



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE NAPO EN EL PERIODO 2011-2012

Tesis de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física

Autora:

Mamarandi Zambrano Karina Alexandra

Director de Tesis:

Dr. Juan Francisco Ulloa Aguilera.

LATACUNGA – ECUADOR

JULIO- 2012

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: “ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO EN EL PERÍODO 2011 – 2012”, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Mamarandi Zambrano Karina Alexandra

C.I.: 150069478-9

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema: **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO EN EL PERÍODO 2011 – 2012.”**. De la postulante, Mamarandi Karina; de la especialidad de Cultura Física, considero que dicho informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes técnico-científico suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, febrero 2013

El Director

Doctor Juan Francisco Ulloa Aguilera.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXICARRERA DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DELHOMBRE
Latacunga – Ecuador**

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Carrera de Ciencias Administrativas y Humanísticas ; por cuanto, la postulante: Mamarandi Zambrano Karina Alexandra con el título de tesis: “ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO EN EL PERÍODO 2011 – 2012” Han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Latacunga, febrero 2013

Para constancia firman:

.....

Dr. Luis Gonzalo López.

PRESIDENTE

.....

Lic. Xavier Álvarez

MIEMBRO

.....

Nombres de Miembro de Tribunal

Lic. Cesar Moreira

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer a mis padres, por haberme concebido la vida y a mi familia, especialmente a Carlos el amor de mi vida quien me ha apoyado y me ha brindado todo su cariño, amor, paciencia en esta tan difícil de mi vida.

A la Federación Deportiva del Napo por haberme abierto las puertas para la realización de esta investigación.

A mi Director Dr. Juan Ulloa, que con su paciencia y sabiduría me ha guiado durante este trajinar investigativo para la realización del presente trabajo.

A la Universidad Técnica de Cotopaxi por haberme brindado todos los conocimientos para mi realización como profesional.

DEDICATORIA

Primeramente dedico a mi familia quienes hicieron de mí una persona perseverante, especialmente a mi hijo Joel y Carlos el amor de mi vida que son las personas más importantes y son la inspiración para superarme, este trabajo refleja el esfuerzo, dedicación y sacrificio por mis seres queridos.

RESUMEN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO EN EL PERÍODO 2011 – 2012”

Autora:

Mamarandi Zambrano Karina Alexandra

El presente trabajo investigativo, acopia la información teórica, como los resultados, el análisis, la discusión, la propuesta y las conclusiones a las que se llegó, luego de haber realizado el estudio sobre la **“ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO EN EL PERÍODO 2011 – 2012”** y su incidencia en la masificación deportiva a edades tempranas, el mismo que se lo llevo a cabo en la Federación Deportiva del Napo”, y los integrantes de esta disciplina deportiva, en esta proceso investigativo se utilizo la técnica de la encuesta con su instrumento el cuestionario estructurado de preguntas dirigidas específicamente a entrenadores, monitores, deportistas y más personas vinculadas con esta actividad deportiva.

Por otra parte este trabajo, ayudo a verificar realmente, la poca afluencia de atletas a la práctica deportiva de esta disciplina y su influencia en el desarrollo deportivo, por otra parte en las dos variables: manual de entrenamiento en boxeo e iniciación

deportiva. Pues los resultados que se obtuvieron indican que dentro del problema global, los factores que inciden y determinan la falta de deportistas en esta disciplina deportiva son la poca difusión deportiva, la falta de conocimientos básicos del boxeo en las instituciones educativas y sobre todo la masificación deportiva de la Federación Deportiva del Napo. Sin embargo el impacto de estos factores es grande en las variables de estudio. Al relacionar los valores de impacto del modelo propuesto para el estudio, con las asistencias de deportistas y sobre todo la baja representatividad deportiva y con los resultados esperados.

Frente a esta problemática planteada y verificada con la investigación se plantea la propuesta que permitirá orientar de manera eficiente los procesos de iniciación deportiva en la disciplina de boxeo en la Federación Deportiva del Napo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

THEME: "DEVELOPMENT OF A TRAINING MANUAL, SPORT INITIATION BOXING IN THE NAPO SPORTS FEDERATION IN THE PERIOD 2011 – 2012"

Authors:

Mamarandi Zambrano Karina Alexandra

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

El diseño del Manual de entrenamiento, iniciación deportiva en boxeo se realiza en base a la necesidad de masificar el deporte, específicamente para la Federación Deportiva del Napo la cual es muy importante y primordial para el desarrollo de esta disciplina deportiva, ya que esta tiene entre sus contenidos las bases para el proceso formativo de boxeadores en edades iniciales.

El problema de la investigación radica en que los boxeadores que se inician en esta actividad deportiva, están siendo objeto de un sin número de vacíos en su preparación, producto de la escasa planificación en el proceso de aprendizaje específicamente en etapas iniciales, puesto que no hay una buena concurrencia de deportistas hacia la práctica de esta disciplina deportiva, lo que ha imposibilitado el desarrollo de este deporte en la Provincia del Napo.

La investigadora determino el objeto de estudio los procesos de enseñanza aprendizaje del boxeo en etapas iniciales y al campo de acción a la masificación deportiva lo cual le ayudo a determinar los objetivos específicos para el desarrollo de la presente investigación.

Objetivo General:

- Elaborar un manual de entrenamiento de boxeo, con estrategia y procesos metodológicos para orientar de manera eficiente los procesos formativos y de iniciación.

Objetivos Específicos:

- Analizar los contenidos teóricos y conceptuales que permita la elaboración del manual de iniciación deportiva en la disciplina del box.
- Diagnosticar las deficiencias metodológicas que no han permitido el eficiente desarrollo del boxeo en la Provincia.
- Proponer el diseño de un manual de iniciación deportiva en la disciplina del boxeo.

La información que se encuentra detallada para el cumplimiento de los objetivos planteados fue a través de la aplicación de la estadística descriptiva la misma que permitió la aplicación de las siguientes técnicas de investigación

La encuesta que se realizó a los entrenadores, monitores, deportistas y más personas ligadas con el deporte cuya unidad de estudio se constituyó en lo siguiente: Entrenadores, Monitores, Deportistas siendo un total de 25 los encuestados.

Por otra parte la tesis está estructurada en tres capítulos de los cuales:

En el Capítulo I constan los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales y la fundamentación teórica sobre el objeto de estudio con los respectivos conceptos, tipos, clasificaciones e importancia.

En el Capítulo II se determina la caracterización del objeto de estudio y el análisis e interpretación de resultados de la investigación con la aplicación de diagramas de pastel y las respectivas conclusiones y recomendaciones a que se llegó con la aplicación de los instrumentos de recolección de la información.

Por último se planteo el Capítulo III que consta de la propuesta del Manual de iniciación para el entrenamiento deportivo en la Federación Deportiva del Napo, en la disciplina de box, los recursos, bibliográficos, y anexos de la investigación que complementaran la información que antecede y proporciona la probabilidad de las fuentes de investigación.

ÍNDICE

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del director de tesis.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vi
Summary.....	vii
Introducción.....	viii

CAPITULO I

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	1
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	3
1.3 INICIACIÓN DEPORTIVA.....	4
1.4 LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	15
1.5 LA DIDÁCTICA DEL DEPORTE.....	21
1.6 LA METODOLOGÍA DEL DEPORTE.....	25
1.7 FUNDAMENTACION TECNICA DEL BOXEO.....	32
1.8 MANUAL DE ENTRENAMIENTO.....	37

CAPÍTULO II

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN INVESTIGADA.....	38
2.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS DIRECTIVOS, ENTRENADORES, MONITORES Y DEPORTISTAS	42
2.3 CONCLUSIONES.....	52
2.4 RECOMENDACIONES.....	53

CAPÍTULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	55
3.1. DATOS INFORMATIVOS.....	55
3.2. JUSTIFICACIÓN.....	56
3.3 OBJETIVOS.....	58
3.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	58
3.3.2 OBJETIVO ESPECIFICOS.....	58
3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	58
3.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	60
3.5.1LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BOXEO	60
3.5.2 ASPECTOS QUE SE DEBEN CONSIDERAR EN UNA ESCUELA FORMATIVAS DE BOX.....	60
3.5.3.EL SOMATOTIPO EN EL BOXEO.....	61
3.5.4. MORFOLOGIA.....	62
3.5.5. SELECCIÓN DE DEPORTISTAS PARA EL BOXEO DE ALTO RENDIMIENTO.....	67
3.5.6. REGLAS PARA EL FUTURO BOXEADOR.....	68
3.5.7 ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES DE COORDINACION	58
3.5.8. LA PREPARACIÓN TEÓRICA.....	71

3.5.9 PREPARACIÓN TÉCNICA TACTICA.....	72
3.5.10 LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA.....	87
BIBLIOGRAFÍA.....	88
ANEXOS.....	90
Anexo 1.....	91

ÍNDICE DE CUADROS

TABLA N°.1 EJERCICIOS DE PARADA DE GUARDIA.....	42
TABLA N° 2 ENTRENAMIENTOS REALIZAN EJERCICIOS O POSICIÓN DE GUARDIA EN PAREJAS	43
TABLA N°.3 DESARROLLAN CON EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS	44
TABLA N°.4 DESPLAZAMIENTOS: GIROS, A LA DERECHA, A LA IZQUIERDA CON EL MÉTODO DE REPETICIONES.	45
TABLA N°.5 GOLPES CON AMBAS MANOS A LA CARA.....	46
TABLA N°.6 EJERCICIOS DE COMBINACIONES DE GOLPES EN REPETICIONES	47
TABLA N°.7 EJERCICIOS DE DEFENSA CON EL TRONCO USANDO UNA CUERDA POR TEMPLADA	48
TABLA N°.8 EJERCICIOS DE DEFENSA CON LAS MANOS EN PAREJAS	49
TABLA N°.9 CHARLAS, CONFERENCIAS DE MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL BOXEO	50
TABLA N° 10 ELEMENTOS TÉCNICOS APRENDEN EN CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	51

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO N° 1 EJERCICIOS DE PARADA DE GUARDIA.....	42
GRAFICO N° 2 ENTRENAMIENTOS REALIZAN EJERCICIOS POSICIÓN DE GUARDIA EN PAREJAS	43
GRAFICO N° 3 DESARROLLAN CON EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS	44
GRAFICO N°4 DESPLAZAMIENTOS: GIROS, A LA DERECHA, A LA IZQUIERDA CON EL MÉTODO DE REPETICIONES.	45
GRAFICO N° 5 GOLPES CON AMBAS MANOS A LA CARA.....	46
GRAFICO N° 6 EJERCICIOS DE COMBINACIONES DE GOLPES EN REPETICIONES	47
GRAFICO N° 7 EJERCICIOS DE DEFENSA CON EL TRONCO USANDO UNA CUERDA POR TEMPLADA	48
GRAFICO N° 8 EJERCICIOS DE DEFENSA CON LAS MANOS EN PAREJAS	49
GRAFICO N° 9 CHARLAS, CONFERENCIAS DE MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL BOXEO	50
GRAFICO N° 10 ELEMENTOS TÉCNICOS APRENDEN EN CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	51

CAPITULO I

1. FUNDAMENTO TEÓRICO

1.1.ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Realizado una investigación bibliográfica en las principales bibliotecas de la provincia y específicamente las bibliotecas de la Universidad Técnica de Cotopaxi y de la ESPE-L, no se han encontrado investigaciones sobre este tema, pero realizadas investigaciones en la web el autor Ms C. Misael Salvador González Rodríguez, considera que “la iniciación del boxeo, es un problema de interés técnico en la preparación, para lo cual se requiere perfeccionar tanto desde el punto de vista pedagógico, la metodología de entrenamiento, puesto que es un aspecto clave de esas metodologías que deben referirse al desarrollo de enseñanza aprendizaje”, en este sentido, el profesor Sagarra, “afirma que el éxito en las

acciones motrices combativas, es el resultado de un conjunto de valencias físicas perfeccionadas”.

La Federación Deportiva del Napo tampoco cuenta con un manual en que los boxeadores que se inician en esta actividad, posean un instrumento para guiarse en el correcto proceso de aprendizaje, sin contemplar además que no hay una buena concurrencia de atletas hacia la práctica de esta disciplina deportiva, lo que ha imposibilitado el desarrollo de este deporte en la Provincia.

Tomando en cuenta estas consideraciones se elabora el sistema de planificación del entrenamiento de iniciación deportiva. El mismo que se sustenta en los enfoques psicológicos, pedagógicos, de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, permitiendo el empleo racional de los componentes estructurales del proceso de preparación, las que se hacen efectivas en las sesiones de entrenamiento.

El autor opina que es importante realizar en los deportistas de iniciación la preparación pedagógica, metodológica, psicológica, para un buen desarrollo psicomotriz, puesto que posibilita adquirir conocimientos que son trascendentales en el PEA.

El concepto de iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesario considerar e interpretar dada la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte.

Hasta el momento no existe una definición completa que permita delimitar cuando empieza y culmina la iniciación deportiva. Primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física.

Para Hernández la iniciación deportiva es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica. Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes.

En cambio Blázquez acota como “definición de iniciación deportiva que desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir.

Los diferentes autores mencionados aportan que el desarrollo físico psicológico del niño es progresivo y sistemático, el cual debe ser un proceso a seguir para mejorar la iniciación deportiva en el boxeo.

1.2 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

INICIACIÓN DEPORTIVA

PREPARACIÓN FÍSICA

DIDÁCTICA DEL DEPORTE

METODOLOGÍA DEL DEPORTE

FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL BOXEO

MANUAL DE
ENTRENAMIENTO

1.3 . INICIACIÓN DEPORTIVA

Desde la antigüedad hasta estos días la detección de talentos para la iniciación deportiva ha transitado por un proceso de evolución donde la subjetividad en su aplicación ha sido el factor determinante en los resultados deportivos de muchos países.

Hoy en día es uno de los temas que posee mayor cantidad de estudios por parte de los científicos en el ámbito deportivo.

Históricamente el escepticismo creado alrededor del tema amplia la diversidad de criterios en cuanto a su conceptualización y modo de realizarlo e impide que se logre una teoría común que permita no solo al boxeo guiarse por ella sino al resto de los deportes, por tal razón entender lo que es el Talento y cómo se detecta se ha hecho muy complejo.

