

Alfonso Saravia Siliézar

EL CUMPLIMIENTO DE LOS PRINCIPIOS DIDÁCTICOS EN EL  
PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO EN LOS DEPORTES DE COMBATE

Asesor

M.A. Edwing Roberto García García



Universidad de San Carlos de Guatemala  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA

Guatemala, agosto de 2006

Este estudio fue presentado por el autor como trabajo de tesis previo a optar al grado de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación.

Guatemala, agosto de 2006

| INDICE DE CONTENIDO  |  | Página |
|--|--|--------|
| INTRODUCCIÓN   |  | i      |
| 1. MARCO CONCEPTUAL  |  | 1      |
| 1.1. Antecedentes del Problema                                 |  | 1      |
| 1.2. Importancia de la investigación                           |  | 2      |
| 1.3. Planteamiento del Problema                                |  | 2      |
| 1.4. Alcance y Limites   |  | 3      |
| 1.4.1. Alcance   |  | 3      |
| 1.4.2. Limites   |  | 4      |
| 2. MARCO TEORICO   |  | 5      |
| 2.1. El entrenamiento deportivo                                |  | 5      |
| 2.1.1. Definición, finalidades y objetivos                     |  | 5      |
| 2.1.2. Características   |  | 5      |
| 2.1.3. Funciones   |  | 6      |
| 2.2. Principios didácticos del entrenamiento deportivo         |  | 7      |
| 2.2.1. Características   |  | 7      |
| 2.2.2. Tipos de principios                                     |  | 8      |
| Principio de Planificación                                     |  | 8      |
| Principio de Sistematización                                   |  | 10     |
| Principio Sensorceptual  |  | 11     |
| Principio de Individualización                                 |  | 12     |
| Principio de Asequibilidad                                     |  | 13     |
| Principio Consolidación  |  | 14     |
| Principio de la Actividad y la conciencia                      |  | 14     |
| 2.3. Proceso enseñanza-aprendizaje del entrenamiento deportivo |  | 15     |
| 2.3.1. Enseñanza   |  | 15     |
| 2.3.2. Aprendizaje   |  | 16     |
| Características  |  | 16     |
| Estructura de la clase   |  | 16     |
| Modelo del plan de clase en educación general                  |  | 19     |
| Modelo del plan de clase en deporte                            |  | 20     |
| Organización de la clase                                       |  | 21     |
| Formas de organización   |  | 22     |
| 2.4. Metodología de la enseñanza                               |  | 24     |
| 2.4.1. Métodos   |  | 24     |
| 2.4.2. Clases de Métodos                                       |  | 25     |
| 2.4.3. Métodos de enseñanza                                    |  | 25     |
| 2.4.4. Clasificación de los métodos                            |  | 25     |
| 2.5. Recursos de enseñanza                                     |  | 28     |
| 3. MARCO METODOLOGICO  |  | 31     |
| 3.1. Objetivos   |  | 31     |
| 3.1.1. General   |  | 31     |
| 3.1.2. Específicos   |  | 31     |
| 3.2. Variable  |  | 32     |
| 3.3. Operacionalización de la Variable                         |  | 33     |
| 3.4. Los Sujetos   |  | 34     |
| 3.4.1. Población o Universo                                    |  | 34     |
| 3.4.2. La muestra  |  | 34     |
| 3.4.3. Instrumento   |  | 34     |
| 4. Presentación de datos                                       |  | 35     |
| 4.1. Graficas de la encuesta y guía de observación             |  | 35     |
| 5. Conclusiones  |  | 47     |
| 6. Recomendaciones   |  | 49     |
| 7. Bibliografía  |  | 51     |
| Anexo A  |  | 52     |
| Anexo B  |  | 58     |
| Anexo C  |  | 64     |
| Anexo D  |  | 65     |
| Anexo E  |  | 66     |
| Anexo F  |  | 67     |

## INTRODUCCION

El estudio fue realizado previo a obtener el título de Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación en la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos cuyos resultados aquí se presentan, responden al interés del autor, por investigar cómo los entrenadores de deportes de combate están enseñando la técnica deportiva en sus ambientes de trabajo.

Este estudio fue posible teniendo como muestra intencionada las federaciones nacionales de deportes de combate de la ciudad capital, ya que se considera que los entrenadores poseen mayor preparación como tales.

En consecuencia el interés de desarrollar esta investigación, es determinar como los entrenadores están utilizando los principios didácticos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La utilización de los métodos y medios del entrenamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica deportiva.

Se presenta también el análisis estadístico a través de gráficas de barras, en la cual se muestra como están siendo utilizados los métodos, medios y principios didácticos por los entrenadores de deportes de combate.

Finalmente se dan a conocer las conclusiones y recomendaciones viables para fortalecer o modificar la conducta observada en los ambientes de entrenamiento, y se espera que puedan estimular a aquellos guatemaltecos que se esfuerzan a diario por alcanzar los tan deseados resultados deportivos en el ámbito nacional e internacional.

## CAPITULO I

### 1. MARCO CONCEPTUAL

#### 1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En 1940 a 1950 con motivo de la organización de los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, se inicia la importación de Técnicos Deportivos especializados en disciplinas deportivas para la formación atlética de los jóvenes guatemaltecos que se perfilaban a participar en dichos juegos. A partir de 1950 las Federaciones Deportivas Nacionales y el Comité Olímpico Guatemalteco contratan como entrenadores a los atletas nacionales destacados en los VI Juegos Centroamericanos y del Caribe, para dirigir la preparación técnico-deportiva y física de los futuros prospectos del deporte nacional.

En los últimos 10 años se ha podido resaltar problemas como: déficit de atletas para el deporte de alto rendimiento; falta de procesos de enseñanza-aprendizaje de las técnicas deportivas; entrenadores que le dan mayor importancia a la preparación física y no al perfeccionamiento de la técnica; entrenadores con procesos de enseñanza-aprendizaje tradicionales (por imitación) y actitudes pasivas sin control de las acciones de sus alumnos.

De acuerdo a las revisiones bibliográficas se pudo determinar que en Guatemala no se cuenta con trabajos de investigación relacionados a la aplicación de los principios pedagógicos en el entrenamiento deportivo para los deportes de combate.

Se tuvo acceso a fuentes bibliográficas de autores que han presentado trabajos relacionados a los principios didácticos de la educación física y el deporte, tales como: Armando Forteza en el Entrenamiento deportivo; Matveyev en Periodización del Entrenamiento Deportivo; Ozolin en Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo y Fernando Sánchez Bañuelos en su Didáctica de la Educación Física y el Deporte.

## 1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el desarrollo histórico del deporte como fenómeno social y polifacético ha ocupado un destacado lugar en la espiritualidad de la sociedad y en la cultura física. Su importancia continúa creciendo que ha sido considerado el fenómeno social más grande del siglo pasado.

Como en toda enseñanza útil, la preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos (en este caso, son conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras). En ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la educación física.

La ejecución técnica en la competición deportiva se espera que sea con economía fisiológica para evitar desgaste innecesario en el atleta. Una técnica depurada requiere de una enseñanza planificada y orientada por los principios del proceso de enseñanza-aprendizaje que sugiere la pedagogía.

Podrán contribuir con la formación pedagógica de los entrenadores de deporte: las autoridades de la Educación física, las autoridades del Deporte Federado y la Escuela de Ciencias y Tecnología para la Actividad Física y el Deporte de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC.

Con la actual investigación se pretende evidenciar como los principios didácticos están siendo utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje por los entrenadores de deporte en los deportes de combate.

## 1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el ámbito deportivo no se puede quedar al margen el problema de la aplicación de los principios didácticos que afectan al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica deportiva y mejoramiento de las capacidades coordinativas y morfológicas que se da en el trabajo físico –

técnico diario dentro del proceso del entrenamiento deportivo, en este sentido, este estudio pretende investigar al entrenador deportivo en cuanto al ejercicio docente mediante la programación y aplicación de los principios didácticos en la enseñanza de la técnica, y encontrar respuesta a la siguiente interrogante:

¿CÓMO LOS PRINCIPIOS DIDÁCTICOS, MÉTODOS Y MEDIOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEL DEPORTE ESTÁN SIENDO UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES DE DEPORTE?

#### 1.4. ALCANCES Y LIMITES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 1.4.1. Alcances

El problema de esta investigación está dirigido a explorar el ejercicio docente del entrenador deportivo, de cara a la planificación y organización del proceso de enseñanza de la técnica en los deportes de combate. Se seleccionó este grupo de deportes por ser muy técnicos, es decir, su exigencia en la competencia es de dominio, perfeccionamiento y maestría de la técnica, con la finalidad de una economía fisiológica.

Se espera que los resultados de la investigación produzcan el interés en las instituciones responsables del deporte escolar, extraescolar, federado y la educación superior en los programas de formación de técnicos deportivos, entrenadores, instructores y promotores deportivos en el territorio nacional.

#### 1.4.2. Límites

La investigación se realizó en los deportes de combate del deporte federado, se eligieron las siguientes disciplinas deportivas Boxeo, Esgrima, Judo, Karate-do, Luchas y Taekwondo. Todas tienen su sede en la Ciudad de Guatemala.

#### ENTRENADORES

Para el efecto se trabajó con dos entrenadores por deporte siendo estos doce en total, el 100% sexo masculino y católicos de escolaridad variada: 3 bachilleres, 3 con tercero básico, 2 maestros de educación primaria urbana, 3 con sexto primaria y 1 perito contador.



## CAPITULO II

### 2. MARCO TEORICO

#### 2.1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

##### 2.1.1. Definición, finalidad y objetivo

El término entrenamiento describe una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada progresivamente e individualmente, dirigida al modelado de las funciones humanas fisiológicas y psicológicas, como parte de un “proceso didácticamente organizado que se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y autoeducación”<sup>1</sup>

El entrenamiento deportivo tiene como finalidad orientar al alumno fundamentalmente en la educación, enseñanza y elevación de las posibilidades funcionales del organismo del deportista. La finalidad principal de la actividad deportiva es lograr los mayores éxitos deportivos. Este anhelo deportivo contribuye a superar las dificultades del aprendizaje de la técnica deportiva.

Dentro del proceso de solución de tareas que se desprenden del entrenamiento deportivo se tiene como objetivos principales:

- a) la preparación del deportista para alcanzar altos rendimientos y,
- a) el perfeccionamiento de la técnica del deporte practicado.

##### 2.1.2. Características

Para el Dr. Dietrich Harre el entrenamiento deportivo describe la actividad atlética sistemática y de larga duración que conlleva las siguientes características:

- a) “El entrenamiento está orientado siempre a alcanzar el máximo rendimiento individual posible en un deporte o disciplina deportiva.

---

<sup>1</sup> L. Matvéev. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Raduga. Moscu.1983. Pág. 23.

- b) El entrenamiento deportivo es, en gran medida un proceso de formación individual.
- c) Para poder agotar todas las reservas de rendimiento físico y psíquico hay que exigir en el entrenamiento las cargas máximas posibles.
- d) El entrenamiento deportivo se caracteriza por su sistematización y regularidad.
- e) Una particularidad cada vez más sobresaliente en el carácter científico del entrenamiento deportivo.
- f) Al igual que todo proceso pedagógico, el entrenamiento deportivo también se caracteriza por la unidad de la formación y educación.
- g) Una característica importante del entrenamiento deportivo radica en el papel dirigente del entrenador con un elevado grado de independencia de los deportistas<sup>2</sup>

### 2.1.3. Función

El entrenamiento deportivo contribuye enormemente a la preparación de las nuevas generaciones para la vida y la sociedad, es la forma más efectiva para el perfeccionamiento físico, esto es posible a través del proceso didáctico del entrenamiento, ejerciendo las funciones fundamentales:

Función instructiva:

A través de las explicaciones del entrenador deportivo al impartir su clase proyectada para que el alumno asimile el conocimiento y mejore sus habilidades y destrezas.

---

<sup>2</sup> Harre, Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-técnica. Cuba. 1973. Pág. 20 - 23.

#### Función educativa:

Influye en el atleta el entrenador deportivo en la formación del carácter, la voluntad. La actitud positiva y otras cualidades de la personalidad ante la actividad deportiva.

#### Función de desarrollo:

La actividad atlética proyectada por el entrenador deportivo provoca cambios fisiológicos, psicológicos y motrices que se manifiestan en el resultado deportivo y en su relación social con el equipo deportivo y su comunidad.

## 2.2. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El proceso pedagógico del entrenamiento deportivo se conduce a través de normas: biológicas, pedagógicas y psicológicas que su observancia permite una mejor labor del entrenador deportivo. “los principios se refieren a todos los aspectos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los medios y métodos, así como la organización del entrenamiento; son una orientación obligatoria para la actividad del entrenador porque se refiere a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo”<sup>3</sup>

### 2.2.1. Características

Los principios didácticos como postulados generales que derivan de las leyes que rigen la enseñanza tienen las siguientes características:

- a) “*Carácter General*, pues se aplican a todas las asignaturas y niveles de enseñanza.

---

<sup>3</sup> Harre, Dietrich. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-técnica. Cuba. 1973. Pág. 114.

- b) *Son esenciales*, pues determina el contenido, los métodos y las formas de organizar.
- c) *Carácter obligatorio*, por que su incumplimiento convierten el proceso docente en un caos.
- d) *Constituyen un sistema*, porque el incumplimiento de uno de los principios supone el del resto. La determinación de un sistema de principios didácticos varía en dependencia de los objetivos que se persigan.”<sup>4</sup>

## 2.2.2. Tipos de principios

### Principio de la planificación

Todo entrenador deportivo debe desarrollar su labor en forma planificada y sistemática que responda a los objetivos propuestos al deporte elegido. Esta planificación del entrenamiento anual puede dividirse en períodos.

#### 1) División de un año

##### a. Período de preparación

Este periodo tiene una duración de 12-16 semanas, se subdivide en dos etapas de acuerdo a los objetivos planteados. La primera etapa ocupa mayor espacio de tiempo por que debe crear las bases físicas generales. La segunda etapa su periodo es menor, ocupa su tiempo en la preparación física especial. Ambas etapas consolidan los niveles de fuerza, resistencia y velocidad, esto sirve de base para el aprendizaje y consolidación de la estructura correcta del movimiento técnico del deporte elegido.

