

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-**



**DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS
Y TÉCNICAS
DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GIMNASIO BODY CENTER**

ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2007

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-**

**DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS
DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GIMNASIO BODY CENTER**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR:

ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
TÉCNICO EN DEPORTES**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
CARRERA TÉCNICA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2007

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

**Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín
DIRECTORA**

**Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO**

**Doctor René Vladimir López Ramírez
Licenciado Luís Mariano Codoñer Castillo
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

**Licenciada Loris Pérez Singer
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES
EGRESADOS**

**Brenda Julissa Chamán Pacay
Edgar Ramiro Arroyave Sagastume
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 628-2007
CODIPs. 1289-2007

De Orden de impresión informe Final de EDC

31 de octubre de 2007

Estudiante
Ericko Constantino Aresti Anleu
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO SÉPTIMO (27o.) del Acta CINCUENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL SIETE (58-2007), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de octubre de 2007, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES FÍSICAS Y TÉCNICAS, DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GIMNASIO BODY CENTER"**, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU

CARNÉ No.8812993

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus, en la parte Metodológica por el Licenciado Graco Adolfo López Angulo, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



r.c.c.

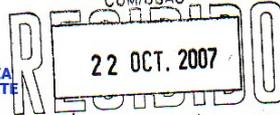
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



Ref. Of. Ectafide No. 229-07
INFORME FINAL DE -EDC-

Firma: *[Signature]* hora: 19:00 Registro: 628-07

Guatemala, 18 de octubre de 2007

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

Señores:
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Por este medio me dirijo a Ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, el estudiante:

Nombre: ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU

Carné No. 8812993

Titulado: "DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES FÍSICAS Y TÉCNICAS, DEL BOXEO EN ALUMNIOS DEL GIMNASIO BODY CENTER"

Asesor Metodológico: Lic. Graco Adolfo López Anguio
Asesor Técnico: Lic. Luis Francisco Rosito Lemus
Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González, M.A

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito dictamen **favorable** para que continúen con los trámites administrativos correspondientes.

Atentamente,

[Signature]
Licenciada Msc. Mercedes López de Bolaños
Coordinadora General
ECTAFIDE

C.c. Archivo
Rvb.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"YO Y ENSEÑAR A TODOS"

Guatemala, 14 de agosto de 2007

Licenciado:

Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
ECTAFIDE, USAC

Licenciado Peralta Morales:

Por este medio tengo a bien informar que he procedido a la Revisión del Informe Final de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, del estudiante: ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU, camé: 8812993, titulado: DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES FÍSICAS Y TÉCNICAS, DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GINMASIO BODY CENTER, previo a optar el pre grado de Técnico en Deportes.

Y para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación por llenar los requisitos del Reglamento de Elaboración de la Práctica de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, de ECTAFIDE.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
Revisor Final



Guatemala, 14 de agosto de 2007

Licenciado
Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
Ectafide
Ciudad Universitaria

Licenciado Peralta Morales:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la asesoría Técnica del Informe Final de la Experiencia Docente con la Comunidad –EDC-, del estudiante: ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU, carné: 8812993, titulado: DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES FÍSICAS Y TÉCNICAS DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GIMNASIO BODY CENTER, y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,


Lic. Luis Francisco Rosito Lemus
Asesor Técnico

Guatemala, 14 de agosto de 2007

Licenciado
Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
Ectafide
Ciudad Universitaria

Licenciado Peralta Morales:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la asesoría Metodológica del Informe Final de la Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, del estudiante: ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU, carné: 8812993, titulado: DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES FÍSICAS Y TÉCNICAS DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GIMNASIO BODY CENTER, y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,



Lic. Graed Adolfo López Angulo
Asesor Metodológico



SCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE

Reg.628-2007

CODIPs. 792-2007

De Aprobación de Proyecto de EDC

11 de junio de 2007

Estudiante
Ericko Constantino Aresti Anleu
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto SEGUNDO (2o.) del Acta VEINTIOCHO GUIÓN DOS MIL SIETE (28-2007) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 08 de junio de 2007, que literalmente dice:

"SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente Con la Comunidad -EDC-, titulado: **"DESARROLLO DE LAS CUALIDADES CONDICIONALES FÍSICAS Y TÉCNICAS, DEL BOXEO EN ALUMNOS DEL GIMNASIO BODY CENTER"**, de la carrera de, Técnico en Deportes, presentado por:

Ericko Constantino Aresti Anleu

CARNÉ 8812993

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR EN SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Francisco Rosito Lemus y como Asesor Metodológico al Licenciado Graco Adolfo López Angulo."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Helwin Velásquez Ramos, M.A.
SECRETARIO



c.c.r

Guatemala, 4 de septiembre de 2,006

Licenciada
Karla Yohara Slusher León
Subcoordinadora de Extensión
Ectafide
Ciudad Universitaria

Licenciada Slusher León:

Por medio de la presente me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores, el motivo de la presente es para hacer constancia que el señor ERICKO CONSTANTINO ARESTI ANLEU, carné 8812993, realizó en nuestras Instalaciones las Prácticas correspondientes a su EDC titulado Desarrollo De la Cualidades Condicionales Físicas y Técnicas del Boxeo en alumnos del Gimnasio Body Center, con un total de 300 horas del 7 de abril al 14 de noviembre del 2,005.

Sin otro particular me despido de Usted,.

Atentamente,

Licenciado Stey Ramazzini
Gerente



RECIBIDO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS-ECTAFIDE

SECRETARIA

FECHA: 2.10.06 HORA: 16:40

FIRMA:  

ACTO QUE DEDICO

EN MEMORIA DE MIS HERMANOS:

PATTY Y MILO +

**LA MEMORIA DE LOS VIVOS HACE
LA VIDA DE LOS MUERTOS.**

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
1. MARCO CONCEPTUAL	2
1.1 Antecedentes	2
1.2 Justificación	3
1.3 Definición del Problema	4
1.4 Alcances y Límites	5
1.4.1 Ámbito Geográfico	5
1.4.2 Ámbito Institucional	5
1.4.3 Ámbito Poblacional	5
1.4.4 Ámbito Temporal	5
2. MARCO METODOLÓGICO	6
2.1 Objetivos	6
2.1.1 Generales	6
2.1.2 Específico	6
2.2 Población	7
2.3 Fuentes de Información	7
2.4 Recolección de Información	7
2.5 Tratamiento de la Información	7
3. MARCO OPERATIVO	8
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1 Fundamentos de las técnicas del Boxeo	9
4.2 Cualidades Físicas condicionales del Boxeo	13
4.3 Tests Motrices	16
4.4 Requisitos Mínimos para la realización del (EDC)	17
5. EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (EDC)	18
6. METODOLOGÍA	19
7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	21
8. CONCLUSIONES	24
9. RECOMENDACIONES	25
10. BIBLIOGRAFÍA	26
11. ANEXOS	27

INTRODUCCIÓN

El boxeo es un deporte de combate individual entre dos adversarios.

Su implementación con reglas y normas, han hecho que en este deporte se proteja cada vez más al deportista, haciéndolo seguro tanto para su práctica como deporte, como un medio de defensa personal.

El presente trabajo se basó sobre el entrenamiento de boxeadores jóvenes y se realizó en el Gimnasio Body Center.

El objeto de la práctica fue el desarrollo de las cualidades técnicas y físicas de los participantes, así como inculcar en ellos la importancia y beneficios de la práctica de la actividad física para nuestra salud y aprendizaje de la técnica.

A lo largo del programa se utilizaron distintos medios (ejercicios físicos y técnicos) que fueron el estímulo para el desarrollo del rendimiento deportivo, así como la utilización de diversos métodos adecuados a las características del grupo y de los contenidos a desarrollar.

La duración de esta investigación fue del 7 de abril al 14 de noviembre del año 2,005.

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 ANTECEDENTES

En Guatemala el deporte del Boxeo se constituye en uno de los deportes de menor grado de práctica, la enseñanza de la disciplina deportiva en el sector de Gimnasio no puede quedar a la saga de los programas de educación integral, ya que es aquí donde se desarrolla el aprendizaje lo que establece un periodo de formación de talentos deportivos con lo cual se pretendió fortalecer la estructura piramidal del sistema deportivo a nivel Nacional. El Gimnasio Body Center es una Institución que tiene como misión proporcionar los medios necesarios para un buen desarrollo deportivo y cuenta con implementos necesarios para este trabajo, cuenta también con un área o espacio libre en la cual se llevó a cabo la práctica del boxeo.

El Gimnasio no cuenta con maestros o instructores que puedan profundizar en el desarrollo de las cualidades condicionales y técnicas del boxeo, ya que durante el año solo practican pesas.

Los alumnos del Gimnasio no han estado involucrados en ningún tipo de programa de boxeo profesional el cual les permita desarrollar las cualidades condicionales físicas y técnicas del boxeo.

Con este programa a través de la práctica del boxeo se desarrollaron actividades para que los alumnos tomen conciencia de los beneficios que nos da la práctica deportiva, con el fin de alcanzar una mejor calidad de vida, y dar a conocer de la existencia de la Escuela de Deportes de la Universidad de San Carlos, y recibir por medio de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), un servicio Social de esta.

