trabajar:**

- Postura de las distancias larga y media.
- Ataque con el recto de izquierda a la cara con paso plano adelante.
- Ataque con el recto de izquierda al tronco con paso plano a la derecha.
- Ataque con el recto de derecha a la cara con paso plano adelante.
- Ataque con el recto de derecha al tronco con paso plano a la izquierda-adelante.
- Ataque con 2 rectos de izquierda a la cara con pasos planos adelante.
- Ataque con el recto de izquierda y derecha a la cara con pasos planos adelante.

**Responsables:** Directivos y Entrenadores deportivos de Boxeo de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Boxeo y atletas.

**Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, Videos.

**Figura 15** Desplazamientos con el paso plano a todas las direcciones con golpes



## **SEGUNDO TALLER DE LA GUÍA METODOLÓGICA**

**Horario:** 18 a 21 horas.

**Total de Horas:** 15 horas a la semana.

**Tema:** Desplazamientos con el paso plano a todas las direcciones con golpes.

### **Objetivo general:**

Determinar las relaciones que se establecen entre los desplazamientos simples y complejos con las técnicas de los golpes para desarrollar las habilidades en el combate.

### **Objetivos específicos:**

Delimitar los contenidos a enseñar los desplazamientos simples y complejos con las técnicas de los golpes para desarrollar las habilidades en el combate de forma fluida para establecer relaciones de los ejercicios en función de los resultados de los aprendizajes técnicos-motrices complejos.

Establecer las relaciones de los ejercicios y las repeticiones en función de los resultados de los aprendizajes técnicos-motrices complejos en los niños a partir de los contenidos seleccionados.

Concientizar sobre la importancia de la aplicación de las relaciones entre las capacidades coordinativas básicas y complejas que permitan logros del aprendizaje motriz en los diferentes ejercicios para el desarrollo de la coordinación y la técnica para la conducción del balón en la clase de Boxeo.

**Contenidos a trabajar en el taller:**

Desplazamientos con paso plano: giro hacia la izquierda y la derecha y nociones del movimiento pendular. Golpe simple y combinaciones de 2 golpes rectos de izquierda y derecha a la cara, al tronco, cara-tronco y viceversa.

Establecer el orden metodológico para la enseñanza, a partir de los contenidos y los resultados de aprendizajes técnico-motrices según las características de cada niño.

Establecimiento de las relaciones entre aprendizajes técnico-motrices en los diferentes ejercicios utilizando medios de enseñanza adecuados.

**Responsables:** Directivos y Entrenadores deportivos de Boxeo de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Boxeo y atletas.

**Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, Videos.

## **TERCER TALLER DE LA GUÍA METODOLÓGICA**

**Horario:** 18 a 21 horas.

**Total de Horas:** 15 horas a la semana.

**Tema:** El combate de los golpes rectos con sus respectivas defensas en las acciones de ataques y contraataques de riposta y encuentro desde las distancias larga y media.

### **Objetivo general:**

Explicar y demostrar los ejercicios de la coordinación relacionados con la enseñanza y el perfeccionamiento de los golpes rectos con sus defensas en las acciones de ataque y contraataque desde las distancias larga y media mediante la preparación ofensiva.

### **Objetivos específicos:**

Delimitar desde el punto de vista metodológico los aspectos que se deben tener en cuenta para la selección de los contenidos en función de los aprendizajes técnico-motrices diseñados al efecto.

Establecer la metodología para los aprendizajes técnico-motrices a utilizarse en el desarrollo de los combates.

Fomentar la aplicación y la complejidad de los ejercicios para los aprendizajes técnico-motrices a utilizarse en el desarrollo de los combates.

### **Contenidos a trabajar:**

Defensa simple y compleja con parada de la mano y antebrazo o codo; más giro a la derecha e izquierda; paso plano a los laterales y atrás frente a los golpes rectos simple y combinado.

Combates en las distancias larga y media. Ataques con 1 y 2 golpes rectos a la cara, al tronco,

a la cara-tronco y viceversa. Contraataques con 1 y 2 golpes rectos a la cara, al tronco y tronco-cara a la riposta y encuentro. Fintas con el brazo izquierdo y la pierna más adelantada. Combates contra boxeadores de otros estilos (zurdo, más alto y más bajo).

Aspectos metodológicos que se deben tener en cuenta para la selección de las estrategias en función de los contenidos y los resultados de aprendizajes técnico-motrices.

Metodología para los aprendizajes técnico-motrices a utilizarse en el desarrollo de los combates.

Importancia de aprendizajes técnico-motrices de enseñanza para el cumplimiento de los resultados de la motilidad y su relación con los combates a diferentes distancias.

**Responsables:** Directivos y Entrenadores deportivos de Boxeo de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Boxeo y atletas.

**Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, Videos.

**Figura 16** Golpe recto de la mano adelantada



## **CUARTO TALLER DE LA GUÍA METODOLÓGICA**

**Horario:** 18 a 21 horas.

**Total de Horas:** 15 horas a la semana.

**Tema:** Métodos y procedimientos para la enseñanza de los golpes rectos desde las diferentes distancias.

### **Objetivo general:**

Explicar y demostrar los Métodos y procedimientos para la enseñanza de los golpes rectos desde las diferentes distancias.

### **Objetivos específicos:**

Delimitar desde el punto de vista metodológico los aspectos que se deben tener en cuenta para la utilización de los métodos y procedimientos para la enseñanza durante la demostración.

Establecer la metodología para los aprendizajes técnico-motrices a utilizarse en la demostración.

### **Contenidos a trabajar:**

#### **a) Habilidades de las técnicas básicas a demostrar:**

- Postura de las distancias larga y media.
- Ataque con el recto de izquierda a la cara con paso plano adelante.
- Ataque con el recto de izquierda al tronco con paso plano a la derecha.

- Ataque con el recto de derecha a la cara con paso plano adelante.
- Ataque con el recto de derecha al tronco con paso plano a la izquierda-adelante.
- Ataque con 2 rectos de izquierda a la cara con pasos planos adelante.
- Ataque con el recto de izquierda y derecha a la cara con pasos planos adelante.
- Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Parada con la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- Parada con el antebrazo o codo derecho frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
- Parada con el antebrazo o codo izquierdo frente al ataque del recto de izquierda al tronco.
- Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Paso plano atrás frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- Giro a la izquierda frente al recto de izquierda a la cara.
- Giro a la derecha frente al recto de derecha a la cara.

Contraataque de encuentro del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto de derecha al tronco.

- Contraataque de riposta del recto de izquierda a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque con el recto de derecha al tronco.
- Contraataque de riposta combinando el recto de izquierda y derecha a la cara mediante el paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- Fintas de brazos y pierna adelantada como preparación de la acción ofensiva.
- Aplicar las acciones de ataques y contraataques en el combate contra el boxeador zurdo.
- Aplicar las acciones de ataques y contraataques en las distancias larga y media con el empleo de las fintas de brazos y pierna adelantada.

#### **b) Orientaciones Metodológicas**

En la enseñanza-aprendizaje, consolidación y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos es necesario prestar atención a:

- La estabilidad y colocación correcta de cada uno de los segmentos del cuerpo en el momento de la ejecución de los movimientos físicos y técnico-tácticos.
- Posición correcta de la mano y la estructura mecánica del cuerpo que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento del golpeo o la defensa.
- Enseñar correctamente el vendaje al boxeador.
- Realizar la acción defensiva como elemento primordial de protección sin anticiparse al golpe.
- Diferenciar los momentos del contraataque de riposta con el de encuentro.

- Evitar el uso de los golpes fuertes y exigentes cargas en las dos primeras categorías, recordando que estos niños no son hombres en miniatura.
- Es importante, en la ejecución de los ejercicios, que el boxeador logre la diferenciación entre la contracción, la relajación y la tonicidad de los músculos, la estabilidad y la coordinación en él y entre los movimientos.
- El dominio de estos elementos técnico-tácticos en estas edades sin que lleguen a un alto grado de perfección proporciona la solidez estructural de estas acciones.

Las habilidades propuestas son las que se valorarán en el proceso de control y evaluación. El entrenador puede crear nuevas acciones técnico-tácticas o hacer variantes con las indicadas.

**Responsables:** Directivos y Entrenadores deportivos de Boxeo de la Federación Deportiva Provincial de Napo.

**Participantes:** Entrenadores deportivos de Boxeo y atletas.

**Recursos requeridos:**

Laboratorio de computación con Internet, Marcadores, Material Didáctico, Pizarra, Videos.

## **h. CONCLUSIONES**

Luego de concluida el desarrollo de la investigación se llega a las siguientes conclusiones

- El diagnóstico realizado a los entrenadores nos permitió conocer que ellos no utilizan los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en el boxeo para mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate en los niños de 10 y 11 años de edad durante la práctica sistemáticamente en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena. aprendizaje.
- De la observación realizada se ve que el nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada no ha alcanzado el nivel adecuado en los niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena.
- Con el diseño y propuesta de una guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad que practican boxeo y el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate se puede mejorar la practican el boxeo.

## **i. RECOMENDACIONES**

Luego del análisis del proceso de investigación se llega a las siguientes recomendaciones

- La actualización y formación continua y permanente de los entrenadores para la utilización de los métodos y procedimientos en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en el boxeo que permita mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate en los niños de 10 y 11 años de edad durante la práctica sistemáticamente en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena. aprendizaje.
- El perfeccionamiento del nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada en los niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en el gimnasio de la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena.
- Aplicación de la propuesta de la guía metodológica para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad y el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate, en el progreso de la práctica del boxeo.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Alburquerque, M. B. (2013). *Escuela cubana de boxeo: análisis de las acciones técnico-tácticas*. España: Wanceulen, S.A
- AIBA. (11 de MARZO de 2012). AIBA. Obtenido de [www.aiba.org/default.aspx?pld=183#](http://www.aiba.org/default.aspx?pld=183#)
- Alburquerque, M. B. (2013). *Escuela cubana de boxeo: análisis de las acciones técnico-tácticas*. España: Wanceulen, S.A.
- Andréu, J. (28 de marzo de 2011). *Las técnicas de Análisis de Contenido*. Obtenido de <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/S200103.pdf>
- lopez, A. (1985). *la formacion y el desarrollo de las habilidades motrices deportiva*. LA Habana, cuba: El pueblo y educacion.
- Ozolin, N. G. (Ozolin, N. G. 1983). *Sistema Contemporáneo del entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Sagarra Carón, A. E. (2006). *Escuela Cubana de Boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra*. Habana: Editorial Deportes.
- Sasco, F. D. (1984). *metodologia de la enseñanza de la educacion fisica*. La Habana: El Pueblo.
- Schnabel, K. M. (1977). *Teoria Movimiento*. Teoria Movimiento Meinel Editorial Stadium 2º: Editorial Stadium 2º.

V., D. (1967). *Perfeccionamiento de la Maestría Técnica de los deportistas*. Moscú: Editorial Moscú. Cultura Física y Deportes.

AIBA. (11 de MARZO de 2012). AIBA. Obtenido de [www.aiba.org/default.aspx?pld=183#](http://www.aiba.org/default.aspx?pld=183#)

Albuquerque, M. B. (2013). *Escuela cubana de boxeo: análisis de las acciones técnico-tácticas*. España: Wanceulen, S.A.

Andréu, J. (28 de marzo de 2011). *Las técnicas de Análisis de Contenido*. Obtenido de <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/S200103.pdf>

Camerino, C. y. (abril de 2015). *efdeportes.com*. Obtenido de Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143 - Abril de 2010: <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

Gonzalez. (mayo de 2001). *Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd36/percep.htm>

lopez, A. (1985). *la formacion y el desarrollo de las habilidades motrices deportiva*. LA Habana, cuba: El pueblo y educacion.

Ozolin, N. G. (Ozolin, N. G. 1983). *Sistema Contemporáneo del entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Sagarra Carón, A. E. (2006). *Escuela Cubana de Boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra*. Habana: Editorial Deportes.

Sasco, F. D. (1984). *metodologia de la enseñanza de la educacion fisica*. La Habana: El Pueblo.

Schnabel, K. M. (1977). *Teoria Movimiento*. Teoria Movimiento Meinel Editorial Stadium 2º: Editorial Stadium 2º.

V., D. (1967). *Perfeccionamiento de la Maestría Técnica de los deportistas*. Moscú: Editorial Moscú. Cultura Física y Deportes.

**k. ANEXOS**

- ANEXOS 1

**REPÚBLICA DEL ECUADOR**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA.

Proyecto de Tesis, presentado como requisito parcial para optar por el Título de licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

**AUTOR:** Luis Alberto Jiménez Zapata

C.C. 1600491987

**REVISOR DEL PROYECTO:** Dr. Andrés Briñones Fernández, PhD.

**Tena - Ecuador**

**2016**

## **A. TEMA**

ENSEÑANZA DEL RECTO CON LA MANO ADELANTADA EN NIÑOS DE DIEZ Y ONCE AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN BOXEO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS PARA EL COMBATE. PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA.

## **B. PROBLEMÁTICA.**

### **1. Contextualización.**

El boxeo es un deporte de combate, que tiene dos modalidades, el boxeo aficionado y el boxeo profesional, en ambas modalidades se tienen elementos que son comunes, los golpes son los mismos, el punto objetivo es igual (Cabeza, Tronco), el objetivo final del boxeador en ambas modalidades es el de obtener el triunfo venciendo al rival con el uso racional de la fuerza, la técnica y las acciones tácticas. Las diferencias entre el boxeo amateur y profesional se dan en la forma de conducir el combate, hay diferencias en elementos técnicos y tácticos y hay diferencias en la reglamentación.