Tareas principales

---

<sup>4</sup> Colectivo de especialistas del Ministerio de Educación de Cuba. Editorial Pueblo y Educación. 1984. Pág. 187.

- Obtención de la condición física y psíquica
- Iniciación del aprendizaje de la técnica deportiva
- Ejercicios de desarrollo general.

b. Período de competición

Para este periodo se emplean 8 semanas y se divide en dos etapas, la primera, su tarea principal es la de obtener la forma deportiva a través del perfeccionamiento de los ejercicios técnicos, tácticos y competitivos. La segunda etapa su tarea fundamental es la de estabilizar la forma deportiva a través de ejercicios competitivos y competencias de un nivel óptimo para modelar las condiciones en que se desea llegar a la competencia.

Tareas principales

- Perfeccionamiento de la técnica
- Competencias.

c. Período de transición

Para este periodo se emplean 4 semanas y su función principal es la de regeneración física y psíquica. La regeneración es necesaria para poder aumentar el volumen de trabajo en la planificación siguiente. La planificación es en función de perder temporalmente la forma deportiva.

Tareas principales

- Regeneración fisiológica
- Descanso activo

2) División entre los períodos

La organización del entrenamiento reconoce tres niveles en su estructura:

- a. El microciclo es la microestructura de la planificación general del entrenamiento deportivo, se compone de 3 a 7 días de entrenamiento sesiones. (1 semana)
- b. El mesociclo es la mesoestructura de la planificación general de la preparación de los deportistas a largo plazo. Incluye de 2 a 8 microciclos (semanas)
- c. El macrociclo es la macroestructura, es la estructura de los ciclos grandes de entrenamiento se integra de los microciclos y de los mesociclos, tiene una duración de 6 a 12 meses.
- d. Ciclos de un día son las unidades más pequeñas, se integran de 1 a 4 unidades de entrenamiento (unidades de clase).
- e. Una unidad de entrenamiento tiene duración mínima de 1 hora y máxima de 4 horas.

#### Principio de Sistematización

“Ordenamiento lógico consecuente, de todas las medidas en función de un desarrollo rápido del rendimiento de todos los atletas, que corresponda a las leyes del estado de entrenamiento”<sup>5</sup>

#### Características

- a) Estructura el proceso formativo y educativo dependiendo de las exigencias del deporte elegido y las características del atleta.
- b) Actuar económicamente en el proceso enseñanza aprovechando las leyes que actúan en el entrenamiento para evitar retrasos y rodeos.
- c) Consolidar las capacidades y los conocimientos adquiridos.

---

<sup>5</sup> Vargas, René. Teoría del Entrenamiento. Diccionario de Conceptos. 1998. Pág. 181.

## Tareas principales

- Dedicar mayor atención al orden de los ejercicios.

El ordenamiento de los ejercicios debe ser de manera que el ejercicio técnico ya realizado sirva de base para el ejercicio técnico nuevo, con el fin de consolidar el aprendizaje motor del anterior.

- Establecer un aspecto fundamental en la unidad de entrenamiento.

Se debe generar en el alumno el aprendizaje significativo de la técnica fundamental realizada en la unidad de entrenamiento, provocando que el alumno enlace el conocimiento y habilidades ya realizadas en cada una de la técnica deportiva.

- Seguir de cerca ininterrumpidamente el desarrollo del estado de entrenamiento del deportista.

Llevar un control estricto del desarrollo físico-técnico del atleta, el cual es requisito para el aumento sistemático de las exigencias en cada uno de los gestos técnicos precedentes y disposición para el rendimiento del atleta.

- Estructurar el entrenamiento de una forma clara y comprensible.

Los objetivos generales de la planificación a largo plazo deben dividirse en objetivos específicos para cada una de las etapas y fases del entrenamiento (aprendizaje de la técnica) y el empleo de medios audiovisuales que estimulen la percepción, comprensión y asimilación de los gestos técnicos.

### Principio Sensoperceptual

Este principio orienta hacia el primer nivel del conocimiento con sus formas más importantes, la sensación y la percepción, los cuales proporcionan los datos iniciales para la elaboración mental.

## Características

- a) Demostración del gesto técnico
- b) Explicación del gesto técnico
- c) Detección de errores
- d) Corrección de errores
- e) Empleo de fotos, videos, mapas, etc.

## Tareas

- Formar una imagen perfecta de la estructura del movimiento que se vaya a aprender.

El aprendizaje de la estructura del movimiento se logra mediante la percepción que se origina en la demostración y explicación complementaria del gesto técnico, esto para crear un aprendizaje sin una ejercitación practica.

- Utilizar múltiples medios para la ilustración.

La estructura del movimiento, el movimiento total o detalles del movimiento se pueden transmitir a través de medios audiovisuales: fotos, videos, películas, libros, señales ópticas y acústicas, estas ultimas son utilizadas en los deportes de combate para la demostración y ejecución de las técnicas deportivas.

## Principio de Individualización

En este principio del atleta se debe tomar en cuenta la edad, las posibilidades biológicas, el talento, motivación y disposición para el rendimiento.

## Características

- a) considera la edad y sexo del alumno.
- b) Los ejercicios físico acordes al carácter y las cualidades psíquicas.



- c) Constantes estudios y consideraciones de las particularidades del deportista.

#### Tarea principal

Elevar los índices de la capacidad física a través de ejercicios planificados y clasificados acordes a la capacidad biológica del alumno.

#### Principio de Asequibilidad

Este principio exige que el contenido del entrenamiento sea comprensible de acuerdo con las características individuales de los estudiantes. La dificultad del contenido del entrenamiento se presenta en forma gradual por el entrenador como vía del desarrollo psicomotor independiente y creador. Por lo tanto el principio de asequibilidad establece una relación entre el rendimiento del atleta y las exigencias de los estímulos (ejercicios), cada una de las tareas debe contener estímulos que se hallen al límite superior de las capacidades de rendimiento del alumno.

#### Características

- a) La asequibilidad no significa simplificar la enseñanza, sino adecuarla a las peculiaridades del alumno.
- b) Conoce las condiciones intelectuales y motrices específicas del alumno con que trabaja.

#### Tarea principal

- Diagnosticar las condiciones previas y determinar la capacidad de rendimiento y desarrollo del atleta.

Solo a través del análisis de las capacidades reales del atleta es posible estructurar individualmente el entrenamiento y que los estímulos estén al nivel del rendimiento del alumno. Para la planificación de los estímulos se debe tomar en cuenta la edad cronológica, la edad deportiva y el género.

### Principio de Consolidación de Aprendizaje

Significa que el atleta hay que entrenarlo de modo, que los conocimientos, capacidades y habilidades adquiridas lleguen a ser estables.

#### Características

- a) Las habilidades del movimiento estables aseguran un incremento estable e ininterrumpido del rendimiento.
- b) La consolidación del movimiento del gesto motor no permite la interrupción del entrenamiento.
- c) Ayuda al atleta a lograr su objetivo técnico-táctico.

#### Tareas principales

- Considerar el grado de consolidación del movimiento asimilado.

Se debe planificar y ejecutar una técnica deportiva nueva únicamente cuando el aprendizaje de la anterior a sido consolidado o su ejecución estable sin error. Se toma como base para el siguiente proceso formativo.

- Control constante sobre los efectos de los ejercicios técnicos en los alumnos.

El entrenador debe ejercer control permanente, registrar y evaluar los efectos de los estímulos (ejercicios), para que no se pierda la estabilidad de las adaptaciones.

### Principio de la Actividad y la Conciencia

Se refiere a influir en los atletas y guiar su actividad de modo tal, que adquieran conocimientos y capacidades conscientemente, elaboren sus objetivos y reconozcan a que objetivo responde su actividad, que planifique y estructure su propio entrenamiento con un mayor grado de independencia.

### Características

- a) Explicación de los objetivos de la clase
- b) Explicación de los beneficios del entrenamiento.
- c) Explicación de los ejercicios, los medios, la carga y tiempo de trabajo.

### Tareas principales

- Darle participación al alumno en la elaborar los objetivos del rendimiento.

El alumno debe estar consciente de los objetivos a corto, mediano y largo plazo que puede alcanzar, de lo que él espera de su entrenador y de lo que éste espera del alumno.

- Darle participación al alumno en la planificación y evaluación del entrenamiento.

Se debe crear conciencia en el alumno de la importancia de planificar y evaluar el proceso, para esto es importante educarlo a autoevaluar su desempeño en función de la conducta y disposición para el rendimiento en el entrenamiento.

## 2.3. PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La enseñanza y el aprendizaje son dos aspectos integrantes de un mismo proceso, de enseñanza-aprendizaje, cada uno conserva por separado sus particularidades y peculiaridades, conforman la unidad entre la función orientadora del entrenador y la actividad del atleta.

### 2.3.1. Enseñanza

Es la forma organizada del trabajo de instrucción y educación de la clase, es transmitir conocimientos y tratar de crear hábitos, destrezas y habilidades

en los alumnos, saber y capacidades que deben ser obra del atleta, es un proceso conjunto de entrenador y atleta. El entrenamiento deportivo también es un proceso articulado que está orientado hacia la construcción de las habilidades y capacidades motoras y en general de las capacidades del rendimiento.

### *2.3.2. Aprendizaje*

Es adquirir conocimientos teóricos y prácticos mediante el estudio constante y en base a la experiencia adquirida, es repetir acciones para confirmar destrezas según la observación, el análisis y la síntesis. El aprendizaje en el deporte se orienta a la formación de destrezas, habilidades y hábitos.

#### Características

- a) Cada sujeto aprende de modo diferente.
- b) Abarca la adquisición de destrezas, habilidades y hábitos.
- c) Es un proceso que educa a través de la accesibilidad en cada una de las actividades.
- d) Asocia el nuevo contenido con los conocimientos previos del atleta.

#### Estructura de la clase

El proceso de enseñanza-aprendizaje en la pedagogía se conduce a través de la clase, en la metodología del entrenamiento deportivo se le nombra Clase de Entrenamiento o Unidad de Entrenamiento. Para ambas designaciones la esencia es la misma, cumplen con los elementos de la función didáctica del proceso enseñanza-aprendizaje en la interrelación de objetivos, contenidos, motivación, medios, métodos, actividades y evaluación.

La clase de entrenamiento es más específica con relación a otras asignaturas de la educación general, se proyecta al logro del resultado deportivo, su

producto es la mejora de las capacidades físicas, funcionales, síquicas y el mejoramiento técnico y táctico, considerando su relación con otras asignaturas de la educación general para el desarrollo de los valores morales, éticos, sociales y conductuales.

La estructura de la clase de entrenamiento se organiza fundamentalmente en dos formas: individual o en grupos, su rol principal es la sesión en grupo donde se incluyen atletas de determinada clasificación: principiantes, intermedios y avanzados. Así resuelve las tareas de educación y aprendizaje.

El uso del tiempo queda en dependencia de las particularidades de la modalidad deportiva, el nivel de preparación de los atletas y su estado. La duración de la clase de entrenamiento oscila entre 1 y 2 horas, en las clases de entrenamiento individual varía la duración.

La clase de entrenamiento se confecciona siguiendo la estructura de tres fases: la fase preparatoria, la principal y la final.

#### *Fase Preparatoria*

Esta fase tiene como objetivo: el calentamiento general, mejoramiento de la elasticidad de los músculos, movilidad de las articulaciones y dominio de algunos elementos de la técnica deportiva. Los ejercicios de preparación física general es el medio utilizado con deportistas poco preparados y los de preparación física general y especial para los deportistas con mayor preparación. Emplea de 10 a 15 min. Aproximadamente del 100% del tiempo considerado para la clase.

#### *Fase Principal*

Fundamentalmente esta fase se orienta para que los alumnos eleven el nivel de preparación física general y especial; enseñar la técnica deportiva; educar las cualidades motrices (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) y morales.

El contenido de la fase principal depende del tipo de deporte, la preparación de los atletas, de su edad, sexo, periodo de entrenamiento y otros factores. Los contenidos (ejercicios físicos) se organizan con una secuencia lógica: a) los ejercicios orientados a la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica; b) los orientados a la educación de las capacidades coordinativas (orientación, combinación, equilibrio, reacción).

### *Fase Final*

En la fase el entrenador intentará hacer volver a los atletas a la situación inicial (volver a la calma) mediante tareas de baja intensidad que el alumno baje su frecuencia cardiaca, análisis y evaluación de los resultados de la clase, recapitulación de las tareas realizadas y pequeña explicación de las tareas a realizar en la siguiente clase de entrenamiento.

Distribución del tiempo entre las fases de la clase de entrenamiento.

La duración de la clase de entrenamiento normalmente es de 60 a 120 min. distribuido entre el tiempo planificado para el contenido y las pausas de recuperación. La distribución del tiempo en la clase, es la siguiente:

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Fase preparatoria..... | 15 – 20 min.  |
| Fase principal.....    | 40 – 95 min.  |
| Fase final.....        | 5 min.        |
| Total.....             | 60 – 120 min. |

Modelo del plan de clase en Educación General

Establecimiento .....      Asignatura .....  
 Grado .....      Período .....  
 Profesor .....      Fecha .....  
 Unidad .....      Tema .....

| Tiempo | Objetivo | Motivación | Contenido | Actividad | Medios | Método-técnica | Evaluación |
|--------|----------|------------|-----------|-----------|--------|----------------|------------|
|        |          |            |           |           |        |                |            |

Bibliografía:

Modelo del plan de clase en Deporte

|                    |                                       |           |       |        |                     |         |  |
|--------------------|---------------------------------------|-----------|-------|--------|---------------------|---------|--|
| Deporte            |                                       |           |       |        | Fecha               |         |  |
| Objetivo           | .....<br>.....<br>.....               |           |       |        |                     |         |  |
| Período            |                                       |           |       |        |                     |         |  |
| Mesociclo          |                                       |           |       |        |                     |         |  |
| Microciclo No..... | Del ..... al ..... mes ..... año..... |           |       |        |                     |         |  |
| Fase               | Contenido                             | Actividad | Medio | Método | Volumen<br>(tiempo) | Control |  |
| Prepara            |                                       |           |       |        |                     |         |  |
| Principa           |                                       |           |       |        |                     |         |  |
| Final              |                                       |           |       |        |                     |         |  |



## Organización de la clase

La clase de entrenamiento deportivo en los deportes de combate su organización es mucho más compleja y variada que la enseñanza en el aula. Lo que significa que el entrenador debe organizar los contenidos del entrenamiento deportivo de forma que garantice la mayor efectividad de participación de sus alumnos en cada clase de entrenamiento.