1.2. JUSTIFICACIÓN

La Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), se realizó con alumnos del Gimnasio Body Center, ubicado en la zona 6 de la ciudad de Guatemala, los participantes adultos jóvenes que asistieron regularmente al Gimnasio y que pertenecen a la población económicamente activa, (PEA) del país además de practicar deporte y que a su vez no habrán tenido la oportunidad de practicar en un programa diseñado para el desarrollo de las Cualidades Condicionales Físicas y Técnicas del Boxeo.

Con esto se logró que los alumnos alcanzaran un mejor rendimiento deportivo mejorando su resistencia, fuerza y velocidad, además de su técnica en la práctica y aprendizaje de los fundamentos del boxeo.

Los jóvenes que participaron en el desarrollo de la investigación obtuvieron beneficios físicos y mentales, así como un incremento en su condición aeróbica y anaeróbica.

El desarrollo de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC), constituyó como un medio de aprendizaje y educación para los alumnos, al término del mismo los alumnos incrementaron su experiencia la cual fue de tipo práctica-teórica y mejorando a su vez su calidad como deportistas y persona socialmente responsable.

1.3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Al no existir programas dirigidos al deporte del Boxeo, tanto en la Capital como en el interior de la república en los diferentes Gimnasios se debe a la falta de personal especializado que brinde aprendizaje de cómo llevar a cabo el desarrollo de las capacidades técnicas del Boxeo y cualidades físicas condicionales, como efecto de ausencia de personal profesional en el Boxeo específicamente en el Gimnasio Body Center.

1.4. ALVANCES Y LÍMITES

1.4.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO

Se realizó en las instalaciones del Gimnasio Body Center ubicado en la 15 Avenida 2-38, Zona 6, en la ciudad capital de Guatemala.

1.4.2. ÁMBITO INSTITUCIONAL

Gimnasio Body Center.

1.4.3. ÁMBITO POBLACIONAL

Atletas que asisten al Gimnasio, contando con un número de 10 alumnos, en edades comprendidas de 15 a 20 años de sexo masculino.

1.4.4. ÁMBITO TEMPORAL

Del 7 de abril al 14 de noviembre del año 2,005.

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. OBJETIVOS

2.1.1. OBJETIVO GENERAL

- ✓ **Analizar el efecto del entrenamiento a través del desarrollo de las cualidades condicionales físicas y técnicas necesarias en la práctica del boxeo, realizando una investigación a un grupo de deportistas, en el mismo tiempo y espacio.**

2.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ **Entrenar a un grupo de personas jóvenes para mejorar su condición física y técnica como cualidad para la práctica del boxeo.**
- ✓ **Realizar pruebas para medir el esfuerzo del entrenamiento en resistencia, fuerza y velocidad como condición en la práctica deportiva.**

2.2. POBLACIÓN

Los alumnos que participaron en la práctica de Boxeo fueron 10 de sexo masculino comprendidos entre 15 a 20 años.

2.3. FUENTES DE INFORMACIÓN

- **Biblioteca personal**
- **Biblioteca de ECTAFIDE, USAC**
- **Internet**
- **Alumnos del Gimnasio Body Center.**

2.4. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Con la realización de los Test Pedagógicos se logró recopilar la información necesaria para determinar el nivel físico y técnico en el que se encontraban los alumnos al inicio, durante y al final del proceso de entrenamiento.

2.5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los resultados de los Test Pedagógicos fueron comparados con los resultados de los tests de campo, para determinar el nivel de condición física al final de la Experiencia Docente con la Comunidad.

3. MARCO OPERATIVO

3.1. RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizaron instrumentos de recolección de datos, tales como las tablas comparativas, de las diferentes pruebas, con el fin de recolectar y comparar la información.

3.2. TRABAJO DE CAMPO

Se realizaron sesiones diarias las cuales eran relacionadas con el macro ciclo de actividades el cual tuvo una duración de ocho meses.

Se llevó un registro en el diario de campo de todas las actividades programadas y situaciones imprevistas.

El trabajo concreto fue realizado en el Gimnasio Body Center en el horario de 16:00 a 18:00 horas de lunes a viernes.

Se realizaron periódicamente en cuatro ocasiones los Test Pedagógicos en el transcurso del macro ciclo siendo de la siguiente forma:

TEST MOTRICES

TEST FÍSICO Y TÉCNICO

Micro ciclo No. 01, del 7 al 11 de abril del 2,005.

Micro ciclo No. 16, del 25 al 29 de julio del 2,005.

Micro ciclo No. 25, del 26 al 30 de octubre del 2,005.

Micro ciclo No. 31, del 7 al 11 de noviembre del 2,005

TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS

Prueba de Cooper.

Prueba de salto vertical.

Prueba de abdominales.

Prueba de despechadas.

TIPOS DE PRUEBAS TÉCNICAS

Prueba de velocidad en 30 segundos.

Prueba de desplazamientos en 30 segundos.

Prueba de defensa en 1 minuto.

Prueba de ataque en 1 minuto.

4. MARCO TEORICO

4.1. FUNDAMENTOS DE LAS TÉCNICAS DEL BOXEO

1. Se denomina técnicas del boxeo al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos, llegan a ser hábitos del boxeador.
2. En el concepto técnico del boxeo están incluidas los siguientes aspectos.
 - ✓ Destreza para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del cuadrilátero.
 - ✓ Dominio de las acciones de ataque, las cuales se realizan de forma sorpresiva, rápida y brusca.
 - ✓ Dominio correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos.
 - ✓ Dominio de las acciones del contraataque.
3. La práctica se estudia simultáneamente con la técnica pues en el proceso de entrenamiento se hacen interdependientes, y a medida que enseñamos y fijamos el golpe, debemos enseñar, simultáneamente, sus defensas y las diferentes formas tácticas del contraataque. Recomendamos que durante la acción del combate el púgil¹, se encuentra constantemente en situaciones inesperadas debiendo actuar con gran rapidez y precisión en los movimientos.

POSICIÓN BÁSICA (Guardia)

El puño izquierdo se inclina hacia la mano derecha con flexión central los nudillos al contrario. Esta colocación del brazo izquierdo evitará que se produzca un golpe sobre el corazón.

El brazo derecho estará rozando el tronco, mientras que el codo descansa sobre las articulaciones coxo-femoral², cubriendo la Región del hígado; la mano podrá estar semí abierta o abierta, distante 5 cm. de la barbilla y hacia el lado derecho de la misma. La colocación del brazo y mano derechos tiene la función de defendernos al contraataque del contrario.

El hombro estará ladeado a la derecha, el hombro izquierdo quedará más elevado que el derecho como medio de defensa, el pecho quedará hundido y el abdomen contraído. La cabeza se encontrará levemente inclinada hacia

¹ Púgil Gladiador que contendía a puñetazos, Boxeador.

² Coxo-femoral área comprendida entre el coxis y el fémur cubriendo con el codo el hígado

delante buscando en la barbilla, el esternón y la clavícula izquierda, mientras que la vista ira por encima de los nudillos de la mano y el brazo izquierdo. El peso del cuerpo quedará distribuido uniformemente en ambas piernas

DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos no ocupan un rango definitorio en la metodología de la enseñanza de las técnicas del boxeo aunque son importantes para la adquisición de maestría. De la parada de combate, debemos cerciorarnos de la posición de las manos y otros elementos; después, del movimiento de las piernas.

La atención del boxeo es una cualidad imprescindible en la enseñanza de los fundamentos del boxeo, es así que en la instrucción inicial se deben controlar los movimientos defensivos, teniendo siempre presente que no se manifiesta con acciones en el púgil.

GOLPES FUNDAMENTALES

Existen tres tipos de golpes, según la trayectoria que describen hacia el objetivo. Son: recto, gancho y cruzado (swing). Estos golpes son los fundamentales, o clásicos, para el boxeador, ya que se pueden ejecutar con ambas manos a la cara y al tronco del contrario.

GOLPES RECTOS

En la enseñanza de los golpes fundamentales, los golpes rectos ocupan el primer lugar. Estos golpes facilitan el aprendizaje de las defensas, en su gran mayoría; también el dominio de los desplazamientos. Los golpes rectos son los mas frecuentes y los de mayor importancia en el combate, con preferencia en la distancia larga.

RECTO DE IZQUIERDA A LA CARA

Es básica la atención que deben presentarse al recto de izquierda por su gran utilización en el combate. Gracias a la corta trayectoria hasta el objetivo, ya que esta mano se encuentra adelantada, el recto de izquierda a la cara es uno de los golpes fundamentales en el boxeo. No es un golpe que noquea, pero saca de equilibrio al contrario y altera su posición táctica, facilitando posiciones iniciales cómodas para el contraataque.

TÉCNICA DEL RECTO DE IZQUIERDA A LA CARA

Se partirá de la parada de combate. Al comenzar la acción (el golpe), el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente y partir de esta posición se hace un empuje con la pierna Derecha (la fuerza a aplicar dependerá de la distancia hasta el objetivo).

El brazo izquierdo se lanza hacia el objetivo. La pierna izquierda, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo; el puño, por los nudillos, llega al objetivo.