Las tendencias existentes transmitida por décadas de que el talento surge espontáneamente, ha provocado que se omita en infinidad de ocasiones el proceso de detección en muchos deportes, conduciendo a especialistas y entrenadores a la selección empírica del talento.

Algunos autores han establecido diferentes formas de cómo detectar a los sujetos que mejores condiciones reúnan para iniciarse en los diferentes deportes, sin embargo el aspecto de las pruebas de Eficiencia Física sobresale por encima de los demás.

Una particular característica del período actual del desarrollo de los deportes para evita el gasto innecesario de recursos materiales y humanos, es la búsqueda científicamente fundamentada de los jóvenes talentos que sean capaces de afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo, es por ello que la necesidad de identificar, captar o detectar y seleccionar Talentos en las edades tempranas, se ha vuelto más que nunca de suma importancia, debido al nivel que ha alcanzado el deporte contemporáneo a nivel internacional, de manera

que algunos deportes han dado pasos de avances mediante investigaciones realizadas creando y proponiendo su propio sistema de selección.

Según BAUR Josep (1985), “han ido apareciendo ciertas líneas de análisis que han orientado la investigación deportiva fundamentalmente hacia tres grandes bloques de búsqueda” (pág.31):

- La selección precoz de talentos deportivos
- La optimización de los rendimientos mediante el análisis de los factores biológicos, técnicos, metodológicos y psicológicos que condicionan los rendimientos deportivos.
- La promoción del talento por medio de la promoción del [curricular](#).

En definitiva, el objetivo inmediato del proceso de detección del talento deportivo **HARRE, D (1983) BOMPA T (1987) TORRES (1996)**, consiste en predecir con un alto grado de probabilidad si un niño o adolescente podrá o no completar con buenos resultados el programa de entrenamiento para jóvenes en una disciplina dada, para que pueda con razonable dosis de certidumbre, emprender las posteriores etapas de entrenamiento específico.

La detección de talento es cada día más científica. Las investigaciones recientes proponen y estructuran pruebas para evaluar los principales aspectos que caracterizan a un niño con aptitudes para la práctica deportiva. Su detección temprana y posterior selección es el propósito principal para el deporte.

Para la postulante una buena detección de talentos ayuda a concretar los intereses y las expectativas de los niños que se inician en el deporte, y evita la frustración y el consiguiente abandono deportivo por la falta de éxito de aquellos que comienzan sin tener las condiciones previas necesarias.

1.3.1 La selección de talentos deportivos para boxeo

El boxeo por ser un deporte de confrontación bipersonal que se desarrolla en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición próxima, esencial y generalmente directa, y cuyo blanco es siempre el cuerpo del contrincante, conforme a las reglas de competición, requiere de una adecuada detección por ser una disciplina de constancia y mucho sacrificio, donde su nivel de rigurosidad es alto por el constante intercambio de golpes que en él se produce.

Muchos entrenadores hacen caso omiso a la científicidad de esta cuestión, otros prefieren su uso, sin embargo se trata de predecir mediante el propio resultado del niño ¿Quién realmente será el verdadero talento?

Tiempo atrás, **JOLIBOIS Walter (1975)**, realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", (pág. 15) y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

ÁLVAREZ Juan (1987), apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior" (pág. 48).

De forma sencilla **SÁNCHEZ Bañuelos (1984)** entiende que "Una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego", (pág. 677- 679).

La autora considera que la iniciación deportiva tiene su base en el hecho de aprovechar la edad del niño y desde ese punto de partida alcanzar grandes objetivos planteados.

Por otro lado, **PINTOR Edgar (1989)** manifiesta que “la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo”. (pág. 154)

HERNÁNDEZ, Moreno (2000) interpreta “el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice” (pág. 124).

Por su parte, ROMERO Granados (2001) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global" (Pág. 22).

La autora acota que es indispensable llegar a mantener una estrecha relación entre la edad del niño y la fecha de iniciación deportiva y así poder encontrar el equilibrio necesario para su concientización.

En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad. **ROMERO Cerezo (1989)**, entiende que “la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente” (pág 37)

Por otro lado, para **ANTÓN Jean (1990)** "es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definatorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad"(Pág. 35).

La autora expresa estar de acuerdo en las ponencias expresadas por los diferentes autores referente a la iniciación deportiva y manifiesta que es la edad en la que se inicia es trascendental e importante para alcanzar grandes logros en la vida deportiva.

Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía especializada (SÁNCHEZ BAÑUELOS, 1986; BLAZQUEZ, 1986; HERNÁNDEZ MORENO, 1986) y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva.

Para **BLÁZQUEZ Sebastián, (1986)**. "tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes", (pág. 56).

La postulante afirma que la iniciación deportiva es el pilar fundamental para el desarrollo de toda actividad amateur y luego profesional.

Por último, y planteando la necesidad de diferenciar claramente el deporte escolar del practicado por adultos, **CONTRERAS Jordán (1998)**, añade que la iniciación deportiva "en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra"(pág. 222).

El autor anteriormente citado frente a estas definiciones, centra el estudio en el análisis de aquellos trabajos que abordan el deporte desde la óptica de la enseñanza y el aprendizaje durante las primeras etapas de formación, en edades

comprendidas entre los 11- 12-13 años aproximadamente, tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo.

Para la postulante el desarrollo integral del niño está íntimamente ligado a su desarrollo social y económico principalmente y en esta fase de desarrollo se ve la importancia de insertar actividades que hagan de él un niño normal y con características necesarias para poder desenvolverse en el medio que le espera, una de ellas es el boxeo, poder garantizar en él un fortalecimiento motriz acorde con el medio que le rodea, y al mismo tiempo garantizar un una supremacía deportiva en la disciplina y un crecimiento en su aceptación entre los mismos.

1.3.2 La iniciación deportiva en el boxeo

Según **DOMINGUEZ, Juan (2009)**“La detección de talentos para la iniciación deportiva es una de las tareas más complejas que afrontan los entrenadores de Boxeo. La necesidad de asegurar la reserva deportiva con habilidades y destrezas motrices constituye un referente importante en el aseguramiento de los resultados competitivos. (pág. 126)

Es por ello que la problemática que representa el asegurar anticipadamente el futuro talento requiere de la conformación y estructuración de pruebas que van más allá de la condición física, de manera que los criterios que aquí se ofrecen coadyuva a la predicción de seleccionar al niños que muestre habilidades específica del propio deporte.

Por este motivo **BAUR Josep (1985)**, manifiesta que hay formas para detectar un talento son diversas y van desde la empírea hasta lo científico. En la actualidad la tendencia se inclina por esta última, sin embargo no se evidencian aspectos comunes que permita al entrenador deportivo definir con exactitud cual o cuales son los indicadores más factibles para predecir quien será el talento ideal. (pág. 209)

Las mayorías de los deportes optan por crear su propio modelo de detección, prevaleciendo la condición física en la generalidad, no obstante a pesar de los adelantos de la tecnología no se desecha el llamado "ojo clínico" por constituir un hito que ha trascendido generacionalmente.

Por ejemplo el boxeo cubano con sus innumerables resultados a nivel internacional, puede ser a nuestra consideración el deporte que mayor cantidad de ejemplos posee para polemizar entre los entendidos del tema, sin embargo en su programa de preparación del deportista, no indica hacia que edades debemos de centrar la detección y como debemos hacerlas.

Para los entrenadores de boxeo, descubrir con mayor proyección de futuro en el campo del rendimiento el posible talento, es quizás el problema más importante que requiere de una solución con prontitud, para ello la detección precoz es sin duda una de las vías que debe asumirse, en la cual la federación cubana de este deporte debiera incursionar y orientar mediante pruebas lo que debiera hacerse con la finalidad de controlar en edades bien temprana los futuros campeones olímpicos.

La detección precoz hay que entenderla como descubrir, dar a conocer posibilidades que no se conocen, pero que están en el individuo. La precocidad supone una anticipación de la maduración de los procesos de desarrollo tanto fisiológico como psíquico, respecto a los niveles medios de los niños de la misma edad y sexo.

1.3.2.1 Ventajas de la localización precoz

La localización precoz de talentos es fundamental para el deporte de alto rendimiento. **BOMPA, Tomas. (1987)**, considera como ventajas de la localización precoz de un talento deportivo, las siguientes (pág. 87)

- 1. Tiempo reducido para llegar a la elite.

- 2. El entrenador trabaja con los mejores elementos.
- 3. Aumento del número de deportistas que pueden llegar a nivel internacional.
- 4. Aumento de la homogeneidad del grupo de atletas de elite.
- 5. Aumento de la confianza del atleta elegido.

En esta misma línea, **NADORI, Luis (1991)**, considera como ventajas de la localización precoz del talento deportivo, las siguientes (pág. 131):

1. Desarrolla mejor su rendimiento por efecto de los estímulos de entrenamiento.
2. Responderá mejor a una intensificación del entrenamiento y de la carga de competición.
3. Adquirirá pronto las técnicas deportivas, realizándolas también en condiciones idóneas (capacidad de aprendizaje, creatividad).
4. Poseerá una característica importante sobre todo en los juegos deportivos, la creatividad.

Una localización precoz, facilita por deducción al entrenador de boxeo:

1. Conocer con anticipación las habilidades y capacidades que más se destaca el niño.
2. Seleccionar dentro de un grupo, aquellos que muestren la característica del tipo de boxeador que se desea.
3. Menor tiempo de trabajo invertido para la enseñanza de los fundamentos básicos del boxeo.

4. Estrecha familiarización en la relación profesor-alumno.

BOMPA Tomás, (1987), manifiesta que al establecer criterios científicos para el descubrimiento del Talento deportivo proporciona numerosas ventajas pues reduce el tiempo necesario para alcanzar el alto rendimiento, ya que se seleccionan sólo los individuos capacitados para un determinado deporte, al tiempo que la eficiencia del entrenador aumenta, pues se dedica sólo a atletas con capacidades superiores, favoreciendo la aplicación de métodos científicos de entrenamiento.

La postulante manifiesta que estos procesos de localización y selección de talentos determina claramente un proceso selecto, el cual es considerado como un proceso pedagógico, además se entiende más como un proceso de formación que como un proceso de selección, lo cual obliga a tener una concepción pedagógica del entrenamiento y que la selección según los expertos coinciden en otorgar a la detección de talentos una implantación y objetivos que van más allá de una mera selección de candidatos.

1.3.3 Aspectos valorados en el diseño de las pruebas para el descubrimiento de talentos en el deporte de boxeo

1. Se asume una combinación de las pruebas especiales con las específicas.
2. Su aplicación parte de la voluntariedad del niño.
3. La construcción de las pruebas se basó en la estructura propuesta por el DrAntonio Morales Águila en su Tesis de doctorado en el año 1995.
4. Las pruebas fueron propuestas por los propios entrenadores, las cuales se analizaron en 3 talleres con el empleo de la dinámica de trabajo en grupo

(tormenta de ideas) para la obtención del producto final, que fue valorado y enriquecido por los criterios de expertos, los cuales fueron conclusivos en el resultado final de la propuesta.

5. Se tuvieron en cuenta para la construcción de las pruebas áreas de intervención, indicadores, criterios de evaluación y unidades de observación.

Los profesores basaron su propuesta en los siguientes aspectos, los cuales fueron condicionados por el autor del artículo

- Capacidad de concentración, intensidad y distribución de la atención.
- Coraje, audacia, voluntad, decisión y perseverancia.
- Sentido de la distancia y Ritmo motor (efectuar los golpes rápidamente).
- Coordinación e inteligencia táctica
- Movimientos especiales (golpes, defensas, combinaciones)
- Reacción.
- Elevadas capacidades cardiorespiratorias (resistencia del combate)}

Para la investigadora los monitores, los profesores o la personas encargada de seleccionar los talentos deportivos debe contribuir a una adecuada detección de talento deportivo en el boxeo partiendo de pruebas donde los protagonistas sean los propios entrenadores independientemente que sean auxiliados por los criterios de expertos y sobre todo se debe definir las áreas de intervención, indicadores, criterios de evaluación y unidades de observación.

Tener claridad de la posición teórica asumida y de la conceptualización del tema y sobre todo comprender la necesidad de la localización precoz por las ventajas que proporciona.

1.4 . LA PREPARACIÓN FÍSICA

Para el desarrollo de la preparación física general se usaran los ejercicios de gimnasia a manos libres y con objetos y también los ejercicios gimnásticos. Además se emplearan los juegos deportivos (baloncesto, balonmano, baby fútbol, natación, sí se cuenta con este medio, carrera de distancia corta, distancia media; así como impulsos, lanzamientos y carreras a campo través. Se prestara atención al desarrollo de la coordinación, rapidez, agilidad, velocidad de reacción y al desarrollo de la resistencia. La fuerza se trabajara con bajos pesos y con la ayuda del compañero o balón medicinal. Así como el desarrollo de los reflejos y del equilibrio.

La preparación física especial se desarrolla en la medida que se perfeccionan los recursos de la técnica y táctica de boxeo, buscando el desarrollo de la rapidez, coordinación y resistencia.

La evaluación del desarrollo de esta preparación física se controla por los test establecidos y descritos en este documento.

VILLEGAS Julio, (1999) especialista en medicina del deporte, ha señalado que la preparación física es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible (pág., 89, 90).

La investigadora expresa que la preparación física es la base de todo deporte y principalmente de aquellos deportes que tienden a ser deportes de contacto.

CASTRO Carlos, (1997), “En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un

jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo” (pág. 456).

La investigadora manifiesta que a pesar de existir un sinnúmero de deportes, en el mundo no existe ningún de ellos que no necesite de la preparación física, esta concepción de que no se necesite de la preparación física es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

- La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1- La Preparación Física General.

2- La Preparación Física Específica.

1- La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al

período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los semiplanos (derecho -

izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al sedentarismo”.

GEORGE Fisher, (1996) plantea que "La prevención mediante la Preparación Física será siempre la mejor inversión, y que la misma es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada” (pág., 25).

La postulante considera que el deporte debe ser considerado como herramienta esencial para luchar contra el racismo, la xenofobia y la intolerancia y aprender a convivir con la multiculturalidad.