El entrenador deportivo para la organización de su clase debe hacerlo sobre los criterios en que se estructura la clase de entrenamiento, siendo estos:

1) *Los objetivos propuestos:* métodos, medios y actividades deben ser en correspondencia al logro de los objetivos.

2) *Los contenidos:* Los ejercicios físicos como tareas del plan de clase forman parte de los contenidos, debido a su variabilidad precede un análisis de las formas de la organización.

3) *Los métodos:* los medios, contenidos y el método conducen el proceso de aprendizaje orientado al objetivo previsto.

4) *El nivel de los atletas.* El entrenador de acuerdo al conocimiento de los diferentes niveles de calificación de sus atletas, organiza las actividades que responden al contenido, intereses, habilidades de sus alumnos, volumen e intensidad de la carga, en cumplimiento al carácter de individualización de la clase.

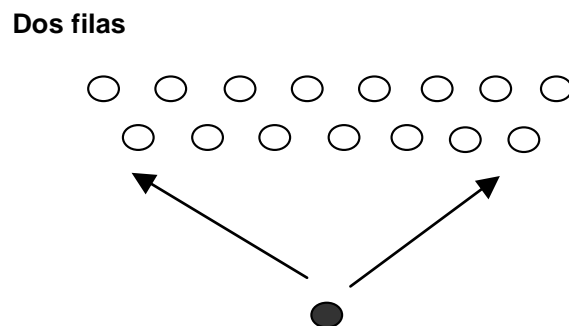
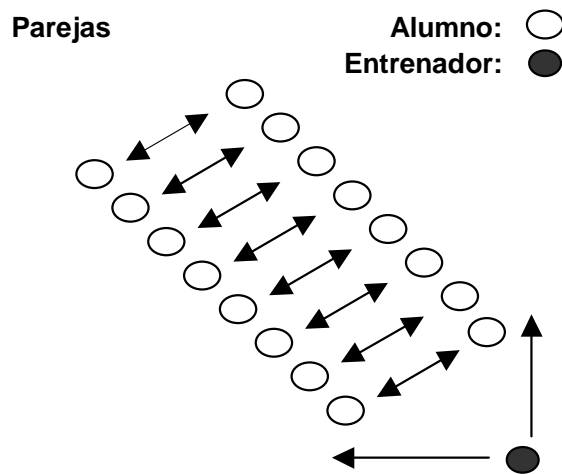
5) *Los medios:* los materiales deportivos, áreas de trabajo y equipo deportivo deben ser distribuidos correctamente.

6) *La ubicación del entrenador:* La relación entrenador-alumno exige que la ubicación del entrenador respecto al grupo de atletas permita ser visto por ellos de modo que estos capten la explicación y demostración de la técnica con claridad. Además que tenga control del grupo durante el desarrollo de las técnicas didácticas.

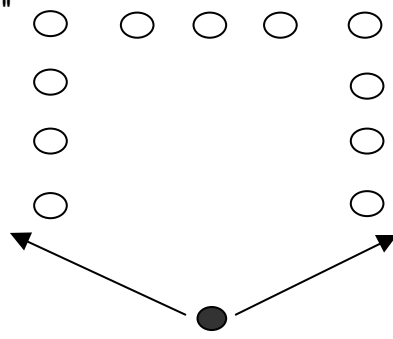
## Formas de Organización

El entrenador deportivo para la optimización del rendimiento de sus alumnos y aprovechamiento de los medios deportivos para la obtención de mejores resultados, emplea las formas de organización siguientes:

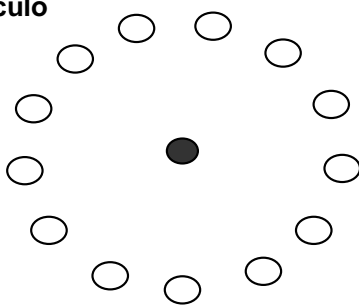
- 1) Parejas
- 2) Dos filas (una frente a otra)
- 3) En "U"
- 4) Circulo
- 5) Semicírculo



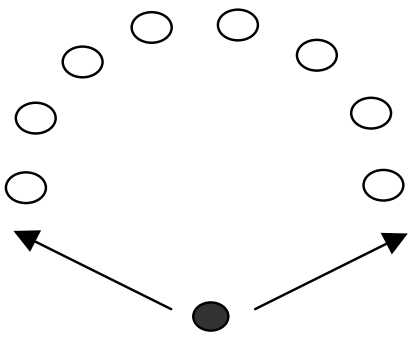
En "U"



Circulo



Semicirculo



## METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

El proceso de enseñanza de la técnica deportiva no se realiza por si solo, es organizado por el entrenador respetando las leyes y principios que rigen dicho proceso.

En el lenguaje filosófico metodología “es un conjunto de procedimientos de investigación que se emplean en una ciencia”, “metodología es la doctrina del método del conocimiento científico y de transformación del mundo”<sup>6</sup>.

En resumen metodología de la enseñanza es un conjunto de procedimientos, métodos, técnicas didácticas y principios didácticos que conducen la enseñanza.

“Metodología se define como la ciencia del procedimiento de transmisión y aprobación de la clase de deporte. A ello se añaden cuestiones sobre proyectos, procedimientos de aprendizaje, cuestiones de organización y principios de ejecución así como de elección y utilización de medios”.<sup>7</sup>

### 2.4.1. Métodos

En el lenguaje filosófico, el método es un “camino hacia algo”, en la acepción más general, es el “modo de alcanzar los objetivos, actividad ordenada de cierta manera”<sup>8</sup>

El método de enseñanza es el medio que utiliza la didáctica para la orientación del proceso enseñanza-aprendizaje. La característica fundamental del método es que está dirigido a un objetivo, y la selección de un método origina la confección de un plan de enseñanza de la técnica deportiva, ésta se desarrolla de manera gradual, escalonada y de acuerdo al contenido (los ejercicios físicos) del entrenamiento se elige el método.

---

<sup>6</sup> Diccionario Filosófico. Editorial Progreso. Impreso en URSS. 1984. Pág. 291.

<sup>7</sup> Vargas, René. Teoría del Entrenamiento. Diccionario de conceptos. 1998. Pág. 139

<sup>8</sup> Diccionario Filosófico. Editorial Progreso. Impreso en URSS. 1984. Pág. 287.

#### 2.4.2. Clases de Métodos

La clasificación de los métodos de enseñanza depende de:

- 1) Una adecuada relación entre contenido, objetivo, método y procedimiento
- 2) Características de los alumnos (edad, sexo, nivel técnico)
- 3) El trabajo creador del entrenador

#### 2.4.3. Métodos de Enseñanza

Es el sistema de acciones del entrenador dirigidos a un objetivo, que organiza la actividad cognoscitiva y practica de los atletas, con lo que asegura que éstas asimilen el contenido de la enseñanza.

La importancia radica en que representa las vías para el logro de los objetivos, cuestión que permite que sea más asequible el contenido a los atletas.

#### 2.4.4. Clasificación de los Métodos

##### Método Analítico o inductivo

Por medio del cual se llega a la esencia de las cosas, es decir, la comprensión y establecimiento de principios mediante la división, descomposición de un fenómeno u objetivo (teórico-práctico), en las partes diversas que la constituyen.

Ejemplo: en la ejecución de un golpe de ataque recto con la mano izquierda a la cara, ver la posición correcta del cuerpo, pies, flexión de las piernas, amplio giro de la cadera, máxima extensión del brazo de ejecución y correcto retorno a la posición inicial. La objetivación y ejemplificación son procedimientos particulares del análisis. Descomposición del ejercicio.

### Método Sintético

Este método consiste en reunir todos los movimientos anteriores. El esquema y el diagrama son procedimientos de este método. Ejemplo: realización del golpe recto a la cara con la mano izquierda.

### Método Analítico-Sintético

Se descompone el todo en sus partes, se estudia cada una de ellas por separado, luego se juntan y repiten de principio a fin coordinadamente. La realización suministra el perfeccionamiento de la técnica del golpe a la cara.

### Método de la Explicación

Constituye la forma oral utilizada para enseñar a los atletas el elemento técnico correspondiente. La explicación siempre debe ser clara y precisa, en la exposición se darán los principios de la técnica ajustándolos a las características de los alumnos. Es importante utilizar una terminología adecuada a las condiciones del alumno.

### Método de la Demostración

Es la forma directa que emplea el entrenador para demostrar el gesto técnico a ejecutar, con lo que los movimientos deben ser realizados con precisión, así como desde distintas posiciones y con distintos ritmos.

### Método de las acciones repetidas

Es la repetición múltiple de cualquier acción de un movimiento aislado con el objetivo de dominar la técnica de la acción motora dada, de fijarla, perfeccionarla o educar determinadas capacidades o cualidades propias del hombre. Cualquier método, cualquier procedimiento educativo debe repetirse. Solo las acciones repetidas permiten la formación de reflejos condicionados, la formación de un determinado estereotipo de los procesos nerviosos y la creación de hábitos y costumbres. Sin acciones repetidas es imposible realizar el proceso de educar las cualidades morales y volitivas ni conseguir una preparación psicológica para la competición deportiva.

### Método del ejercicio fraccionado

Se conoce también con el nombre de **método mixto, combinado, global-analítico-global**. En todo proceso de enseñanza de la técnica de un deporte específico es característico de la asimilación inicial de las acciones motoras por partes, o sea, cuando se dividen en fracciones los elementos componentes del hábito motor y se va asimilando sucesivamente. Dicho fraccionamiento tienen sólo un carácter inicial ya que posteriormente todos los elementos se convierten en una sola acción, es decir, se agrupa en el movimiento integral. Es muy limitada la aplicación de este método, debido a que existen elementos técnicos que no es posible fraccionarlos en sus partes integrantes.

### Método de la evaluación oral

Método del empleo de la palabra, es utilizado en el entrenamiento deportivo el cual se pone de manifiesto durante las acciones de los deportistas al valorar las tareas que realiza, de la misma manera al final de las sesiones de entrenamiento al analizar el logro de los objetivos propuestos.

### Método visual directo

Es un método empleado por el entrenador para la demostración del ejercicio o cuando utiliza aparatos especiales como videos de diferentes elementos técnicos o competencias.

### Método visual indirecto

Este método se utiliza con medios como fotografías, dibujos, es decir, figuras sin movimiento, ejemplo: técnicas en acciones de combate, técnicas de otras escuelas deportivas o un modelo de la técnica preferida.

### Método global

Conocido también como método sintético, este método va de lo general a lo particular, del todo a las partes y como su nombre lo indica define un aprendizaje integral. El movimiento se aprende directamente en su totalidad. Este método es particularmente conveniente para los movimientos sencillos.

Se aplica principalmente al inicio del aprendizaje de los movimientos, el hábito motor se realiza en su estructura completa.

#### 2.4. RECURSOS DE ENSEÑANZA

El componente didáctico “recurso de enseñanza” o “medio de enseñanza” al igual que el método se determina por el contenido y el objetivo del entrenamiento deportivo.

El resultado positivo del entrenamiento deportivo es producto de la correcta selección y aplicación de los medios de enseñanza para el logro de los objetivos de aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica deportiva.

Como medio de enseñanza se denomina “todos los medios materiales necesarios para el maestro o el alumno para una estructuración y conducción efectiva y racional del proceso de educación e instrucción a todos los niveles, en todas las esferas de nuestro sistema educacional y para todas las asignaturas, para satisfacer las exigencias del plan de enseñanza”<sup>9</sup>

De acuerdo a la especialidad deportiva se pueden clasificar los medios de enseñanza como:

a) Generales: como medios de enseñanza generales se consideran: televisión, reproductores de video y DVD, grabadoras, sacos de golpear, maquinas para musculación, áreas de competencias, básculas para el control del peso corporal.

Para la enseñanza de la técnica los medios generales de enseñanza no son efectivos. Sirven como complemento del proceso de enseñanza-aprendizaje, orientados a la mejora de la capacidad física.

b) Específicos: como medios de enseñanza específicos se encuentran las herramientas didácticas para la enseñanza y perfeccionamiento de los

---

<sup>9</sup> Klingberg, Lothar. *Introducción a la Didáctica General*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.1978. Pág. 420.



gestos técnicos de la especialidad deportiva que facilitan la ilustración y demostración: videos, DVD, dibujos, libros, revistas, programas de enseñanza, afiches, guías metodológicas, otros.

Medios de enseñanza para el estudio y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de la especialidad deportiva.

Los medios didácticos se usan en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas en los deportes de boxeo, Esgrima, Judo, Karate-do, luchas y Taekwondo:

- 1) Los guantes
- 2) Las mascotas
- 3) Las paletas
- 4) El saco de golpear

Ejemplo de aparatos didácticos específicos en los deportes de combate:



Guantes:

Empleados especialmente en boxeo, para la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica de ataque y defensa.



Mascotas:

Se pueden emplear en Boxeo y karate-Do para el trabajo individual en la enseñanza de la técnica de ataque y defensa.



### Paletas:

Se emplea para la enseñanza y perfeccionamiento de la patada en Karate-Do y Taekwondo.



### Saco de golpear:

Puede utilizarse en Boxeo, Karate-Do y Taekwondo para el perfeccionamiento de la técnica de ataque y defensa.



Sacos de golpear empleados específicamente en Karate-Do y Taekwondo.



## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLOGICO

#### 3.1 OBJETIVOS:

3.1.1. GENERAL: Determinar cómo los principios didácticos, métodos y medios del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica en los deportes de combate están siendo utilizados por los entrenadores de deportes.

#### 3.1.1. ESPECIFICOS:

- 1) Investigar cómo los entrenadores determinan los objetivos del programa de enseñanza de la técnica.
- 2) Determinar en qué fase de la estructura del entrenamiento el entrenador planifica la enseñanza de la técnica deportiva.
- 3) Establecer qué procedimiento sigue el entrenador para definir una técnica fundamental para cada entrenamiento.
- 4) Definir cómo el entrenador estimula en el alumno el aprendizaje de la técnica deportiva.
- 5) Distinguir los medios que emplea el entrenador deportivo para la enseñanza de la técnica deportiva.
- 6) Explorar que características y cualidades del alumno considera el entrenador para planificar la enseñanza de la técnica deportiva.
- 7) Establecer cómo el entrenador determina el nivel actual del alumno para establecer el contenido del entrenamiento, y que medios emplea para consolidar las habilidades y destrezas adquiridas.
- 8) Explorar cómo el entrenador motiva los intereses de aprendizaje y rendimiento en el alumno.