El boxeo aficionado se caracteriza por ser un boxeo ágil, rápido y con una alta frecuencia de golpeo dado que el combate dura 3 asaltos, el boxeador aficionado pelea con una guardia alta y es de gran movilidad dentro del combate.

El boxeo profesional tiene como característica fundamental, ser un deporte de semi-fondo, donde el boxeador debe aprender a manejar los tiempos, y a regular sus fuerzas, por la duración de un combate el boxeador se caracteriza por plantear acciones tácticas que buscan debilitar al rival, mermar su fuerza para prepararlo para el combate. Es un boxeo donde el peleador puede organizar un plan de pelea que le entregue beneficios en aquellos combates que se definen en los asaltos finales.

Generalmente todos los deportes tienen un componente físico y psíquico instintivo, natural (Correr, lanzar, saltar), ese componente instintivo, en el caso del boxeo, si no es encauzado correctamente es muy peligroso (Fallos en la actitud y desempeño de los novatos), los movimientos del boxeo deben ser movimientos técnicos que han de ser educados en el día a día. La técnica del boxeo bien puede ser común a todos los boxeadores sin dejar de lado el hecho de que cada púgil tiene unas particularidades que lo hacen único, por lo que las acciones tácticas lo mismo que la técnica forman en cada boxeador un estilo que lo distingue, el estilo y forma de pelear o conducir un combate deben estar en armonía con las condiciones físicas del boxeador, estatura, fuerza lo mismo que deben armonizarse con el carácter.

Esta investigación se desarrollará en la Federación Provincial de Napo, en el Cantón de Tena, del año 2015.

## **2. Situación problemática del objeto de investigación.**

El tema de investigación es referente a la metodología que debe utilizarse para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada y su incidencia en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, en el Cantón de Tena, del año 2015.

De esta manera el problema de la presente investigación, consistirá en cómo proponer una metodología para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada e incidir en los fundamentos técnicos del combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo.

Para ello se utilizarán los métodos teóricos, el análisis y síntesis, la analogía y la comparación, mientras que entre los empíricos está la observación, la medición, la descripción y las técnicas de análisis de contenido.

### **3. Problema de investigación.**

¿Cómo incidirá una metodología para la enseñanza del golpe recto con la mano derecha adelantada en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, en el año 2015.

### **4. Preguntas significativas.**

¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos del golpe recto con la mano adelantada y su incidencia en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo?

¿Cuáles son los componentes de la metodología y como incidirá en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo?

¿Será posible que la propuesta de la metodología y como en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo?

### **5. Delimitación de la investigación.**

**Temporal,** Se desarrollará durante el periodo 2015-

**En lo espacial,** esta investigación se realizará Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, en el año 2015.

**Las unidades de observación,** dentro de la ejecución del presente trabajo de titulación se involucrarán a los siguientes sujetos e instituciones:

- Entrenadores de Boxeo que laboran Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, en el año 2015.
- Los niños de 8 y 9 años de edad que practica Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, en el año 2015.

### **C. JUSTIFICACIÓN.**

Uno de los principales motivos que nos llevará a plantear este proyecto de investigación, como futuro entrenador de Boxeo, es la preocupación por la presencia de variadas maneras que tienen de enseñar el golpe recto con la mano adelantada y la situación que se presenta a la hora de combatir los atletas en categoría posteriores, debido a la pobre efectividad que la mano adelantada produce durante esos combates, tan diferenciados en la misma escuela deportiva.

Una metodología deportiva con un enfoque claramente desarrollada para los combates, que se desarrolla principalmente a través del área de combate en periodos lectivos, así como las diversas formas de enseñarlas, con un enfoque no claramente formativa competitiva, será lo que desarrollaremos en nuestro proyecto pero con una gran influencia en nuestros atletas, sin limitar las conductas y actitudes de los atletas de Boxeo hacia el perfeccionamiento técnico-táctico, muy relacionadas con la praxis de este deporte competitivo.

Por otro lado los acontecimientos que se obtendrán, influirán de forma positiva en mi vida profesional y personal como futuro formador de atletas y, la entrada en la universidad como futuro entrenador asociado a la Federación deportiva Provincial de Boxeo en Napo, dónde han aumentado mis relaciones tanto profesionales como personales con los directores de tesis, entrenadores de otras áreas deportivas, directivos de la Escuela Deportiva

Anteriormente había mantenido una buena relación con ellos a través del grupo de trabajo internivelar de Investigación-acción dónde habíamos trabajado en algunos contenidos de gran trascendencia en el boxeo, la atención a la diversidad de este deporte de combate, al desarrollo de habilidades y destreza básicas profesionales, sobre la realización y la puesta en marcha de este proyecto en el Boxeo, esperamos poder resolver la problemática detectada.

## **D OBJETIVOS**

### **1. Objetivo General.**

Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos del golpe recto con la mano adelantada y su incidencia en el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad en que practican Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, en el año 2015, para proponer una metodología de enseñanza.

### **2. Objetivos específicos.**

- Diagnosticar los métodos utilizados para la enseñanza del golpe recto con a mano adelantada por los entrenadores deportivos del Boxeo relacionados con las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo.
  
- Determinar el nivel técnico del golpe recto con la mano derecha adelantada alcanzado por los niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena.

- Diseñar una metodología para la enseñanza del golpe recto con la mano derecha adelantada en niños de 10 y 11 años de edad, para dar solución a la propuesta a la del problema analizado.

## **E. MARCO TEÓRICO**

### **1. Construcción del marco teórico.**

El boxeo es un deporte de combate caracterizado por el enfrentamiento en la superación recíproca de dos competidores. En esta disciplina deportiva la victoria se alcanza mediante la aplicación de un conjunto de acciones técnico-tácticas determinadas por una precisa reglamentación oficial. El objetivo final del boxeo es golpear al adversario de forma efectiva, procurando mantener una condición defensiva que garantice no ser golpeado.

Este deporte, atesora una historia de más de 5.000 años, lo que lo convierte “*en un deporte de todos los tiempos*” (Gradopólov, 1979, p. 9). 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*” (Hernández, 2000, p. 31), 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 (Moscú, 1989).

El diagnóstico preciso del espectro de conductas estratégicas, los estilos preferenciales de combate de los competidores, los tipos y modos de ejecución ofensiva-defensiva, constituyen un papel imprescindible de cara a la organización del contenido de la preparación de los

boxeadores de rendimiento, así como del plan estratégico y técnico-táctico a seguir por estos durante la realización del ejercicio competitivo.

Dada la importante variedad de posibilidades y combinaciones de acción en el boxeo, son muchas y muy variadas las conductas estratégicas que a priori puede presentar un competidor en este deporte y, por tanto, los diagnósticos emitidos por los técnicos (desde su percepción) tienden a ser muy subjetivos, irregulares y, por consiguiente, relativamente imprecisos. Por ello y, apoyados en la Metodología Observacional (MO), abordamos este proyecto de investigación con la intención de cambiar esta realidad y establecer una herramienta observacional que permita analizar y describir las acciones técnico-tácticas del boxeo de rendimiento por medio de la utilización de parámetros científicos bien marcados.

### 1.1 Aproximación conceptual de la técnica

En la actualidad se comparte el criterio de que constituye un reto la enseñanza de la técnica deportiva desde las edades tempranas, por la diversidad de formas necesarias para lograr el avance de todos los niños con el mismo nivel y calidad. La experiencia de muchos especialistas del deporte y los resultados de diversas investigaciones científicas demuestran que los niños pueden iniciar la práctica de determinados deportes a los 7 años e incluso hay otros que, por sus características, se pueden iniciar con menos edades, tales como la Natación y la Gimnástica.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación del futuro deportista en los diferentes deportes. El papel de la técnica es amplio y variado. Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales: la creación de representaciones sobre la

técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación.

La preparación técnica es la parte del proceso de preparación del deportista y está dirigida a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por el principiante, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales. Para los entrenadores del deporte el dominio de la técnica es una condición para alcanzar el éxito deportivo.

Para N. G. Ozolin (1983:115), la preparación técnica *“es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo”*.

Es obvio que para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere de una técnica deportiva perfeccionada, o sea, el modo más racional y efectivo posible en la realización del ejercicio físico deportivo.

En el proceso de enseñanza de la técnica deportiva, es necesario modificar el nivel de dominio de ésta, a partir de la enseñanza elemental y simplificada de aquellos que se inician.

Muchos especialistas del deporte, consideran la técnica deportiva como una forma simple o como una forma de movimiento (carácter externo del movimiento).

La forma externa del movimiento y las acciones se expresan en determinados desplazamientos, interrelacionados y dirigidos, que realiza el practicante, en los que están presentes las traslaciones de los segmentos corporales. El movimiento exterior se caracteriza por la amplitud, la velocidad, el ritmo y por una determinada estructura del ejercicio especial, según el deporte de que se trate.

El contenido del ejercicio se caracteriza, ante todo, por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por los esfuerzos volitivos, por la tensión y relajación de los músculos, por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad, inercia, etc.

En la práctica deportiva, frecuentemente se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de la forma por sí mismo enseñará a los practicantes a desplegar los esfuerzos, a relajar los músculos. Es obvio que cuando el niño aprende la forma del movimiento despliega todo su esfuerzo, pero ello es aún insuficiente para mejorar o perfeccionar el movimiento técnico.

Respecto a lo tratado anteriormente, D. Donskoi (1962:69), expresó: *“La preparación técnica de los ejercicios deportivos deben ser examinados a la luz de la unidad entre el contenido y forma como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior”*.

La preparación técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del practicante, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, bajo la observación directa del entrenador, superando las condiciones del medio exterior.

Sin embargo, la técnica deportiva no siempre es accesible al practicante, debido a que no dispone de la suficiente preparación física, por lo que es necesario aplicarle otras variantes que estén a su alcance sin alterar el fundamento motor deportivo. En nuestro caso hemos escogido la postura corporal de cúbito supino para iniciar la preparación técnica de ataque con el pie, por la poca complejidad con que inicia el aprendizaje el practicante.

Para V. M. Diackov (1967:11), “... *la preparación técnica es el proceso de transmisión y asimilación de la técnica deportiva* “. A su vez el propio autor, desde el punto de vista del aprendizaje, la subdivide en: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-deportivo dirigido a la formación consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como las acciones de movimientos.

Como observamos, el autor al referirse a la preparación técnica, no menciona otro proceso que la asimilación de los fundamentos técnicos del deporte elegido, sin entrar en el análisis de otros aspectos tan importante en este tipo de preparación como son: las cualidades volitivas, el desarrollo de la personalidad, la ética, la estética, etc.

A. F. Dorta Sasco (1984:93) asume la preparación técnica como: “... *la formación del deportista de los hábitos motores deportivos, implicando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, unido al desarrollo de las capacidades para la ejecución de los movimientos, acordes a las particularidades de la actividad físico-deportiva*”.

El autor de la tesis, permite enfocar una forma más completa acerca de la preparación técnica en la cual tiene presente la formación del carácter y la personalidad, la ética deportiva, las convicciones morales del sujeto deportista, o sea, que este tipo de preparación es mucho más polifacética que las analizadas anteriormente, pues no solo prepara al individuo sobre la base del ejercicio físico para adquirir la técnica, sino que va más allá de las fronteras de la actividad deportiva: a la esfera social.

También K. Meinel & G. Schnabel (1977:355), expresan que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje, llamada la *edad de oro*, en la que los niños pueden percibir, almacenar, decodificar, coordinar, etc, por lo que proponen, para estabilizar la técnica deportiva, atender los aspectos siguientes:

1.- El ritmo del movimiento (transcurso espacio-temporal, dinámico, armónico y acentuado).

2.- Coordinación del movimiento (adecuación entre fases, momentos de frenados, elasticidad, etc.).

3.- Exactitud y precisión del movimiento (coincidencia de las cadenas físicas, según el objetivo preestablecido y la fase final).

Estos aspectos, de hecho, tienen una gran importancia durante la preparación técnica, pero su descuido puede llevar a la pérdida de estímulo hacia el aprendizaje, como también su esmerada medida puede afectar los patrones técnicos preestablecidos para elevar la eficiencia de la técnica deportiva.

Para J. Cook (1998), la preparación técnica es una de las fases más importantes del atleta que se inicia en la práctica del Taekwondo en las edades tempranas. Además asevera que dicha preparación debe estar concebida como un proceso pedagógico complejo, dirigido hacia la formación de las habilidades técnicas del practicante en la etapa inicial. A pesar de que el autor no especifica la etapa o estadio en que debe iniciar la práctica del fútbol, sí deja establecidas las premisas de la tarea que ocupa la enseñanza durante la preparación técnica.

### **1.1.1 La técnica en el Boxeo**

### **1.1.2 Características de la velocidad lineal del golpe recto y su correspondencia a la velocidad angular**

La energía del golpe es proporcional a la masa que el boxeador transfiere, por el cuadrado de la velocidad lineal y la velocidad angular del golpe, se infiere que boxeadores con el mismo peso si hacen la transferencia correcta de la masa y son veloces logran golpes con mayor potencia que sus rivales.

El boxeo dispone de varias divisiones de peso que permiten homogenizar y evitar desigualdades físicas entre los contendores. En el boxeo se utilizan tres cargas de trabajo: El propio peso, el peso del rival y el peso del brazo que proyectamos. Es evidente que al lanzar un golpe recto con la mano adelantada la velocidad es grande pero la masa transferida es limitada, de ahí que sea necesaria una transferencia de masa grande que correctamente acelerada le dé al golpe potencia y eficacia, como es el caso cuando se lanza un golpe recto con el brazo atrasado.