El cuerpo continua, por inercia, desplazándose y su peso se traslada a la pierna izquierda la cual ha hecho contacto con el suelo. Se recoge la pierna derecha, el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas y el boxeador en posición de guardia.

RECTO DE DERECHA A LA CARA

Es uno de los golpes fundamentales con los cuales el boxeador puede lograr buenos resultados. El atleta recordará que debe originar o crear posiciones iniciales como para su ejecución. Se escogerá el objetivo y se recordará que cualquier cambio o transferencia posterior en la acción programada produce pérdidas de energía. El entrenador debe velar y prestar atención a la mecánica del golpe y a la posición de la mano izquierda ya que al ejecutar este golpe el brazo derecho realiza el ataque y el izquierdo la defensa; es necesario lograr que este golpe sea brusco y lleve fuerza.

Se aumenta la fuerza del golpe con una impulsión de la pierna derecha unida a la rotación del tronco, en la que desempeñan papel importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera y el hombro. Antes del golpe se crea una posición cómoda.

TÉCNICA DEL RECTO DE DERECHA A LA CARA

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

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

GOLPES DE GANCHO

Este golpe se enseñará después que los alumnos dominen perfectamente los golpes rectos a fin de lograr buena escuela y buen estilo.

El golpe de gancho se utiliza fundamentalmente en las distancias medias y cortas, ya que en la distancia larga es fácil al contrario protegerse y además contraatacar.

El gancho se realiza con la articulación del codo cerrada, el ángulo de flexión depende de la distancia al objetivo y la fuerza del golpe de la energía resultante de la impulsión con la primera derecha, de la velocidad de giro de la cadera, tronco y la elevación rápida del hombro. Recuérdese apretar el puño en el momento de llegar al objetivo.

El golpe se utiliza fundamentalmente en el contraataque y en condiciones especiales puede ser utilizado en el ataque.

CRUZADO (SWING)

El golpe cruzado es muy utilizado por las escuelas americanas y africanas¹, es importante en el boxeo actual.

El golpe se realiza con los nudillos, ya que se presentan lesiones cuando se ejecuta incorrectamente; además, el golpe no es válido y en ocasiones provoca la desubicación de un buen boxeador ante un contrario de menor calidad si no golpea correctamente.

El entrenador debe observar que la ejecución sea correcta. El movimiento que ejecutan las piernas es muy importante, así como con el eje de giro y los desplazamientos del peso del cuerpo de una pierna a otra. Este golpe se utiliza en las distancias media y corta, fundamentalmente, aunque puede ser utilizado en distancia larga.

La coordinación del impulso de la pierna y la rotación de la cadera dependen de la velocidad angular del movimiento del tronco.

³ Escuelas americanas y africanas Libro La Preparación Básica de los Boxeadores, Jesús Domínguez, Editorial Científica Cuba. 1,987

DEFENSAS

Los entrenadores consideran que la mejor defensa es un certero ataque, este planteamiento es cierto, pero debemos tener cuidado de que el tema no se considere exageradamente como lo fundamental. Queremos, llamar la atención al hecho de que si dedicamos en las clases una mayor atención al tema de los golpes nuestro boxeador quedaría sin defensas, o sin fundamentos de estas, por lo que podría ser noqueado rápidamente, o recibir demasiados golpes que, lo pongan en malas condiciones.

Ya que a nuestro criterio los medios defensivos en los entrenamientos debieran tener un volumen igual de horas de estudios que los golpes.

4.2. CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES DEL BOXEO

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más utilizadas son las capacidades físicas condicionales como resistencia, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, pero en general se considera que las cualidades físicas a desarrollar en esta investigación son:

Resistencia

Concepto de Resistencia

"La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible o en otros términos:

"La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible"

- **Resistencia general psíquica.**

Capacidad del deportista que se obliga a soportar una carga de entrenamiento sin interrupción y el mayor tiempo posible.

- **Resistencia general física.**

Capacidad de todo el organismo, o solamente de una parte, para resistir la fatiga.

Resistencia: se desarrollo por medio de carrera al principio, se utilizará el método de intervalo, que consiste en carrera de 200 Mts. Trotar o caminar 50 Mts. Hasta completar 1,000 Mts a una frecuencia del 60% de la frecuencia cardiaca máxima, este método será utilizado en la etapa general con una duración de 11 semanas, seguido del método continuo con una duración de 15 semanas este se caracteriza por contar con carrera continua de 30 a 45 minutos a una frecuencia cardiaca del 65% al 70% de la frecuencia cardiaca máxima hasta cubrir una distancia de 5,000 Mts. Seguidamente se utilizará el método de repeticiones que consta de carreras sobre 30 y 50Mts, Como método de control se le harán 4 test a los alumnos de la prueba de cooper, al principio 2 intermedios y al final de la investigación.

Fuerza

Concepto de fuerza

La fuerza, o la capacidad para expresarla, es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus exigencias de fuerza y, en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia. La fuerza se clasifica de tres maneras, a saber: la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia. Las dos últimas son más pertinentes en el deporte en general, pero la fuerza máxima debe considerarse, no obstante, como una medida del componente de la fuerza máxima, de la fuerza explosiva y de la fuerza resistencia

Manifestaciones de la fuerza¹

Fuerza máxima

Fuerza explosiva

Fuerza-resistencia

Fuerza absoluta y relativa

Desarrollo de la fuerza: se realizó por medio de aparatos de pesas así como de mancuernas y barras, aquí las rutinas para los alumnos serán de intervalos de días, los días lunes, miércoles y viernes, desarrollarán rutinas de espalda, hombro, brazo, pecho así como abdomen, los días martes y jueves entrenarán pierna, pantorrilla y espalda baja. Las rutinas serán en sistema piramidal ascendente con repeticiones 12,10,8,4 y 1 hasta completar las 5 series por área muscular esta rutina nos permite conforme vamos aumentando el peso que levantaremos disminuimos la amplitud de la repetición esto nos permite el incremento de nuestra fuerza. La fuerza se medirá por medio de un test que incluirá: pruebas de salto vertical, despechadas por 30 segundos y abdominales por 30 segundos.

Velocidad

Concepto de Velocidad

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas

⁴ González y Gorostiaga 2,004

del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.

La velocidad se mide en metros por segundo, como, por ejemplo, al cuantificar el valor de la velocidad correspondiente a la acción de mover una parte del sistema de palancas del cuerpo en relación con otra; la velocidad hacia delante del cuerpo al esprintar o en un punto del despegue al saltar; y la velocidad de los instrumentos y de las pelotas al soltarlos o al ser golpeados. El tiempo empleado para desarrollar una cierta tarea puede considerarse también como una medida de la velocidad del atleta. El número de repeticiones de una tarea dentro de un corto período de tiempo puede considerarse como un índice de velocidad. Por ejemplo, el número de series repetidas en una carrera de relevos a lo largo de 5 metros en 20 segundos. El material de medición incluye cronómetros, células fotoeléctricas acopladas a dispositivos de impresión, técnicas cinematográficas basadas en la velocidad de la película, placas sensibles, etcétera.

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, esprints, boxeo y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia

Tipos de velocidad¹

Velocidad de reacción

Velocidad de romper la inercia

La propia velocidad máxima

Velocidad: En el boxeo la velocidad a medir fue por pruebas técnicas como cuantos golpes saca por minuto, el atleta cuantas defensas hace por minuto y cuantos desplazamientos realiza por minuto.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre los demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada boxeador (edad, y nivel de entrenamiento) y de los objetos y requisitos que exija el boxeador

4.3. TESTS MOTRICES

TEST FÍSICO Y TÉCNICO

Micro ciclo No. 01, del 7 al 11 de abril del 2,005.

Micro ciclo No. 16, del 25 al 29 de julio del 2,005.

Micro ciclo No. 25, del 26 al 30 de octubre del 2,005.

Micro ciclo No. 31, del 7 al 11 de noviembre del 2,005

TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS:

Prueba de Cooper: Este es un Test para medir la resistencia aeróbica del alumno corriendo a su máximo esfuerzo durante 12 minutos. Se mide la cantidad de metros donde se realizará el recorrido y basándose en la distancia recorrida por cada alumno en el tiempo establecido, así será su resultado.

Prueba de salto vertical: El alumno se coloca de pie lateralmente, a una pared de una altura suficiente que permita un salto vertical máximo, se le pide al ejecutante que en la posición mencionada estire el brazo cercano a la pared, lo mas posible, sitio donde se señala con una marca. A continuación se le indica que con solo el impulso que consiga con la flexión de sus piernas salte verticalmente lo más posible sin ningún otro desplazamiento y señalando en la pared la nueva marca. El profesor anotará los resultados entre la distancia existente en centímetros, entre la primera y segunda marca.

Prueba de abdominales en 30 segundos: El alumno tuvo que realizar la mayor cantidad de abdominales en el tiempo establecido.

Prueba de despechadas en 30 segundos: El alumno tuvo que realizar la mayor cantidad de despechadas en el tiempo establecido.

TIPOS DE PRUEBAS TÉCNICAS:

Velocidad: El alumno debió golpear el saco la mayor cantidad de veces durante 30 segundos.