### 3.2. VARIABLE

- Principios didácticos, métodos y medios del proceso enseñanza-aprendizaje de la técnica en los deportes de combate que utilizan los entrenadores de deporte.

- DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Debe entenderse como principios didácticos (pedagógicos) a la aplicación de la planificación del proceso, a la actividad y la conciencia, a lo sensorial, la asequibilidad, a la individualidad, la sistematización, y a la consolidación del aprendizaje como el cumplimiento exacto de la base fundamental sobre la cual se apoya el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica deportiva.

### 3.3. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

| No. | OBJETIVOS  | PRINCIPIOS DIDACTICOS        | CARACTERIZACION  | ENCUESTA   | OBSERVACIÓN        |
|-----|--|------------------------------|--|------------|--------------------|
| 1.  | Investigar cómo los entrenadores determinan los objetivos del programa de enseñanza de la técnica.   | PLANIFICACION                | - Determinación de objetivos   | 1          | 1.1                |
| 2.  | Determinar en qué fase de la estructura del entrenamiento el entrenador planifica la enseñanza de la técnica deportiva.  |                              | - Plan de enseñanza de la técnica: unid clase, microciclo y mesociclo.                     | 2, 3, 4, 5 | 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 |
| 3.  | Establecer que procedimiento sigue el entrenador para definir una técnica fundamental para cada entrenamiento.   | SISTEMATIZACION              | - Atención al orden de los ejercicios.   | 6, 7       | 2.1, 2.2           |
|     |  |                              | - Enseñanza con mayor acento de una técnica deportiva.                                     | 8, 9       | 2.3, 2.4           |
| 4.  | Definir cómo el entrenador estimula en el alumno el aprendizaje de la técnica deportiva.   | SENSOPERCEPTUAL              | Demostración y explicación del gesto té  | 10         | 3.1                |
|     |  |                              | - Empleo de: fotos, videos, mapas, etc.  | 11         | 3.2                |
| 5.  | Distinguir los medios que emplea el entrenador deportivo para la enseñanza de la técnica deportiva.  |                              | - Detección y corrección de errores.   | 12         | 3.3                |
| 6.  | Explorar que características y cualidades del alumno considera el entrenador para planificar la enseñanza de la técnica deportiva.   | INDIVIDUALIZACIÓN            | - Considera edad cronológica y edad deportiva del alumno.                                  | 13         | 4.1                |
|     |  |                              | - Carácter y cualidades psíquicas, físicas técnicas.                                       | 14, 15     | 4.2                |
| 7.  | Establecer cómo el entrenador determina el nivel actual del alumno para establecer el contenido del entrenamiento, y que medios emplea para consolidar las habilidades y destrezas adquiridas. | ASEQUIBILIDAD                | - Determinar el nivel actual del alumno.   | 16, 18, 19 | 5.1, 5.3, 5.4      |
|     |  |                              | - Conocimiento del deporte elegido.  | 17         | 5.2                |
|     |  | CONSOLIDACIÓN DE APRENDIZAJE | - Ejercicios competitivos en condiciones variadas.   | 20, 21     | 6.1                |
|     |  |                              | - Repasos constantes de técnicas vista   | 22, 23     | 6.2                |
|     |  |                              | - Control constante de los efectos y reacciones.   | 24, 25     | 6.3                |
| 8.  | Explorar cómo el entrenador motiva los intereses de aprendizaje y rendimiento en el alumno.  | LA ACTIVIDAD Y LA CONCIENCIA | - Explicación del objetivo de la clase. - Explicación de los beneficios del entrenamiento. | 26         | 7.1                |
|     |  |                              | - Explicación de los ejercicios, los medi carga, el tiempo de trabajo.                     | 27         | 7.2                |
|     |  |                              | - Determinación de los objetivos del rendimiento.  | 28         | 7.3                |
|     |  |                              | - Planificación y evaluación de su entrenamiento.  | 29, 30     |                    |

### 3.4. LOS SUJETOS

3.4.1. POBLACION O UNIVERSO Para la investigación, la población se conformó por entrenadores deportivos de las Federaciones Deportivas Nacionales de los deportes de combate de la Ciudad de Guatemala.

#### 3.4.2 LA MUESTRA

Para la validez y confiabilidad de la investigación, la muestra estuvo comprendida por el total de la población.

| No.   | FEDERACIONES | ENTRENADORES |     |         |     |
|-------|--------------|--------------|-----|---------|-----|
|       |              | POBLACION    | %   | MUESTRA | %   |
| 1     | BOXEO        | 4            | 33  | 4       | 33  |
| 2     | ESGRIMA      | 1            | 8   | 1       | 8   |
| 3     | JUDO         | 1            | 8   | 1       | 8   |
| 4     | KARATE-DO    | 2            | 17  | 2       | 17  |
| 5     | LUCHAS       | 2            | 17  | 2       | 17  |
| 6     | TAEKWONDO    | 2            | 17  | 2       | 17  |
| TOTAL |              | 12           | 100 | 12      | 100 |

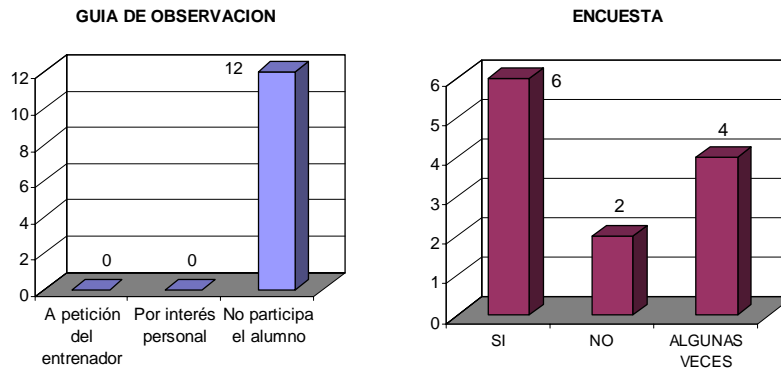
#### 3.4.3 INSTRUMENTO

En la presente investigación se empleó para la obtención de los datos la Encuesta, la cual se elaboró sobre la base de los objetivos de la investigación: Cómo los principios didácticos, métodos y medios del proceso enseñanza-aprendizaje de la técnica en los deportes de combate están siendo utilizados por los entrenadores de deporte. Y la Observación del entrenamiento, la cual se elaboró sobre los mismos objetivos de la investigación y con el fin de obtener información durante la realización de la sesión del entrenamiento deportivo a efecto de poder cruzar ambas informaciones y arribar a una conclusión más real.

#### 4. PRESENTACIÓN DE DATOS

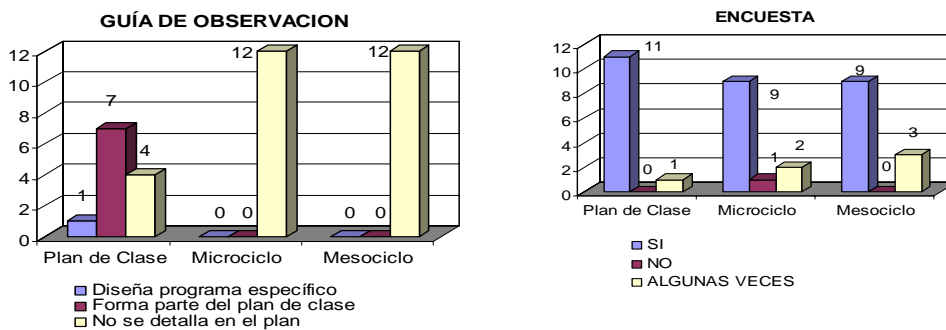
##### 4.1. GRAFICAS DE LA ENCUESTA Y GUIA DE OBSERVACION

1. ¿Para la determinación de los objetivos del programa de enseñanza de la técnica se apoya en sus alumnos?



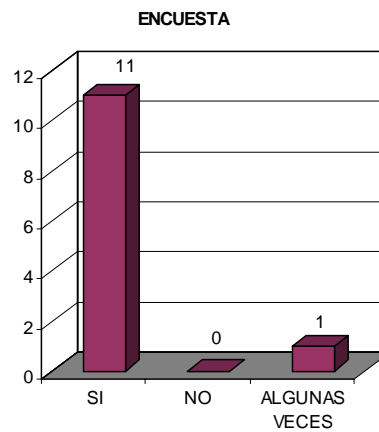
Según la encuesta el alumno participa en la determinación de los objetivos. Pero la Guía de Observación indica que el entrenador no le da participación, considera éste que el alumno no está en capacidad de diseñar sus propios objetivos. En consecuencia el entrenador los determina.

2. ¿Planifica usted la enseñanza de la técnica deportiva en el Plan de Clase, el Microciclo y el Mesociclo?



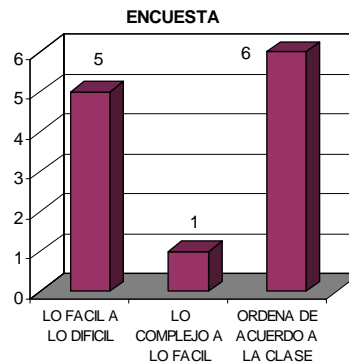
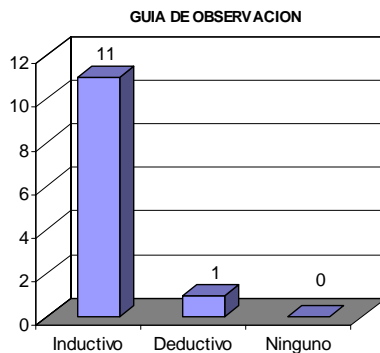
Los entrenadores tienen un plan de preparación física, pero no tienen un plan de enseñanza de la técnica deportiva.

### 3. ¿Estructura usted el plan de clase?



Según la encuesta el entrenador diseña el plan de clase, pero la guía de Observación indican que no planifica la clase y los pocos que lo hacen no se apoyan en él. La mayoría de entrenadores confían en su experiencia para dirigir el entrenamiento.

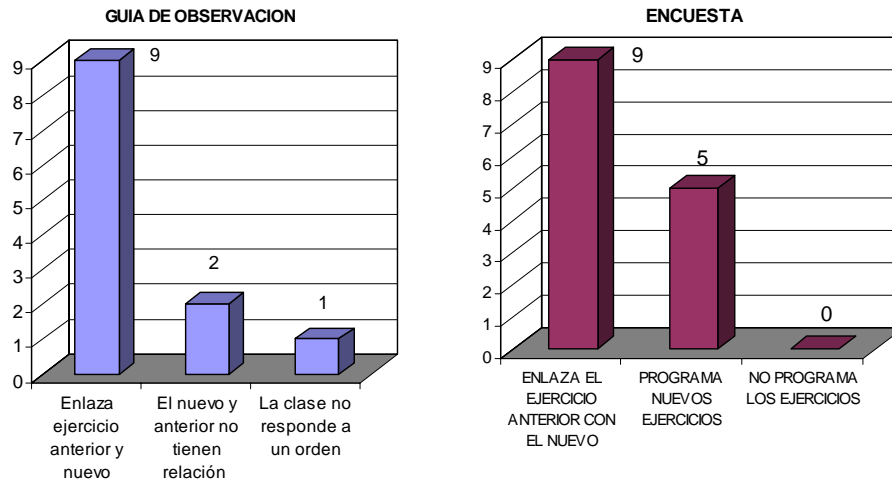
### 4. ¿Qué método emplea para la enseñanza de la técnica deportiva?



Según la encuesta la enseñanza es orientada de acuerdo a la clase y de lo fácil a lo difícil, la Guía de Observación reafirma que en los deportes de combate se emplea más el método inductivo, debido a la necesidad de segmentar una técnica en varias partes para un mejor aprendizaje del alumno.

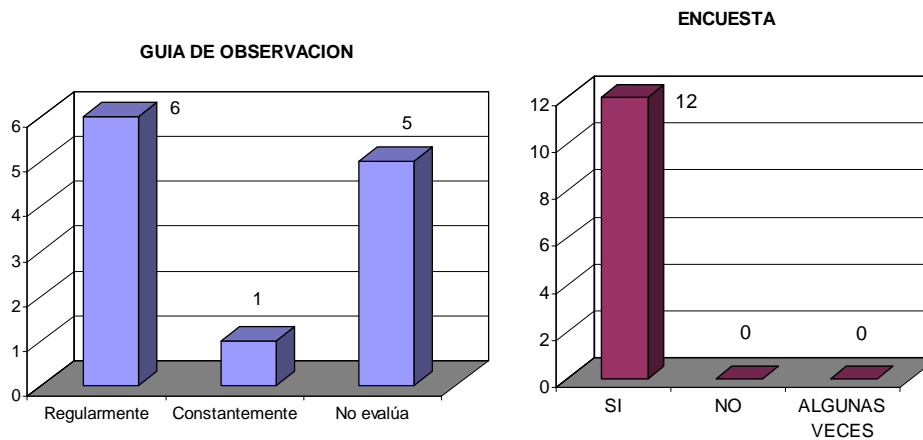


5. ¿Cómo relaciona los ejercicios en su programa de enseñanza de la técnica?



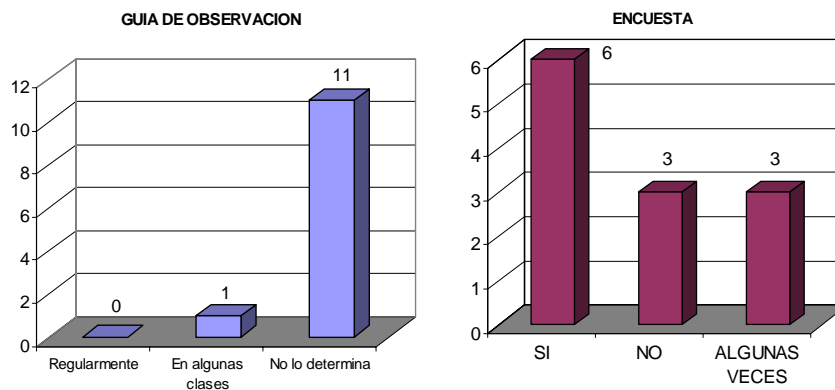
En la encuesta y la guía de Observación se pudo determinar que en la ejecución de la enseñanza de la técnica el entrenador sigue como procedimiento un orden en los ejercicios.