En la ejecución del golpe, si se quiere obtener una gran potencia final, se requiere que el boxeador transfiera toda la masa de su cuerpo al golpe, esto significa que en la potencia final del golpe intervienen un amplio número de sistemas musculares, como son los músculos del pie, pierna, espalda hombros y brazo. Los pesos pesador son famosos por cargar efectivamente sus golpes, de ahí el dramatismo de esta división, donde un solo golpe puede definir un combate. Sin pasar por alto que en las divisiones de peso pequeñas hay peleadores capaces de provocar K.O dramáticos gracias a la capacidad que tienen para transferir su masa muscular e imprimir una enorme aceleración al golpe.

Como podemos inferir, la velocidad en el golpeo sumada a la transferencia de la masa, mas la técnica de ejecución son los elementos claves de un golpe efectivo. Como hemos dicho el boxeo es un deporte donde se compite en divisiones de peso distintas, por lo que en un combate teóricamente la fuerza muscular es equiparable entre los contendores, por lo que una gran técnica y velocidad pueden hacer la diferencia, Por ejemplo : Dos peladores compiten en los 72 kg, y uno de ellos puede lanzar el golpe a 10 metros por segundo, mientras que el segundo puede lanzar el golpe a 8 metros por segundo, esto implica que el peleador más rápido podría impactar con una energía de 3600 julios, el segundo boxeador impacta con una energía de 2304 julios. Teóricamente el boxeador más veloz tiene un mayor poder de golpeo.

### **1.1.3 La técnica y la 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.

La necesidad de buscar 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, pero tienen elementos que los hace muy diferentes, en sí la técnica de boxeo, son el conjunto de medios de ataque y defensa que, como resultados 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.

#### **1.1.4 La técnica boxística**

Al estudiar el concepto de técnica deportiva se hace necesario examinar algunas definiciones expresadas por estudiosos de las ciencias del deporte. Lev Matveev define la técnica deportiva como el medio para liberar la lucha deportiva, Zech, Matin, Pietka-Spitz, Ter Owannesjan y Weineck entre otros, entienden a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado.

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 (Jurgen Weineck). En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

De aquí se desprende 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. Otro concepto a tener en cuenta es que, en el alto rendimiento, cuando es imposible seguir aumentando los niveles de stress de las cargas por medio de aumentos del volumen o de la intensidad de las mismas, es la intensificación del requerimiento técnico el recurso que posibilita la elevación de la performance deportiva.

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiéndose por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva.

Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un boxeador, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el triunfo.

Además, y en un análisis más profundo, la técnica está determinada por algunas cualidades físicas que gravitan más que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos autoorientados y autorregulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

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.

Si imaginemos que un boxeador, que sea fuerte, resistente pero con una técnica y pensamiento táctico deficiente, un boxeador así tendría problemas al administrar sus capacidades atléticas, podría ganar por la ley del más fuerte, pero igualmente, podría ocurrir

que en la competencia más importante de su carrera, termine perdiendo ante un peleador con mejores destrezas técnicas y tácticas. Un boxeador ha de utilizar su fuerza para debilitar a sus rivales, la resistencia para resistir la agresión del adversario, la técnica para ejecutar movimientos y golpes efectivos económicos desde el punto de vista físico, el pensamiento táctico para conducir el combate por el camino más favorable hasta la victoria.

#### **1.1.4.1 Entrenabilidad de la técnica en el Boxeo**

Tiene una directa relación con las funciones motoras, cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas (que tienen un componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central).

La formación multilateral y la ampliación de la experiencia motora es el factor educativo de mayor significancia en la consolidación técnica ulterior, pues todo movimiento nuevo que se aprende se consolida, se consolida en base a huellas motoras anteriores consolidadas anteriormente.

Se puede proponer, entonces que, la instrucción técnica pasaría por una primera etapa de tendencia a un desarrollo multilateral, polivalente; una segunda de preparación general de la técnica deportiva escogida, y una tercera de preparación especial o especialización, en la que cobran especificidad para el deporte del boxeo. Hotz y Weineck (1983) descomponen el proceso de instrucción técnica en cuatro fases en lugar de tres, de la siguiente manera:

##### **- Fase de información y aprehensión.**

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. En este

punto el boxeador recibe la información de su entrenador y es ayudado por las experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

**- Base de coordinación rústica.**

Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal en esta fase. Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica, los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; La brusquedad en el desarrollo temporal; La torpeza en la ejecución de movimientos; la amplitud insuficiente de los movimientos; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.

**- Fase de coordinación fina.**

Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos más fluidos. El aumento de la precisión motora se encuentra aquí globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales o de otra naturaleza. En esta fase el boxeador logra perfección en sus movimientos.

**- Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.**

En esta fase encontramos la coordinación exitosa de movimientos, aún en condiciones difíciles o no habituales. La automatización permite al deportista centralizar la atención en los puntos críticos del desarrollo motor, y precisamente el fenómeno que caracteriza a esta etapa es la fluidez constante y armónica de los movimientos. Esta es una fase en la que el boxeador llega a la maestría técnica.

Para ampliar aún más el concepto de aprendizaje técnico, se establecen algunas bases psicológicas y otras neurofisiológicas. Dentro de las psicológicas se considera que un acto motor tiene una fase pre motora durante la que se prepara la acción mediante el establecimiento de un programa (en lenguaje cibernético); una fase motora, en la que se realiza el programa y se experimenta y se vivencia el proyecto anticipado por la mente; y una fase pos motora en la que se aprecia por una comparación entre lo proyectado y lo ejecutado.

Las bases neurofisiológicas, reconocen a los procesos de memorización como centro de aprendizaje motor. Este transcurre en pasos de informaciones codificadas, que consisten en mecanismos de aprehensión, tratamiento y almacenamiento de información, mediante procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos respectivamente. Según numerosas investigaciones, estos procesos están ligados a las reacciones metabólicas de las neuronas, que producen modificaciones permanentes en cadena de las membranas sinápticas e intersinápticas mediante una permeabilidad diferencial de flujos excitadores.

Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.

Podemos resumir para terminar, que la automatización a base de la repetición es la piedra angular del aprendizaje técnico, pero debemos crear siempre nuevas sensaciones y variaciones para impedir que haya una desconexión de los circuitos y que la automatización positiva se convierta en un estereotipo o en acto reflejo. La planificación de los trabajos

técnicos y de la enseñanza de la técnica se hace imprescindible para no caer en la automatización mecanizada.

Dicho de otra forma, en la fase de aprehensión el boxeador es informado por su entrenador acerca del tipo de movimientos ofensivos o defensivos que debe aprender, el entrenador hace la demostración el boxeador observa y ayudado por experiencias previas "aprende"; en la fase de coordinación rústica el boxeador ejecuta los movimientos de una forma torpe, sin secuencia y armonía, sus movimientos son innecesariamente intensos y bruscos.

En la fase de coordinación fina el boxeador comprende la cinemática del movimiento, los movimientos son armónicos y fluidos, el gasto energético es eficiente, hay precisión en los movimientos; en la fase de consolidación los movimientos se ejecutan de forma armónica y perfecta a velocidades de competencia aún en momentos difíciles y de cansancio.

### **1.1.5 Enseñanza de la técnica en el boxeo**

El boxeador debe tener una imagen tridimensional del movimiento a ejecutar, un desplazamiento defensivo u ofensivo, o la ejecución de un golpe, esta imagen ha de llegar hasta las partes profundas del cerebro. Para lograr esto la enseñanza debe estar basada en el estímulo y en la comprensión, el estímulo provoca una reacción, dándole al cerebro la suficiente información para la reflexión del movimiento.

El entrenador debe participar al principio y al final de cada proceso de aprendizaje, al inicio provocando diferentes estímulos, y al final dando la teoría necesaria para la comprensión, la repetición sistemática de este proceso con una progresión en la variedad, la dificultad, y en el número de repeticiones, nos conducirá a una automatización de los procesos y movimientos.

La clave en el proceso de enseñar la técnica está en: el entrenador explica los movimientos, el boxeador los ejecuta, el entrenador corrige, el boxeador observa, escucha, repite; el

entrenador enseña nuevos movimientos, aumentando su dificultad, el boxeador ejecuta se observa, repite, repite hasta que el movimiento se fija y se ejecuta con maestría, los movimientos se graban en el cerebro, se memorizan en el musculo y se activan de manera análoga a como se repite el movimiento del corazón (el corazón trabaja y yo no tengo que pensar en ello).

## **1.2. Métodos para enseñar la técnica en el boxeo**

La enseñanza de la técnica en el boxeo es un proceso pedagógico, que no se logra en un día, aprender un proceso técnico por parte de un boxeador puede requerir varias semanas, meses y hasta años para lograr que la técnica se convierta en un hábito motor, que se consolide en el sistema nervioso central hasta que el elemento técnico se domine con perfección y maestría. Se requiere una gran paciencia por parte del entrenador y lograr que el boxeador repita y repita el elemento técnico hasta que este pueda ejecutar el elemento técnico con destreza aún en medio de situaciones difíciles y cansancio extremo.

En el boxeo mundial aficionado incluso en el profesional se usa como medio para la enseñanza de la técnica y la táctica del boxeo las escuelas de boxeo.

### **1.2.1 La Escuela de Boxeo**

En la escuela de Boxeo, un elemento metodológico donde el entrenador enseña la técnica del boxeo, sin guantes. El entrenador ordena el grupo de boxeadores de tal forma que todos los boxeadores puedan observarlo, el entrenador, por ejemplo, explica la forma en que se ha de

ejecutar el golpe recto con la mano atrasada, los alumnos han de imitarlo, el profesor corrige los errores cometidos por los alumnos para lograr una ejecución aceptable y acorde con el nivel técnico y experiencia del boxeador.

En la escuela de boxeo el boxeador entra en contacto con el elemento técnico, los movimientos se ejecutan de forma lenta, para lograr que el boxeador ejecute el movimiento y lo aprenda.

En la escuela de boxeo el entrenador se puede ayudar de otros boxeadores quienes teniendo un conocimiento de la técnica que se pretende enseñar, ejecuten los movimientos para que sus compañeros lo observen al tiempo que el entrenador explica y corrige. El entrenador también puede hacer uso de imágenes y de videos que expliquen y motiven el aprendizaje.

### **1.2.1 La Escuela de combate dirigida**

La escuela de combate es un elemento metodológico en el cual se da continuación al proceso de enseñanza de la técnica y táctica del boxeo, en la escuela de combate dirigida, se trabaja en parejas y con guantes. Si en la escuela de boxeo se trabajó la técnica de ejecución del golpe recto con la mano atrasada, en la escuela de combate se da continuación al proceso. Uno de los boxeadores ejecuta el golpe recto con mano atrasada mientras el otro boxeador ejecuta una defensa a este golpe.

La escuela de combate, no es un sparring (combate de entrenamiento), por lo que el entrenador deberá exigir que los golpes se ejecuten a velocidad y potencia moderada, en la escuela de combate lo que se pretende es crear una huella en el sistema nervioso central y mediante la respetabilidad lograr que el proceso técnico se convierta en un hábito motor.

### **1.2.2 La Escuela de combate libre**

En la escuela de combate libre, se trabajan los elementos técnicos y tácticos, buscando lograr el perfeccionamiento, es similar a un sparring, pero se realiza con menor intensidad.

### **1.2.3 La Escuela de combate condicionado**

En la escuela de combate condicionado, se utiliza para el desarrollo del pensamiento táctico y el perfeccionamiento técnico. En este trabajo el entrenador mantiene bajo su control el combate y a cada quien le traza unos objetivos, por ejemplo:

- El entrenador le pide a uno de los boxeadores que debe combatir usando solamente su mano adelantada, mientras que al segundo boxeador le pide que se defienda de estos golpea y los contragolpes.

### **1.2.4 Trabajo con las mascotas (Manillas)**

Las manillas o mascotas es un elemento universal usado para muchos fines por todos los entrenadores del mundo. En el trabajo con las manillas se pueden consolidar muchos objetivos a saber:

- Perfeccionamiento técnico.
- Desarrollo del pensamiento táctico.
- Desarrollo de la velocidad de reacción.
- Desarrollo de la potencia específica del boxeo.

- Desarrollo de resistencia específica para el boxeo.

### **1.2.5 Combate de entrenamiento (sparring)**

El sparring es lo más parecido a un combate en competencia, se utiliza para afinar la técnica, la táctica, la condición atlética específica. El sparring es el medio ideal para medir el nivel atlético y técnico específico del boxeador. Es en el sparring donde se puede establecer un pronóstico de lo que será el desempeño del boxeador en la competencia.

## **1.3 La táctica en el Boxeo**

La táctica es un proceso en el que se combinan todas las capacidades físicas, técnicas, psicológicas del boxeador para responder de manera inmediata a todas las situaciones disímiles e imprevistas que pueden ocurrir durante un combate.

La táctica al integrar todas las capacidades del boxeador potencia sus posibilidades de triunfo ya que le permite al boxeador racionalizar sus condiciones atléticas y técnicas conduciendo el combate por un camino que le permite aprovechar los errores y deficiencias de su rival.

### **1.3.1 Características de la táctica en el Boxeo**

- Se determina a partir del accionar del oponente.
- Es aplicada por el boxeador en condiciones de oposición.
- El boxeador ejecuta una acción táctica para atacar o evadir el ataque del contendor.