Desplazamientos: El alumno tuvo que realizar diferentes tipos de desplazamientos durante 30 segundos.

Defensa: El alumno debió bloquear la mayor cantidad de golpes durante unos minutos (cruzados y directos).

Ataque: Cuantos golpes efectivos puedo realizar el alumno durante un minuto.

4.4. REQUISITOS MÍNIMOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD (EDC)

MATERIALES:

- Silbato
- Reloj
- Cronómetro
- Gimnasio
- Conos
- Computadora
- Pizarra
- Metro
- Guantes de box
- Peras
- Cabezales
- Protector de bajos
- Saco (ponch)

PERSONALES

Se requiere la asistencia regular de un 80% como mínimo a las sesiones de entrenamiento, así como vendas y protector bucal por parte de los atletas.

5. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD EDC.

La Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) de inició el 7 de abril del 2,005.

Se trabajó con los alumnos integrantes del Gimnasio Body Center entre las edades comprendidas de quince a veinte años.

Las sesiones de entrenamiento se realizaron de lunes a viernes en el horario de 16:00 a 18:00 horas, divididas en preparación anaeróbica con pesas preparación aeróbica por medio de gimnasia y fundamentos de Boxeo.

Durante el proceso de entrenamiento se realizaron Test físicos y técnicos para saber en que nivel se encontraban los alumnos y para poder planificar el trabajo.

También se realizaron Test de campo para saber si las cargas de entrenamiento se estaban aplicando correctamente y se realizaron Test Finales para saber la evolución de las capacidades Condicionales de los alumnos para así poder saber que tanto se beneficiaron los alumnos por medio de la experiencia que obtuvieron a través de dicho programa, así como los beneficios físicos obtenidos al desarrollar sus cualidades condicionantes.

6. METODOLOGÍA

Durante el desarrollo de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC). Se utilizaron métodos para desarrollar las cualidades condicionales (fuerza, velocidad y resistencia), ejecutando el proceso de entrenamiento deportivo para la mejora de la condición física de los alumnos. También se utilizaron métodos didácticos para que el proceso pedagógico fuera el adecuado.

6.1. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

MÉTODO SINTÉTICO O GLOBAL

Consiste en la enseñanza de un ejercicio o una técnica en forma completa o en todo su conjunto con esto se persigue que el atleta desarrolle una técnica mas depurada al momento de realizar su gesto deportivo con el menor gasto de energía posible.

MÉTODO ANALÍTICO

Consiste en la enseñanza de los ejercicios por partes para después de aprendidas todas, unirlos entre sí, esto quiere decir que el entrenador tendrá prioridad por enfatizar que el gesto deportivo se realice lo más técnico posible por medio de utilizar una metodología progresiva.

MÉTODO MIXTO

Este método se desarrolló, producto de la integración de la síntesis y el análisis. Este método es de suma importancia en atletas intermedios y avanzados pues este permite una fusión de ambos métodos con lo cual el atleta realizara sus gestos deportivos de una forma mas fluida y eficaz.

6.2. MÉTODOS PRÁCTICOS

DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

- ✓ Método continuo o de (Duración).
- ✓ Método de Intervalo.
- ✓ Método de Repeticiones.
- ✓ Método de Control.

DESARROLLO DE LA FUERZA

- ✓ Método de Intervalo.
- ✓ Método de Repeticiones.
- ✓ Método de Control.

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

- ✓ Método de Repeticiones.

MÉTODO CONTINUO (de duración)

Consiste básicamente en corridas y esfuerzos continuos de larga duración, sobre todo para el desarrollo de la resistencia.

MÉTODO DE INTERVALO

La característica común de todas las variantes de los métodos con intervalos es el cambio sistemático entre fases de carga y descanso.

MÉTODO DE REPETICIONES

Se caracteriza por cargas repetidas y muy intensas con descansos completos intercalados. Durante estos descansos todos los parámetros del rendimiento de los sistemas funcionales implicados vuelven a su estado normal.

MÉTODO DE CONTROL

Se basa en las pruebas (controles) que se realizaron periódicamente en el proceso de entrenamiento con el objetivo de comprobar el nivel de preparación y el aumento de rendimiento.

7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Durante todo el proceso de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) se realizaron pruebas físicas y técnicas, obteniendo resultados que sirvieron para determinar el nivel físico-técnico en el que se encontraban los alumnos. La temporalidad de las evaluaciones fue la siguiente: Abril, Julio, octubre y noviembre. Dichas pruebas dieron como resultado que con la práctica deportiva hubo cambios cualitativos positivos.

Al iniciar la práctica deportiva fueron quince alumnos los que se sometieron a todas las evaluaciones diagnósticas físicas, técnicas y de velocidad, pero al final solo diez fueron los que continuaron con el proceso y fueron evaluados en las siguientes cuatro ocasiones, mostrando una mejoría gradual y progresiva en cada evaluación.

Si se toma en cuenta que el objetivo de la Experiencia Docente con la Comunidad (EDC) era la determinación y mejoramiento de las cualidades condicionales y técnicas del Boxeo se puede asegurar que basándose en lo que se trabajó se logró alcanzar lo planificado.

Fueron realizadas evaluaciones de campo y en los resultados fueron utilizadas unidades de medidas, tales como: tiempo, distancia y repeticiones.

En las pruebas de resistencia fue utilizada la unidad de medida de metros, para plasmar los resultados.

En la prueba de potencia anaeróbica fue utilizada la unidad de medida en centímetros.

En las pruebas de fuerza en el tren superior y abdomen se utilizaron las repeticiones y tiempo en segundos.

Las pruebas técnicas de velocidad, desplazamiento, defensa y ataque se midieron en repeticiones, tiempo, midiendo la exactitud para realizar los gestos motores.

GRAFICA No. 1
PRUEBA DE COOPER:

Por ser una prueba eminentemente física en donde el alumno debe mejorar la capacidad de resistencia cardio-pulmonar + la destreza específica, de la carrera de los 10 alumnos que son el 100% de los participantes en la prueba inicial fue del 2%, se obtuvo en la segunda prueba un promedio del 5%, mostraron un aumento de la resistencia aeróbica, además de un incremento en la distancia recorrida, en la tercera prueba el aumento fue de 6% y la cuarta con un aumento del 9% la cual fue medida en metros, obtuvieron una mejoría grupal de 21%, lo cual comprueba que la realización de esta prueba de control y el ejercicio aeróbico proporcionan un incremento en la resistencia cardio-respiratoria.

GRAFICA No. 2
PRUEBA DE SALTO VERTICAL:

En esta prueba los alumnos realizaron saltos verticales en los cuales mejoraron cada vez más, en la prueba inicial obtuvieron 4%, en la segunda prueba tuvieron un promedio del 7%. En la tercera prueba quedaron en el 7% pero en la cuarta lograron un mejor desempeño y lograron alcanzar una mejoría 23 %, y en el porcentaje grupal lograron un 37%, en la fuerza del tren inferior, estimulando así sus fibras blancas, además de un incremento en la distancia recorrida en el salto, la cual fue medida en centímetros, comprobando que la realización de esta prueba y el ejercicio anaeróbico proporcionan un incremento en la fuerza explosiva.

GRAFICA No. 3
PRUEBA DE ABDOMINALES:

En esta prueba los alumnos tuvieron que realizar repeticiones de abdominales en la prueba inicial comenzaron con 2%, en la segunda y tercera aumentaron al 4% e incrementándola en la cuarta a un 5%, y así aumentando su resistencia en el tren medio y obteniendo una mejoría grupal del 13%, lo cual comprueba que la realización de este ejercicio mejora la condición del alumno, además de incrementar su fuerza y resistencia abdominal.

GRAFICA No. 4
PRUEBA DE DESPECHADAS:

Los alumnos mostraron un aumento en las repeticiones en la prueba de despechadas, en la prueba inicial comenzaron con 3%, manteniéndose así en la segunda prueba, en la tercera se logró un incremento de 4%, de su

fuerza en el tren superior, en la cuarta prueba aumentaron un 5%, así como un incremento y obteniendo una mejoría grupal del 10%, con lo cual se logra incrementar la fuerza y resistencia en los brazos hombro y pecho del atleta elevando su rendimiento al momento de practicar boxeo.

GRAFICA No. 5

PRUEBA DE VELOCIDAD EN GOLPES CON PUÑOS:

En esta prueba los alumnos mostraron un aumento en la cantidad de golpes pegados al costal en las pruebas realizadas, en la prueba inicial con un 2%, en la segunda incrementaron a 4%, en la tercera incrementaron a 6% lograron con esto incrementar su velocidad en la ejecución de los golpes, y la cuarta se incremento en un 14%, obteniendo una mejoría grupal del 25%, con lo cual se logró incrementar su velocidad.

GRAFICA No. 6

PRUEBA DE DESPLAZAMIENTOS:

En las pruebas anteriores los alumnos mostraron un aumento en la cantidad de desplazamientos, comenzando con la prueba inicial de 2%, en la segunda incrementaron 3%, en la tercera prueba lograron 5%, y en la cuarta un 10%, logrando así incrementar su velocidad al desplazarse, obteniendo una mejoría grupal del 18%, con lo cual se logró incrementar su velocidad de reacción al combatir.