6. ¿Usted comprueba el aprendizaje y habilidades en la realización del gesto técnico por parte del alumno, antes de pasar de una técnica a otra?



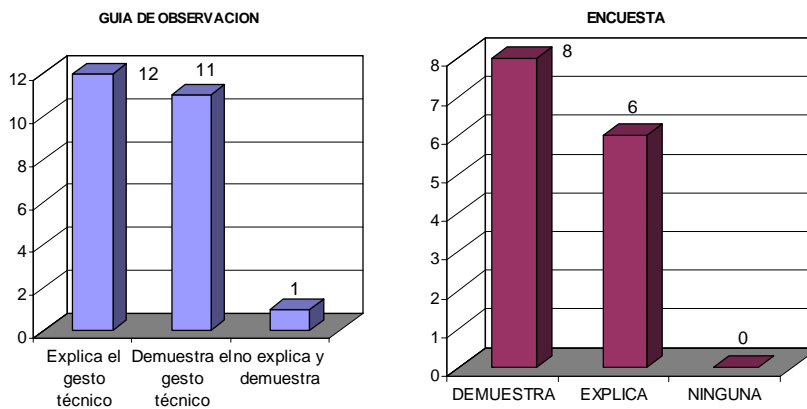
De acuerdo a la encuesta si verifican el aprendizaje, pero según la guía de observación no cuentan con los instrumentos necesarios para registrar los resultados del aprendizaje de la técnica.

7. ¿En su unidad de entrenamiento (plan de clase) determina un gesto técnico más importante?



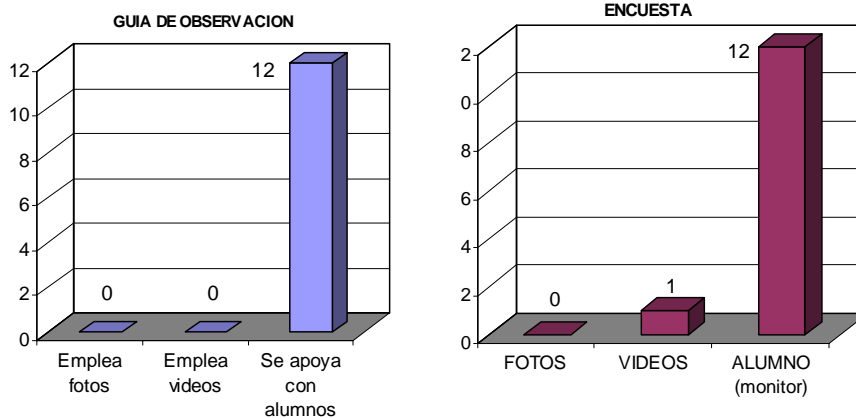
Los encuestados afirman tener una técnica más importante. Pero como contenido de la clase la Guía de Observación indica que todas las técnicas les dan el mismo tratamiento. En consecuencia no definen un contenido fundamental para la clase.

8. ¿Usted explica y demuestra el gesto técnico cuando enseña la técnica deportiva?



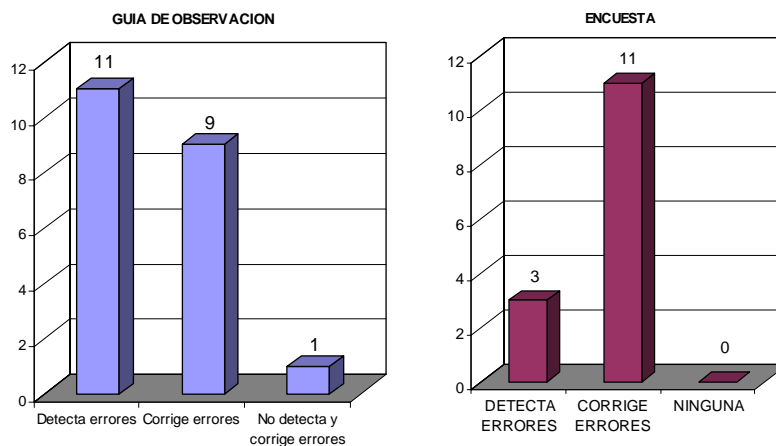
De acuerdo a la encuesta y la guía de observación, independientemente que no planifique la clase, cuando enseña la técnica deportiva elegida emplea el método pedagógico: explica y demuestra los pasos a seguir para la ejecución del movimiento técnico.

9. ¿Qué medios emplea para ilustrar la enseñanza de una nueva técnica?



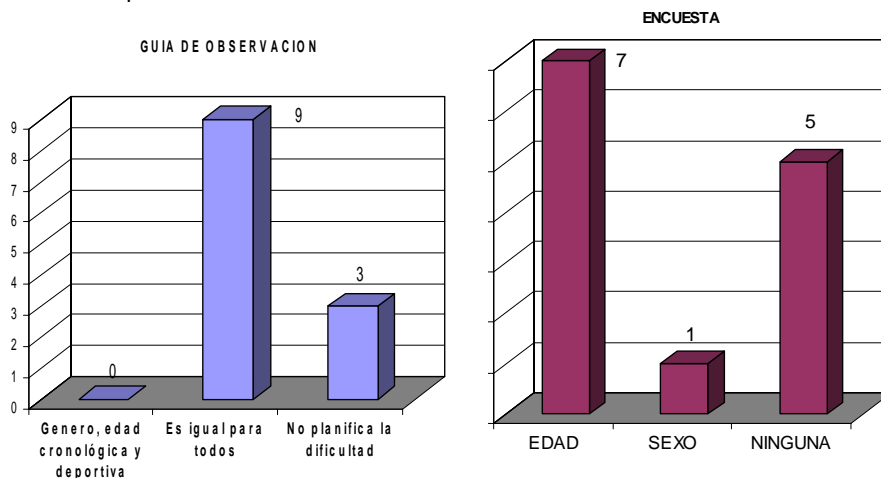
Los entrenadores por falta de recursos audiovisuales se apoyan en sus alumnos como monitores para la explicación y demostración de un gesto técnico.

10. ¿Usted para el correcto aprendizaje-motor del gesto técnico corrige los errores?



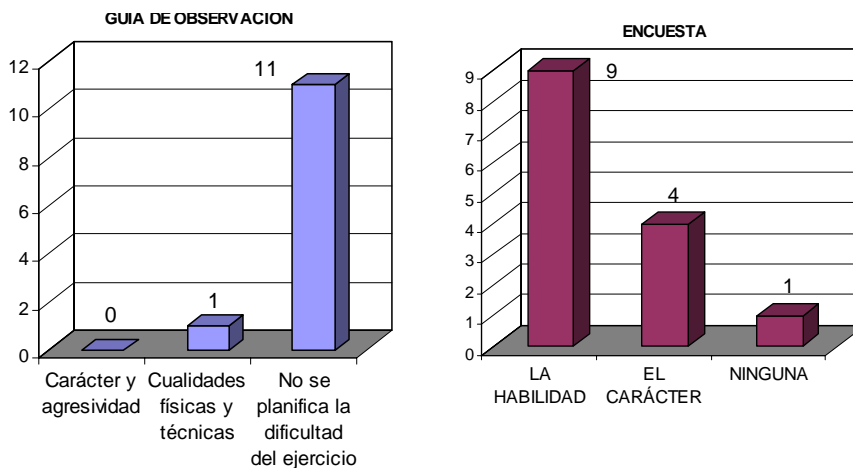
De acuerdo a la encuesta y guía de observación se pudo determinar que los entrenadores durante el espacio que programa para la enseñanza de la técnica deportiva constantemente detectan y corrigen los errores de la ejecución por parte de sus alumnos.

11. ¿Usted al planificar la dificultad del gesto técnico a enseñar lo hace en función de qué características del alumno?



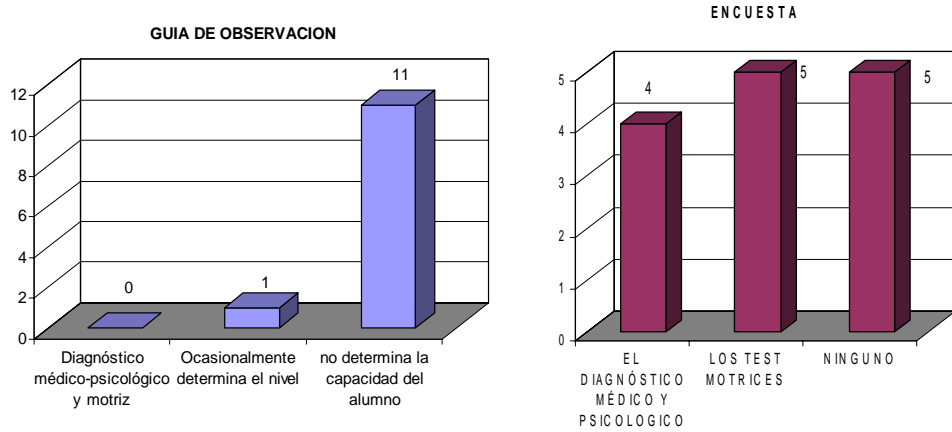
De acuerdo a la encuesta la dificultad se planifica por edad. En la guía de observación se pudo determinar que los niveles de dificultad están dados para que la ejecución de los gestos técnicos sea igual para todos, no existe diferencia.

12. ¿Cuándo elige la dificultad del gesto técnico a enseñar, qué cualidades considera en el alumno?



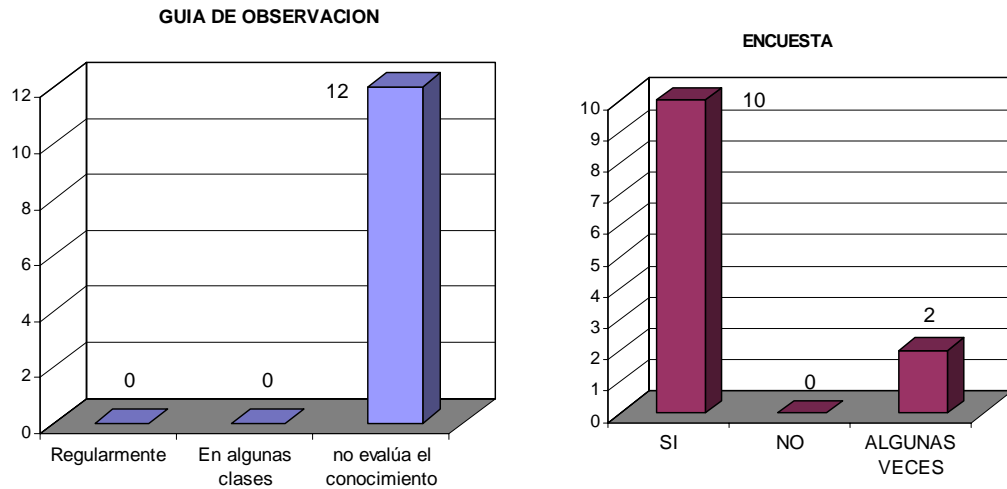
La encuesta afirma que planifican de acuerdo a las habilidades del alumno. La guía de observación indica que no planifican la dificultad del ejercicio. La secuencia de los ejercicios y condiciones de ejecución dependen de los ánimos de la clase, lo cual influye en el animo del entrenador.

13. ¿Para determinar la capacidad inicial de su atleta, aplica usted algún control?



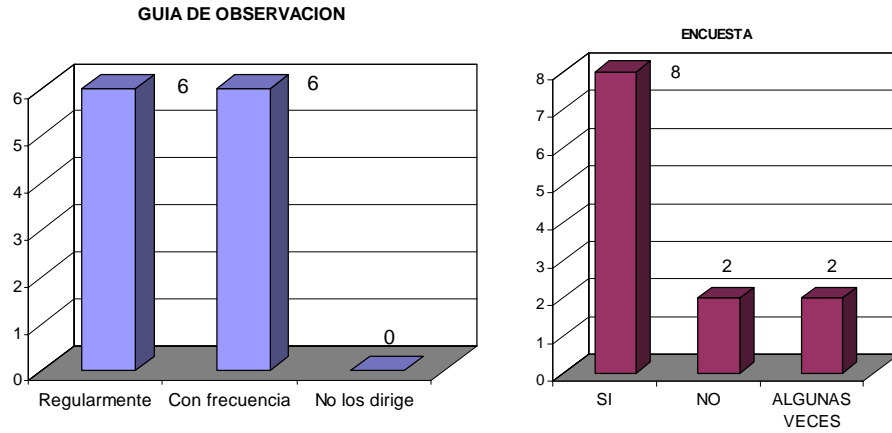
Los encuestados afirman aplicar controles para determinar la capacidad inicial de sus alumnos, a través de la guía de observación se determinó que inician el proceso de enseñanza-aprendizaje desconociendo el nivel actual de su alumno.

14. ¿Explora usted en su alumno el conocimiento sobre el deporte que practica?



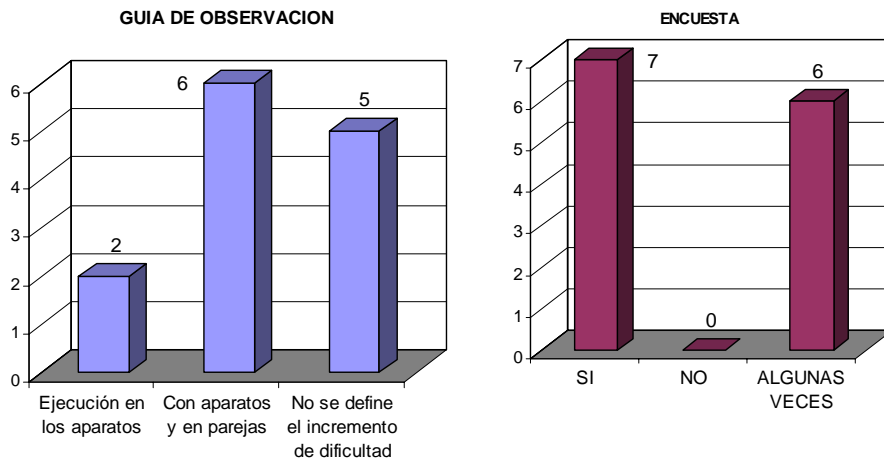
Los encuestados afirman evaluar el conocimiento previo y la guía de observación indica que no exploran los presaberes del deporte practicado. En consecuencia el entrenador programa según su criterio.