- Una acción táctica tiene como finalidad el logro de objetivos parciales a partir de los problemas planteados por el contendor.
- Exige acciones lógicas con gran inmediatez.

#### **1.3.1.1 Ejemplo de acciones tácticas:**

- Fingir un ataque al cuerpo con la mano adelantada, para concretar un ataque a la cabeza con la mano atrasada.
- Sabiendo que tu adversario siempre termina el ataque con golpe cruzado de izquierda quedando expuesto con la guardia baja, echar el cuerpo atrás para evitar el golpe cruzado y contragolpear con directo atrasado.
- Sabiendo que tu rival es de menor estatura y muy fuerte en el ataque en zona media y corta, pelearle en la distancia larga, fundamentando la defensa en el movimiento de piernas, y contragolpear con golpes de distancia larga.

La maestría de un boxeador, está determinada por la cantidad de acciones tácticas que puede ejecutar durante un combate, el arsenal táctico le permite al boxeador administrar con gran eficiencia sus fuerzas, y tener una respuesta inmediata a cada problema que se le plantea.

La técnica es responsable de la ejecución de movimientos y golpes con altos niveles de precisión, velocidad, eficiencia energética; la táctica presupone la parte inteligente del combate, es la forma inteligente de conducir un combate por el camino del éxito, la táctica pretende dar una respuesta inteligente e inmediata a cada ataque del rival, la táctica le plantea al rival dificultades con el propósito de aprovechar sus deficiencias y errores.

Un boxeador fuerte puede obtener un triunfo por ko en el último segundo del combate, siendo su pegada su recurso táctico, pero un boxeador con un amplio arsenal táctico puede

obtener triunfos de una manera reiterada en el campo internacional haciendo que su estilo de pelear y sus logros deportivos lleven una firma y un sello personal.

#### **1.4 Evaluación de la técnica**

La etapa de evaluación transcurre durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Está encaminada no a medir sino a evaluar, de forma continua, el desarrollo del proceso para poder replantear los objetivos. Esto permitirá comparar los resultados de educadores y estudiantes determinando la eficiencia del proceso docente educativo y la reorientación del trabajo sobre los mismos objetivos o parte de ellos, con todos o con algunos estudiantes.

La evaluación en la que interactúan jóvenes-profesores de forma estable, favorece el tránsito de una tarea a la otra, de una etapa a la otra. La misma revela si los jóvenes han logrado o no el desarrollo, comparando el estado actual con el deseado. La evaluación debe integrar otros aspectos que corresponden a los diferentes canales de desarrollo cognitivo, afectivo y no sólo al físico-motriz, que en ocasiones los profesores no tienen en cuenta durante el proceso de enseñanza aprendizaje; la misma sirve para comprobar cómo se van cumpliendo los objetivos y poder determinar si se mantienen las acciones o efectuar cambios.

Si el estado de desarrollo actual del estudiante no se corresponde con el deseado se debe regresar al diagnóstico revisándose la metodología para conocer las causas que han incidido y rediseñar el proceso en su conjunto. La evaluación debe efectuarse a partir de los objetivos pedagógicos del programa y el análisis técnico de los ejercicios ejecutados por los estudiantes, lo cual permite valorar el desarrollo adquirido de las habilidades motrices.

Existe suficiente evidencia empírica, que muestra la importancia de la de la evaluación de la técnica en boxeadores, la motricidad técnica en el desarrollo integral del boxeador, y gran parte del mundo del niño está relacionado con el movimiento. “primero está ligado a los

progresos de las nociones técnicas y de las capacidades físicas fundamentales del niño, luego, cuando pasa el control dominante de la inteligencia, todavía puede implicarse en las maneras bajo las cuales se exterioriza la actividad síquica”; “en el acto motor es íntima integración recíproca del movimiento y del espacio que se proyecta sobre todos los planos de la vida mental” (Wallon, 1976).

En la actualidad existe plena conciencia de la importancia de la evaluación deportiva con indicadores que contribuyan a mejorar la planificación tanto de la enseñanza como del entrenamiento, debido a la influencia de las dificultades en el aprendizaje, mostrando que es necesario iniciar acciones de estimulación de las funciones cognitivas antes del ingreso al alto rendimiento. Por otra parte, investigaciones iniciadas en la década de los 70 demuestran las grandes capacidades de los niños desde sus primeros momentos de vida, la factibilidad y eficacia de la educación técnico-táctica y física.

El test está destinado a niños entre 8 y 12 años y tiene como propósito conocer el desarrollo en dos áreas básicas: la técnica y la táctica; detectando en forma gruesa riesgos o retrasos en este desarrollo de los componentes de la preparación deportiva.

Para fines de este trabajo solo se utilizaron test de coordinación técnico-táctica, que miden básicamente técnica gruesa y fina con respuestas grafomotrices, en situaciones variadas donde incide el control y la coordinación de movimientos finos en la ejecución de modelos ya establecidos en otras categorías, y también factores perceptivos y representacionales.

#### **1.5.1.1 Protocolo del test**

El test es un solo instrumento que evalúa tres áreas de desarrollo; que son el la fuerza, el equilibrio y la motricidad, por lo tanto no consiste en tres instrumentos independientes, solo

con fines instrumentales para esta investigación se utilizó el test de coordinación técnico-táctica:

- Tipo de administración: en forma individual.
- Edades de aplicación: cualquier niño cuya edad fluctúe entre 8 y 12 años.
- Técnica de medición: es la observación y registro de la conducta del niño frente a situaciones propuestas por el examinador.
- Tiempo de administración: varía según la edad del niño y la experiencia del examinador entre 30 y 40 minutos.
- Criterios de evaluación: existen sólo dos posibilidades: éxito o fracaso, si la conducta evaluada en el ítem se aprueba, se otorga un punto y si no se aprueba se otorga cero puntos. En el manual de administración aparecen descritas con exactitud las conductas a observar que merecen la otorgación del puntaje.

#### **1.5.1.2 Índice de fiabilidad**

Para su determinación se utilizará el procedimiento Test-Retest, realizándose el segundo control una vez haya transcurrido el tiempo necesario que permita la recuperación total del ejecutante. En este lapso de tiempo, en un test de estas características, quedará determinado por el tiempo empleado por el resto de compañeros en la realización del mismo. La valoración del índice obtenido se llevará a cabo en función de las apreciaciones efectuadas al respecto por la cantidad de errores cometidos, los cuales sitúan como índices de fiabilidad "sólidos", en pruebas de estas características, a los situados por encima de 0,90, "aceptables" los que superan el 0,75 y "carentes de fiabilidad" por debajo de 0,75. Basándose en estas apreciaciones se presenta la siguiente escala de valores de fiabilidad:

- Muy Alto > 0,95
- Medio > 0,75
- Muy Bajo > 0,55

## **1.6 Concepciones de la metodología**

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego:metà (“más allá”), odòs (“camino”) y logos (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia. Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito artístico, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal.

En el ámbito de las ciencias sociales, el recurso de la metodología se enfoca en la realidad de una sociedad para arribar a una conclusión cierta y contundente acerca de un episodio valiéndose de la observación y el trabajo práctico típico de toda ciencia.

Es importante la distinción entre el método (nombre que recibe cada plan seleccionado para alcanzar un objetivo) y la metodología (rama que estudia el método). El metodólogo no se dedica a analizar ni a verificar conocimiento ya obtenido y aceptado por la ciencia: su tarea es rastrear y adoptar estrategias válidas para incrementar dicho conocimiento.

a metodología es una pieza esencial de toda investigación (método científico) que sigue a la propedéutica ya que permite sistematizar los procedimientos y técnicas que se requieren para concretar el desafío. Cabe aclarar que la propedéutica da nombre a la acumulación de

conocimientos y disciplinas que son necesarios para abordar y entender cualquier materia. El término proviene del griego *pró* (“antes”) y *paideutikós* (“referente a la enseñanza”)

En otras palabras, la metodología es un recurso concreto que deriva de una posición teórica y epistemológica, para la selección de técnicas específicas de investigación. La metodología, entonces, depende de los postulados que el investigador crea que son válidos, ya que la acción metodológica será su herramienta para analizar la realidad estudiada. La metodología para ser eficiente debe ser disciplinada y sistemática y permitir un enfoque que permite analizar un problema en su totalidad.

Dentro de una investigación pueden desarrollarse muchas metodologías, pero todas ellas pueden encasillarse en dos grandes grupos, la metodología de investigación cualitativa y cuantitativa. La primera es la que permite acceder a la información a través de la recolección de datos sobre variables, llegando a determinadas conclusiones al comparar estadísticas.

La segunda, realiza registros narrativos sobre fenómenos investigados, dejando a un lado la cuantificación de datos y obteniéndolos a través de entrevistas o técnicas no-numéricas, estudiando la relación entre las variables que se obtuvieron a partir de la observación, teniendo en cuenta por sobre todo los contextos y las situaciones que giran en torno al problema estudiado.

Por otro lado, la metodología también puede ser comparativa (analiza), descriptiva (expone) o normativa (valora). Para saber si conviene utilizar un tipo de metodología u otro, el científico o investigador tiene que tener en cuenta un conjunto de aspectos importantes. Algunas de las preguntas que debe hacerse son: ¿qué resultados espera conseguir? ¿Quiénes son los interesados en conocer los resultados? ¿Cuál es la naturaleza del proyecto?

Es imprescindible que el método empleado y la teoría, que ofrece el marco donde se insertan los conocimientos, estén unidos por la coherencia (el cómo y el qué deben ser coherentes entre sí); esto significa que la metodología debe ser utilizada dentro de un marco ideológico, un sistema de ideas coherentes que sean las encargadas de explicar el para qué de la investigación.

Como ya lo hemos explicado, método y metodología son cosas diferentes. El término método, también conocido como técnicas de investigación, puede definirse como el camino para alcanzar a un fin; en relación con la metodología consiste en los procedimientos que deben llevarse a cabo para cumplir con lo estipulado por ella y obtener conclusiones verídicas sobre el fenómeno o problema que se analiza. En otras palabras, mientras que la metodología es lo que une al sujeto al objeto de conocimiento y es imprescindible para conseguir el conocimiento científico, el método es el camino o instrumento que nos lleva a él.

La metodología del entrenamiento deportivo consiste en las reglas que deben cumplirse dentro de la organización en la práctica de un deporte. Existen dos tipos de metodologías en este campo: pluridisciplinar e integrada.

La metodología pluridisciplinar es la que considera que el mejor rendimiento deportivo puede obtenerse a partir de la suma de los diferentes elementos que intervienen tales como la técnica, la táctica, y los aspectos físicos, psicológicos y visuales. Los fines se consiguen a partir de ejercicios claros y seguros.

La metodología integrada se encuentra basada en la práctica deportiva, y considera que las habilidades técnico-tácticas, físicas, psicológicas y visuales están íntimamente ligadas. En esa metodología se busca integración y combinación entre todos los elementos, pero se presta una mayor atención a la técnica y la táctica.

Los golpes y las defensas pueden enseñarse de manera simultánea ya que facilita el aprendizaje de los atletas, la metodología brinda una serie de medios auxiliares y ejercicios especiales que durante el proceso de enseñanza pueden ser utilizados en la corrección de errores, por lo que no es necesario que para impartir la próxima unidad haya que haber vencido la anterior.

Los contenidos se pueden ir venciendo simultáneamente aplicando estos medios. Los mismos son flexibles y brindan posibilidades de adecuaciones y rectificaciones por el profesor hacia los atletas, mediante un ordenamiento metodológico para la enseñanza de las habilidades.

La metodología se fundamenta tomando como base conceptos, definiciones y metódica de las habilidades para la enseñanza de los elementos técnicos del boxeo de diferentes autores en sus estudios investigativos entre los que destacan el Zamora Castro (1999, 2009), Domínguez (1987, 2002), Fuentes Villanueva (2009), Belfort Vinent (2009), Fuentes Sánchez (2009); Moreta Díaz (2010), Recouso Tejeda (2010), Torres Calzadilla (2010), Lescay Hernández (2009), Rodríguez Rosillo (2011), Cobas Delis, Despaigne Olivero (2008), Garbey Nariño (2011), Mustelier (2009) y Martín Pérez (2009). Así como el criterio de otros profesores para la elaboración de metodologías de la enseñanza de los elementos técnico-tácticos.

### **1.6.1 Concepción didáctica de la metodología**

La metodología se ha concebido tomando como base los conceptos, definiciones y metódica de las habilidades técnicas del boxeo planteadas por el Zamora Castro (1999). Además las indicaciones para los test técnicos, los que nos permitieron determinar y analizar los errores que se cometen al efectuar las acciones defensivas en las técnicas de boxeo.

El núcleo de la metodología es un sistema de ejercicios especiales y medios auxiliares que al ser implementados en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje actúan como acciones didácticas. Los mismos son flexibles en tanto brindan posibilidades de adecuaciones y rectificaciones por el profesor o los propios estudiantes; siempre y cuando se respete la metodología propuesta para la enseñanza de las habilidades. Para la definición de esta concepción metodológica y del sistema de acciones que se propone se tuvieron en cuenta:

## **2. Planteamiento de la hipótesis.**

### **a) Hipótesis General.**

Si utilizamos una metodología para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada, incidirá de manera positiva en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena.

### **b) Hipótesis específicas.**

- La implementación de una metodología para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada por los entrenadores deportivos de Boxeo, mejorará las habilidades técnico-tácticas para el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo.
- La orientación metodológica en la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada, contribuirá a que los niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo mejoren sus resultados en los combates.
- Si los entrenadores deportivos del Boxeo emplearan una metodología similar para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada en niños de 10 y 11 años de edad que practican el Boxeo, entonces podrán mejorar las habilidades técnico-tácticas para el combate.