1.4.1 La preparación física especial

Este tipo de preparación física tiene como objetivo mejorar los fundamentos técnicos y tácticos del deportista en este caso en la disciplina de box.

Por tal razón la práctica de cualquier deporte se requiere una preparación, en el boxeo el cuidado del púgil reviste más importancia debido a la dureza del deporte. La persona que quiera practicar el boxeo ha de tener en cuenta una serie de cuidados para su cuerpo, tanto físicos como mentales. Como el deporte requiere, debe evitarse toda actividad perjudicial a la salud: el hábito del tabaco y el alcohol,

ya que estos disminuyen la condición al momento de realizar los entrenamientos o bien cuando se lleva a cabo un combate.

- **Dieta:** la seriedad de atender al deporte por parte del atleta lo llevará a vigilar su dieta y sus hábitos en su alimentación, pues el ingerir comida y líquidos y el tiempo de digestión son factores a tomarse en cuenta para antes de las peleas, pues afectará el peso, la energía. El consumo de carbohidratos, de potasio y la hidratación del cuerpo son de notarse al balancear la dieta planeada del púgil, la que debe procurar los resultados más convenientes para cada boxeador.
- **Entrenamiento:** para iniciarse en el entrenamiento del boxeo, se requiere un largo período de preparación física, aprendiendo a respirar. Se comienza corriendo procurando que sea a una hora temprana y por lugares con árboles y terreno accidentado. Las primeras semanas se pueden correr entre 2 y 4 km, de forma acompañada y respirando por la nariz.

Se pueden realizar ejercicios complementarios con los brazos y efectuar pequeños "*sprints*", que se irán alargando progresivamente. En sucesivas semanas, se irá incrementando la distancia total a recorrer. Se procurará que no sea agotadora, ajustándose a la forma física del púgil.

Una vez terminada la carrera se pasará al gimnasio, donde se practicarán ejercicios con los diversos aparatos, como la pera, la pera loca, el costal y la cuerda que permita al ser humano mejorar su salud física y mental.

Para el profesor QUESADA Rafael (2009) menciona algunos aspectos que se deben tomar en cuenta en la preparación física en el boxeo (Pág. 40,41):

1. **El mejor entrenador es el combate en su plenitud.**
2. **De los combates se aprende la forma con la que debe entrenar.**

3. **El combate es el que determina los objetivos y los medios del entrenamiento físico.**
Si la pelea es el mejor entrenamiento, recíprocamente un buen entrenamiento debe tener carácter de pelea.
4. **El secreto del éxito en el boxeo debe buscarse siempre en el entrenamiento**

Para la investigadora el entrenamiento en boxeo deberá darse mas importancia a la preparación con medios prácticos, incluyendo todos los factores físicos, psíquicos, técnico-tácticos y sociales. Esto implica que debe atribuirse una importancia cada vez mayor al entrenamiento-pelea o entrenamiento de la condición física específica para el combate con sus propios métodos de entrenamiento especializado.

1.5 . LA DIDÁCTICA

La Didáctica viene del griego didaktiké, que quiere decir arte de enseñar, la palabra didáctica fue empleada por primera vez, con el sentido de enseñar, en 1629, por Ratke, en su libro “Principales aforismos didácticos”.

Según LEIVA, En su obra Didáctica general manifiesta que la Didáctica es una ciencia de la Pedagogía que estudia y orienta todos los aspectos relacionados con los procesos de enseñanza – aprendizaje.

El término sin embargo, fue consagrado por Juan Amós Comenio, en su obra Didáctica Magna, publicada en 1757.

Es así que la didáctica significó, en primer lugar, arte de enseñar. Y como arte, la didáctica dependía mucho de la habilidad para enseñar, de la intuición del maestro, ya que había muy poco que aprender para enseñar.

Más tarde, la didáctica pasó a ser conceptuada como ciencia y arte de enseñar, prestándose, por consiguiente, a investigaciones referentes a cómo enseñar mejor, es por este motivo que la didáctica puede entenderse en dos sentidos: Amplio y pedagógico.

En sentido amplio, la didáctica solo se preocupa por los procedimientos que llevan al educando a cambiar de conducta o a aprender algo, sin connotaciones socio-morales.

En sentido pedagógico, la didáctica aparece comprometida con el sentido socio-moral del aprendizaje del educando, que es el de tender a formar ciudadanos consientes, eficientes y responsables.

Para **NÉRICI Rosa, (1985)** en su obra manifiesta que: “La didáctica es el estudio del conjunto de recursos técnicos que tienen por finalidad dirigir el aprendizaje del alumno, con el objeto de llevarlo a alcanzar un estado de madurez que le permita encarar la realidad, de manera consciente, eficiente y responsable, para actuar en ella como ciudadano participante y responsable” (pág. 57)

Para la postulante las definiciones proporcionadas por los distintos autores, se percibe una clara coincidencia en la consideración de la didáctica como una disciplina normativa que sirve para planificar, regular y guiar la práctica de la enseñanza.

De este planteamiento normativo se deriva la concepción de la didáctica como una tecnología, en el sentido de que aprovecha técnicamente el conocimiento científico. De ahí que muchos autores como W. Carris, Kemmis, J. Gimeno, A Pérez Gómez hablen de la didáctica en su doble dimensión: normativa y explicativa, lo que supone una aproximación como ciencia y tecnología.

Es así que **KENT Francis (1999)** se refiere a la **didáctica** como una **disciplina científico-pedagógica** cuyo objeto de estudio son los procesos y elementos que existen en el **aprendizaje**. Se trata del área de la **pedagogía** que se encarga de los sistemas y de los métodos prácticos de enseñanza destinados a plasmar las pautas de las teorías pedagógicas (pág., 436).

La Autora expresa que la Didáctica es perteneciente o relativo a la enseñanza, propio, adecuado para enseñar o instruir. Arte de enseñar.

ORTIZ Braulio (1990), dice que la vinculada a la organización escolar y a la orientación educativa, la didáctica busca fundamentar y regular los **procesos de enseñanza y aprendizaje**. Entre los componentes del acto didáctico, pueden mencionarse **al docente** (profesor), el **discente** (alumno), el **contexto del aprendizaje** y el **currículum** (pág., 135).

En cuanto a la calificación de la didáctica, puede ser entendida de diversas formas: como **pura técnica, ciencia aplicada, teoría o ciencia básica de la instrucción**. Los **modelos didácticos**, por su parte, pueden ser **teóricos** (descriptivos, explicativos y predictivos) o **tecnológicos** (prescriptivos y normativos).

BECERRO Lucas (2005) expresa que a lo largo de la historia, “la **educación** ha actualizado sus modelos didácticos. En principio, los modelos tradicionales se centran en el profesorado y en los contenidos (**modelo proceso-producto**), sin prestar atención a los aspectos metodológicos, al contexto ni a los alumnos” (pág., 32).

La postulante acota que la ciencia ha evolucionado tanto en los últimos años, que no existe deporte alguno que no necesite de la didáctica, como medio de mejoramiento deportivo, dentro de los magníficos beneficios.

AVILÉS Marco, (1889) dice, con el tiempo, se pasó a un sistema de modelos activos que promueven la comprensión y la creatividad mediante el descubrimiento y la experimentación. Por otra parte, el **modelomediacional** pretende desarrollar las capacidades de autoformación. Con la aplicación de las **ciencias cognitivas** a la didáctica, los nuevos modelos didácticos se han vuelto más flexibles y abiertos (pág., 278).

La investigadora menciona que es importante que la actividad del boxeo sea entendida desde el punto de vista de la didáctica y así poder enfrentar nuevos retos en los procesos de enseñanza aprendizaje.

1.5.1 LA DIDACTICA APLICADA AL DEPORTE

Los técnicos y profesionales de la actividad física y el deporte son conscientes del interés que suscitan los temas relacionados con la técnica, la táctica, la preparación física y la preparación psicológica del deportista en los alumnos y las alumnas que asisten a cursos para formarse en las distintas modalidades deportivas como técnicos y entrenadores.

Por esta razón, estos temas se desarrollan en profundidad en los cursos de entrenadores, y a los mismos se les dedica la mayor parte del tiempo lectivo. Sin embargo, los temas relativos a la metodología son tratados superficialmente y en su desarrollo se emplea poco tiempo. Tanto es así, que hasta en los planes de estudio de las escuelas de entrenadores con categoría deportiva o académica se les ha dado y se les da poca importancia.

Al respecto, hay que decir que la metodología tiene gran relevancia en la enseñanza del deporte. El entrenador tiene que mostrar, señalar, exponer, comunicar, lo que el alumno va a aprender utilizando un método de trabajo. Por este motivo, si el objetivo de los cursos de entrenadores es formar profesionales del deporte, capacitados en la teoría y la práctica de una disciplina deportiva: cómo

practicarla, reglamento, técnicas especializadas, cuidados que se deben tener, condiciones físicas necesarias, ventajas musculares y atención a problemas causados por la práctica inadecuada, es necesario dedicar más tiempo a la explicación de los diferentes enfoques metodológicos y sus derivaciones prácticas en el ámbito de la enseñanza deportiva.

Hoy día el papel del entrenador que trabaja con niños y jóvenes, debería parecerse más al rol que se asemeja más al de un docente, educador o pedagogo, que al papel que desempeña un entrenador de un equipo de alta competición. Por tanto, pensamos que su formación ha de tener muchas de las características que tiene la formación del profesorado en general.

1.6 . METODOLOGÍA DEL DEPORTE

El uso de una metodología específica es muy importante dentro de los procesos de educativos y formativos dentro de los deportes individuales y colectivos por lo que los entrenadores.. Profesores, monitores y más personas encargadas de estos procesos de iniciación deportiva específicamente en la disciplina de box deben tener en cuenta algunas concepciones.

La Metodología hace referencia al conjunto de procedimientos basados en principios lógicos, utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

El término método se utiliza para el procedimiento que se emplea para alcanzar los objetivos de un proyecto y la metodología es el estudio del método.

La postulante manifiesta que la metodología, es una de las etapas específicas de un trabajo o proyecto que nace a partir de una posición teórica y conlleva a una

selección de técnicas concretas (o métodos) de cómo se va a realizar la investigación.

La metodología dependerá, de esta forma, de los postulados que el investigador considere como válidos de aquello que considere objeto de la ciencia y conocimiento científico pues será a través de la acción metodológica como recolecte, ordene y analice la realidad estudiada. No existe una metodología que sea la panacea absoluta, así que aparecen muchas veces ellas mezcladas unas con otras en relación simbiótica.

Para **RUIZ Christopher (1996)**, dice “una vez que el problema de investigación está definido, la siguiente decisión que se tiene que tomar es concretar la metodología más adecuada para responder a las preguntas que nos hemos planteado en las hipótesis” (pág. 345).

Para la postulante la metodología es una interacción de métodos y técnicas para solucionar problemas formativos y educativos.

Es donde se expone la manera como se va a realizar el estudio, los pasos para realizarlo, su método. En la metodología se distinguen dos planos fundamentales; el general y el especial.

La metodología ayuda con la realización de un proyecto de investigación ya que gracias a los aportes que en sí contiene cualquier tipo de metodología podemos sustentar nuestros argumentos, así convirtiéndole a la investigación en un hecho verídico.

1.6.1 Orientaciones metodológicas para el trabajo pedagógico

Según **BARRIOS Luis (2007)** manifiesta que los profesores de boxeo no solo tienen la tarea de instruir a sus alumnos en el conocimiento teórico y práctico de sudeporte, sino también la de educar, siendo esta última la función social, la cual debe asumir el profesor. Por lo que la influencia directa de la labor educativa por este entrenador está dada por su ejemplo

personal y el dominio técnico profesional que posee de la materia que imparte. (pág. 187)

Por tanto el entrenador de boxeo tiene como objetivo principal el de contribuir al logro de la formación integral de la personalidad de sus alumnos, creando en ellos convicciones, hábitos y formas de conducta estables.

En este proceso se debe manifestar una adecuada relación del profesor con los alumnos y su familia.

Para la investigadora el trabajo educativo por parte del profesor deberá estar presente no solo en el gimnasio, sino también fuera de este.

1.6.2 Indicaciones metodológicas para la realización de los test evaluativos de ingresos

- 50 Metros: se tomara la distancia recorrida por el alumno en segundos.
- 800 metros: se tomara la distancia recorrida por los alumnos en minutos y segundos.
- Planchas: con las manos puestas en el piso, con una separación equivalente a la anchura de los hombros el cuerpo extendido. En dicha posición se ejecutará el ejercicio.
- Salto largo sin impulso: se realizaran tres saltos, tomándose como dato el que haya sido más largo. Se tomara ala distancia existenteentre la punta de los pies de la posición inicial y el talón después de la caída.

Al concluir el programa el alumno, deberá cumplir con las normativas de su edad.

1.6.3 Indicaciones Metodológicas para la realización de los Test Pedagógicos Técnicos.

El profesor evaluará a cada alumno de manera individual, le indicará que técnica ejecutar, haciendo una evaluación de esta, de acuerdo a los errores que aparecen. Este tipo de prueba tiene la ventaja que nos permite realizar una evaluación cualitativa de calidad del trabajo desempeña por el alumno.

Es bien conocido que a nivel mundial, a los niños y a los jóvenes les gusta el boxeo y a la mayoría les encanta aprenderlo y entrenarlo a esas edades; algunos con la idea de defensa personal, otros para ser fuertes y valientes, otros de puro interés y otros con el afán competitivo en el futuro.

La recopilación de datos en más de 50 países, en donde se practica el boxeo desde las primeras edades de la vida; nos demuestra que la práctica del boxeo desde edades tempranas, se puede comenzar a la edad estándar de 10-11 años; pudiéndose comenzar a competir a la edad de 12-13 años.

Basado en el interés que presentan los niños y jóvenes por el boxeo, se hace necesario seguir de cerca por los entrenadores y profesores las indicaciones metodológicas generales para organizar correctamente el trabajo didáctico-pedagógico.

Lo primero cuando vemos a un niño practicar el boxeo es saber que "el niño no es un hombre en miniatura".