15. ¿Dirige usted la ejecución de los ejercicios por parte de sus alumnos?



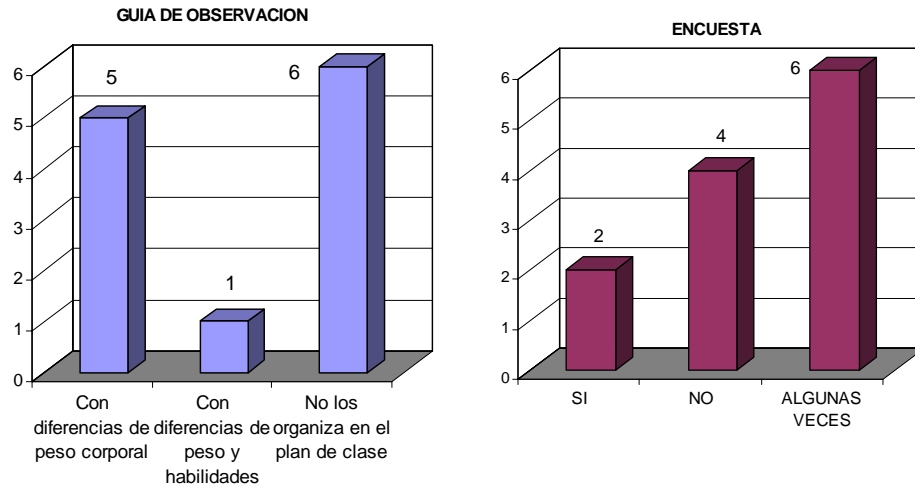
Ambos instrumentos indican que las ejecuciones de los ejercicios programados son dirigidas por los entrenadores.

16. ¿Programa usted en los ejercicios la dificultad creciente en la ejecución?



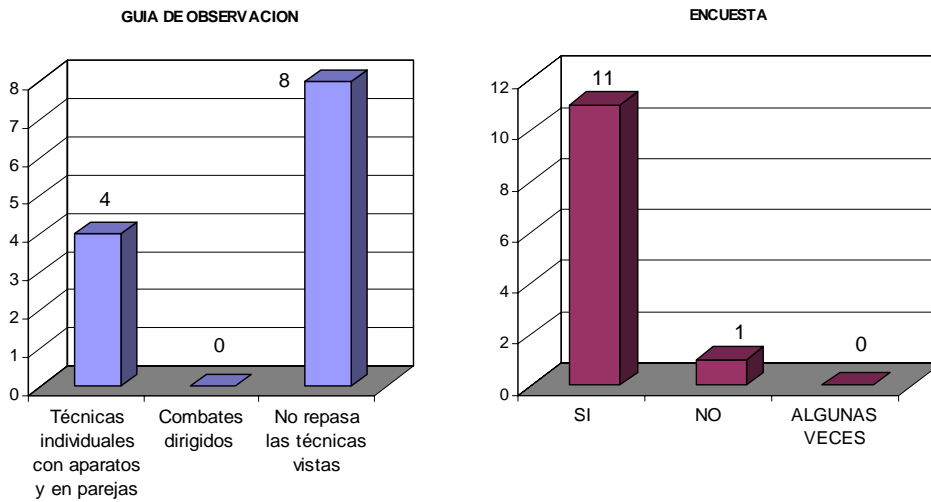
La mayoría de los entrenadores de los deportes de combate incrementan la dificultad de los ejercicios empleando aparatos y en parejas.

17. ¿Planifica usted para sus alumnos combates con diferencias de peso y habilidades?



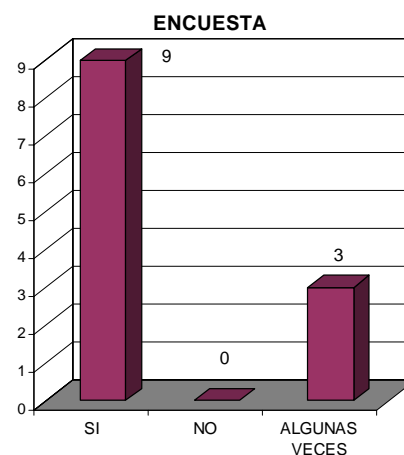
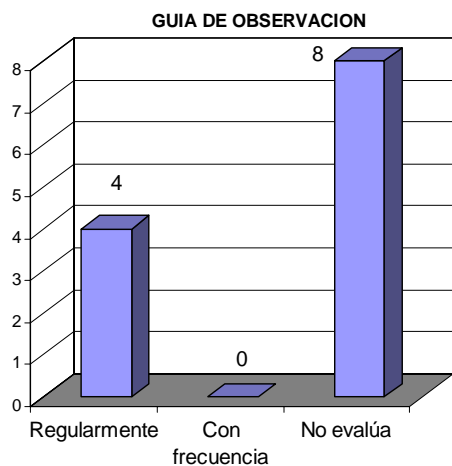
Los combates son organizados con diferencias de peso por algunos entrenadores encuestados. La guía de observación indica que algunos deportes de combate no organizan en el plan de clase las condiciones del combate, pero en la práctica realizan los combates entre alumnos con diferencias de peso v habilidades.

18. ¿Planifica sesiones donde repasa técnicas anteriores?



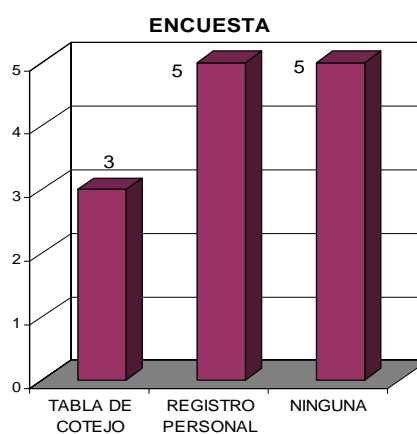
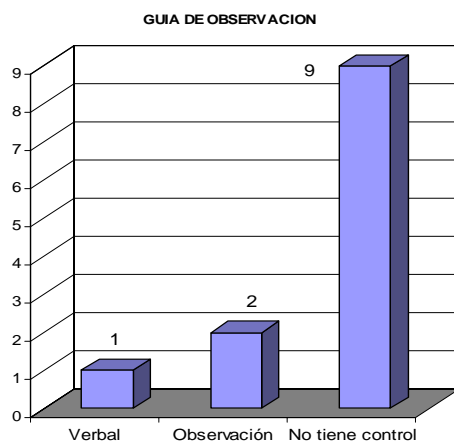
Las sesiones de entrenamiento con el fin de repasar técnicas deportivas vistas son planificadas por los entrenadores encuestados, de acuerdo a la guía de observación se pudo determinar que no planifican dichas sesiones, pero durante el desarrollo del entrenamiento emplean los aparatos para repasar las técnicas individuales.

19. ¿Verifica usted en su atleta el nivel del dominio de la técnica deportiva antes de iniciar el entrenamiento de otra técnica?



Antes de iniciar el entrenamiento de una nueva técnica deportiva los entradores encuestados evalúan el dominio de la anterior. En la práctica se define por medio de la guía de observación que algunos lo hacen regularmente, pero la mayoría no lo hace.

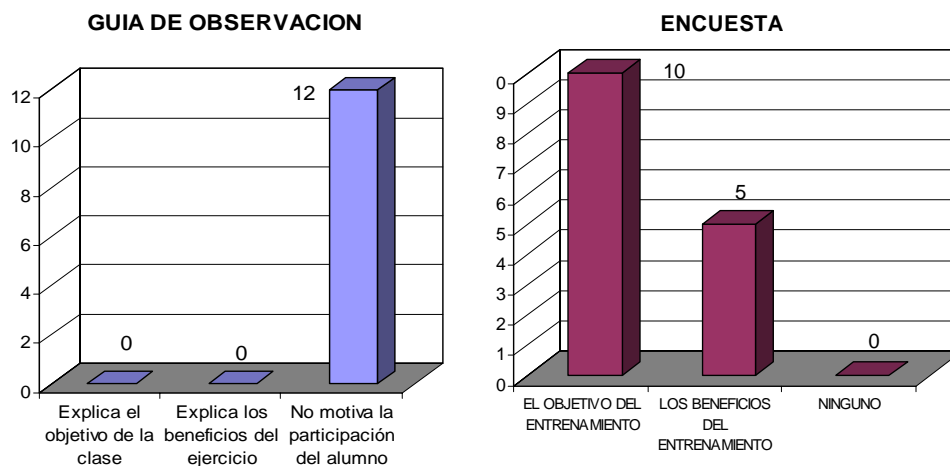
20. ¿Qué técnica emplea usted para control?



Los entrenadores afirman tener control del entrenamiento deportivo. Pero la guía de observación determina que no emplean técnicas de control, algunos no tienen idea como diseñar sus instrumentos de control.

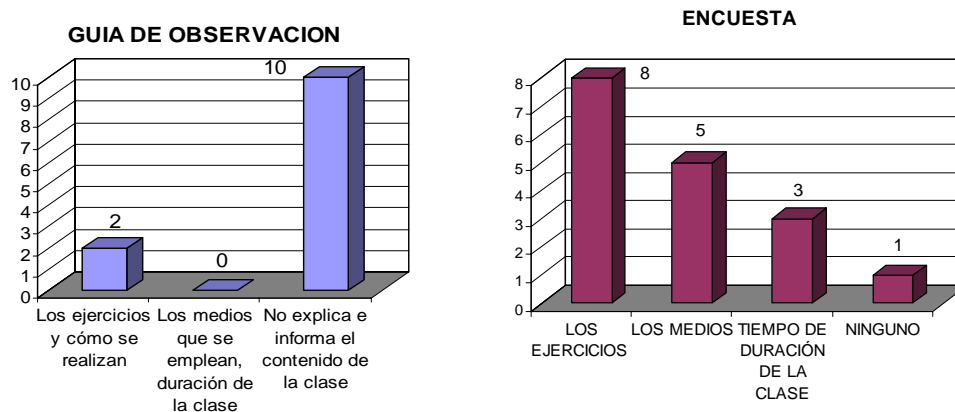


## 21. ¿Cuándo inicia la clase explica los objetivos?



Los entrenadores encuestados afirman motivar el interés de sus alumnos, pero durante la observación del entrenamiento se determinó que no se le da a conocer el objetivo y beneficios a nivel competitivo y formativo de la clase.

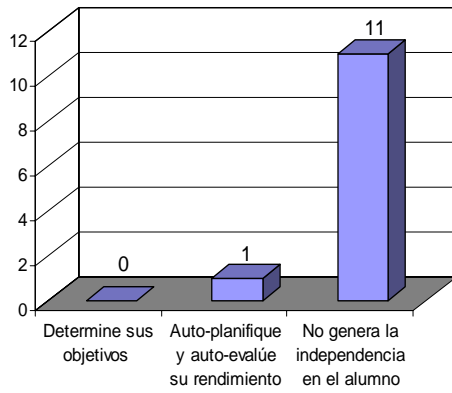
## 22. ¿Cuándo inicia la clase explica e informa los ejercicios y medios?



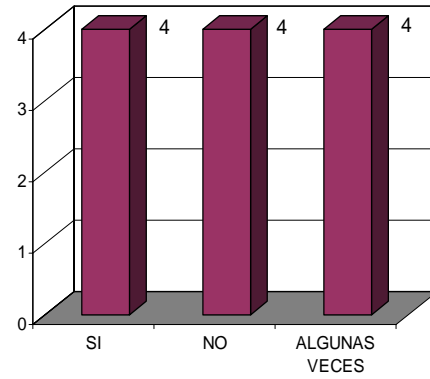
La gran mayoría de los entrenadores al inicio de la clase no explican e informan al alumno el contenido, medios y duración de la clase. Inician y el alumno deberá ejecutar sin conciencia lo que está haciendo.

23. ¿Se apoya en sus alumnos para que ellos determinen sus objetivos, auto-planifiquen y auto-evalúen su rendimiento durante la clase?

**GUIA DE OBSERVACION**



**ENCUESTA**



Los entrenadores no orientan a sus alumnos a planificar sus sesiones de entrenamiento y a establecer sus propios objetivos para la clase diaria. Y se determinó que el entrenador decide que debe ejercitar su alumno.

## 5. CONCLUSIONES:

1. El 100% de Entrenadores utilizan los principios didácticos para la planificación de la unidad de clase, emplean los métodos inductivo, explicativo, demostrativo y como medios emplean el equipo deportivo (aparatos).
2. El 100% de los entrenadores determinan los objetivos sin la participación de sus alumnos. Algunos entrenadores no tienen objetivos definidos para cada entrenamiento.
3. La planificación de la enseñanza de la técnica, solo el 8% de los entrenadores la realizan en la fase más pequeña de la estructura del entrenamiento que es el plan de clase y forma parte del contenido general sin detallar las técnicas a enseñar. Sin embargo algunos de ellos tienen estructurado el entrenamiento de la preparación física.
4. El 75% de los entrenadores para mantener un orden, enlazan el nuevo contenido (técnica deportiva) con el contenido anterior. Pero no define en el nuevo uno más importante. A todas las técnicas deportivas les dan el mismo tratamiento y no definen una técnica fundamental para la clase.
5. El 100% de los entrenadores independientemente que no planifiquen la clase estimulan en sus alumnos el aprendizaje a través de la explicación y demostración de los pasos a seguir para la ejecución del movimiento técnico.
6. El 92% de los entrenadores emplean como medio para la enseñanza de la técnica: la observación para detectar y corregir errores en la ejecución del movimiento y para ilustrar el gesto técnico a enseñar se apoyan en el alumno con mejor técnica como monitor.
7. El 92% de los entrenadores planifican la enseñanza de los ejercicios técnicos para que lo realicen todos los alumnos sin importar la edad, sexo, categorías de peso y las habilidades, carácter y niveles de agresividad.

8. El 92% de los entrenadores no determinan el nivel actual de sus alumnos antes de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica. Emplea como medios ejercicios competitivos sin planificación, sin control de peso y habilidades para consolidar las habilidades y destrezas adquiridas en el entrenamiento.
  