GRAFICA No. 7

PRUEBA DE DEFENSA:

En las pruebas anteriores los alumnos mostraron un aumento en la cantidad de bloqueos, comenzando con la prueba inicial un 2%, en la segunda un 3% en la tercera un 4% y en la cuarta un 6%, logrando así incrementar su velocidad de reacción, obteniendo una mejoría grupal del 13%, con lo cual se logró incrementar su reacción al momento del combate.

GRAFICA No. 8

PRUEBA DE ATAQUE:

En la prueba de ataque los alumnos mostraron un aumento en la cantidad de golpes efectivos, en la prueba inicial con un 2%, incrementando en la segunda y la tercera un 3%, y en la cuarta se incremento a un 5%, lograron con esto incrementar su velocidad de reacción, obteniendo una mejoría grupal del 11%, con lo cual se logró incrementar su desempeño al momento del combate.

8. CONCLUSIONES

- Los alumnos mostraron un incremento progresivo del nivel de sus capacidades condicionales en el transcurso de la práctica, mostrando mejoría en sus evaluaciones, a través del entrenamiento.
- Los resultados que se obtuvieron en los Tests de campo fueron satisfactorios debido a que hubo un incremento gradual de sus capacidades físicas y técnicas.
- Se logró una adaptación fisiológica en los alumnos debido a que mejoraron cualitativamente la capacidad aeróbica y anaeróbica, así como el aprendizaje de las técnicas del boxeo.
- Se mejoró la fuerza del tren inferior, medio y superior, la velocidad y la resistencia aeróbica, en el grupo de atletas objeto de la investigación.

9. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de ECTAFIDE, que es de vital importancia tener un laboratorio en nuestra escuela donde se puedan realizar evaluaciones morfo-funcionales, ya que son la base para posteriormente realizar el trabajo de campo profesionalmente.
- Orientar a los próximos practicantes a que realicen la Experiencia Docente con la Comunidad en instituciones públicas debido a que este sector educativo carece de este servicio.
- Se recomienda a las autoridades universitarias para que provean los medios necesarios a los futuros practicantes, para que tengan las condiciones adecuadas y así poder desarrollar un trabajo óptimo y profesional.
- Que exista más información sobre la existencia de la escuela de ECTAFIDE, para la población en general y su importancia para el desarrollo de nuestro deporte.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. BANGSBO, Jens., 1,990. Entrenamiento de la Condición Física, España Editorial Planificación, Segunda edición, 152 Pág.
2. DOMÍNGUEZ, Jesús, Llanos José Luís. 1,987. Editorial Científica Técnica, Cuba. La Preparación Básica de los boxeadores, 345 Pág.
3. GARCÍA MANSO, 2000. Juan Manuel, Navarro Valdivielso, Ruiz Caballeros José Antonio, editorial Gymnos. Planificación del Entrenamiento Deportivo. España, 563 Pág.
4. GUYTON, A.C. 1,988. Tratado de Fisiología Medica. Editorial Panamericana Sexta edición, pág. 987.
5. HERNÁNDEZ, José Nilo. 1,997. Medicina del Deporte. México Ediciones Científicas, Tercera edición, 590 Pág.
6. HOWE, Don. 1,991. Manual de Boxeo, España. Ediciones Martínez Roca, 975 Pág.
7. JACK H. Wilmore, Co still, David. 1,988. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte, España. Editorial Paidotribo, Segunda edición, 765 pág.
8. RIERA RIERA Joan, 1,990. Metodología del Entrenamiento Editorial Olimpia, Segunda edición, 863 pág.
9. VASCÓNCELOS Raposo, 2,004. Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, Primera edición España, 430 pág.
10. VERJOSHANSKI, Luig V. 1,991. Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. España. Ediciones Martínez Roca, 369 Pág.

11. ANEXOS

PLANIFICACIÓN

PLANIFICACIÓN ESCRITA

INFORMACIÓN GENERAL

a. INTRODUCCIÓN:

El programa está diseñado para la enseñanza de los fundamentos técnicos-tácticos del boxeo y el desarrollo de las cualidades condicionantes (fuerza, resistencia y velocidad) en jóvenes que asistieron al Gimnasio Body Center.

b. No. de Alumnos (atletas) 10

c. OBJETIVOS:

c.1. OBJETIVOS FÍSICOS:

- ✓ Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- ✓ Reducir el riesgo de lesión de los atletas.

c.2. OBJETIVOS TÉCNICOS-TÁCTICOS:

- ✓ Desarrollar los fundamentos básicos del Boxeo.
- ✓ Incrementar las habilidades de respuesta en casos supuestos y reales de juego.

c.3. OBJETIVOS TEÓRICOS

- ✓ Enseñanza de los fundamentos del Boxeo, y desarrollo de las cualidades condicionales.

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

a. Fecha de inicio:	7 de abril del 2,005
b. Fecha de culminación:	14 noviembre del 2,005
c. Horario	de 16:00 a 18:00 hrs.
d. Días	De lunes a viernes
e. Cantidad de semanas	32
f. Cantidad de días	160

- g. Período Preparatorio:
No. De semanas:
20 Semanas (7 de abril al 26 de agosto).
Total de días:
100 días.
Tiempo de trabajo en minutos:
12,000 minutos.
- h. Período Competitivo:
No. De semanas:
10 Semanas (29 de agosto al 4 de noviembre)
Total de días:
50 días
Tiempo de trabajo en minutos:
6,000 minutos.
- i. Período de Tránsito:
No. De semanas:
2 semanas (7 de noviembre al 18 de noviembre).
Total de días:
10 días.
Tiempo de trabajo en minutos:
1,200 minutos.

Distribución del Tiempo en Cada Tipo de Preparación:

- a. Preparación General:
No. de semanas:
11 semanas (7 de abril al 25 de junio)
Total de días:
55 días.
Tiempo de trabajo en minutos:
3,960 minutos.
- b. Preparación especial:
No. de semanas:
9 semanas (28 de junio al 26 de agosto)
Total de días:
45 días.
Tiempo de trabajo en minutos:
2,940 minutos.

c . Preparación de obtención de la forma deportiva:

No. de semanas:

6 semanas (29 de agosto al 7 de octubre)

Total de días:

30 días.

Tiempo de trabajo en minutos:

3,450 minutos.

d. Preparación de estabilización de la forma deportiva:

No de semanas:

4 semanas (10 de octubre al 4 de noviembre)

Total de días:

20 días.

Tiempo de trabajo en minutos:

1,860 minutos.

Volumen de Trabajo por Tipo de Preparación:

a.

Preparación General		Volumen en minutos
PFG	50%	1,989 minutos
PFE	10%	396 minutos
PTT	30%	1,188 minutos
PT	10%	396 minutos
		Total 3,960 minutos

b.

Preparación Especial		Volumen en minutos
PFG	40%	1,176 minutos
PFE	20%	588 minutos
PTT	30%	294 minutos
PT	10%	2,940 minutos
		Total 2,940 minutos

c.

Preparación de Obtención de la Forma Deportiva		Volumen en minutos
PFG	30%	1,035 minutos
PFE	30%	1,035 minutos
PTT	35%	1,208 minutos
PT	5%	172 minutos
		Total 3,450 minutos

d.

Preparación de Estabilización de la Forma Deportiva		Volumen en minutos
PFG	20%	372 minutos
PFE	30%	558 minutos
PTT	40%	744 minutos
PT	10%	186 minutos
		Total 1,860 minutos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
 GIMNASIO BODY CENTER
 EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD -EDC-
 RESPONSABLE: ERICKO C. ARESTI ANLEU