Para que el boxeo sirva verdaderamente como labor educativa a los niños y jóvenes, es necesario enseñarles a relacionarse con los fundamentos del boxeo en el cual se triunfa por la aplicación hábil de la técnica y la táctica y no mediante la fuerza.

De tal forma el entrenador-profesor preparara al niño y joven boxeador a través de un trabajo prolongado, articulado y sistemático, permitiendo el desarrollo armónico del organismo, el cual se encuentra en proceso de desarrollo.

También al entrenador-profesor, le es indispensable el conocimiento de las particularidades anatómicas, fisiológicas, psicológicas y psíquicas para que así el pueda eficientemente establecer los pesos lógicos en la metodología de la enseñanza del boxeo.

Durante el transcurso del entrenamiento en los diferentes niveles, el boxeador deberá aprender y perfeccionar la Posición de Guardia o Parada de Combate, los desplazamientos, así como los Golpes (aislados y en series), así como sus respectivas combinaciones, tanto sencillas como complejas; además de las acciones tácticas.

1.6.4. La metodológica y usual para la enseñanza de los elementos técnicos es en el orden siguiente:

- Posición de Guardia o Parada de Combate.
- Desplazamientos.
- Golpes
- Combinaciones de Golpes.
- Defensas.

Es bueno señalar que desde las primeras enseñanzas con los Golpes, estos deben enseñarse con los Defensas y la finalidad táctica sea que los elementos técnicos y la táctica se enseñan y se vinculan entre sí, desde las primeras clases; por lo que existe una interrelación estrecha entre la preparación técnica y la preparacióntáctica, ambas unidas.

Al aprender y perfeccionar la Parada de Combate o Posición de Guardia, así como los Desplazamientos es necesario prestar atención a la estabilidad de todo el cuerpo; en el aprendizaje y perfeccionamiento de los Golpes se debe atender en primer lugar, la exactitud, después a la rapidez y por último a la aplicación de la fuerza unos centímetros, antes de llegar al objetivo.

Cuando se aprenden y perfección las Defensas es de vital importancia prestar atención a la precisión decir que la defensa sea una consecuencia del golpe, de esta forma garantizara que el movimiento defensivo se realice en el momento justo.

En las primeras etapas de la enseñanza de los elementos técnicos, se debe darle participación a la escuela de boxeo y a la escuela de combate.

ESCUELA DE BOXEO:Se estudiaran los elementos de la técnica y de la táctica sin los guantes de boxeo;el trabajo se realizara individual,en filas etc.

ESCUELA DE COMBATE:Se perfeccionaran los elementos de la técnica y la táctica con los guantes de boxeo; el trabajo se realizara en parejas.

Para lapostulanteel aprendizaje del boxeo,en edades tempranas,debe caracterizarse por el incremento paulatino de las cargas y el contenido docente del entrenamiento, también por emplear con mayor frecuencia los ejercicios que despierten el interés de niños y jóvenes en el entrenamiento.

- En estas edades hay que organizar los descansos de manera frecuentemente y breve,ya que el organismo de los niños y jóvenes se fatiga con mayor rapidez y por el de,los procesos de recuperación son más rápidos.

- Hay que elaborar los planes de clases acorde a las categorías que se establezcan.
- Al inicio del aprendizaje de los elementos técnicos, debe estar contemplado en cada clase de entrenamiento no más de dos (2) elementos nuevos.
- Debe atenderse las particularidades individuales al confeccionarse los planes de trabajo, ya que el boxeo es un deporte individual.
- Los "sparrings" deben comenzarse una vez que los boxeadores, sean niños o jóvenes hayan ejercitado los elementos técnicos -tácticos durante la escuela de boxeo y la escuela de combate.
- Durante la enseñanza es necesario desarrollar, mediante charlas y conversatorios la preparación teórica.
- Hay que desarrollar y observar durante las clases de entrenamiento las normas que rigen los combates de boxeo.
- Los ejercicios en el aprendizaje del boxeo en estas edades tempranas, deben relacionarse con la respiración acentuada y se deben evitar las tensiones prolongadas y excesivas.

1.7 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BOXEO

ELEMENTOS TÉCNICOS	ELEMENTOS TÁCTICOS
--------------------	--------------------

Parada de combate	Preparación para el ataque
Desplazamientos	Las distancias
Los golpes	Los contraataques
Las defensas	

Para la investigadora la formación de nuevos boxeadores tiene una gran importancia debido a que las personas que los forman tienen que seguir procesos y sobre todo la enseñanza de los fundamentos básicos, para de esta manera mejorar y llegar a la maestría deportiva.

En los procesos de enseñanza también se debe mejorar la enseñanza de la técnica y la táctica.

Por tal razón **MATVEEV L, (1974)** manifiesta que "La preparación técnica consiste en crear las habilidades que le permiten al deportista utilizar eficazmente su potencial funcional" (pág. 176).

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

1. Las representaciones que son imágenes o huellas fijadas y retenidas en el SNC de las operaciones técnicas y acciones motrices de cualquier actividad de la cultura física. Ellas constituyen la base de todas las acciones motrices.
2. La actividad de un conjunto de analizadores que aseguran el reflejo informativo visual, táctil, auditivo, propioceptivo y sensomotrices
3. Los procesos y fenómenos de la memoria: fijación, retención, reproducción, reconocimiento, recuerdo, reminiscencia.

Lo anteriormente mencionado hace recordar que el proceso de enseñanza transita por tres etapas altamente estudiadas por investigadores y especialistas deportivos sobre las cuales no especificaremos, estas son:

1. Etapa inicial
2. Etapa de profundización.
3. Etapa de consolidación.

Procesos de enseñanza aprendizaje del boxeo en etapas iniciales y al campo de acción a la masificación deportiva lo cual le ayudo a determinar los objetivos específicos para el desarrollo de la investigación

RUDI K famoso psicólogo deportivo plantea tres niveles:

- Habilidad
- Habito motor
- Destreza.

Teniendo en cuenta los procesos pedagógicos, fisiológicos y psicológicos ya estudiados y la experiencia de los entrenadores es que se presenta una metodología para la enseñanza de los fundamentos del boxeo la cual es como sigue:

1. Posición de combate universal.
2. Desplazamientos (pasos planos, pasos de péndulos y giros), hacia todas las direcciones.
3. Recto de izquierda a la cara y al tronco con paradas y bloqueos de las manos, antebrazos y desvíos con las manos.
4. Recto de derecha a la cara y al tronco con paradas de las manos, bloqueo de los antebrazos y desvíos con las manos.

5. Gancho de izquierda a la cara y al tronco con esquivas lateral izquierda.
6. Gancho de derecha a la cara y al tronco con esquivas lateral derecha.
7. Cruzado (swing) de izquierda a la cara con esquivas circular derecha.
8. Cruzado (swing) de derecha a la cara con esquivas circular izquierda.
9. Combinación de dos golpes rectos con defensa combinada y paso atrás.
10. Combinación de dos ganchos, defensas combinadas,
11. Combinación de golpes rectos y ganchos, defensas combinadas.
12. Combinación de rectos y cruzado, defensas combinadas.
13. Combinaciones de tres golpes, defensas combinadas.

Al enseñar cada golpe el entrenador debe cumplir con los pasos metodológicos siguientes:

- Explicación de la técnica.
- Demostración frente a los alumnos, desde diferentes ángulos si es posible por partes, lentamente y luego de forma integral y rápida.
- Realización del golpe con el conteo del entrenador en dos tiempos desde la posición de combate sin desplazamiento.
- Realización del golpe en un solo tiempo desde la posición de combate sin desplazamiento.
- Realización del golpe con desplazamiento hacia todas las direcciones con pasos planos.
- Realización del golpe con pasos de péndulo hacia todas las direcciones.
- Realización del golpe con giros.
- Realización del golpe al tronco con pasos planos.
- Realización del golpe al tronco con pasos de péndulo.

- Realización del golpe en pareja empleando las defensas.
- Realización del golpe en los aparatos del boxeo.
- Realización del golpe frente al espejo.

Para lograr éxito en el proceso de enseñanza aprendizaje el entrenador debe tener presente los siguientes aspectos:

- La enseñanza de una acción técnica no se logra en un día, en ocasiones necesita semanas y meses, para lo que es necesario paciencia por el entrenador así como el empleo de los métodos más apropiados para mantener motivados a los alumnos.
- Lograr las repeticiones necesarias para crear el hábito motor de la acción que se pretende enseñar y luego convertirlas en destreza. Para eso recomendamos mantener en nuestras sesiones de entrenamiento técnicas el elemento objeto de enseñanza o perfeccionamiento en todas las actividades de la Escuela de Boxeo 3y en la Escuela de Combate, aumentando la complejidad en la realización del mismo combinándolo con otras acciones aprendidas anteriormente.
- Dominar la terminología correcta para lograr una buena explicación, y muy importante, demostrar la técnica o el ejercicio perfecto, en ocasiones el entrenador deberá ensayar lo que va demostrar, en ningún momento esta debe incluir errores.

- Las diferencias individuales debe ser controladas por el entrenador teniendo en cuenta que el grado de asimilación motora de nuestros boxeadores no son iguales.
- Emplear el trabajo individual con los boxeadores que tengan un desarrollo más lento, para ello recomiendo el uso de la Mascota o Guantelete a través del cual el entrenador podrá realizar una corrección técnica más efectiva. También el uso del espejo donde el alumno se auto evalúa y corrige sus errores.
- Tener presente que para lograr una eficiente asimilación de la técnica que enseñamos se necesita un atleta con sus óptimas capacidades físicas y psíquicas por lo que la realización de ejercicios que provoquen la fatiga antes de comenzar la enseñanza, no favorece al proceso, al igual que un estado psíquico negativo.
- Realizar para cada macrociclo de entrenamiento un programa técnico-táctico donde se refleje las acciones que se enseñarán o perfeccionarán en un tiempo determinado, esto evita la improvisación, ejemplo:

Para la postulante la enseñanza de la técnica y la táctica son partes fundamentales de los procesos de enseñanza aprendizaje en el box debido a que esta regula la formación en iniciación deportiva y sobre todo asegura la maestría deportiva y el desarrollo de los individuos en este deporte tan difícil.

El entrenador debe seleccionar los ejercicios físicos técnicos -tácticos con

anticipación al inicio del entrenamiento; no se puede improvisar, todo tiene que estar planificado de antemano. Hay que cumplir estrictamente, reglas y normas establecidas desde el punto de vista pedagógico y del entrenamiento deportivo.

Confeccionar desde la llegada del niño y joven al gimnasio un plan individual de entrenamiento o en su defecto un expediente personal.

1.8 MANUAL DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva.

El propósito de este libro es mostrar las reglas del entrenamiento más importantes para los distintos ámbitos en que éste se aplica; asimismo, se exponen los conocimientos científicos que sirven de base a estas reglas.

El Manual de entrenamiento está dirigido a niños y jóvenes en forma de una teoría para la práctica cuyas tesis se basan en conocimientos científicos interdisciplinarios principalmente sobre el boxeo, en experiencias generales reflejadas en la práctica del entrenamiento y en consideraciones conceptuales sobre el sistema de entrenamiento infantil y juvenil, tal y como se han elaborado en los nuevos planes específicos de entrenamiento marco de las disciplinas deportivas.

La optimización del procesamiento de la información exterior por parte del deportista en el boxeo, es un problema de interés técnico en la preparación, para lo

cual se requiere perfeccionar tanto desde el punto de vista pedagógico, la metodología de entrenamiento.

Un aspecto clave de esas metodologías deben referirse al desarrollo perceptivo visual, en este sentido, el profesor **SEGARRA Adolfo, (1988)**, afirma que el éxito en las acciones motrices combativas, es el resultado de un conjunto de respuestas extremadamente correctas, que se inician con el mecanismo perceptivo. Tomando en cuenta estas consideraciones se elaboró el sistema de planificación del entrenamiento perceptivo visual. (pág. 220)

El mismo se sustenta en los enfoques psicológicos, pedagógicos y de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, permitiendo el empleo racional de los componentes estructurales del proceso de preparación, las que se hacen efectivas en las sesiones de entrenamiento.

1.9 OBJETIVO DEL MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE BOXEO

Tiene por objeto establecer las pautas y lineamientos técnicos y metodológicos aplicables a la enseñanza y práctica del boxeo, el que deberá ser uniformemente aplicado por los docentes a cargo de la enseñanza de dicha actividad deportiva.

Los fundamentos técnicos detallados deberán ser entendidos y enseñados como aplicación concreta del objetivo de pegar sin dejarse pegar, concepto propio del denominado "boxeo técnico o científico", entendiéndose por tal al que procura la superación del ocasional adversario por medio de la habilidad y no por la mera fuerza usada instintivamente.

El objeto del presente no es la imposición de una única forma de boxear, sino el dotar a todos los deportistas de las herramientas necesarias para poder encauzar y desarrollar sus propias habilidades técnicas y estratégicas, las que deberán adaptarse al temperamento, aptitudes físicas y preparación atlética de cada púgil, entre otros factores.

CAPITULO II

2.-ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN INVESTIGADA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO

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

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.

MISION

Formar líderes deportivos cultos y proactivos con conciencia social, mentalidad triunfadora y espíritu ganador, para enfrentar los grandes retos que exige el avance científico y tecnológico. Estos líderes serán capaces en base a su esfuerzo y

dedicación, cambiar la mentalidad de la juventud Napense, en la toma de grandes decisiones para mejorar la región y el país.

VISION

Ser una institución líder a nivel amazónico y nacional, reconocida como la promotora del desarrollo deportivo por su excelencia en la planificación e investigación científico- metodológica, capaz de generar atletas con arraigo en el ámbito Internacional que sean los verdaderos embajadores de nuestra patria, de sus raíces, sus costumbres, su cultura y su gente.

SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCION

Dentro del proceso iniciado por el directorio período 2005 – 2009, los deportistas que diariamente asisten a los entrenamientos son beneficiados con lo siguiente:

- Alojamiento
- Alimentación
- Atención Médica
- Odontología
- Fisioterapia
- Becas estudiantiles
- Transporte

Además de estos beneficios se les incentiva con premios económicos por resultados deportivos, los mismos que van desde \$ 10,00 hasta \$ 10.000,00, dependiendo del nivel de la competencia. Los deportistas considerados de alto rendimiento, tienen convenios, cuyos rubros van desde los \$ 100,00 hasta los \$ 700,00 mensuales.