### 3. Operacionalización de las variables

**Variable Independiente:** La enseñanza del golpe recto con la mano adelantada.

**Variable Dependiente:** Las habilidades técnico-tácticas para el combate.

**Variable interviniente:** Asistencia a las clases de enseñanza.

**Cuadro 1.** Operacionalización de las variables en el estudio.

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ESCALAS</b>
Golpe recto con mano adelantada.	Metodología de la enseñanza.	- Postura  - Extensión del brazo.  -Desplazamientos	Alto_  Medio_  Bajo_
Habilidades técnico-tácticas	Combate	- Conecta con efectividad a media y larga distancia.  - Conecta con efectividad en los desplazamientos laterales, atrás y hacia adelante	Alto_  Medio_  Bajo_
Asiste a las clases de enseñanza.	Accesibilidad a las clases de enseñanza.	Porcentaje de asistencias a las clases de enseñanza.	100-90 % de asistencia.

**Elaborado:** Luis Alberto Jiménez

## **F. METODOLOGÍA.**

La metodología que se utilizará en la investigación constituirá un factor importante en el posterior desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, ya que permitirá tener una visión real y objetiva de la investigación atendiendo a los procedimientos, métodos y materiales pertinentes y adecuados hasta lograr describir los resultados de los objetivos e hipótesis declarados.

### **1. Diseño de investigación**

La investigación se realizará bajo un enfoque cualitativo-cuantitativo que integrará en su desarrollo recursos metodológicos tanto de los paradigmas tradicionales de investigación como de la investigación-, basada en la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

#### **a) Métodos, técnicas e instrumentos.**

En el desarrollo de la investigación se utilizará varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaran contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

- **Método Científico:** permitirá profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática a investigar, en este caso, la efectividad de la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada para mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate..

- **Método Inductivo - Deductivo:** permitirá inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias

individuales. El método deductivo accederá extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, con lo que se llegará a establecer las conclusiones particulares y generales.

- **Método Analítico-Sintético:** con este método se podrá establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicará llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir en las conclusiones finales.

- **Método Hipotético:** este método ayudará fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopilará toda la información básica, y en la que sea obtenida en la forma señalada se procederá a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

- **Método Descriptivo:** este método facilitará el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes, los mismos que servirán para la interpretación cuantitativa y cualitativa, que permitirá tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

#### **b) Técnicas e Instrumentos.**

- La **entrevista estructurada**, se aplicará, como técnica de observación indirecta, a los entrenadores deportivos de Boxeo, considerados como informantes claves, el propósito de la técnica será obtener información sobre la aplicación de las metodologías de enseñanza del golpe recto con mano adelantada para mejorar las habilidades técnico-tácticas en el combate con niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo.

## **Instrumentos.**

Instrumentos como la entrevista a los entrenadores deportivos de Boxeo y, los test a los niños que fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la organización para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada para mejorar las habilidades técnico-táctica en el combate en niños de 10 y 11 años de edad que practican Boxeo., así como la búsqueda bibliográfica sobre el tema objeto de estudio.

## **3. Población de investigación.**

Población y muestra La población a investigar, estuvo conformada la totalidad de los entrenadores deportivos de Boxeo (4) y los niños de 10 y 11 años de edad en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena.

Por ser el estrato de los entrenadores deportivos de Boxeo muy pequeño, se aplicó a los 4, que laboran en la Federación Deportiva Provincial de Napo, del Cantón de Tena, por la población de los niños de 10 y 11 años de edad, representada por 123, a quienes se les aplicará la metodología, siendo el 100%.

## **4. Proceso a seguirse para el desarrollo de la investigación.**

### **4.1 Trabajo de gabinete.**

- Elaboración del anteproyecto.
- Selección del personal a tomarles el test técnico.
- Selección de los pasos metodológicos para la enseñanza del golpe recto con la mano adelantada.
- Diseños y elaboración de fichas para la recolección de datos.

- Revisión de la información obtenida para la comparación de los parámetros obtenidos.
- Tabulación de los resultados obtenidos.
- Comprobación de hipótesis.
- Elaboración de la propuesta y el informe final.

#### **4.2 Trabajo de campo.**

- Delimitación del área de estudio.
- Recolección de datos e información mediante los diferentes métodos antes propuestos.
- Dar seguimiento para verificar la veracidad de los datos mediante las repeticiones necesarias con el fin de acercarnos más a la realidad del objeto investigado.

## G. CRONOGRAMA.

**Cuadro 2.** Cronograma de actividades 2016

ACTIVIDAD	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Definición y aprobación del tema del anteproyecto.											
Búsqueda bibliográfica											
Redacción del Informe											
Entrega del anteproyecto											
Presentación y aprobación del anteproyecto											

**Elaborado por:** Luis Alberto Jiménez.

## **H. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **1. Talentos humanos.**

El recurso humano es el componente principal dentro del trabajo de investigación, en vista de que estará disponible para colaborar el tiempo que sea necesario.

- Investigador.
- Director de Tesis.
- Personal para la recolección de datos.

### **2. Recursos materiales.**

Los materiales y equipos necesarios para el presente trabajo de investigación y elaboración del Trabajo de Titulación son los siguientes:

#### **Materiales.**

- Área de Boxeo.
- Esferográficos.
- cronómetro
- Papel bond.
- Computadora.
- Impresora.
- Shorts

- Camisetas.
- Cámara fotográfica.

### **Instrumentos.**

- Internet
- Enciclopedias

### **3. Recursos económicos.**

**Cuadro 3.** Presupuesto.

Ítem	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Computador portátil	U	1	800,00	800,00
2	Impresora	U	1	160,00	160,00
3	Cámara Fotográfica	U	1	250,00	250,00
4	Papel Bond	RESMA	3	500	15,00
5	Internet	MES	6	27,00	162,00
6	Anillado	U	6	4,00	16,00
7	Transporte	U	24	10,00	240,00
8	Hospedaje	U	6	40,00	240,00
9	Alimentación	U	36	3,00	108,00
10	Otros	U	-	120,00	120,00
TOTAL \$ USD					2104,00

**Elaborado por:** Luis Alberto Jiménez.

Financiamiento.

Los 2104.00 dólares proyectados dentro del presupuesto de la investigación serán financiados por el autor.

## I. Bibliografía.

- Acosta, S. (1987). Ecocardiografía en atletas de boxeo. *Boletín Científico-Técnico Inder-Cuba*, 22(4), 30-35.
- 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.
- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- 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. (1983). *Manual de prácticas de observación*. México: Trillas.
- 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.
- Anguera, M. T. (1992). *Metodología de la observación en las ciencias humanas*. Madrid: Cátedra.
- Anguera, M. T. (1994). Metodología observacional en evaluación conductual. En *R. Fernández-Ballesteros (Dir.). Evaluación conductual hoy (pp.197-263)*. Madrid: Piramide.

- Anguera, M. T. (1995). Metodología cualitativa. En M. T. Anguera, J. Arnau, M. Ato, R. Martínez, J. Pascual y G. Vallejo (Ed.), *Métodos de investigación en psicología* (capítulo 18). Madrid: Síntesis.
- Anguera, M. T. (1997). From prospective patterns in behavior to joint analysis with a retrospective perspective. En *Coloque sur invitation "Méthologie d'analyse des interactions sociales"*. Paris: Université de la Sorbonne.
- Anguera, M. T. (1999). *Hacia una evaluación de la actividad y su contexto: ¿Presente o futuro para la metodología?* Discurso de ingreso a la Real Academia de Doctores. Barcelona: 23 de noviembre.
- Anguera, M. T. (2000). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. *Lecturas: Educación física y deportes. Revista Digital*, 24, Extraído el 7 de diciembre del 2009 desde <http://www.efdeportes.com/efd24b/obs6.htm>
- Anguera, M. T. (2004). Posición de la metodología observacional en el debate entre las opciones metodológicas cualitativa y cuantitativa. ¿Enfrentamiento, complementariedad, integración? *Psicología em Revista, Belo Horizonte*, 10(15), 13-27.
- Anguera, M. T. y Blanco, A. (2003). Registro y codificación en el comportamiento deportivo. En A. Hernández-Mendo (Coord.), *Psicología del Deporte (Vol.2). Metodología* (pp.6-34). Buenos Aires: Efdeportes.
- Anguera, M. T., Blanco, A. y Losada, J. L. (2001). Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento* 3(2),135-160.

- Aragundi, C. A. (2006). *Observación y Análisis de la acción en voleibol*. Tesis Doctoral: Universidad de Málaga.
- Ardá, A. (1998). *Análisis de los patrones de juego en el Fútbol a 7. Estudio de las acciones ofensivas*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de La Coruña.
- Ardá, T. y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Arias, M. (2000). Triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. *Enfermera*, 18(1), 37-57.
- Armañanzas E. y Sánchez, F. (2009). El lenguaje de lucha en las crónicas de boxeo de Manuel Alcántara. *Círculo de lingüística aplicada a la comunicación*, 39.
- Arnau, J., Blanco, A. y Losada, J. (1991). Estimación de la precisión de un diseño multivariable de medidas repetidas. *Anales de psicología*, 7(1), 85-104.
- Auping, M. (2002). *Tadao Ando. Conversaciones con Michael Auping*. Barcelona: Gustavo Gili, S.L.
- Ayala, R. y Hernández-Mendo, A. (2003). El análisis de contenido: el mensaje publicitario y los medios impresos. *Lecturas: Educación física y deportes*, 57, Extraído el 9 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd57/obs.htm>
- Baird, L. Newman, C., Volk, H., Svinth, J., Conklin, J. y Levy, M. (2010). Mortality Resulting From Head Injury in Professional Boxing: Case Report. *Neurosurgery*, 67(2), 519-520.

- Bakeman, R. y Gottman, J. M. (1989). *Observación de la interacción. Introducción al análisis secuencial*. Madrid: Morata.
- Bakeman, R. y Quera, V. (1996). *Análisis de la interacción. Análisis secuencial con SDIS y GSEQ*. Madrid: RA-MA.
- Bakken, R. C., Carey, J., Di Fabio, R., Erlandson, T., Hake, J. y Intihar, T. (2001). Effect of aerobic exercise on tracking performance in elderly people: a pilot study. *Physical Therapy*, 81(12), 1870-1879.
- 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.
- Barbero, A. (1989). *Historia del boxeo aficionado en España*. Madrid: Federación Española de Boxeo, D.L.
- Barrett, M. (1999). Performance monitoring device for boxer. *International journal of psychology*, 34(3), 14-19.
- Beckwith, J., Chu, J. y Greenwald, R. M. (2007). Validation of a Noninvasive System for Measuring Head Acceleration for Use During Boxing. *Competition. Journal of applied biomechanics*, 23(3), 238-244.
- Beraud, P. y Gahery, Y. (1998). Les coordinations posturo-cinetiques liees a la delivrance d'un coup de pied en Boxe francaise Savant: comparaison entre sujets debutants et experts. *STAPS: Revue des Sciences & Techniques des Activites Physiques & Sportives*, 19(46), 85-97.

- Betancourt, H., [HYPERLINK](#)
- "<http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1997188>" Aréchiga J., y Carvajal, W. (2009). Estimación antropológica de la forma corporal de atletas elites cubanos de deportes olímpicos de combate. *Antropo*, 19, 22-32.
- Blanco Villaseñor, A. (1983). *Análisis cuantitativo de la conducta en sus contextos naturales*. Tesis Doctoral no publicada: Universidad de Barcelona.
- Blanco, A. (1989). Fiabilidad y generalización de la observación conductual. *Anuario de Psicología*, 43(4), 5-32.
- Blanco, A. (1992). Aplicaciones de la Teoría de la Generalizabilidad en la selección de diseños evaluativos. *Bordón*, 43(4), 431-459.
- Blanco, A. (1993). Fiabilidad, precisión, validez y generalización de los diseños observacionales. En M. T. Anguera (Ed.), *Metodología observacional en la investigación psicológica* (pp.149-274). Barcelona: P. P. U.
- Blanco, A. (2001). Generalizabilidad de observaciones uni y multifaceta: estimadores LS y ML. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 161-193.
- Blanco, A. y Anguera, M.T. (2003). *Calidad de los datos registrados en el ámbito deportivo*. En A. Hernández-Mendo: *Psicología del Deporte: Metodología* (Vol. II). Buenos Aires: Tulio Guterman.
- Blanco, A. y Hernández-Mendo, A. (1998). Estimación y generalización en un diseño de estructura espacial defensiva en el fútbol. En J. Sabucedo, R. García Mira, E. Ares y D. Prada (Eds.), *Medio Ambiente y Responsabilidad Humana* (pp. 579-583). La Coruña: Tórculo.

- Blanco, A., Castellano, J. y Hernández-Mendo, A. (2000). Generalizabilidad de las observaciones de la acción del juego en el fútbol. *Psicothema*, 12(2), 81-86.
- Blanco, A., Losada, J. L. y Anguera, M. T. (1991). Estimación de la precisión en diseños de evaluación ambiental. *Evaluación Psicológica. Psychological Assessment*, 7(2), 223-257.
- Bouet, M. (1968). *Signification du sport*. París: P.U.F.
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.
- Burroughs, J. (2009). Una introducción general a la teoría y aplicaciones del boxeo Taiji. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(1), 80-93.
- Cai, N. (2006). En memoria de Wu Daxin: el guardián del Boxeo Taiji de la Familia Wu. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(2), 76-85.
- Callejo, J. (2001). *El grupo de discusión: Introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Ariel S.A.
- Campbell, D. T. y Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, 81-105.
- Camus, M. (1990). Grandeza y miseria del boxeo: sobre “Del boxeo” de Joyce Carol Oates. *Saber leer*, 40, 1-2.
- Canales, M. y Peinado, A. (1998). Grupos de discusión. En: *Delgado M., Gutiérrez J. Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales (pp.287-310)*. Madrid: Síntesis.