PLAN GRÁFICO

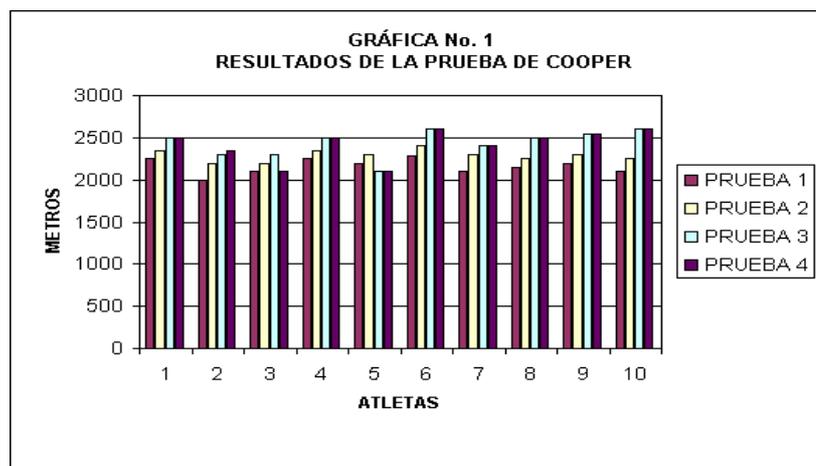
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
DIAS	7	14	21	28	7	14	22	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	30	7	14	
	11	18	25	4	11	19	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	
MESES	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				
TAREAS FUNDAMENTALES	TF	TT			F				F					F	TF	TT									TF	TT					TF		
PERÍODOS	PERÍODO PREPARATORIO																PERÍODO COMPETITIVO										P.TRANSI.						
ETAPAS	GENERAL												ESPECIAL						OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA				MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEP.				RECUP.						
MESOCICLOS	INTRODUCTORIO						DESARROLLADOS						ESTABILIZADOR				DE PREPARACIÓN				PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO				RECUP.				
MICROCICLOS	0	0	0	CH	0	0	0	CH	0	0	0	0	CH	0	0	0	CH	0	CH	0	0	CH	0	0	0	0	CH	0	0	0	0	0	0
% VOLUMEN	50	55	60	55	55	60	65	65	60	65	70	65	60	65	70	75	80	75	70	75	80	85	90	85	90		85	80	75	70	65	60	
VOLUMEN	300	330	360	330	330	360	390	390	360	390	420	390	360	390	420	450	480	450	420	450	480	510	540	510	540		510	480	450	420	390	360	
%PREP. GENERAL	50%												40%						30%				20%				40%						
%PREP. ESPECIAL	10%												20%						30%				30%				20%						
%PREP. T.T.	30%												30%						35%				40%				30%						
%PREP.T	10%												10%						5%				10%				10%						
TOTAL DE DIAS	55 DIAS												45 DIAS						30 DIAS				20 DIAS				10 DIAS						
TOTAL SEMANAS	11 SEMANAS												9 SEMANAS						6 SEMANAS				4 SEMANAS				2 SEMANAS						
TIEMPO/TRABAJO	3960												2940						3450				1860				750						
PREP.FÍSICA GENERAL	150	165	180	165	165	180	195	195	180	195	210	156	144	156	168	180	192	180	126	135	144	153	162	153	162	153	102	96	90	84	156	144	
Resistencia	80	90	90	80	70	60	70	80	70	70	60	50	40	50	40	40	90	80	60	60	50	40	40	30	40	30	30	25	25	20	60	50	
Fuerza	20	20	30	40	30	50	45	50	45	40	50	50	60	50	40	40	40	50	30	30	40	40	50	40	30	40	20	20	20	30	30		
Velocidad	20	35	30	25	30	40	45	40	40	50	60	20	20	30	50	60	40	30	20	30	20	30	30	40	40	30	31	30	20	20	30		
Flexibilidad	30	30	30	20	35	30	35	25	25	35	40	36	24	26	38	40	22	20	16	15	34	43	42	43	52	43	22	20	15	24	46	34	
PREP. FÍSICA ESPECIAL	30	33	36	33	33	36	39	39	36	39	42	78	72	78	84	90	96	90	126	135	144	153	162	153	162	153	153	144	135	126	78	72	
Fuerza de reacción				15		18	20		15		20	20		35	20		30		31		30	40	50	28	40	30	40	34	30	25	15		
Resistencia de rapidez	15	18	18		15		19	20				20		43		30	36	30	30	40	40	40	45	45	50	45	28	40	40	35	20	36	
Resistencia de la fuerza	15	15		18				19			20	22	38	40		20	30	30	30	30	40	40	45	40	45	40	40	40	35	23	36		
Resistencia de la fuerza del salto			18		18	18			21	19				32		44	30		30	31	45	34	28	27	40	27	40	45	30	25	31	20	
PREP.TÉCNICO TÁCTICO	90	99	108	99	99	108	117	117	108	117	126	117	108	117	126	135	144	135	147	158	168	178	189	178	189	178	204	192	180	168	117	108	
Técnica individual	60	65	70	60	50	40	50	45	40	40	30			20	30	20			20	25	25	34	50	45	45	50							
Fundamentos defensivos						28	27		33		30	45		20		30	30	30	35	20	30	30	30	25	20	25							
Fundamentos ofensivos								32		32	26	32	40	40	30	20	30	35	32	50	30	30	30	25	54	30							
PREP.TEÓRICA PEDAG.	30	33	36	33	33	36	39	39	36	39	42	39	36	39	42	45	48	45	21	22	24	26	27	26	27	26	51	48	45	42	39	36	
Charlas, videos y conferencias	C	C	C	V	C	C	C	CNF	C	C	C	C	V	C	C	C	V	C	CNF	C	C	CH	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	

TF: TEST FÍSICO TT: TEST TÉCNICO F. FOGUEO C. CHARLAS V. VIDEOS CNF. CONFERENCIA.

CH.CHOQUE G.CRADUAL

**TABLA No 1
PRUEBA DE COOPER**

ATLETAS	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	% DE MEJORÍA
1	2250	2350	2500	2650	16%
2	2000	2200	2300	2600	18%
3	2100	2200	2300	2650	23%
4	2250	2350	2500	2650	16%
5	2200	2300	2400	2710	20%
6	2280	2400	2600	2850	22%
7	2100	2300	2400	2580	20%
8	2150	2250	2500	2825	28%
9	2200	2300	2550	2675	18%
10	2100	2250	2600	2775	28%
				MEJORIA GRUPAL	21%

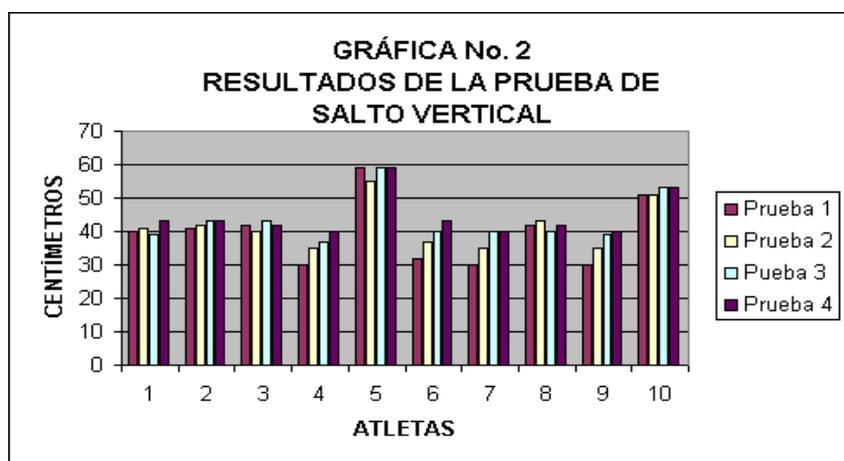


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Los atletas, tras correr durante 12 minutos en las 4 pruebas anteriores, realizadas durante un período de 8 meses, con intervalos de 2 meses entre cada prueba, mostraron un aumento de la resistencia aeróbica, además de un incremento en la distancia recorrida, la cual fue medida en metros, obtuvieron una mejoría grupal de 21%, lo cual comprueba que la realización de esta prueba y el ejercicio aeróbico proporcionan un incremento en la resistencia cardio-pulmonar.

**TABLA NO.2
PRUEBA DE SALTO VERTICAL**

ATETLAS	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PUEBA 3	PRUEBA 4	% DE MEJORÍA
1	40	41	46	55	25%
2	41	42	43	52	24%
3	40	42	43	53	30%
4	30	35	37	48	51%
5	55	59	60	65	16%
6	32	37	40	53	55%
7	30	35	40	55	67%
8	42	43	48	58	34%
9	30	35	39	50	55%
10	51	53	56	65	24%
				MEJORIA GRUPAL	37%

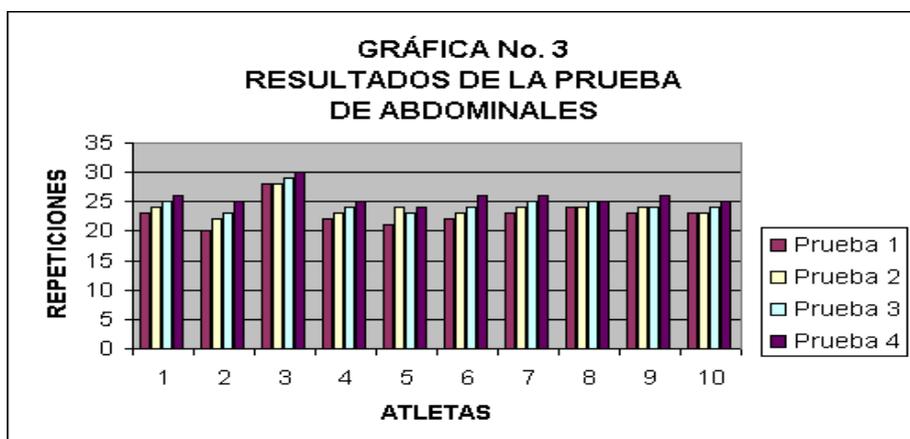


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Los atletas, tras realizar los saltos en las 4 pruebas anteriores, mostraron un aumento en la fuerza del tren inferior, estimulando así sus fibras blancas, además de un incremento en la distancia recorrida en el salto, la cual fue medida en centímetros, obtuvieron una mejoría grupal del 37%, comprobando que la realización de esta prueba y el ejercicio anaeróbico proporcionan un incremento en la fuerza explosiva.