DEPORTES QUE SE PRACTICAN:

Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Boxeo, Ciclismo, Fútbol, Halterofilia, Judo, Karate Do, Lucha, Natación, Taekwondo, Tenis de Mesa, KickBoxing.

2.2. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS DIRECTIVOS, ENTRENADORES, MONITORES Y DEPORTISTAS

1. En los entrenamientos realizan ejercicios de parada de guardia o posición de guardia frente al espejo.

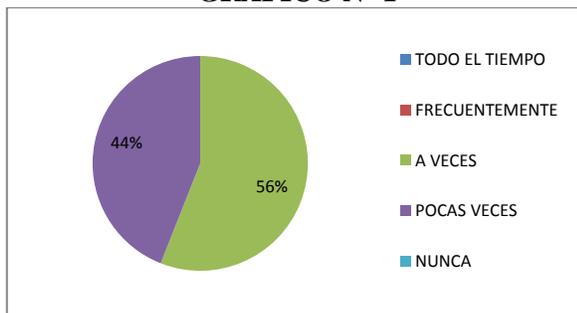
TABLA N° 1

ITEM	F	%
Todo el tiempo	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	14	56%
Pocas veces	11	44%
Nunca	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 1



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los deportistas encuestados se pudo obtener los siguientes resultados; de un total de 25 deportistas, el 56% realizan ejercicios de parada de guardia o posición de guardia frente al espejo a veces, el restante representado por el 44% manifiesta que pocas veces lo realizan, por lo que permite deducir que la gran mayoría de deportistas no practican fundamentos específicos para el boxeo, por lo tanto es imprescindible la realización de esta investigación en la FDN.

2. En los entrenamientos realizan ejercicios de parada de guardia o posición de guardia en parejas

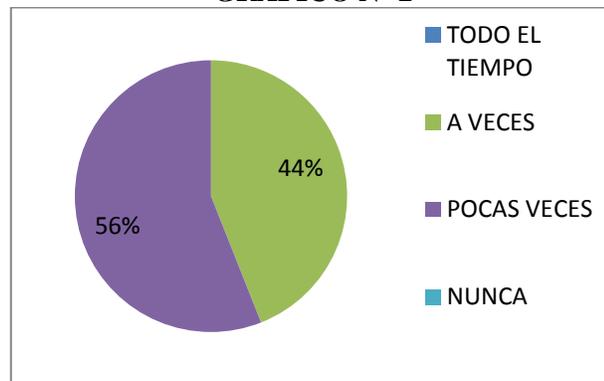
TABLA N° 2

ITEM	f	%
Todo el tiempo	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	11	44%
Pocas veces	14	56%
Nunca	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 2



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En los entrenamientos el 56% de los boxeadores practican ejercicios de parada de guardia o posición de guardia en parejas pocas veces, mientras que el 44% restante manifiestan que a veces realizan estos ejercicios y ninguna de las personas revelan que toda la semana, para los procesos de iniciaciones imprescindible la práctica de estos ejercicios y es recomendable se lo realice todos los días en los entrenamientos para la obtención de mejores resultados.

3.- Los entrenamientos se desarrollan con ejercicios de desplazamientos pasos planos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda con el método de repeticiones.

TABLA N° 3

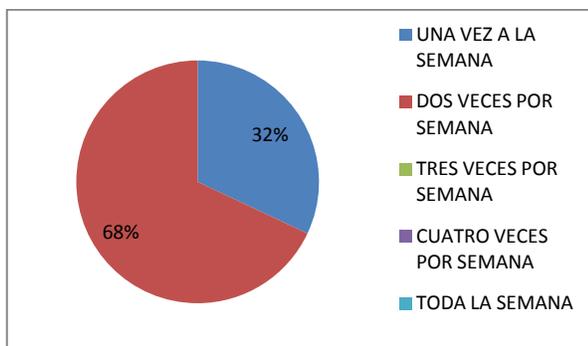
ITEM	F	%
Una vez a la semana	8	32%
Dos veces por semana	17	68%

Tres veces por semana	0	0%
Cuatro veces por semana	0	0%
Toda la semana	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 3



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los boxeadores encuestados se encuentra que el 68% realizan ejercicios de desplazamientos pasados planos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda con el método de repeticiones dos veces por semana, y el 32% lo practican una vez por semana, lo que significa que si realizan ejercicios pero con una frecuencia baja y no como recomienda los procesos de iniciación utilizando el método de repeticiones que ayuda a definir y consolidar los fundamentos técnicos y por tal razón se hace necesario la elaboración del manual de entrenamiento de iniciación deportiva en boxeo.

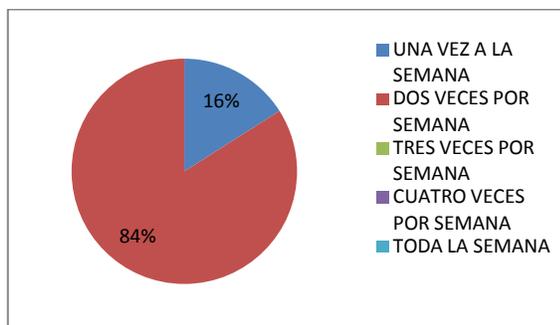
4.- Los entrenamientos se desarrollan con ejercicios de desplazamientos: giros, a la derecha, a la izquierda con el método de repeticiones.

TABLA N° 4

ÍTEM	f	%
Una vez a la semana	4	16%
Dos veces por semana	21	84%
Tres veces por semana	0	0%
Cuatro veces por semana	0	0%
Toda la semana	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 4



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada el 84% menciona que los entrenamientos se desarrollan con ejercicios de desplazamientos: giros, a la derecha, a la izquierda con el método de repeticiones dos veces por semana, y el 16% restante manifiesta que realiza una sola vez a la semana, lo que permite establecer que es necesario el desarrollo del manual de entrenamiento e iniciación deportiva para mejorar los entrenamientos en la FDN.

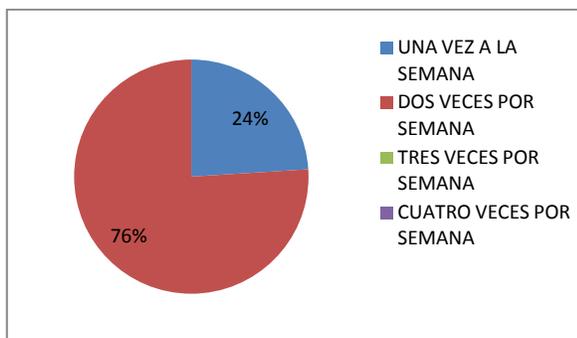
5.- En los entrenamientos se trabajan los golpes con ambas manos a la cara y al tronco trabajando en parejas.

TABLA N° 5

ITEM	f	%
Una vez a la semana	6	24%
Dos veces por semana	19	76%
Tres veces por semana	0	0%
Cuatro veces por semana	0	0%
Toda la semana	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 5



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los datos constantes en la tabla N° 5 que corresponde a la encuesta sobre los entrenamientos se trabajan los golpes con ambas manos a la cara y al tronco trabajando en parejas solo un 76% de encuestados manifiesta que trabaja dos veces por semana, mientras que el 24% restante lo realiza una vez por semana. Por tal razón se puede deducir que es necesaria la elaboración de esta propuesta, la misma que permitirá mejorar los procesos de entrenamiento y el selectivo de los nuevos prospectos deportivos de esta disciplina.

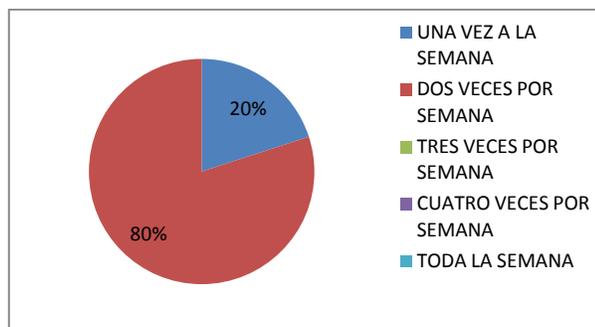
6.- En el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de combinaciones de golpes en repeticiones

TABLA N° 6

ITEM	f	%
Una vez a la semana	5	20%
Dos veces por semana	20	80%
Tres veces por semana	0	0%
Cuatro veces por semana	0	0%
Toda la semana	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 6



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los encuestados el 80% menciona que en los entrenamientos en el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de combinaciones de golpes en repeticiones por lo menos dos veces por semana, mientras que el 20% manifiesta que lo realiza una sola vez a la semana, lo cual determina que no hay un proceso de entrenamiento continuo y sistemático que permita mejorar los fundamentos técnicos, por lo que se hace necesario la consecución de esta investigación en la Federación Deportiva del Napo.

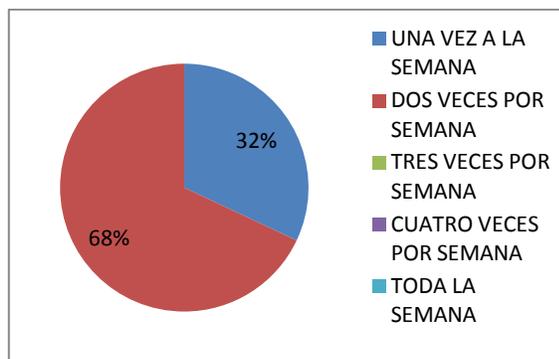
7.- En el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de defensa con el tronco usando una cuerda templada a la altura de los hombros

TABLA N° 7

ITEM	f	%
una vez a la semana	8	32%
dos veces por semana	17	68%
tres veces por semana	0	0%
cuatro veces por semana	0	0%
toda la semana	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 7



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 68% de la población encuestada muestra que en los entrenamientos realizados en el gimnasio se desarrollan ejercicios de defensa con el tronco usando una cuerda templada a la altura de los hombros dos veces por semana, y tan solo el 32% restante lo realiza una vez por semana, esto determina que los entrenamientos no tienen un seguimiento diario y continuo debido a que no poseen un manual, para lo cual se deduce que se debe realizar esta investigación para mejorar el nivel competitivo en los procesos de iniciación deportiva.

8.- En el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de defensa con las manos en parejas

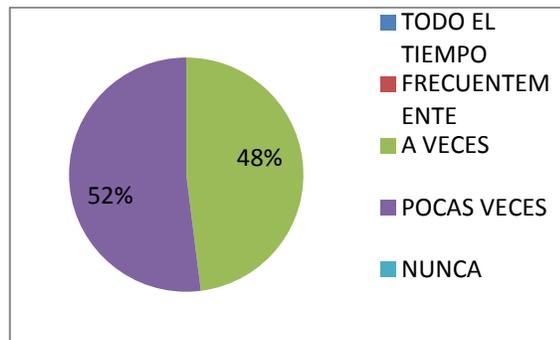
TABLAN° 8

ITEM	f	%
TODO EL TIEMPO	0	0%
FRECUEMENTEMENTE	0	0%
A VECES	12	48%
POCAS VECES	13	52%
NUNCA	0	0%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN

Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 8



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN

El 52% de la población encuestada dice que muy pocas veces en el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de defensa con las manos en parejas, mientras tanto que el 48% manifiestan que lo realiza a veces, por lo que se hace necesario el desarrollo de este manual de entrenamiento e iniciación deportiva para el boxeo, lo cual permitirá que se mejore los procesos deportivos y competitivos de esta deporte en la FDN.

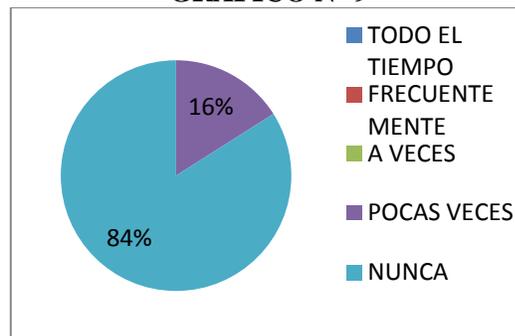
9.- Han recibido charlas, conferencias de motivación para la práctica del boxeo

TABLA N° 9

ÍTEM	f	%
Todo el tiempo	0	0%
Frecuentemente	0	0%
A veces	0	0%
Pocas veces	4	16%
Nunca	21	84%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 9



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de la población encuestada el 84% afirma que nunca recibió charlas, conferencias de motivación para la práctica del boxeo, mientras que un 16% manifiestan que las han recibido pocas veces no, por tal razón se puede apreciar que los boxeadores no son motivados para la práctica de esta disciplina deportiva, lo que hace necesario que se realice esta investigación para el desarrollo del boxeo en la provincia del Napo.

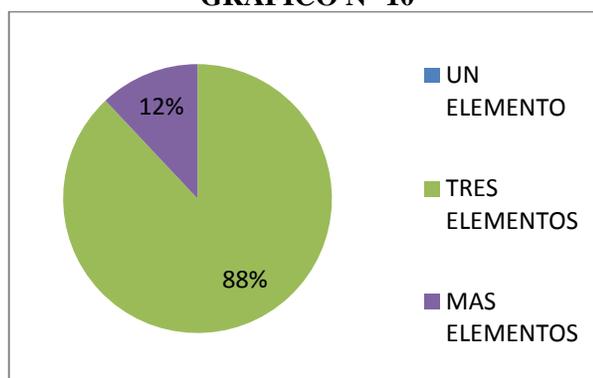
10.- Cuantos elementos técnicos aprenden en cada sesión de entrenamiento

TABLA N° 10

ITEM	f	%
UN ELEMENTO	0	0%
DOS ELEMENTOS	0	0%
TRES ELEMENTOS	22	88%
MAS ELEMENTOS	3	12%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

GRÁFICO N° 10



Fuente: Encuesta aplicada a los integrantes de la FDN
Elaboración: Karina Mamarandi

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 88% de los encuestados expresa que en los entrenamientos se utilizan más de tres elementos técnicos en cada sesión mientras que el 12 % manifiesta que se utilizan más de

tres fundamentos técnicos, lo que permite detallar que es necesaria la aplicación de este módulo de entrenamiento en iniciación deportiva para obtener mejores resultados en el proceso deportivo.