- Carey, M. A. (1994). The Group Effect in Focus Group: Planning. Interpreting and Implementing. Focus Group Research. En Morse (Ed.). *Critical Issues in qualitative research methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Castellano J. y Blanco, A. (2004a). *A time vs frequency model for the estimation and analysis of variability in soccer*. VII Congreso Europeo de Evaluación Psicológica. Málaga.
- Castellano, J. (2000). *Observación y análisis de la acción de juego en el fútbol*. Tesis Doctoral: Universidad del País Vasco.
- Castellano, J. y Blanco, A. (2003). *El marcador como elemento orientador del comportamiento estratégico de los equipos de fútbol: Estimación y análisis de la variabilidad*. VII Congreso de Metodología de las Ciencias Sociales y de la Salud. Valencia.
- Castellano, J. y Blanco, A. (2004). El soporte de marca en el fútbol y la variabilidad del comportamiento estratégico de los equipos. En A. González y E. Requena (Ed), *Investigación en Ciencias del Deporte (pp. 57-66)*. Universidad del País Vasco.
- Castellano, J., Hernández-Mendo, A., Gómez de Segura, P., Fontetxa, E. y Bueno, I. (2000). Sistema de codificación y análisis de la calidad del dato en el fútbol de rendimiento. *Psicothema*, 12(4), 636-641.
- Castellano, J., Perea A. y Alday, L. (2005). *Match Vision Studio v3.0*. In Abstracts 5th International Conference on Methods and Techniques in Behavioral Research. Measuring Behaviour. Wageningen, The Netherlands.

- Castellano, J., Perea, A. y Hernández-Mendo, A. (2008). Análisis de la evolución del fútbol a lo largo de los mundiales. *Psicothema*, 20(4), 928-932.
- Castellano, J., Perea, A., Alday, L. y Hernández-Mendo, A. (2008). Measuring and observation tool in sports. *Behavior Research Methods*, 40(3), 898-905.
- Cayero, R. (2008). Observación de la acción de juego del voleibol: análisis secuencial y de variabilidad. Tesis doctoral no publicada: Universidad de Málaga.
- Cea D'Ancona, M. A. (1999). *Metodología Cuantitativa: estrategias y técnicas de investigación social*. Madrid: Síntesis sociológica.
- Cesaris, M. (2000). *Boxeo tailandés, muay thai*. Madrid: Tutor, S.A.
- Chirino, J. G. (2003). Diseño de un sistema de superación sobre el doping para atletas y entrenadores de la EIDE Provincial "Lino Salabarría" de Sancti Spiritus. *Lecturas: Educación física y deportes*, 63, 57-65.
- Constantoyannis, C. y Partheni, M. (2004). Fatal head injury from boxing: a case report from Greece. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 78-79.
- Copello, M. (2005). *El Arte de enseñar judo*. Caracas. Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.
- Cordes, K. (1991). Reasons to strength train for amateur boxing. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 13(5), 18-21.
- Cowie, C. (2000). The ethics of boxing. *British Journal of Sports Medicine*, 34(3), 230-238.

- Cowman, S. (1993). Triangulation: a means of reconciliation in nursing research. *Journal of Advanced Nursing*.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cronin, M. (1997). Which nation, which flag? Boxing and national identities in Ireland. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(2), 131-146.
- Degtiariov, I. P. (1983). *Boxeo. Libro destinado a los institutos de cultura física*. Moscú: Raduga.
- Del Valle, V. (1946). *La técnica del pugilismo*. Toledo: Católica Toledana.
- Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum*. Madrid: Visor.
- Díaz, P. L. (1999). *Pruebas específicas para el control de parámetros físico-motrices del rendimiento en boxeadores de alta calificación*. Tesis Doctoral: La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Diez, M. (1992). *Dimensión ética del boxeo*. Madrid: Neo Ediciones.
- Domínguez, J. (2003). Una propuesta de los modos, tipos, formas y aspectos de la clase o unidad de entrenamiento de boxeo. *Lecturas: Educación física y deportes. Revista Digital*, 62, [Extraído el 19 de marzo del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd62/box.htm>].
- Domínguez, J. y Llano, J. (1974). *Manual sobre técnica y táctica del boxeo*. La Habana: INDER.
- Domínguez, J. y Llano, J. (1987). *Preparación básica del boxeador*. La Habana: Científico-Técnica.

- Domínguez, M. y Davila, A. (2008). La práctica conversacional del grupo de discusión: jóvenes, ciudadanías y nuevos derechos. En *Gordo, L. A., Serrano, Pascual, A. Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Durand, G. (1969). *Adolescent et les sports*. París: P.U.F.
- Escuela de formación deportiva-COLDEPORTES. (1995). Escuelas de formación deportivas. [Extraído el 15 de marzo del 2010 desde <http://www.redcreacion.org/simposio2vg/ADavila.htm>].
- Fetterman, D. (1998). *Ethnography / Step by step*. London: Sage Publications.
- Filimonov, V. I., Koptsev, K. N., Husyanov, Z. M. y Nazarov, S. S. (1985). Boxing: Means of increasing strength of the punch. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 7(6), 65-66.
- Fitzmaurice, P. (1982). Improved boxing performance through strength training. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 4(2), 58-59.
- Fontanills, J. (2002). Experiencias de un entrenador de boxeo cubano en Tailandia. *Lecturas: Educación física y deportes*, 86, [Extraído el 26 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd86/box.htm>].
- Fontanills, J. (2003). La recuperación del boxeador. *Lecturas: Educación física y deportes*, 57, Extraído el 21 de marzo del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd57/box.htm>
- Fontanills, J. (2004). Tendencia de la intensidad de las cargas en la etapa final de la preparación del equipo nacional de boxeo tailandés que participó en los Juegos Olímpicos

- de Sydney. *Lecturas: Educación física y deportes*, 68, Extraído el 20 de marzo del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd68/boxeo.htm>
- Fontanills, J. (2005). Capacidad física resistencia en los boxeadores tailandeses para Atenas 2004. *Lecturas: Educación física y deportes*, 86, Extraído el 20 de marzo del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd86/box.htm>
  - Frey, J. H. y Fontana, A. (1991). The group interview in social research. *We Social Science Journal*, 28(2), 175-187.
  - Garay, O. (2003). *Observación y análisis de la acción de juego del tenis de dobles*. Tesis Doctoral: Universidad de Malaga.
  - García, C. M., Harasymowicz, J. y Viramontes, J. A. (2010). Assessment of hand grip strength in Mexican boxers by training phase. *Archives of Budo*, 6(1), 1-6.
  - García, G. (2001). Mirada frontal, mirada de púgil. *Exit: imagen y cultura*, 2, 60.
  - Gil Flores, J. (1994). *Análisis de datos cualitativos*. Barcelona: PPU.
  - Goffman, E. (1987). *La presentación del yo en la vida cotidiana*. Madrid: Amorrortu-Murguia.
  - Goldman, A. E. y McDonald, S. S. (1987). *The group depth interview. Principles and practice*. Englewood Cliffs (N. J.). Prentice-Hall.
  - González Mares, M. A. (1978). *El boxeo: metodología y didáctica de la técnica para alta competición*. Barcelona: Hispano Europea.

- González, M. S. (2001). La preparación psicológica y las percepciones especializadas en el boxeo escolar: una reflexión necesaria. *Lecturas: Educación física y deportes*, 36, 25 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd36/percep.htm>
- González, M. S. y Sagarra, A. (2006a). El desarrollo de la percepción visual y su comprensión psicopedagógica al deporte de boxeo estilo olímpico. *Lecturas: Educación física y deportes*, 98, Extraído el 23 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd98/boxeo.htm>
- González, M. S. y Sagarra, A. (2006b). *La percepción visual como base de la anticipación de las acciones combativas*. *Lecturas: Educación física y deportes*, 100, [Extraído el 21 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd100/visual.htm>].
- González, M. S., Sagarra, A. y Díaz, P. L. (2007). La escuela de boxeo como metodología para desarrollar la habilidad perceptiva motilidad ocular durante el entrenamiento del boxeador. Su designación científica. *Lecturas: Educación física y deportes*, 105, Extraído el 20 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd105/la-escuela-de-boxeo-como-metodologia-para-desarrollar-la-habilidad-perceptiva-motilidad-ocular.htm>
- González, R. (2006). La buena pegada del boxeo patrio. En J. C. Laviana, D. Arjona, S. Fernández (coord) *El espíritu del 12 de febrero: 1974* (pp.194-201).
- Gordo, A. J. (2008). Análisis del discurso: los jóvenes y las tecnologías sociales. En A. J. Gordo y A. Serrano, *Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social* (capítulo 9). Madrid: Pearson Educación.
- Gordo, J. A. y Serrano, A. (2008). *Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social*. Madrid: Pearson Educación.

- Gorospe, G. (1999). *Observación y análisis en el tenis de individuales. Aportaciones del análisis secuencial y de las coordenadas polares*. Tesis Doctoral: Universidad del País Vasco.
- Gradopólov, K. (1979). Reseña histórica sobre el desarrollo del Boxeo. En: *Boxeo. Libro destinado a los institutos de cultura física*. Moscú: Raduga.
- Greenbaum, P. (1993). *The Handbook for Focus Group Research*. Nueva York: MacMillan.
- Guardo, M. E. (1998). *El Arbitraje en el Boxeo Olímpico. Metodología para su perfeccionamiento*. Tesis Doctoral: La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Guardo, M. E. (2005). El arbitraje en el Boxeo Olímpico. Metodología para su perfeccionamiento. *Lecturas: Educación física y deportes*, 90, Extraído el 19 de marzo del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd90/boxeo.htm>
- Guba, E. G. y Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. En N. K. Denzin y Lincoln, Y. S. (eds.). *Handbook of Qualitative Research*. California: Thousand Oaks, Sage Publications.
- Guidetti, L., Musulin, A. y Baldari, C. (2002). Physiological factors in middleweight boxing performance. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 42(3), 309-314.
- Gursoy, R. (2008). Effects Of Left Or Right Hand Preference On The Success Of Boxers In Turkey. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(3), 20-28.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.

- Hall, C. J. y Lane, A. M. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British Journal of Sports Medicine*, 35(6), 390-5.
- Hawick, K. A., James, H. A. y Scogings, C. J. (2006). *Grid-boxing for spatial simulation performance optimisation*. Conference Information: 39th Annual Simulation Symposium, 98-106.
- He, K., Dong, S. y Zhou, Z. (2007). Multigrid contact detection method. *Phys Rev E Stat Nonlin Soft Matter Phys*, 75(3), 36-44.
- Heilbronner, R. (2009). Neuropsychological Consequences of Boxing and Recommendations to Improve Safety: A National Academy of Neuropsychology Education Paper. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 24(1), 11-19.
- Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J. y Dyson, R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 109-114.
- Hernández Moreno, J. M. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hernández-Mendo, A. (1996). *Observación y análisis de patrones de juego en deportes sociomotores*. Tesis Doctoral: Universidad de Santiago de Compostela.

- Hernández-Mendo, A. (2002). Concepto de psicología del deporte: una revisión bibliográfica. *Lecturas: Educación física y deportes*, 46, Extraído el 15 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd46/psisoc.htm>
- Herrera, C. D. y Leclerc, S. (2000). The ethics of boxing. *British Journal of Sports Medicine*, 34(3), 230.
- Hidehiko, K., Saito, T., Sakagami, Y., Ohtsuki, J. y Tanjoh, K. (2010). Acute Subdural Hematoma Because of Boxing. *Journal of Trauma-Injury Infection & Critical Care*, 66(2), 298-303.
- Hoffmann, C. (1962). *Boxeo*. México: Olimpo.
- Holguín, F. y Hayashi, L. (1993). *Estadística*. México: Diana.
- Hristovski, R., Davids, K. y Araújo, D. (2006). Affordance-controlled bifurcations of action patterns in martial arts. *Nonlinear Dynamics Psychol Life Sci*, 10(4), 409-44.
- Huang, S. H., Johnson, K. y Pipe, A. (2006). The Use of Dietary Supplements and Medications by Canadian Athletes at the Atlanta and Sydney Olympic Games. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(1), 27-33.
- Ibáñez, J. (1979). *Más allá de la sociología. El grupo de discusión*. Madrid: Siglo XXI.
- Ibáñez, J. (1986). Lenguaje, espacio, segregación social. En *García Ballesteros, Aurora (Comp.), El uso del espacio en la vida cotidiana (pp. 29-57)*. Universidad Autónoma de Madrid, Seminario de Estudios de la Mujer

- Ibáñez, J. (1991) *El grupo de discusión: fundamento metodológico y legitimación epistemológica*. En M. Latiesa (comp.). *El pluralismo metodológico en la investigación social*. Granada: Universidad de Granada.
- Ibáñez, J. (1994). Como se realiza una investigación mediante grupos de discusión. En G. Fernando, J. Ibañes y F. Alvira (eds.). *El análisis de la realidad social*. Madrid: Alianza.
- Juni, J. (1988). *Muay thai: boxeo tailandés: técnica y práctica del kick boxing*. Barcelona: Alas.
- Katić, R., Blazević, S. y Zagorac, N. (2006). The impact of cognitive processors and conative regulators on specific motor abilities in boxers. *Coll Antropol*, 30(4), 829-36.
- Kidd, D., Cades, D. y Mcknight, P. E. (2008). *Generalizability theory in laboratory interruptions research: estimating variance to improve future research*. III European Congress of Methodology. Oviedo (Spain). Abstracts book.
- Kimchi, J., Polivka, B. y Stevenson, J. S. (1991). Triangulation Operational Definitions. *Methodology Corner. Rev. Nursing Research*.
- Kinnunen, J., Korte, R., Shanmugalingam, N. y Tuominen, H. (2008). Lebesgue points and capacities via the boxing inequality in metric spaces. *Indiana university mathematics journal*, 57(1), 401-430.
- Knapp, B. (1979). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica*. Barcelona: Paidós.

- Krueger, R. A. (1988). *Focus groups. A practical guide for applied research*. California: Newbury Park, CA. Sage Publications.
- Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión. Guías práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Krueger, R. A. (1998). Involving community members in focus groups. En *Morgan, D. L. & Krueger, R. A. The focus group kit*. Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Kuo, L. Y. (1999). *T'ai chi ch'uan: aspectos marciales: el arte del boxeo de sombras*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- Landis, D. (1984). Five training ingredients. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 6(2), 26-35.
- Lane, A. (2002). Relationships between performance toward accomplishment and self-efficacy in amateur boxing. *Percept Mot Skills*, 94(3), 10-56.
- Lane, A. y Lane, H. (2008). Emotional intelligence, mood states and optimal and dysfunctional performance. *International journal of psychology*, 43(3-4), 148-149.
- Legrain, P., D'Arripe-Longueville, F. y Gernigon, C. (2003). The influence of trained peer tutoring on tutors' motivation and performance in a French boxing setting. *Journal Sports Science*, 21(7), 539-50.
- López-Angulo, G. A. (2006). *Historia de las olimpiadas*. Tesis doctoral: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Losada, J. L. (1997). *Propuesta para una categorización de los datos observacionales*. V Congreso de Metodología de las Ciencias Humanas y Sociales. Sevilla.

- [Luco, C.](#) (1984). Lesiones oculares en el boxeo. *Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 29, pp.73.
- Malinowski, B. (1986). *Els argonautes del pacífic oriental*. Barcelona: Edicions 62.
- Mao, H. N. y Sha, P. (2006). Effect of Tai Chi exercise on blood pressure, plasma nitrogen monoxidum and endothelin in hypertensive patients. *Chinese Journal of Clinical Rehabilitation*, 10(48), 65-67.
- Martínez Arias, R. (1996). *Psicometría: Teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid. Síntesis.
- Martos, D, Devis, J. y Sparkes, A. C. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?. *Revista Internacional de Sociología*, 67(2).
- Matthews, M. y Comfort, P. (2008). Applying Complex Training Principles to Boxing: A Practical Approach. *Strength & Conditioning Journal*, 30(5), 12-15.
- Matvéev. L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ráduga.
- McCrory, P. (2007). The Evidence for Chronic Traumatic Encephalopathy in Boxing. *Sports Medicine*, 37(6), 467-476.
- Mcknight, P. E. y Sechrest, L. (2008). *A primer and critical examination of generalizability theory*. III European Congress of Methodology. Oviedo (Spain). Abstracts book.
- Mennesson, C. (2004). The management of women's practice in two "male" sports: various forms of masculine domination. *STAPS: Revue des Sciences & Techniques des Activites Physiques & Sportives hiver*, 25(63), 89-106.

- Merida, P. (1995). *El boxeo en el cine 1894/1994*. Barcelona: Laertes.
- Mertens, D. M. (2005). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Miles, M. B. y Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Newbury Park, CA: Sage.
- Minkoff, J., Cavaliere, G. y Simonson, Barry G. (1999). *Lesiones en el boxeo. Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas / coord. por P.A.F.H. Renström*. pp. 637-689.
- Mirra, V. (1996). El minifijador exterior axil en el trato de las fracturas de la base del primero metacarpo en el boxeo. *Medicina dello Sport*, 49(4), 499-504.
- Morales, V. (2003). *Evaluación psicosocial de la calidad en los servicios municipales deportivos: aportaciones desde el análisis de variabilidad*. Tesis Doctoral: Universidad de Málaga.
- Morgan D. (1988). *Groups as Qualitative Research*. Newbury Park: Sage.
- Morita, Y., Igawa, S., Takahashi, H., Tomida, K. y Hirota, K. (1991). Effects of rapid weight reduction diet on protein metabolism and physical performance. *Ann Physiol Anthropol*, 10(1), 25-33.
- Morse J. (1991). Negotiating commitment and involvement in the nurse-patient relationship. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 455-468.

- Morton, J. P., Robertson, C. y Sutton, L. (2010). Making the Weight: A Case Study From Professional Boxing. *International Journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 20(1), 80-85.
- Mouelhi, S., Tenenbaum, G., Bouzaouach, I., Ben Kheder, A., Feki, Y. y Bouaziz, M. (2006). Information-processing under incremental levels of physical loads: comparing racquet to combat sports. *J Sports Med Phys Fitness*, 46(2), 335-43.
- Murai, A., Yamane, K. y Nakamura, Y. (2009). Characterization of motor skill based on musculoskeletal model. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc*, 6(5), 42-5.
- Murphy, D. (1986). *Customers and thieves. An ethnography of shoplifting*. Gower: Hants.
- Neville, A., Atkinson, G., Hughes, M. y Cooper, S. M. (2002). Statistical methods for analysing discrete and categorical data recorded in performance analysis. *Journal of Sports Science*, 20, 829-844.
- Oates, J. C., Arconada, J. y Ranard, J. (1990). *Del Boxeo*. Barcelona: Tusquets editores.
- O'Driscoll, E., Steele, J., Perez, H., Yreys, S., Snowcroft, N. y Locasio, F. (1999). The metabolic cost of two trials of boxing exercise utilizing a heavy bag. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(5), 158.
- Ogurenkov, E. (1966). *Boxeo contemporáneo*. Moscú: Cultura Física y Deporte
- Olmsted, M. S. (1992). *El pequeño grupo*. México: Paidós.
- Parlebas, P. (1974). Analyse mathématique élémentaire d'un jeu sportif. *Mathématiques et Sciences Humaines*, 47, 5-35.

- Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: Publications I.N.S.E.P.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport Andalucía.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Parlebas, P. (2003). *Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz*. III Congreso FIEP. Cáceres.
- Perea, A. (2008). *Análisis de las acciones colectivas en el fútbol de rendimiento*. Tesis Doctoral. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Perea, A., Castellano, J., Hernández-Mendo, A., Álvarez Pastor, D. y Castellano, L. P. (2005). *Pautas para el análisis de la calidad del dato en la observación de los deportes colectivos: una aplicación en el fútbol*. I Congreso Virtual de Investigación en la Actividad Física y el Deporte, celebrado en e LIVEF-SHEE de Vitoria-Gasteiz.
- Pérez, J. (2000). *La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en Educación Superior*. Extraído el 26 de enero del 2010 desde [http://www.uv.es/relieve/v12n2/relievev12n2\\_6.htm](http://www.uv.es/relieve/v12n2/relievev12n2_6.htm)
- Portela, F. y [HYPERLINK](#) "http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2155471" McKenna, M. (2008). Un análisis preliminar de la estructura de la Kata Goju-ryu. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(1), 60-67.
- Pujadas, J. (1992). *El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

- Remans, A. (2000). Información y documentación deportiva en Europa. *Revista General de Información y Documentación*, 10(1), 17-29.
- Rodríguez, F. (1984). *Manual de boxeo: técnicas de preparación*. Barcelona: Mitre, D.L.
- Rodríguez, F. (1987). *Boxeo como deporte y profesión*. Barcelona: Hispano Europea, S.A.
- Rodríguez, F. (1989). *Tyson, la historia de un campeón: análisis de los mejores pesos pesados del mundo*. Madrid: Universo, D.L.
- Rodríguez, F. (2002). *Teoría y práctica del boxeo como deporte y profesión*. Madrid: Tutor, S.A.
- Rodríguez, L., Prieto, J. A. y [HYPERLINK](#) "http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1250287" González, V. (2008). Descripción de diversos test para la valoración de la condición física. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(1), 47.
- Rodríguez, O. (2005). La Triangulación como Estrategia de Investigación en Ciencias Sociales. Extraído el 15 de febrero del 2010 desde <http://www.madrimasd.org/revista/revista31/tribuna/tribuna2.asp>.
- Romero, E. (2007). *La iniciación deportiva en Atletismo en edades 10-11 años*. La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Roque, P. (2004). *El supra ciclo bienal de la planificación del entrenamiento deportivo para los campeonatos mundiales juveniles en el boxeo cubano*. Tesis de Doctorado: Ciudad de la Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

- Roskam, G. (2008). Arguments as boxing gloves: ethics of philosophical polemics in Middle Platonism. *Etudes classiques*, 2(3), 197-232.
- Rossell, T. (1986). *El arte del boxeo de Hung Hei Kun: técnicas superiores del Hung Kuen*. Barcelona: Alas.
- Rubio, M. J. y Varas, J. (2004). *El análisis de la realidad en la intervención social/métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Editorial CCS.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2003). *Metodología de la Investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Ruiz, J. I. y Olabuenaga, R. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Saarni, S. E., Rissanen, A., Sarna, S., Koskenvuo, M. y Kaprio, J. (2006). Weight cycling of athletes and subsequent weight gain in middleage. *Int J Obes (Lond)*, 30(11), 1639-44.
- Sackett, G. P. (1978). Measurement in observacional Reseach. In G.P. Sackett (eds.), *Observing Behavior*. The University of Park Press Battimore, pp.25-43.
- Sackett, G. P. (1979). The Lag Sequential Analysis of Contingency and Cyclicity in Behavioral Interaction Research. In J.D. Osofsky (eds.), *Handbook of infant developement (pp.623-649)*. New York: Wiley.
- Sackett, G. P. (1980). Lag Sequential Analysis as a data Reduction Technique in Social Interaction Research. In D.B. Sawin, R.C. Hawkins, L.O. Walker & J.H. Penticuff (eds.), *Exceptional infant. Phychosocial risks in infant-environment transactions (pp. 300-340)*. New York: Brunner/Mazel.

- Sackett, G. P. (1987). Analysis of Sequential Social Interaction data: Some Issues. Recent Developments and a Casual Inference Model. En *J. D. Osofsky (Eds.), Handbook of infant development (pp.855-878)*. New York: Wiley.
- Sagarra, A. (1991). *El período directo a competencia, en el Boxeo cubano, un método moderno de planificación del entrenamiento deportivo*. Tesis Doctoral: La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Sagarra, A., González, M. S. y Díaz, P. L. (2006). La escuela de boxeo como metodología para desarrollar la habilidad agudeza visual dinámica durante el entrenamiento del boxeador; su designación científica. *Lecturas: Educación física y deportes*, 102, [Extraído el 17 de febrero del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd102/visual.htm>].
- Salanellas, F. (1996). Los Centros de Tecnificación: Búsqueda de talentos. *Apunts: Educación Física y Deporte*. Cataluña. 44-45. pp. 34.
- Salgado, A. (1978). *Boxeo amateur español*. Santa Cruz de Tenerife: Luis Yuste, D.L.
- Sánchez, F. y [HYPERLINK "http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=179425"](#)Armañanzas, E. (2009). Desde el Ring Side: el "nuevo periodismo" de Manuel Alcántara en Marca (1967-1978). [HYPERLINK "http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=4271"](#)*Tonos digital: Revista electrónica de estudios filológicos*, [HYPERLINK "http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo\\_busqueda=EJEMPLAR&revista\\_busqueda=4271&clave\\_busqueda=243577"](#)18.
- Sands, R. (2002). *Sport ethnography*. Human Kinetics, Champaign, I. L. SAS Institute Inc. SAS/STAT User’s Guide. Version 7-1. Cary, NC: SAS Institute Inc.

- SAS Institute Inc. (1999). *SAS/STAT User's Guide, Version 8*. Cary, NC: SAS Institute Inc.
- Sautu, L. (2010). Observación y análisis de la acción de juego en baloncesto ACB. Tesis doctoral no publicada: Universidad del País Vasco.
- Schlotzhauer, S. D. y Littell, R. C. (1997). *SAS System for Elementary Statistical Analysis*. Second Edition. Cary, NC: SAS Institute Inc.
- Serra, F. (1989). *La preparación física del boxeador*. Almeria: Federación Española de Boxeo.
- Shaw, M. E. (1980). *Dinámica de grupos*. Barcelona: Herder.
- Sheard, K. G. (1997). Aspects of boxing in the western "civilizing process". *International Review for the Sociology of Sport*, 32(1), 31-57.
- Shilstone, M. (1986). Scientific nutrition and conditioning principles for boxing: A case study of Michael Spinks. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 8(3), 43-44.
- Siegler, J. y HYPERLINK
- "javascript:\_\_doLinkPostBack('ss%7E%7EAR%20%22HIRSCHER%2C%20KRISTIAN%22%7C%7Cs1%7E%7Er1,');"\o "Search for HIRSCHER, KRISTIAN" Hirscher, K. (2010). Sodium bicarbonate ingestion and boxing performance. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(1), 103.
- Smith, M. (1996). *The influence of creatine monohydrate supplementation on simulated amateur boxing performance*. First annual congress, frontiers in sport science, the

European perspective. Book of abstracts, Nice, European College of Sport Science, pp. 564-565.