9. El 17% de los entrenadores explica e informa al inicio de la clase los ejercicios que se desarrollaran en la sesión de entrenamiento para motivar el interés de aprendizaje y rendimiento en sus alumnos.

## 6. RECOMENDACIONES:

1. Que la Dirección General de Educación Física, La confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y el Comité Olímpico Guatemalteco órganos encargados de la Educación Física y Deporte Federado como responsables de la formación y/o capacitación de entrenadores de deporte, en sus diferentes cursos divulguen los principios didácticos, los métodos y medios aplicados a la enseñanza del deporte.
2. Que las federaciones nacionales de deportes de combate realicen talleres orientados al diseño y determinación de los objetivos del proceso de enseñanza de la técnica deportiva.
3. Propiciar que los entrenadores nacionales de deportes de combate diseñen la planificación de la enseñanza de la técnica deportiva de acuerdo a la propuesta del anexo C, D y E.
4. Demandar de las instituciones responsables una capacitación para los entrenadores en ejercicio para promover el diseño de controles de las técnicas realizadas y habilidades adquiridas que orienten al entrenador a definir una técnica fundamental para cada sesión de entrenamiento.
5. Que las instituciones responsables de la capacitación de los entrenadores de deporte dentro de los contenidos de los cursos técnicos consideren la planificación del uso de los métodos y técnicas de enseñanza para estimular el aprendizaje en sus alumnos.
6. Que se impartan cursos técnicos que orienten a los entrenadores como optimizar los medios a su alcance para la enseñanza de la técnica y diseñar modelos para la ilustración de los contenidos de la técnica deportiva.
7. Que las instituciones responsables de la formación de psicólogos especializados en el deporte canalicen el E. P. S. de sus alumnos hacia el diseño y ejecución de proyectos que orienten a los entrenadores a perfilar las cualidades del alumno.

8. Que las instituciones responsables propicien que los entrenadores nacionales de deportes de combate diseñen de manera específica controles que midan el nivel actual de su alumno en el dominio y evolución de la técnica deportiva de acuerdo a la propuesta del anexo F.
  
9. Propiciar talleres con orientación metodológica para que el entrenador provoque en el alumno el interés por su aprendizaje y rendimiento.

## 7. BIBLIOGRAFIA:

1. Aldana Mendoza, Carlos. **Pedagogía General Crítica**. Impreso en Serviprensa Centroamericana. Guatemala, C. A. 1996.
2. Casanova, Elsa M. **Para Comprender Las Ciencias de la Educación**. Editorial Verbo Divino. España. 1991.
3. Colectivo de especialistas. **Pedagogía**. Pueblo y Educación. Cuba. 1984.
4. Forteza de la Rosa, C. Armando. **Entrenamiento Deportivo**. Editorial Komeki. Colombia. 1999.
5. Gorbunov, G. D., **Psicopedagogía del Deporte**. Impreso en la URSS. 1988.
6. Grosser, Manfred / Neumaier, August. **Técnicas de entrenamiento**. Ediciones Martínez Roca, S. A., 1986.
7. Jiménez Vélez, Carlos Alberto. **El Taller Cotidiano y sus Aplicaciones. Pedagogía Lúdica**. Editorial Kinesis. Colombia. 1998.
8. Klingberg, Lothar. **Introducción a la Didáctica General**. Editorial Pueblo y Educación. Cuba. 1978.
9. Matveyev, L. P. **Periodización del Entrenamiento Deportivo**. Instituto Nacional de Educación Física. Madrid. 1977.
10. Matveyev, L. P. **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo**. Editorial Ráduga. Moscú. 1983.
11. Nassif, Ricardo. **Pedagogía General**. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1981.
12. Ozolin, N. G. **Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo**. Editorial Científico -Técnica. Ciudad de la Habana. 1989.
13. Palmade, Guy. **Los Métodos en Pedagogía**. Editorial *aikos-tau*, S. A. Barcelona, España. 1989.
14. Sánchez Bañuelos, Fernando. **Didáctica de la Educación Física y el Deporte**. Editorial Gymnos. Madrid, España. 1992.
15. Vargas, René. **Diccionario de Conceptos, teoría del Entrenamiento**. UNAM, México. 1998.

## ANEXOS

### Anexo A

- Modelo de la encuesta

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

### ENCUESTA

#### OBJETIVO

Determinar cómo los principios didácticos, métodos y medios del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica en los deportes de combate están siendo utilizados por los entrenadores de deportes.

#### PRESENTACIÓN:

Esta encuesta pretende obtener información de los entrenadores de los deportes de combate de la Ciudad Capital, sobre los principios didácticos del entrenamiento. Por lo que regamos responder cada pregunta que servirá como un valioso aporte.

INSTRUCCIÓN: Marque con una X la que considere conveniente.

1. ¿Para la determinación de los objetivos del programa de enseñanza de la técnica se apoya en sus alumnos?

SI ( )  
NO ( )  
ALGUNAS VECES ( )

2. ¿Planifica usted la enseñanza de la técnica en el plan de clase (unidad de entrenamiento)?

SI ( )  
NO ( )  
ALGUNAS VECES ( )



3. ¿Estructura usted la planificación de la enseñanza de la técnica deportiva en el microciclo?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
4. ¿Programa usted dentro del mesociclo el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica deportiva?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
5. ¿Estructura usted el plan de clase (unidad de entrenamiento) diario?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
6. ¿La enseñanza del gesto técnico la realiza de?
- LO FÁCIL A LO COMPLEJO ( )
- LO COMPLEJO A LO FÁCIL ( )
- ORDENA DE ACUERDO A LA CLASE ( )
7. ¿En su programa de enseñanza de la técnica?
- ENLAZA EL EJERCICIO ANTERIOR CON EL NUEVO ( )
- PROGRAMA NUEVOS EJERCICIOS ( )
- NO PROGRAMA LOS EJERCICIOS ( )
8. ¿Usted comprueba el aprendizaje y habilidades en la realización del gesto técnico por parte del alumno, antes de pasar de una técnica a otra?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )

9. ¿En su unidad de entrenamiento (plan de clase) determina un gesto técnico más importante?

SI ( )

NO ( )

ALGUNAS VECES ( )

10. ¿Usted cuando enseña el gesto técnico lo?

DEMUESTRA ( )

EXPLICA ( )

NINGUNA ( )

11. ¿Para ilustrar la enseñar de una nueva técnica que emplea usted?

FOTOS ( )

VIDEOS ( )

ALUMNO (monitor) ( )

12. ¿Usted para el correcto aprendizaje-motor del gesto técnico?

DETECTA ERRORES ( )

CORRIGE ERRORES ( )

NINGUNA ( )

13. ¿Usted al planificar la dificultad del gesto técnico a enseñar lo hace en función de?

EDAD ( )

SEXO ( )

NINGUNAS ( )

14. ¿Cuándo elige la dificultad del gesto técnico a enseñar, qué considera en el alumno?

LA HABILIDAD ( )

EL CARÁCTER ( )

NINGUNA ( )

15. ¿Cuándo organiza su clase en parejas considera los niveles de agresividad de sus alumnos?

SI ( )

NO ( )

ALGUNAS VECES ( )

16. ¿Para determinar la capacidad inicial de su atleta, aplica usted?
- EL DIAGNÓSTICO MÉDICO Y PSICOLÓGICO ( )
- LOS TESTS MOTRICES ( )
- NINGUNO ( )
17. ¿Explora usted en su alumno el conocimiento sobre el deporte que practica?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
18. ¿Dirige usted la ejecución de los ejercicios por parte de sus alumnos?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
19. ¿Programa usted en los ejercicios la dificultad creciente en la ejecución?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
20. ¿Planifica usted para sus alumnos combates en categorías de peso superiores?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
21. ¿Realiza combates entre atletas lentos y rápidos?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
22. ¿Planifica sesiones donde repasa técnicas anteriores?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )
23. ¿Realiza combates de carácter dirigido para repasar técnicas anteriores?
- SI ( )
- NO ( )
- ALGUNAS VECES ( )

24. ¿Verifica usted en su atleta el nivel del dominio de la técnica deportiva antes de iniciar el entrenamiento de otra técnica?

SI ( )

NO ( )

ALGUNAS VECES ( )

25. ¿Qué técnica emplea usted para control?

TABLA DE COTEJO ( )

REGISTRO PERSONAL ( )

NINGUNA ( )

26. ¿Cuándo inicia la clase (el entrenamiento) explica?

EL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO ( )

LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO ( )

NINGUNO ( )

27. ¿Cuándo inicia la clase (entrenamiento) explica e informa?

LOS EJERCICIOS ( )

LOS MEDIOS ( )

TIEMPO DE DURACIÓN DE LA CLASE ( )

NINGUNO ( )

28. ¿Se apoya en sus alumnos para que ellos determinen sus objetivos del rendimiento durante la clase?

SI ( )

NO ( )

ALGUNAS VECES ( )

29. ¿Genera en sus alumnos la auto-planificación de los contenidos para la unidad de entrenamiento (plan de clase)?

SI ( )

NO ( )

ALGUNAS VECES ( )

30. ¿Genera actividades y contenidos para que sus alumnos auto-evalúen su rendimiento?

SI ( )

NO ( )

ALGUNAS VECES ( )

Anexo B

- MODELO DE LA OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

*GUIA DE OBSERVACIÓN*

*Para ser aplicada durante un día normal de entrenamiento*

OBJETIVO:

Determinar cómo los principios didácticos, métodos y medios del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica en los deportes de combate están siendo utilizados por los entrenadores de deportes.

ELEMENTOS PARA LA EVALUACIÓN:

1. PLANIFICACION

1.1. Objetivos: el entrenador determina los objetivos del programa de enseñanza de la técnica deportiva.

- a. Participa el alumno a petición del entrenador ( )
- b. El alumno participa por interés personal. ( )
- c. No participa el alumno en el objetivo de la clase. ( )

1.2. La técnica en el plan de clase:

- a. Diseña un programa específico para la enseñanza de la técnica. ( )
- b. Forma parte la enseñanza de la técnica del plan general de la clase. ( )
- c. No se detalla en el plan de clase la enseñanza de la técnica. ( )

1.3. La técnica en el microciclo:

- a. El tiempo de enseñanza de la técnica se divide en el plan del microciclo. ( )
- b. Se detalla la técnica a enseñar. ( )
- c. No planifica en el microciclo la enseñanza de la técnica. ( )

1.4. La técnica en el mesociclo:

- a. Se entiende con claridad la enseñanza de la técnica en el mesociclo. ( )
- b. Se entiende el tiempo para la enseñanza de la técnica en el mesociclo.( )
- c. No planifica en el mesociclo la enseñanza de la técnica. ( )

1.5. Estructura del plan de clase:

- a. Diseña el plan de clase. ( )
- b. Se apoya en el plan de clase. ( )
- c. No planifica la clase. ( )

2. SISTEMATIZACION

2.1. Método de enseñanza:

- a. Para la enseñanza emplea el método inductivo. ( )
- b. Utiliza el método deductivo. ( )
- c. La ejecución de la clase no responde a método alguno. ( )

2.2. Programa la enseñanza de la técnica:

- a. Enlaza el ejercicio anterior con el nuevo. ( )
- b. El nuevo ejercicio no tiene relación con el anterior. ( )
- c. La clase no responde a ningún orden. ( )

2.3. Verifica el aprendizaje: el entrenador evalúa el aprendizaje de la técnica y desarrollo de las habilidades de sus alumnos.

- a. Regularmente. ( )
- b. Con frecuencia ( )
- c. No evalúa ( )

2.4. Gesto técnico más importante: el entrenador del plan de clase determina un gesto técnico más importante que otro.

- a. Regularmente. ( )
- b. En algunas clases ( )
- c. Nunca determina uno más importante. ( )

### 3. SENSOPERCEPTUAL

3.1. Exposición verbal-interés: la manifestación de las ideas y demostración del gesto técnico despierta el interés de los alumnos.

- a. La exposición es interesante que mantiene el interés del alumno. ( )
- b. La demostración confirma el interés del alumno. ( )
- c. No explica y demuestra. ( )

3.2. Ejemplificación: El entrenador recurre como parte normal de su exposición, a ilustrar con ejemplos del gesto técnico.

- a. Ejemplifica con fotos. ( )
- b. Analiza la técnica con videos. ( )
- c. No emplea apoyos didácticos. ( )

3.3. Retroalimentación: el entrenador informa o comenta con el alumno el resultado de las tareas, para que estos conozcan los aspectos que deben mejorar.

- a. Habitualmente detecta errores y lo comunica al alumno. ( )
- b. Califica y corrige los errores oportunamente. ( )
- c. No detecta y corrige errores. ( )

### 4. INDIVIDUALIZACION

4.1. Participación: el entrenador al planificar la dificultad del gesto técnico considera el genero y la edad del sus alumnos.

- a. La dificultad del gesto técnico es según el genero, edad cronológica y deportiva. ( )
- b. En términos generales es igual para todos. ( )
- C. No se identifica la dificultad del gesto técnico. ( )

4.2. Dificultad del gesto técnico. El entrenador planifica la dificultad del ejercicio técnico según la condición del alumno.

- a. Se observa el carácter y agresividad del alumno. ( )
- b. La determina las cualidades físicas y técnicas del alumno. ( )
- c. No se manifiestan los niveles de dificultad del ejercicio. ( )



## 5. ASEQUIBILIDAD

5.1. Nivel actual del alumno. El entrenador debe determinar el nivel actual de sus alumnos para planificar el ejercicio técnico.

- a. Determina la capacidad actual a través del diagnóstico médico-psicológico y motriz . ( )
- b. Ocasionalmente determina el nivel actual de sus alumnos. ( )
- c. No determina la capacidad de sus alumnos. ( )

5.2. Conocimiento del deporte elegido. El entrenador evalúa que conocimientos tiene el alumno del deporte elegido.

- a. Regularmente. ( )
- b. En algunas clases. ( )
- c. No evalúa el conocimiento. ( )

5.3. Ejercitación dirigida. El entrenador dirige la ejecución de los ejercicios.

- a. Regularmente. ( )
- b. Con frecuencia. ( )
- c. No los dirige. ( )

5.4. Incremento de la dificultad del ejercicio. El grado en que el entrenador eleva los niveles de dificultad de ejecución de los ejercicios técnicos.