2.3. CONCLUSIONES

- Los entrenadores, monitores no utilizan ejercicios específicos para dirigir correctamente los procesos de entrenamiento y de iniciación deportiva en el boxeo.
- Los Entrenadores y monitores de la Federación Deportiva del Napo no planifican sus entrenamientos sistemáticamente, lo cual ha causado la deserción y el desinterés deportivo por esta disciplina deportiva.
- Los entrenamientos no siguen procesos lógicos y la utilización de los fundamentos técnicos en forma correcta y jerarquizada, lo que ha conllevado en los boxeadores tengan un bajo nivel competitivo
- Los logros deportivos de los boxeadores de la Federación Deportiva del Napo no han sido relevantes lo cual hace ver que es una necesidad la realización de este trabajo investigativo
- Los entrenadores y monitores están conscientes de la importancia que tiene la práctica deportiva y están listos a apoyar este importante proyecto.

2.4. RECOMENDACIONES

- Utilizar ejercicios específicos frecuente y correctamente en los procesos de entrenamientos por los entrenadores, y monitores
- Planificar los entrenamientos por parte de los entrenadores y monitores, y motivar al deportista a la práctica de esta disciplina para masificarlo.
- Priorizar la práctica de los fundamentos técnicos para mejorar el nivel competitivo en los deportistas.
- Utilizar permanentemente el manual de iniciación deportiva de box, para orientar de manera eficiente, con el fin de alcanzar logros para la Federación.
- Brindarle la mayor importancia a la práctica deportiva, debido al sinnúmero de beneficios que nos brinda.

CAPITULO III

3.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

DATOS INFORMATIVOS.

TITULO:MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN BOXEO, EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL NAPO EN EL PERÍODO 2011 – 2012

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su egresadas en la especialidad de Cultura Física
- **Beneficiarios:** La presente investigación beneficiara a la Federación Deportiva del Napo y específicamente la disciplina de BOX.
- **Ubicación:** Provincia Napo, Cantón Tena, Parroquia Tena.
- **Tiempo Estimado para la Ejecución:** Iniciando en Octubre del 2011 hasta su finalización en Julio del 2012, tiempo en el cual se fundamentan dicho proyecto.
- **Equipo Técnico Responsable:** Mamarandi Karina
- **Elaboración y Ejecución:** Mamarandi Karina
- **Director de tesis:** MSc. Juan Ulloa, Docente Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tuvo como finalidad beneficiar a la Federación Deportiva del Napo y específicamente masificar la disciplina del Box a través de un Manual de entrenamiento de box para la iniciación deportiva.

El boxeo como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico y físico a sus practicantes y es por ello que desde los primeros momentos de la incursión de los adolescentes en el gimnasio se debe atender este tipo de preparación para masificar este deporte.

Lamentablemente el box es un deporte técnicamente difícil que requiere un aprendizaje progresivo y a veces lento debido a sus características técnicas y también la poca concurrencia de deportistas a esta disciplina.

Por otra parte se puede decir que esta disciplina deportiva es una de las modalidades más completas y exige una rígida disciplina a sus practicantes y una constante labor de entrenamiento tanto en sus inicios como en su posterior actividad deportiva como también hay que tomar en cuenta la diversidad de individuos y dada la dispar naturaleza de los distintos púgiles no se ha encontrado un entrenamiento uniforme que pueda ser aplicado del mismo modo a todos ellos pero en este trabajo investigativo se desarrolla en base a como debe ser la preparación de un boxeador en etapas iniciales y como debe realizarse de acuerdo con su constitución y objetivos de la disciplina deportiva y sobre todo de sus características físicas adecuando gradualmente el cuerpo y los movimientos del atleta.

En los últimos tiempos los procesos de entrenamiento deportivo se han venido perfeccionando y logrando un auge en la aplicación de la tecnología, con el fin de alcanzar altos logros deportivos en esta disciplina y la postulante como parte de la selección de box siente la necesidad de masificar esta disciplina deportiva a través

de la creación de manual de entrenamiento, iniciación deportiva en boxeo la cual se ha convertido, en una necesidad imperiosa para el desarrollo futuro de este deporte, en su aspiración de alcanzar metas y victorias.

Por otra parte la iniciación temprana de estos deportistas en esta disciplina constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos de todo deporte, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos.

Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro deportista, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la adaptación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Esta disciplina deportiva como deporte de combate exige de la utilización del desarrollo científico-técnico y metodológico existente en el mundo, con el objetivo de alcanzar resultados significativos en los Juegos Deportivos Nacionales, regionales, provinciales y sobre todo la masificación deportiva de este deporte.

Este Manual está dirigido a la detección y elección entre una masa de niños de prospectos entre 12 a 16 años, para la Iniciación Deportiva por un monitor de en Boxeo, así como el desarrollo posterior de los seleccionados y de la provincia en Campeonatos.

3.3. OBJETIVOS

3.3.1. Objetivo General:

- Proporcionar a la federación Deportiva de Napo y a la disciplina de box un manual de iniciación de boxeo, mediante la elaboración de este trabajo, con el propósito de masificar este deporte.

3.3.2. Objetivos Específicos:

- Difundir la importancia del box dentro de las instituciones educativas
- Mejorar los procesos de enseñanza del box en la Federación deportiva del Napo
- Afianzar los conocimientos del box en las personas encargadas de este deporte.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del participante y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

El proceso de prospectos para la Iniciación Deportiva en las exigencias del entrenamiento deportivo contemporáneo, no se puede ver aislado del proceso que inicia el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, que componen la base de cualquier manifestación deportiva, nos referimos sin dudas a la Educación Física y a la estructuración científica y pedagógica de sus planes y programas.

No obstante, el proceso de selección no debe hacerse en unas pocas sesiones o días, sino que debe ser un proceso activo y prolongado, sistematizado y riguroso,

en el que el seguimiento y la enseñanza marcará el resultado de la selección global de talentos, ya que en muchas ocasiones, niños que destacan precozmente,

Luego no han desarrollado un alto nivel de rendimiento y, por el contrario, niños que en principio no destacaban por su aptitud, más tarde han conseguido niveles muchos más altos, como así se demuestra en algunos estudios experimentales, en la historia deportiva moderna.

Es por ello que la problemática que representa el garantizar logros para el deporte, exige la estructuración de un "Sistema para la Iniciación Deportiva", partiendo del criterio del aprovechamiento óptimo de todo el potencial que en recursos materiales y técnicos poseen las estructuras que atienden la Educación Física y el Deporte en cualquier país.

La propuesta consta de actividades teórico-prácticas. La implementación y elaboración de un manual de entrenamiento, en iniciación deportiva en boxeo, en la Federación Deportiva del Napo material que consta para la enseñanza la disciplina antes mencionada; las estrategias para el desarrollo del material son elaboradas pensando en la acogida positiva que los niños darán.

Tabla 3.5.1. Plan Operativo

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
Socializar el respectivo proyecto	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del proyecto respectivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Explicación del proyecto • Presentación del proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades • Tesista 	Interés por este importante proyecto
Impartir Criterios de la importancia que tiene la práctica del Box.	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia • Objetivos • Beneficios 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Aplicación del taller • Proyección de videos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Proyector • Videos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista • Niños 	Verificar la importancia que le dan al deporte los niños.
Explicar los diferentes fundamentos técnicos del Box	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos Técnicos del Box 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Exposición • Proyección de videos 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Proyector • Videos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista • Niños 	Comprobar el nivel de conocimientos en relación a los fundamentos
Aplicar los fundamentos técnicos del Box en el campo práctico	<ul style="list-style-type: none"> • Parada • Defensa • Desplazamientos • Golpe 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Explicación • Demostración • Ejecución 	<ul style="list-style-type: none"> • Guantes • Protectores • Cuerdas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesista • Niños 	Aplique los diferentes fundamentos técnicos del Box.

PROPUESTA.



MANUAL DE ENTRENAMIENTO, DE INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO

3.5. PROPUESTA

3.5.1. Las características generales de la escuela formativa de boxeo

Para la selección de aspirantes a boxeadores la persona que se va a encargar de la formación de los futuros boxeadores deberá desarrollar la siguiente tarjeta donde consten los siguientes datos que a continuación se detallan

Ficha del boxeador N°1

Federación Deportiva del Napo

N°	Apellidos	Nombres	Edad	Tipo de sangre	categoría	Examen medico	Examen psicológico	Datos antropométricos	Test inicial de diagnostico
1									

3.5.2. Aspectos que se deben considerar en una escuela formativas de box

Primeramente se debe contar con un aspirante que en primer lugar tenga la voluntad incondicional de entregar todo lo mejor de sí, poniendo especial relieve el gusto por el deporte y la obediencia a las pautas que se le entreguen.

Poner énfasis en la disciplina; y en lo que respecta una especial preocupación a la salud física y mental del alumno, para conseguir el objetivo principal que es la entrega de los conocimientos básicos del deporte

Entregarle en forma oral y practica los primeros conocimientos de este deporte de tal forma que el pueda asimilar los gestos técnicos tales como posición de guardia, desplazamientos, golpes rectos, etc.

Trabajar en forma diaria, los fundamentos técnicos del Boxeo de tal forma que el pueda obtener un adecuado aprendizaje de ellos. Dando claras señales que de estos alumnos saldrán las nuevas figuras que vayan renovando el cuadro general de boxeadores de la provincia.

Para poner en práctica estas consideraciones se deben efectuar un trabajo mínimo de cuatro meses, después de los cuales los aprendices pasarán a la etapa siguiente o iniciados los mismos que se deberán ser elegidos para las selecciones provinciales de boxeo.

3.5.3. EL SOMATO TIPO EN EL BOXEO

SOMATOTIPO:

¿QUÉ TANTO TE CONOCES, PARA CUMPLIR TUS IDEALES?



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 determinados 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

% 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.

3.5.4. MORFOLOGÍA:



El aumento de masa muscular con relación a la disminución del tejido adiposo, es una combinación importante y posible de modificar. Los valores medios establecidos para las edades que nos ocupan (12 a 16 años) están en: 45% músculo y 20% grasa aproximadamente.

Nivel técnico: Es directamente proporcional a una planificación sobre métodos y progresiones adecuadas y con objetivos claros en tiempo y forma. Por lo que es altamente entrenable desde la repetición y calidad de ejecución del movimiento.

Perfil Psicosocial: En lo particular podemos decir que las características psicológicas que mayor importancia tienen dentro de un contexto deportivo y por citar algunas, son:

- Motivación (esencial para actuar)
- Agresividad Operativa y Selectiva (poder canalizarla sobre un objetivo deportivo determinado)
- tensión y Concentración (necesarias para la lectura de un plateo y su respuesta a nivel mental, como para los errores por la ejecución)
- Decisión (esencial para la elección a la respuesta de los gestos deportivos)
- Perseverancia: (es el sostén del esfuerzo a través del tiempo)
- Comunicación (es la base de cualquier sistema de juego colectivo)
- Capacidad Cognitiva (adecuada para entrenar la situación-problema y dar respuesta)
- Estos aspectos que hacen en parte a la conducta deportiva, debenser considerados para su estimulación dentro de los contenidos del entrenamiento, tanto en el área técnica como atlética.

Evaluación antropométrica

En este caso la persona encargada evaluará 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.

- La Coordinación Neuro - Muscular:
- Se evalúa por medio de la carrera con el Test de ir y volver (ancho cancha de voleibol)

La Cineantropometría:

Las mediciones más comunes a realizar, y que están 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 levantarlos 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 13-14 AÑOS**

CATEGORÍA 13-14 años

- 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 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

simultáneamente con sus dospiernas, 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 resultado 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

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.

3.5.5. SELECCIÓN DE DEPORTISTAS PARA EL BOXEO DE ALTO RENDIMIENTO



El Boxeo como deporte de combate para la alta competición, se deduce que solo personas saludables tanto física y mentalmente lo pueden practicar.

El “Boxeo para el Alto Rendimiento“, es prohibido para toda aquella persona que padezca de una enfermedad en su sistema orgánico, el aparato locomotor completo o no pueda soportar cargas de trabajos típicas de deportistas de Elite. Por tanto, se debe antes pasar por un *examen médico* que garantice que el interesado puede asimilar el entrenamiento deportivo de rendimiento.

Los problemas que imposibilitan en gran medida a la persona a practicar cualquier deporte de combate de Alta exigencia son:

- Problemas cardiacos.
- Problemas en la presión arterial.
- Enfermedad en la sangre.

- Problemas crónicos en los riñones.
- Efectología después de una fractura y luxación.
- Haber padecido de una enfermedad que haya dejado defectos en su forma.
- Problemas de deslizamiento de las vértebras.
- Gran defecto en su forma por problemas en la columna vertebral.
- Ataques epilépticos.
- Hepatopatías crónicas.

3.5.6. Reglas para el Futuro Boxeador

El futuro boxeador debe ser un deportista en toda la extensión de la palabra, y empeñarse en un combate limpio y franco.

El futuro boxeador debe recordar y ajustarse a las siguientes reglas, por las cuales se rigen los campeonatos y entrenamientos de boxeo:

- No debe golpear a su adversario debajo de la cintura.
- No debe golpear con el guante abierto, ni con el interior de la mano, ni con el canto de la misma, con la muñeca o con el codo.
- No debe golpear al adversario que ha caído.
- No debe mantener inmovilizado a su contrincante.
- No debe golpear con la cabeza o empujarlo con el hombro.
- No debe dejarse caer sin que su caída haya sido motivada por un verdadero golpe propinado por su adversario.

Cuando su adversario haya caído, el boxeador debe retirarse a su rincón del ring o cuando menos, a una distancia de dos metros del caído, y no seguirá el combate hasta tanto el juez o entrenador no se lo señale.

3.5.7. ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES DE COORDINACIÓN:



El niño es permeable a la adquisición de habilidades y automatismo nuevo hasta el momento de la pubertad en que según la mayoría de los autores, afirman el sistema nervioso central ha terminado su desarrollo.