**TABLA No.3
PRUEBA DE ABDOMINALES**

ATLETA	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	% de MEJORÍA
1	23	24	25	26	13%
2	20	22	23	25	25%
3	28	28	29	30	7%
4	22	23	24	25	14%
5	21	24	23	24	14%
6	22	23	24	26	18%
7	23	24	25	26	13%
8	24	24	25	25	4%
9	23	24	24	26	13%
10	23	23	24	25	9%
MEJORIA GRUPAL					13%

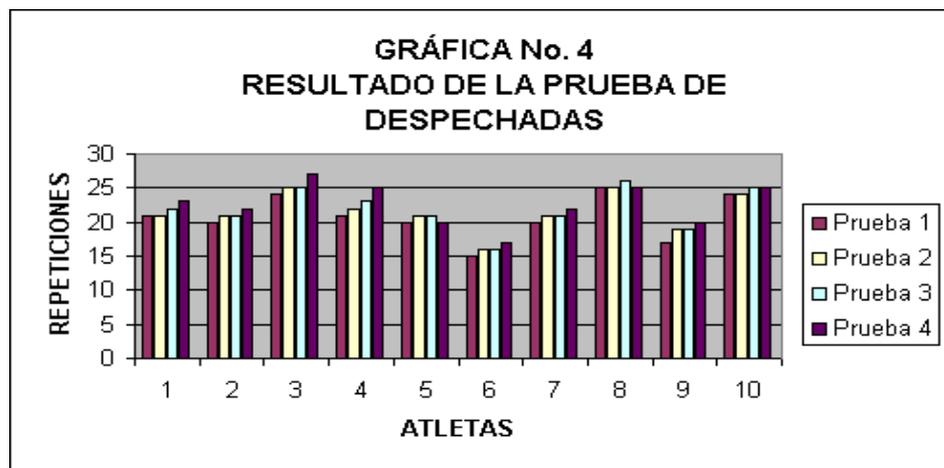


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Los atletas, tras realizar las 4 pruebas anteriores, mostraron un incremento en las repeticiones en la prueba de abdominales, aumentando su resistencia en el tren medio y obteniendo una mejoría grupal del 13%, lo cual comprueba que la realización de este ejercicio mejora la condición del atleta, además de incrementar su fuerza y resistencia abdominal.

TABLA No. 4
PRUEBA DE DESPECHADAS

ATLETAS	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	%de MEJORÍA
1	21	21	22	23	10%
2	20	21	21	22	10%
3	24	25	25	27	13%
4	21	22	23	25	19%
5	20	21	21	20	0%
6	15	16	16	17	13%
7	20	21	21	22	10%
8	25	25	26	25	0%
9	17	19	19	20	18%
10	24	24	25	25	4%
				MEJORIA GRUPAL	10%

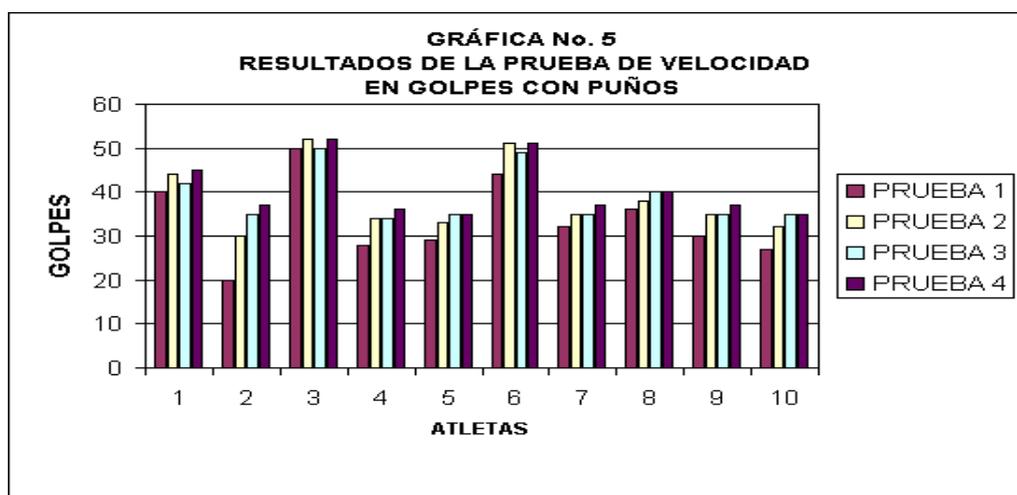


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Los atletas, tras realizar las 4 pruebas anteriores, mostraron un aumento en las repeticiones en la prueba de despechadas, logrando con esto el incremento de su fuerza en el tren superior, obteniendo una mejoría grupal del 10%, con lo cual se logra incrementar la fuerza y resistencia en los brazos hombro y pecho del atleta elevando su rendimiento al momento de practicar boxeo.

**TABLA No 5
PRUEBA DE VELOCIDAD EN GOLPES CON PUÑOS**

ATLETAS	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	% DE MEJORÍA
1	40	44	42	45	13%
2	20	30	35	37	85%
3	50	52	50	52	4%
4	28	34	34	36	29%
5	29	33	35	35	21%
6	44	51	49	51	16%
7	32	35	35	37	16%
8	36	38	40	40	11%
9	30	35	35	37	23%
10	27	32	35	35	30%
				MEJORIA GRUPAL	25%

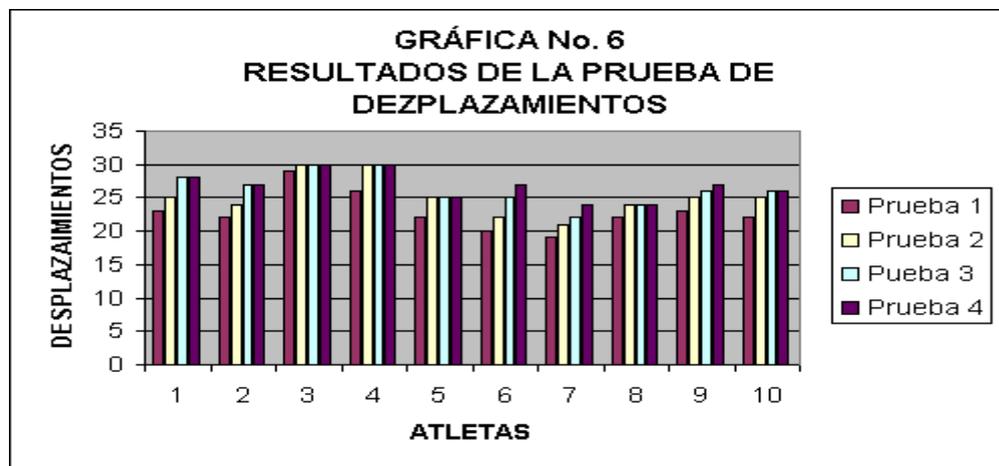


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Los atletas, mostraron un aumento en la cantidad de golpes pegados al costal en las pruebas realizadas, lograron con esto incrementar su velocidad en la ejecución de los golpes, obteniendo una mejoría grupal del 25%, con lo cual se logró incrementar su velocidad.

TABLA No. 6
PRUEBA DE DESPLAZAMIENTOS

ATETLAS	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PUEBA 3	PRUEBA 4	% DE MEJORÍA
1	23	25	28	28	22%
2	22	24	27	27	23%
3	29	30	30	30	3%
4	26	30	30	30	15%
5	22	25	25	25	14%
6	20	22	25	27	35%
7	19	21	22	24	26%
8	22	24	24	24	9%
9	23	25	26	27	17%
10	22	25	26	26	18%
				MEJORIA GRUPAL	18%

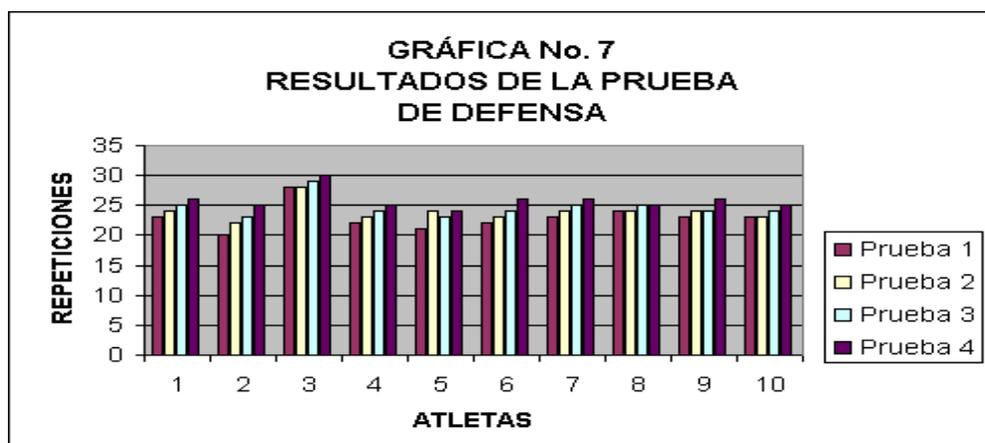


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

En las pruebas anteriores los atletas mostraron un aumento en la cantidad de desplazamientos, lograron con esto incrementar su velocidad al desplazarse, obteniendo una mejoría grupal del 18%, con lo cual se logró incrementar su velocidad de reacción al combatir.