- Smith, M. S., Dyson, R., Hale, T., Harrison, J. H. y McManus, P. (2000). The effects in humans of rapid loss of body mass on a boxing-related task. *Eur J Appl Physiol*, 83(1), 34-9.
- Smith, M. y Graydon, J. (1998). The effects of massage on psychological regeneration and repeated amateur boxing performance. *Journal of Sports Sciences*, 16(1), 82.
- Smith, M., Dyson, R., Hale, T., Harrison, J. H. y McManus, P. (1996). The effects of dehydration and subsequent rehydration on amateur boxing performance. *Journal of Sports Sciences*, 14(4), 366.
- Speiser, E. A. (1933). Ethnic Movements in the Near East. *Annual of the American Schools of Oriental Research*, 13, 43.
- Sterkowicz, S. y Franchini, E. (2009). Testing motor fitness in karate. *Archives of Budo*, 5, 29-34.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Tesch, R. (1991). Software for Qualitative Researchers: Analysis Needs and Program Capabilities. En N. G. Fielding y R. M. Lee (eds.), *Using Computers in Qualitative Research*. Sage, London.
- Toro, C. (2006). El "noble arte del boxeo": el ambiente de posguerra en el que vive España da paso al auge de un deporte que forja ídolos legendarios. En D. Arjona, S. Fernández y J. C. Laviana (coord) *Franco viste de uniforme a las Cortes: 1943* (pp.179-187).

- Turner, A. N. (2009). Strength and Conditioning for Muay Thai Athletes. *Strength and conditioning journal*, 31(6), 78-92.
- Úbeda, N., Palacios, N., Montalvo, Z., García, J., García, A. e Iglesias, E. (2010). Hábitos alimenticios y composición corporal de deportistas españoles de élite pertenecientes a disciplinas de combate. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 25(3), 414-421.
- Usabiaga, O. (2005). *Descripción y análisis de la pelota vasca: aplicación en mano parejas*. Tesis Doctoral. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Usabiaga, O. (2006). Gipuzkoako Euskal Pilota Federazioa: Errendimendua eta sustapena uztartzen dituen erredua. *Ikastaria*, 15, 143-151.
- Vadala, G. (1995). Aspectos morfofuncionales del aparato ocular en los practicantes de boxeo: resultados de una investigación entre los púgiles de la región Piemonte. *Medicina dello Sport*, 48(2), 165-198.
- Vadillo, F. (1980). *Boxeo, dioses y gangsters*. Madrid: Riego, D. L.
- Vadillo, F. (1981). *Boxeo y mafia*. Madrid: Taxco.
- Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis.
- Vázquez, J. L. (2005). Cinderella man: La segunda gran película de boxeo del 2005. *Formas de arquitectura y arte*, Nº. 12, (Ejemplar dedicado a: 750 aniversario Ciudad Real), pp.72.

- Wacquant, L. (2004). *Entre las cuerdas: Cuadernos etnográficos de un aprendiz de boxeador*. Madrid: Alianza Editorial.
- Wacquant, L. (2005). Protección, disciplina y honor. Una sala de boxeo en el gueto americano. *Jóvenes sin tregua: culturas y políticas de la violencia* / Francisco Ferrándiz (ed. lit.), Carles Feixa Pàmols (ed. lit.), pp.113-128.
- Walpole, R. E. y Myers, R. H. (1996). *Probabilidad y Estadística*. México: McGraw-Hill.
- Warden, D. L. y Bleiberg, J. y Cameron, K. L. (2001). Persistent prolongation of simple reaction time in sports concussion. *Neurology*, 57(3), 524-526.
- Warnick, J. E. y Warnick, K. (2007). Specification of variables predictive of victories in the sport of boxing. *Percept Mot Skills*, 105(1), 153-8.
- Warnick, J. E. y Warnick, K. (2009). Specification of variables predictive of victories in the sport of boxing: II. Further characterization of previous success. *Percept Mot Skills*, 108(1), 137-8.
- Watts, M. y Ebbutt, D. (1987). More than the sum of the parts: research methods in group interviewing. *British Educational Research Journal*, 13(1), 25-34.
- Web, J. (2007). Análisis de los métodos de golpeo con el puño del Wing Tsun. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(3), 90-109.
- Whiting, W. C. (1987). Kinematic analysis of human upper extremity movements in boxing using 3D cinematographic techniques. *Medicine & Science in Sports & Exercis*, 19(2), 25-38.

- Woods, P. (1998). *La escuela por dentro: la etnografía en la investigación educativa*. Barcelona: Paidós.
- Ysewijn, P. (1996). GT: Software for generalizability studies. Available online at [www.irdp.ch/methodo/generali.htm](http://www.irdp.ch/methodo/generali.htm).
- Ysewijn, P. (1996). *GT: Software for Generalizability Studies*. Mimeografía.
- Zazryn, T., McCrory, P. y Cameron, P. (2009). Injury Rates and Risk Factors in Competitive Professional Boxing. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 19(1), 20-25.
- Zubillaga, A. (2006). *La actividad del jugador de fútbol en alta competición: Análisis de variabilidad*. Tesis Doctoral: Universidad de Málaga.

## **ANEXO 2. Encuesta a los entrenadores deportivos de Boxeo.**

- **OTROS ANEXOS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

### **Encuesta a los entrenadores deportivos de Boxeo.**

Ante todo un saludo afectuoso estimados entrenadores deportivos de Boxeo esperamos que con sus respuestas a las preguntas que a continuación se realizan, podamos dar respuesta investigar la temática objeto de estudio.

Muchas gracias por su colaboración

A continuación relacionamos las preguntas a responder. Marque con una x.

1. Es graduado universitario en Cultura Física.

SI\_\_\_ NO\_\_\_ OTRO\_\_\_

2. Ha trabajado con niños de 10 y 11 años.

SI\_\_\_ NO\_\_\_

3. Ha enseñado el golpe recto con la mano adelantada trabajado en niños de 10 y 11 años.

SI\_\_\_ NO\_\_\_

4. Usted enseña el golpe recto con la mano adelantada, primero estático y después dinámico.

ESTÁTICO\_\_\_ DINÁMICO\_\_\_

5. Usted perfecciona el golpe recto con la mano adelantada, con el saco de golpeo, o con utilizando guanteletas como entrenador de Boxeo.

SACO\_\_\_ GUANTELETAS\_\_\_

**ANEXO 3. Test técnico: golpe recto con la mano adelantada estático.**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**Fecha:**

**Edad:**

**Nombre del niño:**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 1**

Marque con una x según los errores que tenga el niño en la ejecución de la técnica.

**Objetivo:** Demostrar la ejecución del golpe con la menor cantidad de errores posibles.

**Materiales:** Guantes, guanteletas, cuadrilátero, saco.

<b>Indicadores a observar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>VECES</b>
Fuera de distancia en el golpeo			
No extiende totalmente el brazo			
Pega con el puño flexionado hacia arriba			

Cierra los ojos al ejecutar el golpe			
Flexiona demasiado el tronco al frente			
Flexiona demasiado el tronco atrás			
No gira la cadera al ejecutar el golpe			
No hay torsión del tronco e la ejecución del golpe			
Paso muy corto			
Paso muy largo			
Se encima mucho al objetivo			
Tropieza con sus propios pies			

**CLAVE: Ejecución técnica.**

1. Si no comete errores, obtiene el nivel alto.
2. Si comete un error, obtiene el nivel normal.
3. Si comete más de dos errores, obtiene el nivel bajo.

**ANEXO 4. Test técnico golpe recto con desplazamientos laterales. Fecha:**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**Edad:**

**Nombre del niño:**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2**

Marque con una x según los errores que tenga el niño en la ejecución de la técnica.

**Objetivo:** Demostrar la ejecución del golpe con la menor cantidad de errores posibles.

**Materiales:** Guantes, guanteletas, cuadrilátero, saco.

<b>Indicadores a observar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>VECES</b>
Fuera de distancia en el golpeo			
No extiende totalmente el brazo			
Pega con el puño flexionado hacia arriba			
Cierra los ojos al ejecutar el golpe			

Flexiona demasiado el tronco al frente			
Flexiona demasiado el tronco atrás			
No gira la cadera al ejecutar el golpe			
No hay torsión del tronco e la ejecución del golpe			
Paso muy corto			
Paso muy largo			
Se encima mucho al objetivo			
Tropezca con sus propios pies			

**CLAVE: Ejecución técnica.**

4. Si no comete errores, obtiene el nivel alto.
5. Si comete un error, obtiene el nivel normal.
6. Si comete más de dos errores, obtiene el nivel bajo.

**ANEXO 5. Test técnica del golpe recto con desplazamientos atrás.**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**Fecha:**

**Edad:**

**Nombre del niño:**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 3**

Marque con una x según los errores que tenga el niño en la ejecución de la técnica.

**Objetivo:** Demostrar la ejecución del golpe con la menor cantidad de errores posibles.

**Materiales:** Guantes, guanteletas, cuadrilátero, saco.

<b>Indicadores a observar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>VECES</b>
Fuera de distancia en el golpeo			
No extiende totalmente el brazo			
Pega con el puño flexionado hacia arriba			
Cierra los ojos al ejecutar el golpe			

Flexiona demasiado el tronco al frente			
Flexiona demasiado el tronco atrás			
No gira la cadera al ejecutar el golpe			
No hay torsión del tronco e la ejecución del golpe			
Paso muy corto			
Paso muy largo			
Se encima mucho al objetivo			
Tropezca con sus propios pies			

**CLAVE: Ejecución técnica.**

7. Si no comete errores, obtiene el nivel alto.
8. Si comete un error, obtiene el nivel normal.
9. Si comete más de dos errores, obtiene el nivel bajo.

**ANEXO 6. Test: Técnica del golpe recto con desplazamientos al frente.**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**Fecha:**

**Edad:**

**Nombre del niño:**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 4**

Marque con una x según los errores que tenga el niño en la ejecución de la técnica.

**Objetivo:** Demostrar la ejecución del golpe con la menor cantidad de errores posibles.

**Materiales:** Guantes, guanteletes, cuadrilátero, saco.

<b>Indicadores a observar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>VECES</b>
Fuera de distancia en el golpeo			
No extiende totalmente el brazo			
Pega con el puño flexionado hacia arriba			
Cierra los ojos al ejecutar el golpe			

Flexiona demasiado el tronco al frente			
Flexiona demasiado el tronco atrás			
No gira la cadera al ejecutar el golpe			
No hay torsión del tronco e la ejecución del golpe			
Paso muy corto			
Paso muy largo			
Se encima mucho al objetivo			
Tropezaba con sus propios pies			

**CLAVE: Ejecución técnica.**

10. Si no comete errores, obtiene el nivel alto.

11. Si comete un error, obtiene el nivel normal.

12. Si comete más de dos errores, obtiene el nivel bajo.

**ANEXO 7. Test: Técnica del golpe recto con combinaciones.**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**Fecha:**

**Edad:**

**Nombre del niño:**

**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 5**

Marque con una x según los errores que tenga el niño en la ejecución de la técnica.

**Objetivo:** Demostrar la ejecución del golpe con la menor cantidad de errores posibles.

**Materiales:** Guantes, guanteletas, cuadrilátero, saco.

<b>Indicadores a observar</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>VECES</b>
Fuera de distancia en el golpeo			
No extiende totalmente el brazo			
Pega con el puño flexionado hacia arriba			
Cierra los ojos al ejecutar el golpe			

Flexiona demasiado el tronco al frente			
Flexiona demasiado el tronco atrás			
No gira la cadera al ejecutar el golpe			
No hay torsión del tronco e la ejecución del golpe			
Paso muy corto			
Paso muy largo			
Se encima mucho al objetivo			
Tropezca con sus propios pies			

**CLAVE: Ejecución técnica.**

- Si no comete errores, obtiene el nivel alto.
- Si comete un error, obtiene el nivel normal.
- Si comete más de dos errores, obtiene el nivel bajo.
- Si deja de cumplir uno de los indicadores, obtiene el nivel normal.
- Si deja de cumplir con más de un indicador, obtiene el nivel bajo.

## Anexo 8 Fotografías

**Fotografía 17** Técnica del golpe recto con combinaciones



**Fotografía 18** Enseñanza de la técnica del golpe recto



**Fotografía 19** Dialogo sobre la técnica del golpe recto



## INDICE

<b>CARATULA</b>	<b>i</b>
<b>CERTIFICACIÓN</b>	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA</b>	<b>iii</b>
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS</b>	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>vi</b>
<b>MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO</b>	<b>vii</b>
<b>MAPA GEOGRAFICO</b>	<b>viii</b>
<b>ESQUEMA DE TESIS</b>	<b>ix</b>
<b>a. TITULO</b>	<b>1</b>
<b>b. RESUMEN</b>	<b>2</b>
<b>SUMMARY</b>	<b>3</b>
<b>c. INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>d. REVISIÓN DE LITERATURA</b>	<b>8</b>
<b>e. MATERIALES Y MÉTODOS</b>	<b>55</b>
<b>f. RESULTADOS</b>	<b>59</b>
<b>g. DISCUSIÓN</b>	<b>76</b>
<b>h. CONCLUSIONES</b>	<b>121</b>
<b>i. RECOMENDACIONES</b>	<b>122</b>
<b>j. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>123</b>
<b>k. ANEXOS</b>	<b>126</b>
<b>INDICE</b>	<b>212</b>