Por este motivo no será antes de este momento cuando se pueda incidir preferentemente en este tipo de trabajo. Esta es la consecuencia fundamental, por la que los deportes en que predominan estas cualidades se especializan y llegan antes al techo de la competición.

3.5.7.1. Las cualidades deben trabajarse

A la vista de la gran disparidad de estas cualidades y en mucho de los casos con grandes dispersiones en cuanto a su formación, habrá que tratarlas por separado:

Trabajo de la flexibilidad

Tal y como comprobamos en la literatura deportiva, la flexibilidad una cualidad de apoyo que se nota precisamente, cuando es deficiente, ya que su falta limita las otras cualidades. Por otro lado se sabe que ésta es máxima desde el nacimiento y que si no se hace nada por impedirlo, irá decreciendo a lo largo de los años con una gran acentuación en el momento de la pubertad. Por todo esto, el objetivo será el trabajo que permita obtener el máximo potencial hasta los 9-11 años y a partir de aquí tratar de perder lo menos posible. El proceso a seguir es una línea que nos lleve, desde un trabajo amplio y variado en los primeros años de vida, para pasar a un trabajo dirigido a las articulaciones que entrarán fundamentalmente en acción en el deporte determinado y por último un trabajo especializado en las direcciones del movimiento alrededor de los 10-11 años.

Trabajo de la velocidad

Existe la hipótesis de que a los cinco años es cuando se hace definitiva la formación de las fibras rápidas y lentas en la musculatura. Es entonces a partir de aquí cuando se puede comenzar a trabajar sobre ellas, de una manera dirigida hacia su posible potencialización, en un sentido o en otro.

- De 12-15 años: Se puede decir fundamentalmente que las posibilidades de mejora de la velocidad están centradas por un lado en el aumento de la

frecuencia, hasta que el sistema nervioso central adquiriera su madurez y por otro lado una vez llegada la pubertad, por el enorme desarrollo del metabolismo anaeróbico láctico.

- De aquí que el trabajo de velocidad, habrá que fundamentarlo en esta etapa basado en trabajos encaminados a desarrollar la rapidez de movimientos y por otro la resistencia a la velocidad.

Trabajos de la fuerza

La fuerza es la base de desarrollo de las habilidades mediante la contracción muscular. Al igual que en las cualidades anteriores, ésta sufre una evolución determinada en cada uno de los periodos.

- De 12-16 años: Fundamentalmente los últimos años al final de la pubertad, es el momento en que merced a la acción de la testosterona fundamentalmente se produce un brusco crecimiento de la fuerza. Mediante un programa bien dirigido se puede incrementar ésta en forma considerable. El momento idóneo, según algunos autores, es alrededor de nueve meses después del máximo desarrollo longitudinal. A esta edad se puede trabajar la fuerza con cargas medias teniendo las consabidas precauciones. De todas formas hoy día en muchos países ya se trabaja a estas edades con cargas submáximas sin que existan indicios de que esto haya perjudicado su desarrollo. A partir de este momento el deportista que haya llevado una progresión y aprendizaje adecuado, puede entrenar perfectamente la fuerza en la faceta que sea necesaria a su deporte.

Trabajo de la resistencia: Esta cualidad a pesar de ser de las más tardías en cuanto a su rendimiento se refiere, ya desde muy pequeños los niños tienen una gran capacidad fundamentalmente aeróbica.

- De 12-16 años: Al comenzar la pubertad, la capacidad aeróbica no solo se estanca sino que en muchos casos sufre una considerable recesión, por lo que el objetivo debe ser tratar de mantener en lo posible esta cualidad, sin abusar de ella ya que un trabajo prolongado no solo se puede hacer inútil, sino que puede llegar a ser negativo en ocasiones.

Por el contrario en la pubertad y merced a la secreción de hormonas sexuales fundamentalmente, se produce un gran incremento de la capacidad del metabolismo anaeróbico láctico, por lo que el organismo se encuentra predispuesto a asimilar este tipo de esfuerzo. Así pues en esta etapa es recomendable el trabajo de característica anaeróbica láctica, con la salvedad de que habrá que realizarlo con grandes recuperaciones ya que al estar muy diezmado el metabolismo aeróbico, no será regenerar en forma eficiente la reducción de ácido láctico a la velocidad que puede hacerlo el deportista adulto.

A partir de los 16 años, el deportista que ha realizado un trabajo programado debidamente, estará en condiciones de trabajar tanto el metabolismo aeróbico como el anaeróbico en las proporciones del adulto.

LA PREPARACIÓN TEÓRICA

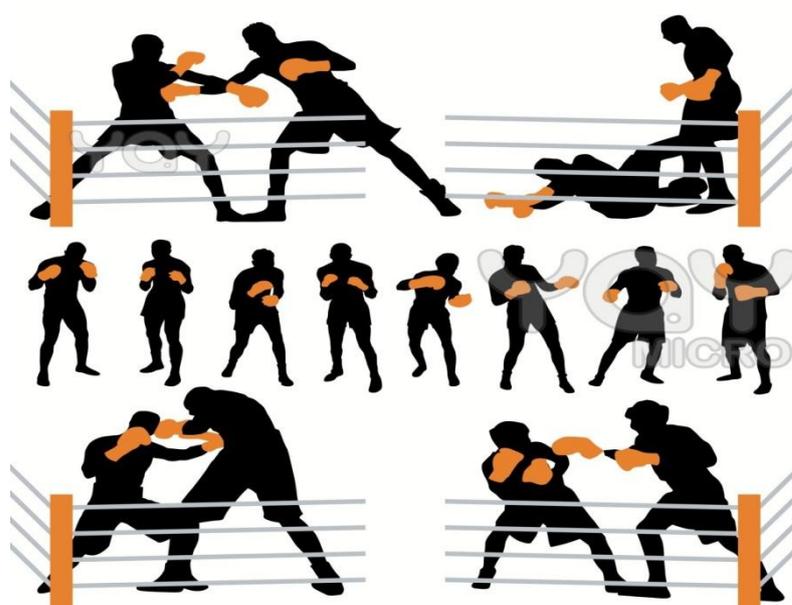
Este tipo de actividad se concibe en las siguientes formas:

- 10 minutos en 6 veces durante los 15 días
- 15 minutos en 4 veces durante los 15 días
- 20 minutos en 3 veces durante los 15 días
- 30 minutos en 2 veces durante los 15 días
- 60 minutos 1 vez durante los 15 días

Este último aspecto lo consideramos en casos especiales pues las entrevistas a entrenadores arrojan que usan más las variantes de la I a la IV.

Es importante al utilizar estas variantes que los tópicos usados se correspondan con uno de los temas que tome el docente para tratar en esos quince días, por lo que no es necesario que la temática tratada esté en conformidad con los asuntos que se impartan en los entrenamientos esos días, aunque puede darse el caso que si existe esa coincidencia.

PREPARACIÓN TÉCNICA TÁCTICA



Los deportistas deben seguir el siguiente orden de preparación

FUNDAMENTOS DEL BOXEO

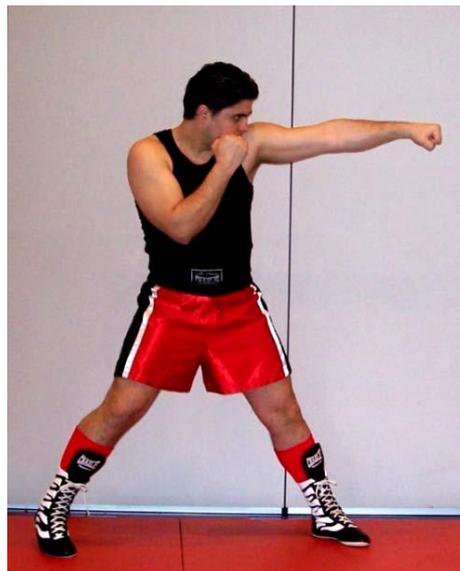
ELEMENTOS TÉCNICOS

- PARADA DE COMBATE
DESPLAZAMIENTOS LOS
GOLPES
- DEFENSA

ELEMENTOS TÁCTICOS

- PREPARACIÓN PARA EL ATAQUE
- LAS DISTANCIAS
- LOS CONTRATAQUES
DESPLAZAMIENTOS LOS
GOLPES
- DEFENSA

- **Posición de Guardia o parada de Combate:**



Los boxeadores dominarán la posición de guardia contraria a supostura básica facilitando la movilidad en el cuadrilátero.

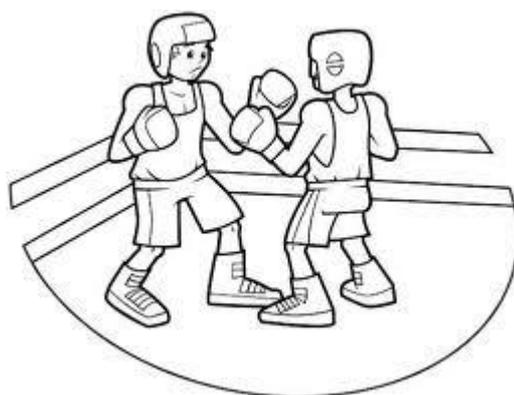
- **Técnicas de Ejecución:** Un pie delante del otro, el más cercano al oponente apoyando el pie completo mientras que el más lejano en el metatarso del pie. El tronco ladeando a la derecha (En caso de ser boxeador derecho). El brazo más lejano flexionado por el codo a la vez que se separe del tronco y el puño adelante del codo. Los puños deben tener una ligera flexión palmar. La cabeza debe ir cogida buscando la barbilla en el esternón y la clavícula izquierda, la cabeza debe ir recogida buscando la barbilla en el esternón y la clavícula izquierda, la vista encima de los puños. El hombro más cercano al contrario elevado. El peso repartido en ambas piernas y las mismas con excesiva una leve flexión.

ERRORES A CORREGIR



- Contracción excesiva del tono muscular.
- El hombro adelante del oponente más bajos o que ambos hombros estén en línea.
- Bajar las manos.
- Abrir los brazos.
- Separar el codo del tronco del brazo más lejano al contrario.
- La pierna más lejana al oponente apoyada totalmente.
- Distribución unilateral del peso del cuerpo.
- Elevación de la barbilla

Desplazamientos:



Su estudio se centrará en los pasos planos y pasos saltos hacia sus respectivas direcciones. Se prestará gran atención a la rapidez de los desplazamientos en su conjunto, y se lo realiza sobre el metatarso de los pies dirigiendo el pie más cercano al lugar donde nos desplazaremos excepto en los pasos diagonales.

Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia Adelante.

El boxeador traslada el peso del cuerpo sobre la pierna que ha quedado atrás, librando con esto la delantera, la cual eleva el pie ligeramente del piso, realizando una impulsión la pierna que ha quedado atrás al dar el paso hacia adelante rozará muy levemente el suelo con la punta del pie y al estabilizarlo se detiene sobre toda la planta. La pierna de atrás se lleva hacia adelante en la misma forma de adoptar la pierna de combate, con la cual se inició el movimiento. El peso del cuerpo debe quedar repartido en ambas piernas.

Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia atrás.

Desde la parada de combate se ejecuta el paso plano hacia atrás de la misma forma que hacia adelante, teniendo en cuenta que primero se mueve el pie más cercano al lugar donde nos dirigimos, por lo que invertimos la explicación técnica.

Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia la izquierda.

Desde la parada de combate de combate se inicia el movimiento trasladando la pierna izquierda hacia el lado izquierdo en el piso, entonces se traslada el pie derecho a la izquierda pasando el peso del cuerpo a la izquierda, terminando el desplazamiento lateral izquierdo el peso del cuerpo debe quedar repartido en ambas piernas y adoptar la posición inicial.

Técnicas de Ejecución del paso hacia la derecha.

Desde la parada de combate se inicia el movimiento lateral que es idéntico al anterior, solo que este comienza trasladando primero la pierna derecha hacia el lado derecho. Invertir la explicación técnica.

ERRORES A CORREGIR

- Desplazarse con los pies en línea.
- Unir o separar las piernas demasiado.
- Extremada flexión de piernas.
- Desplazarse en los talones.
- Descansar el mayor peso del cuerpo en una pierna.



Golpes

Existen tres golpes fundamentales según la trayectoria que corre hacia el objetivo, que son: Rectos, Ganchos y Cruzados. Los mismos, se pueden ejecutar con ambas manos a la cara o al tronco.

Recomendaciones para la ejecución de los Golpes.

- Al ejecutar un golpe, el otro brazo permanece relajado y en posición de defensa.
- Al ejecutar un golpe, el hombro del brazo que golpea debe estar más elevado que el de la acción defensiva, etc.

Golpes Rectos

Los golpes rectos ocupan el primer lugar en la metodología de la enseñanza del boxeo facilitan el aprendizaje de las defensas en su mayoría, también el dominio

de los desplazamientos, además son los golpes más usados y de mayor potencia en los combates, con preferencia en la distancia larga.

Técnicas de ejecución del Recto a la Cara

Desde la parada de combate se comienza la estación del golpe, extendiendo el brazo, el peso del cuerpo se desplaza algo a la pierna derecha, cuya fuerza depende de la distancia hacia el objetivo. El brazo izquierdo se dirige adelante en busca del objetivo. El cuerpo continúa desplazándose por inercia, y el peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda la cual, se apoya completamente en el suelo a su vez la pierna derecha se recoge hasta quedar en la posición.

Defensas del Golpe Recto a la cara

- Parada con la mano derecha.
- Elevado el hombro izquierdo.
- Desvío al interior con la mano derecha.
- Inclinación del tronco a la izquierda.
- inclinación del tronco a la derecha.
- Paso atrás
- Giro a la derecha, etc.