**TABLA No.7
PRUEBA DE DEFENSA**

ATLETA	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	% DE MEJORÍA
1	23	24	25	26	13%
2	20	22	23	25	25%
3	28	28	29	30	7%
4	22	23	24	25	14%
5	21	24	23	24	14%
6	22	23	24	26	18%
7	23	24	25	26	13%
8	24	24	25	25	4%
9	23	24	24	26	13%
10	23	23	24	25	9%
				MEJORIA GRUPAL	13%

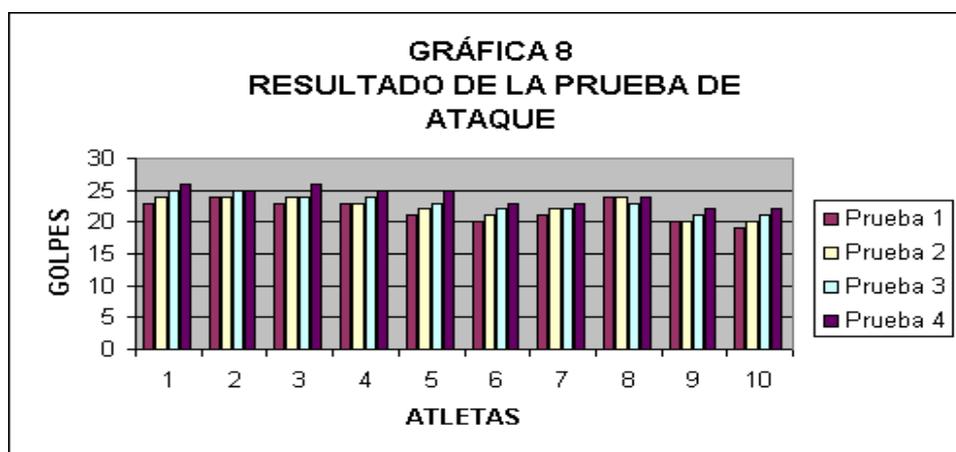


ANÁLISIS DE RESULTADOS:

En las pruebas anteriores los atletas mostraron un aumento en la cantidad de bloqueos, lograron con esto incrementar su velocidad de reacción, obteniendo una mejoría grupal del 13%, con lo cual se logró incrementar su reacción al momento del combate.

TABLA No. 8
PRUEBA DE ATAQUE

ATLETAS	Prueba 1	Prueba 2	Prueba 3	Prueba 4	%de MEJORÍA
1	23	24	25	26	13%
2	24	24	25	25	4%
3	23	24	24	26	13%
4	23	23	24	25	9%
5	21	22	23	25	19%
6	20	21	22	23	15%
7	21	22	22	23	10%
8	24	24	23	24	0%
9	20	20	21	22	10%
10	19	20	21	22	16%
				MEJORIA GRUPAL	11%



ANÁLISIS DE RESULTADOS:

En la prueba de ataque los atletas mostraron un aumento en la cantidad de golpes efectivos, lograron con esto incrementar su velocidad de reacción, obteniendo una mejoría grupal del 11%, con lo cual se logró incrementar su desempeño al momento del combate.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-

BOLETA DE EVALUACION FISICO MEDICA

Nombre del Promotor: _____ Municipio o Departamento: _____

Fecha: _____ Código: _____

Nombre: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Edad: _____ Sexo: M F Estado Civil: S C U D V SEP

Religión: C E M O Originario: _____ Residencia: _____

Nivel Educativo: A P S U Ocupación u Oficio: _____

ANTECEDENTES

SI NO

- Debilidad o mareo
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones o frecuencia cardíaca acelerada
- Se cansa Ud. mucho más rápido que sus compañeros (as) de su misma edad
- Ha perdido el conocimiento sin causa aparente
- Fatiga, tos y dificultad respiratoria al ejercicio
- Padece de presión arterial alta

SI NO

- Toma algún medicamento por alguna enfermedad
- Le han confirmado que padece de enfermedad cardíaca
- Dolores de huesos o articulaciones, que empeoran con ejercicio.
- Existe alguna razón por la cual no puede efectuar actividad física, que aquí no se mencione

PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA

Práctica Ud. actualmente deporte	SI	NO	3 o más veces por Sem.	Fin de semana	Ocasional
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Cuánto tiempo lleva Ud. practicando actividad física?	Menos de 1 mes <input type="checkbox"/>		Menos de 6 meses <input type="checkbox"/>		
Si Ud. hace ejercicio, ¿cómo describe el mismo?	INTENSO <input type="checkbox"/>		MODERADO <input type="checkbox"/>		LIGERO <input type="checkbox"/>

EVALUACION FISICA:

PESO: _____ Libras.

TALLA: _____

PRESION ARTERIAL: _____ / _____

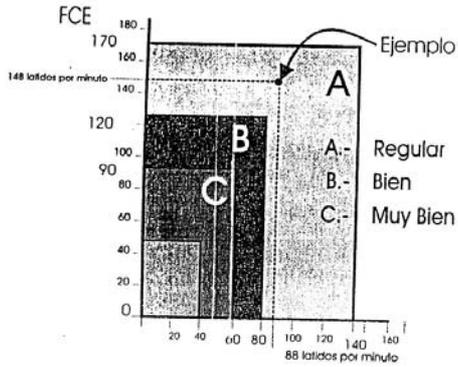
PULSO RADIAL: _____ X m

CALCULO DE FC.MAX: 220 - _____ = _____

PRUEBAS DE CAPACIDAD FISICA

Ejemplo:
 FCE = latidos en 15 segundos X 4
 = 37 X 4
 = 148 latidos por minuto.

Ubica en la tabla tus FCR y FCE
 prolongando las dos líneas haz que
 coincidan en un punto.



Prueba 2 (flexibilidad)
 ¿Hasta dónde te flexionas?
 Flexibilidad

Nivel	H	M
A	31-35	24-28
B	36-40	29-33
C	41-45	34-38

Prueba 3 (fuerza en piernas)
 ¿Cuántas sentadillas puedes hacer en un minuto?
 Sentadillas

Nivel	H	M
A	31-35	24-28
B	36-40	29-33
C	41-45	34-38

Prueba 4 (fuerza en brazos)
 Cuenta las veces que flexionas los brazos en un minuto.
 Lagartijas

Nivel	H	M
A	39-49	18-27
B	50-59	28-37
C	60-69	38-47

FECHA	EVALUACION	FRECUENCIA CARDIACA			FLEXIBILIDAD	No. REPETICIONES EN 1 MIN.			C.LIF./TOTAL	NIVEL DE PROGRAMA
		REPOSO	FINAL PRUEBA	RECUPERACION AL MINUTO		ABDOMINALES	DESPECHADAS	SENTADILLAS		
	PRIMERA									
	Nivel / Calific.									
	SEGUNDA									
	Nivel / Calific.									
	TERCERA									
	Nivel / Calific.									
	CUARTA									
	Nivel / Calific.									

OBSERVACIONES

Para finalizar el examen realiza la prueba de flexibilidad y de fuerza como se indica en las siguientes figuras.

Una vez

Flexibilidad

¿Cuántas abdominales, sentadillas y lagartijas puedes hacer? Un minuto para cada prueba.

Abdominales

4

Sentadillas

5

Lagartijas

Nivel	Flexibilidad	Abdominales	Sentadillas	Lagartijas			
A	Espaldas	20	13	30	23	38	17
B	Empuje del pie	21-30	14-23	31-41	24-35	39-49	18-27
C	Empuje del pie	31-40	24-33	42-51	36-45	50-59	28-37

NOMBRE DEL PROM



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



El Centro de Servicio Psicológico
"Mayra Vargas Fernández"

Otorga el presente
DIPLOMA DE RECONOCIMIENTO

A: ERICKO ARESTI

Por su participación como JUEZ en la "I Carrera Trabajemos por la Niñez Guatemalteca" realizada el 11 de Junio del 2005 en el campus central de la USAC.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Guatemala 11 de Junio del 2005.


Nery Francisco Carrillo Vargas
Representante Estudiantil
CENSEP's


Licda. Sandra Mazariegos
Docente Asesora
CENSEP's


Licda. Walda Carrillo
Coordinadora
CENSEP's

CIENCIAS PSICOLÓGICAS
COORDINACIÓN
Centro de Servicio
Psicológico
"Mayra Vargas
Fernández"
Universidad de San Carlos de Guatemala

"TRABAJEMOS POR LA NIÑEZ GUATEMALTECA"

En Guatemala el deporte del Boxeo se constituye en uno de los deportes de menor grado de practica, la enseñanza de la disciplina deportiva en el sector de Gimnasio no puede quedar a la saga de los programas de educación integra, ya que es aquí donde se desarrolla el aprendizaje lo que establece un periodo de formación de talentos deportivos con lo cual se pretende fortalecer la estructura piramidal de sistema deportivo a nivel Nacional.

**Lic. Graco Adolfo López Angulo
Asesor Metodológico**

**Lic. Luis Francisco Rosito Lemus
Asesor Técnico**

**Lic. Byron Ronaldo González, M.A.
Revisor Final**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE – ECTAFIDE-**