- a. Ejecuta los ejercicios con aparatos. ( )
- b. Ejecuta los ejercicios con aparatos y en parejas. ( )
- c. No se define el incremento de la dificultad. ( )

## 6. CONSOLIDACIÓN DEL APRENDIZAJE

6.1. Ejercicios competitivos en condiciones variadas. El grado en que el entrenador consigue consolidar las habilidades y destrezas de las técnicas vistas por sus alumnos.

- a. Organiza combates entre alumnos con diferencias de peso corporal. ( )
- b. Los organiza con diferencia de peso corporal y habilidades. ( )
- c. No organiza los combates en el plan de clase. ( )

6.2. Repaso de técnicas vistas. El entrenador organiza acciones en el plan de clase que le permita repasar las técnicas vistas anteriormente.

- a. Habitualmente en la sesión de entrenamiento ejecuta la misma técnica individual, con aparatos y en parejas. ( )
- b. Durante la clase organiza combates dirigidos para repaso de técnicas vistas. ( )
- c. No repasa las técnicas vistas. ( )

6.3. Control de los efectos y reacciones. Verifica en su alumno el dominio de la técnica antes de iniciar la enseñanza de una nueva técnica.

- a. Regularmente. ( )
- b. Con frecuencia. ( )
- c. No evalúa ( )

6.4. Técnica de control, el entrenador diseña y organiza acciones e instrumentos de control de las habilidades y destrezas adquiridas por sus alumnos.

- a. Para verificar el dominio del gesto técnico, qué técnica de control emplea. Especifique.

- 
- c. No tiene control de las mejoras técnicas de sus alumnos. ( )

## 7. LA ACTIVIDAD Y LA CONCIENCIA.

7.1. Participación. El entrenador promueve en los alumnos la participación.

- a. Estimula a los alumnos a que participen en el entrenamiento explicando que objetivo fundamenta la clase. ( )
- b. Promueve la participación explicando los beneficios que obtiene el alumno al realizarlos. ( )
- c. Inicia el entrenamiento sin explicaciones que motiven al alumno a participar. ( )

7.2. Motivación en la clase. El entrenador motiva al alumno a participar en el desarrollo de la clase.

- a. Motiva la participación en el desarrollo de la clase explicando e informando que ejercicios se incluyen en la clase y como realizarlos. (      )
- b. Promueve el interés en los alumnos por participar, informa los medios que se emplean y el tiempo de duración de la clase. (      )
- c. No explica e informa los ejercicios, medios y duración de la clase. (      )

7.3. Implicación en la clase. El entrenador promueve que el alumno se involucre en el proceso de enseñanza.

- a. El entrenador fomenta el trabajo del alumno solicitando que éste determine sus objetivos de rendimiento en la clase. (      )
- b. Genera en sus alumnos la auto-planificación de los contenidos y la auto-evaluación de su rendimiento en la clase. (      )
- c. No involucra a sus alumnos en el proceso de enseñanza. (      )

Anexo C

PROGRAMA DE LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BOXEO

| FUNDAMENTOS TECNICOS               | MESES (mesociclos)    |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
|------------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|----|---|---|---|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|--|--|--|--|
|                                    | I                     |   |   |   |   | II |   |   |   |    | III |    |    |    |    | IV |    |    |    |    | V |  |  |  |  |
|                                    | SEMANAS (microciclos) |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
|                                    | 1                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |   |  |  |  |  |
| <b>A. PARADA DE COMBATE</b>        |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. Guardia de los pies             | ■                     | ■ |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2. Guardia de los brazos           | ■                     | ■ |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>B. LOS DESPLAZAMIENTOS</b>      |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. Los pasos planos                | ■                     | ■ |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2. Los pasos diagonales            |                       |   | ■ | ■ | ■ |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 3. Los pasos con giros             |                       |   |   |   | ■ | ■  | ■ |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>C. DISTANCIAS</b>               |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. Larga                           |                       |   |   |   |   |    | ■ |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2. Media                           |                       |   |   |   |   |    |   | ■ |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 3. Corta                           |                       |   |   |   |   |    |   |   | ■ |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>D. ANALISIS DEL GOLPEO</b>      |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. Giro de la cintura              |                       |   |   |   |   |    | ■ |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2. Codos cerrados                  |                       |   |   |   |   |    |   | ■ |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 3. Extensión de los brazos         |                       |   |   |   |   |    |   |   | ■ |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 4. El puño                         | ■                     |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>E. GOLPES RECTOS</b>            |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. De izquierda a la cara          |                       |   |   |   |   |    |   |   |   | ■  |     |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2. De derecha a la cara            |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    | ■   |    |    |    |    |    |    | ■  |    |    |   |  |  |  |  |
| 3. De izquierda al torso           |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     | ■  |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 4. De derecha al torso             |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    | ■  |    |    |    |    | ■  |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>F. GOLPES DE GANCHO</b>         |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. De izquierda al menton y cuerpo |                       |   |   |   |   |    |   |   |   | ■  | ■   |    |    |    |    |    |    |    | ■  |    |   |  |  |  |  |
| 2. De derecha al menton y cuerpo   |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     | ■  | ■  |    |    |    |    |    | ■  |    |   |  |  |  |  |
| <b>G. GOLPES CRUZADOS</b>          |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1. De izquierda a la cara y torso  |                       |   |   |   |   |    |   |   |   | ■  | ■   |    |    |    |    |    |    |    |    | ■  |   |  |  |  |  |
| 2. De derecha a la cara y torso    |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    | ■  |   |  |  |  |  |
| <b>H. LAS DEFENSAS</b>             |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>1. Bloqueos</b>                 |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1.a. Palmas de las manos           |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    | ■  |    |    |    |    | ■  |    |   |  |  |  |  |
| 1.b. Hombro izquierdo              |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 1.c. Codo izquierdo                |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    | ■  |    | ■  |   |  |  |  |  |
| 1.d. Codo derecho                  |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    | ■  |    | ■  |   |  |  |  |  |
| <b>2. Desviaciones</b>             |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2.a. A la izquierda                |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    | ■  |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 2.b. A la derecha                  |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    | ■  |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>3. Inclinación</b>              |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 3.a. Del tronco                    |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    | ■  |    |    |    | ■  |   |  |  |  |  |
| <b>4. Movimiento</b>               |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 4.a. Circular a la izquierda       |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    | ■  |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 4.b. Circular a la derecha         |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    | ■  |    |    |    |   |  |  |  |  |
| <b>5. Con Paso</b>                 |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 5.a. Atrás                         |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 5.b. Lateral izquierdo             |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |
| 5.c. Lateral derecho               |                       |   |   |   |   |    |   |   |   |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |  |  |  |  |

Anexo D

PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO

Deporte: Boxeo

Lugar de entrenamiento: Palacio de los Deportes

Fecha: \_\_\_\_\_

Entreno No. \_\_\_\_\_

Semana No. \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

| OBJETIVO GENERAL                       | OBJETIVO ESPECIFICO   | FASE                              | CONTENIDO  | MEDIOS  | VOLUMEN                      | INTENSIDAD |
|--|---|-----------------------------------|--|---|------------------------------|------------|
| Aprendizaje de las técnicas de ataque. | Aprendizaje de las técnicas de ataque con golpes rectos y sus defensas. | Preparatoria 15 min.              | * Calentamiento general<br>* Calentamiento específico                                | * Ejercicios generales<br>* Ejercicios específicos                              | 10<br>5                      |            |
|  |   | Fundamental 50 min.               | * Escuela de boxeo   | E-1, 2<br>B-1   | 10                           |            |
|  |   |                                   | * Escuela de combate dirigido<br><br>* Sombra<br>* Mascota<br>* Aparatos<br>* Cuerda | E-1, 2<br>H-1.a. 2.b.<br><br>* Dirigida<br>* Dirigida<br>* Dirigidos<br>* Libre | 10<br><br>6<br>10<br>10<br>4 |            |
| Final 12 min.                          | * Recuperación  | * Respiraciones<br>* Flexibilidad | 2<br>10  |   |                              |            |

E- 1, 2 significa golpe recto de izquierda y derecha a la cara.

B- 1 significa desplazamiento con pasos planos.

H- 1.a. 2.b. significa bloqueos con palmas de la mano y desviaciones a la derecha.

Anexo E

**MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO**

SEMANA No.: \_\_\_\_\_ DEL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

OBJETIVO: \_\_\_\_\_

| CONTENIDO                          | MODO    | LUNES | MARTES  | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------------|---------|-------|---------|-----------|--------|---------|
| <b>PREPARACION FISICA GENERAL</b>  |         |       |         |           |        |         |
| Calentamiento                      | Min.    | 15'   | 15'     | 15'       | 15'    | 15'     |
| Carrera continua                   | Km.     | 3     |         |           |        |         |
| Resistencia-velocidad              | Km.     |       | 4x5x100 |           |        |         |
| Velocidad                          | Mts.    |       |         | 3x6x60    |        |         |
| Fuerza                             | Min.    | 4'    | 4'      | 4'        | 4'     | 4'      |
| Fartlek                            | Km.     |       |         |           |        |         |
| Juegos                             | Min.    | 5'    |         |           |        | 5'      |
| <b>PREPARACION FISICA ESPECIAL</b> |         |       |         |           |        |         |
| Resistencia especial               | Km.     |       |         |           | 2x1000 |         |
| Velocidad/reacción                 | Min.    | 1'    | 1'      | 1'        | 1'     | 1'      |
| Ejer. Especial variado boxeo       | Min.    |       |         |           |        |         |
| Aparato vestibular                 | Min.    |       |         |           |        |         |
| Flexibilidad                       | Min.    | 2'    | 2'      | 2'        | 2'     | 2'      |
| Abdomen                            | Min.    |       | 2'      | 2'        | 2'     | 2'      |
| Cuello                             | Min.    |       | 2'      | 2'        | 2'     | 2'      |
| Sombra                             | Asaltos |       |         |           | 1x4'   | 1x4'    |
| Aparatos                           | Asaltos | 1x4'  | 1x4'    | 2x4'      | 2x4'   | 1x4'    |
| Cuerda                             | Asaltos |       | 1x4'    |           |        | 1x4'    |
| <b>PREPARACION TECNICO-TACTICO</b> |         |       |         |           |        |         |
| Escuela de boxeo                   | Min.    | 10'   | 10'     | 10'       | 10'    | 10'     |
| Esc. de combate libre              | Asaltos |       |         |           |        |         |
| Esc. de combate dirigido           | Asaltos | 4     | 4       | 4         | 4      | 4       |
| Esc. de combate libre c/guantes    | Asaltos |       |         |           |        |         |
| Trabajo individual                 | Asaltos |       |         |           |        |         |

# Anexo F

## TABLA DE COTEJO

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Evalador: \_\_\_\_\_

Mes (mesociclo): \_\_\_\_\_

Semana (microciclo): \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

Marque con una X la casilla correspondiente, según el objetivo llene o no las características de cada cuestión.

| ASPECTO A EVALUAR                                 |  | SI | NO |
|---|--|----|----|
| <b>1 LA POSICION DE GUARDIA</b>                   |  |    |    |
| 1.1.  | Al escuchar la señal, se coloca en correcta posición de guardia.                       |    |    |
| 1.2.  | Realiza la posición de guardia sin titubear.   |    |    |
| 1.3.  | Las piernas colocadas en posición de 90 grados.  |    |    |
| 1.4.  | Los pies colocados en posición correcta.   |    |    |
| 1.5.  | El talón del pie tracero ligeramnete elevado del piso.                                 |    |    |
| 1.6.  | La barbilla protegida por el hombro.   |    |    |
| 1.7.  | Distribuye el peso corporal sobre ambas piernas.                                       |    |    |
| 1.8.  | la piernas flexionadas por las rodillas.   |    |    |
| 1.9.  | El brazo derecho e izquierdo en posición correcta.                                     |    |    |
| 1.10.   | El puño derecho e izquierdo separado de la barbilla.                                   |    |    |
| 1.11.   | Muñecas en posición correctas.   |    |    |
| <b>2 DESPLAZAMIENTOS</b>                          |  |    |    |
| 2.1.  | Traslada el peso corporal al impluco del pie derecho.                                  |    |    |
| 2.2.  | Hace el desplazamiento de la pierna izquierda hacia delante.                           |    |    |
| <b>3 EJECUCION DEL GOLPE</b>                      |  |    |    |
| 3.1.  | Da extensión total al brazo izquierdo hacia delante.                                   |    |    |
| 3.2.  | La extensión del brazo alcanza un cuarto de vuelta para el hombro y el puño ozquierdo. |    |    |
| 3.3.  | La rotación de la cadera es simultanea con la extensión del brazo.                     |    |    |
| 3.4.  | Mantiene la guardia del lado derecho al ejecutarel golpe.                              |    |    |
| 3.5.  | Realiza la rotación del pie izquierdo para la extensión del brazo.                     |    |    |
| <b>4 EJECUCION DEL GOLPE RECTO DE DERECHA.</b>    |  |    |    |
| 4.1.  | Da extensión total al brazo derecho hacia delante.                                     |    |    |
| 4.2.  | La extención del brazgo alcanza un cuarto de vuela para el hombro y el puño derecho.   |    |    |
| 4.3.  | La rotación de la cadera es simultanea con la extensión del brazo.                     |    |    |
| 4.4.  | Mantiene la guardia del lado izquierdo al ejecutar el golpe.                           |    |    |
| 4.5.  | Realiza la rotación del pie derecho para la extensión del brazo.                       |    |    |
| <b>5 BLOQUEO CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA.</b> |  |    |    |
| 5.1.  | Mantiene la mano a la altura de la barbilla.   |    |    |
| 5.2.  | Realiza la rotación de la muñeca hacia el frente.                                      |    |    |
| 5.3.  | El codo derecho lo mantiene a laaltura de las costillas falsas.                        |    |    |
| <b>6 DESVIACIÓN CON EL PUÑO IZQUIERDO</b>         |  |    |    |
| 6.1.  | Mantiene el puño izquierdo a la altura de la barbilla.                                 |    |    |
| 6.2.  | Le impone fuerza a la ejecución de la desviación.                                      |    |    |
| 6.3.  | Pierde la guardia del brazo derecho.   |    |    |
| 6.4.  | Mantiene las piernas en posición de guardia.   |    |    |