ERRORES A CORREGIR

- Bajar el brazo de la defensa en el momento del golpe.
- Desplazar el brazo derecho tras el momento del golpe.
- Elevar la cabeza en el momento del golpe.
-



Técnicas de ejecución del Recto al Tronco

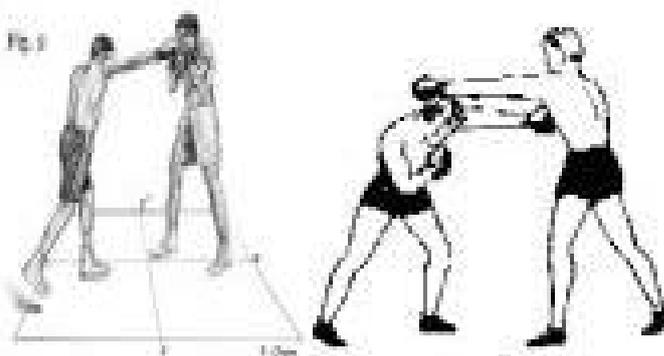
Desde la parada de combate se comienza a sentar el golpe extendiendo el brazo, manteniendo la misma técnica de ejecución que el recto de izquierda a la cara, solo que hay una inclinación con rotación del tronco a la derecha y flexión de piernas. Es muy importante que la cabeza no pase de la punta del pie mas adelante para cometer faltas. El peso del cuerpo puede estar sobre la perna izquierda o sobre ambas. Las posibilidades tácticas de ese golpe no son grandes, pero su correcta utilización provoca un rompimiento de la táctica del contrario.

Defensas del Golpe recto al tronco

- Parada con el codo izquierdo.
- Parada con el codo derecho.
- Paso atrás.
- Con paso a la derecha.

ERRORES A CORREGIR

- No realizar la inclinación y el movimiento rotacional del tronco.
- Quedarse completamente parado.



Golpes de Ganchos

Estos golpes se les enseñan después de dominar perfectamente los golpes rectos a fin de lograr una buena escuela y estilo depurado. Estos golpes se utilizan fundamentalmente en las distancias, medias y cortas, ya que la distancia larga es fácil protegerse de estos.

Técnicas del Gancho a la cara

Después de la parada de combate se asesta al gancho de la izquierda dando un paso deslizando hacia delante y a la izquierda llevando sobre ella el peso del cuerpo.

En el momento del golpe se flexiona la pierna izquierda y se realiza la rotación del tronco a la izquierda.

La fuerza del golpe le posibilita la rotación de la izquierda a derecha con una extensión brusca de las piernas.

El boxeador eleva el hombro izquierdo y tendido el antebrazo con la mano en forma de puño y los dedos mirando hacia el pecho, dirigiendo el movimiento del brazo de abajo hacia arriba hasta tocar el objetivo. La mano derecha cubre con la palma la barbilla y con el codo el hígado.

Defensas del Gancho a la cara

- Parada con el codo izquierda.

- Paso lateral izquierdo.
- Paso atrás.

ERRORES A CORREGIR

- Iniciar el golpe sin hacer la preparación debida.
- No iniciar la inclinación y rotación del tronco a la izquierda.
- No realizar el giro del pie derecho.
- Elevar la cabeza.
- Mantener el hombro derecho por debajo del hombro izquierda.

Técnicas de Ejecución del Gancho al Tronco

Desde la parada de combate se inicia la ejecución del golpe manteniendo las mismas particularidades técnicas del cruzado de izquierda a la cara pero se agrega una pequeña inclinación del tronco a la derecha cuando se comienza la rotación del tronco y flexión de piernas.

Defensas del Gancho al tronco

- Parada con el antebrazo derecho.
- Paso atrás.

ERRORES A CORREGIR

- No realizar los movimientos defensivos con el brazo derecho.
- No efectuar la leve inclinación del tronco a la derecha y flexión de piernas.
- Abrir o bajar el brazo que golpea en el inicio del golpe.

Técnicas de Ejecución Cruzado a la cara

Desde la parada de combate, se desplaza el peso del cuerpo a la pierna derecha a la pierna derecha mientras que la izquierda se lleva hacia delante para buscar la

distancia y cuando la parte delantera del pie (dedos y metatarso) toca el piso se comienza a rotar el tronco y la cadera hacia la izquierda acompañado del giro con el pie derecho, la cabeza se aprieta al hombro derecho el cual se eleva más que el hombro izquierdo. La mano izquierda sirve de defensa. La mano derecha se mueve en línea de abajo arriba y se desvía al lateral izquierdo buscando con el puño el objetivo y el golpe no debe pasar de línea media del cuerpo, los dedos quedaran mirando al piso en el momento del golpe. La pierna derecha se recoge para adoptar la posición inicial.

Defensas para el Cruzado a la cara

- Parada con el antebrazo izquierdo.
- Paso atrás

ERRORES A CORREGIR

- No realizar movimientos defensivos con el brazo izquierdo.
- No hacer la leve inclinación del tronco a la izquierda en el momento de ejecutar el golpe.

Combinación de golpes

Al estudiar y perfeccionar las combinaciones del golpe, es necesario de hacer énfasis, tanto en el ataque como en los desplazamientos de las piernas, presentándole cuidadosamente atención a los siguientes puntos.

- Rapidez de los golpes.
- El hombro que ejecuta el golpe.
- Debe estar más elevado que el otro.

- Que el brazo que no golpea debe quedar en posición de defensa para los contra-ataques.
- Velar por la coordinación del golpe con el respeto del cuerpo, o sea, que se establezcan los ejes de giros de movimientos.
- Que el tiempo de duración del golpe con y otro sea mínimo.
- No ejecutar todos los golpes de la combinación fuerte, sino alternarlo acorde al plan táctico.

Defensas: En esta etapa se enfatizará en los siguientes movimientos defensivos:

- Esquiva circular a la derecha.
- Esquiva circular a la izquierda.
- Paso plano hacia la derecha.
- Paso plano hacia la izquierda.
- Paso salto atrás.
- Bloque y desviación con las manos



Las defensas complejas estarán elaboradas en dependencia a las combinaciones de golpes ejecutadas.

Distancia de Combate

Aquí se prestará atención al trabajo de las distancias medias y cortas y su relación de combate entre boxeadores de diferentes alcances.

Distancia Corta



Distancia Media



Distancia Larga



Estas depende en el mayor de los casos de la postura que adopta el boxeador el combate, atendido las características morfológicas de los individuos que han de combatir. Desde el punto de vista metodológico, enseñaremos los fundamentos técnicos del boxeador, desde la distancia larga.

Entrada y Salida de las Cuerdas



En este aspecto se dará atención a las nociones fundamentales para cortar el paso (entrada) y a su vez como salir de las cuerdas o las esquinas mediante los desplazamientos y golpes rectos.

Boxeador con otros Estilos



Se introducirá los elementos básicos en el boxeo frente a boxeadores que tienen un estilo atacante, contra atacante de guardia invertida de fuerte pegada, de alta o baja estatura, etc.

Métodos utilizados.

- Ejercicios dosificados por repeticiones, series, % y complejidad
- Trabajar con % en pesos, repeticiones y tiempo de trabajo de los ejercicios.

Métodos de controles.

- Los Test Pedagógicos.
- Rendimientos competitivos.
- Visitas de controles.
- Entrevistas, encuestas y sondeos con los entrenadores y deportistas.
- Pruebas médicas.

Rendimientos del desarrollo deportivo integral.

- Dominar los contenidos Técnicos-Tácticos plasmados en el programa
- Vencer satisfactoriamente los Test Pedagógicos aplicados y cumplir las normas técnicas de mantención en el nivel de iniciación.

Zonas Validas

- El cuerpo del boxeador tiene su zona válida para que el golpe obtenga su valor en el caso de dar en el blanco.
- Dicha zona comprende, la parte frontal del tronco desde la línea del ombligo hasta la división de la frente con el pelo y de la línea media del tronco y la cara más los brazos.

El Vendaje



- El vendaje se utiliza con la finalidad de proteger las articulaciones de los dedos de las manos y la muñeca de las posibles lesiones.
- El vendaje de cubrir desde las terceras de la falange de la mano y principalmente el dedo pulgar, el cual debe quedar bien protegido por encontrarse el mismo independiente de los demás dedos.

- En la aplicación del vendaje debemos tener cuidado de este no quede muy apretado, pues impedirá la circulación sanguínea en esta parte, si por el contrario, el vendaje quede muy flojo no cumplirá su objetivo.
- Se introducirá los elementos básicos en el boxeo frente a boxeadores que tienen un estilo atacante, contra atacante de guardia invertida de fuerte pegada, de alta o baja estatura, etc.

3.5.10. LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

ELEMENTOS NECESARIOS PARA ENTRENAMIENTO









BIBLIOGRAFÍA

CITADA

- BAUR, josep, El Desarrollo Deportivo, Barcelona, (1983 , Pág. 31)
- JOLIBOI, Walter Test y Pruebas Físicas. Paidotribo- Barcelona –España (1975.Pág.63).
- ALVAREZ, juan. La preparación del Deportista Elite. Ecuador, (1987. Pág.48)
- SANCHEZ. Bañuelos: Tratado de Fisiología Médica. 8ª edición. Mc Graw-Hill Madrid- España. (1992.Págs.678-679).
- PINTOR.EduarPhysical best: The American Alliance Physical Fitness Education & Assessment Program. (1989. pág.154).

- HERNANDEZ. Moreno.: Administración & Estrategia: Teoría y Práctica, Macchi, Argentina, (1998, Págs. 101).
- ROMERO. Granados., Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Gymnos. Madrid- España. (2000, Págs. 22).
- ROMERO. Cerezo, P.: El Olimpismo como fuente cultural. Revista Olímpica XXVI-19 1998, (1989. Págs. 37).
- ANTÓN. Jean: La Cultura Física, (1990, Págs. 35)
- BLAZQUEZ. Sebastián Carlos Galindo: AIS. España, (1986. Págs. 56)
- CONTRERAS. Jordan American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD). Physical best: The American Alliance Physical Fitness
- DOMINGUEZ. Juan Education & Assessment Program. (1988, Págs. 34, 35)
- BOMPA. Tomas "Colección: Educación Física, 12 - 14 años". Tomos del 1 al 6. Cabildo Insular Gran Canaria. (1987, Pág. 87).
- NADORI. Luis guía didáctica de educación Física Quito Ecuador 2001. (1991, Pág. 131)
- VILLEGAS Julio Creatividad en juegos y juguetes, Editorial Pax México (1999, Págs 89-90)
- CASTRO. Carlos El Desarrollo físico en todas las Etapas de su Vida, México: Harla (1997, Pág. 456)

- GEORGE. Fisher, Un punto de vista cognoscitivo. Méjico, Trillas.(1996, Pág 25)
- QUESADA. Rafael, Guía Didáctica para el Educador Físico, Ecuador.(2009, Págs 40-41)
- LEIVA. M, Didáctica Magna (1957, Pág. 86)
- NERICI Rosa. Psicología deportiva(1985, Pág. 57)
- BECERRO Lucas Iniciacion y perfeccionamiento del box(2003, Pág. 32)
- AVILES. Marco Iniciación deportiva (1989, Pág. 278)
- RUIZ. Cristopher Teoría de la motivación y practica pre profesional (1996, Pág. 345)
- BARRIOS. Luis. El box y su entrenamiento (2007, Pág. 187)
- MATVEEV. L Proceso de enseñanza aprendizaje(1974, Pág. 159)
- SEGARRA. Adolfo La educación física y los deportes de competencia. (1988)

CONSULTADA

- **GIL EDITORES**, Juegos de exterior, España, Edición abril 2002
- **AISPUR, Gustavo**, Oralidad en desarrollo a través de retahílas, canciones, adivinanzas y trabalenguas, Ediciones CIDMA
- **ARДУА Rubén**, Psicología del aprendizaje, Witiuno Editores, 25 a Edición, Madrid-España 2001.

VIRTUAL

- <http://www.gestiopolis.com/recursos/>

- http://www.unicef.org/lac/partners_5053.htm
- <http://www.ilustrados.com/publicaciones/EEpyVZkAAeHIBIGsSU.php>
- <http://cdeportes.rediris.es/revista/revista4/artfran.html>

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS
Carrera de Cultura Física**

**ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DIRECTIVOS, ENTRENADORES, MONITORES Y
DEPORTISTAS**

Objetivo:

La presente entrevista tiene como objeto recopilar información que Usted tiene acerca de realidad del Box en la Federación Deportiva del Napo

Instrucciones:

Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione este apegada a la realidad.

Datos informativos:

1.- Sexo: Mujer

Hombre

2.- Edad:

Menos de 20 años

Entre 20 y 25 años

Entre 26 y 30 años

Más de 30 años

1. En los entrenamientos realizan ejercicios de parada de guardia o posición de guardia frente al espejo.

Todo el tiempo

Frecuentemente

A veces

Pocas veces

Nunca

2. En los entrenamientos realizan ejercicios de parada de guardia o posición de guardia en parejas

Todo el tiempo

Frecuentemente

A veces

Pocas veces

Nunca

3.- Los entrenamientos se desarrollan con ejercicios de desplazamientos pasos planos, al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda con el método de repeticiones.

Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>
Dos veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Cuatro veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Toda la semana	<input type="checkbox"/>

4.- Los entrenamientos se desarrollan con ejercicios de desplazamientos: giros, a la derecha, a la izquierda con el método de repeticiones.

Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>
Dos veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Cuatro veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Toda la semana	<input type="checkbox"/>

5.- En los entrenamientos se trabajan los golpes con ambas manos a la cara y al tronco trabajando en parejas.

Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>
Dos veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Cuatro veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Toda la semana	<input type="checkbox"/>

6.- En el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de combinaciones de golpes en repeticiones

Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>
Dos veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Cuatro veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Toda la semana	<input type="checkbox"/>

7.- En el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de defensa con el tronco usando una cuerda templada a la altura de los hombros

Una vez a la semana	<input type="checkbox"/>
Dos veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Cuatro veces a la semana	<input type="checkbox"/>
Toda la semana	<input type="checkbox"/>

8.- En el gimnasio se desarrollan los entrenamientos con ejercicios de defensa con las manos en parejas

Todo el tiempo	<input type="checkbox"/>
Frecuentemente	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Pocas veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

9.- Han recibido charlas, conferencias de motivación para la práctica del boxeo

Todo el tiempo	<input type="checkbox"/>
Frecuentemente	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>
Pocas veces	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

10.- Cuantos elementos técnicos aprenden en cada sesión de entrenamiento

Un elemento	<input type="checkbox"/>
Dos elementos	<input type="checkbox"/>
Tres elementos	<input type="checkbox"/>
Más elementos	<input type="checkbox"/>

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN