

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-

**“MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA
DE BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO A HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIA PSICOLÓGICAS**

Por

EVER ABIMAE L HILARIO SAZO



GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
-ECTAFIDE-

**“MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA
DE BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO A HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIA PSICOLÓGICAS**

Por

EVER ABIMAE L HILARIO SAZO

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

EN EL GRADO ACADÉMICO DE:

LICENCIADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2014

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Licenciado Abraham Cortez Mejía
Director

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
Secretario

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Representante De Los Profesores

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
Representante De Egresados

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 340-13
CODIPs. 1893-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

24 de octubre de 2014

Estudiante
Ever Abimael Hilario Sazo
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO CUARTO (14º) del Acta CUARENTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL CATORCE (45-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 21 de octubre del 2014, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA DE BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS**”, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

Ever Abimael Hilario Sazo

CARNÉ: 200714036

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Juan Fernando Antón, y revisado por la Licenciada Mercedes de la Luz López de Bolaños. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/gaby



Of. ECTAFIDE No. 174-2014
Reg. 340-13
CODIPs. 1959-2013

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 16 de octubre de 2014

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM–

Respetables Señores:

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

Por este medio me dirijo a ante tal alto Órgano de Dirección, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Investigación, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: EVER ABIMAEEL HILARIO SAZO

Carné No. 200714036

Titulado: **MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA DE BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS.**

Asesor: Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón

Revisor Final: Licda. Mercedes de la Luz López de Bolaños

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

Lic. Byron Ronaldo González, M.A.
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.43-14

Informe Final de -TESIS-

Guatemala, 20 de agosto de 2014

Doctor
Sergio Alexander Escobar Suasnavar
Subcoordinador de -ICAF-
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

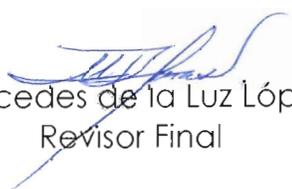
Doctor Escobar:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Investigación, previo a optar al grado de Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación, de:

Estudiante **Ever Abimael Hilario Sazo**
Carné **200714036**
Tema **"MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA DE
BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS"**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,


Licenciada Mercedes de la Luz López de Bolaños
Revisor Final



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 Ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-ICAF- No.13-14
De Informe Final de Investigación
Guatemala, 24 de marzo de 2014

Doctor

Sergio Alexander Escobar Suasnavar
Subcoordinador de Investigación -ICAF-
Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-
Su despacho

Doctor Escobar:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Investigación, del estudiante: Ever Abimael Hilario Sazo, Carné 200714036, titulado: "MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA DE BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento del ICAF, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
ASESOR



c.c. archivo
/rut

C.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.340-13
CODIPs. 1959-2013
De Aprobación de Proyecto de Investigación

08 de noviembre de 2013

Estudiante
Ever Abimael Hilario Sazo
Escuela de Ciencias Psicológicas
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto CUADRAGÉSIMO PRIMERO (41º.) del Acta CINCUENTA GUIÓN DOS MIL TRECE (50-2013) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 05 de noviembre de 2013, que literalmente dice:

“CUADRAGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA DE BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS”**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

Ever Abimael Hilario Sazo

CARNÉ : 200714036

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte **-ECTAFIDE-**, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor al Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón. ”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/gaby



FEDERACION NACIONAL DE BOXEO DE GUATEMALA

ADSCRITA A LA CDAG, AIBA, AMBC Y COG.

BOXEO ORGULLO DE GUATEMALA

REF: 276/2014-FEDEBOXEO
Guatemala, 10 de Marzo de 2014

LICENCIADO
BYRON RONALDO GONZÁLEZ; MA
COORDINADOR GENERAL
ECTAFIDE

Reciba un cordial saludo en nombre de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala.

El motivo de la presente es para informarle que el Señor EVER ABIMAEL HILARIO SAZO con el número de carné: 200714037 de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizó la investigación de tesis llamada:

“MANUAL DE ENSEÑANZA TÉCNICA METODOLÓGICA DEL BOXEO EN NIÑOS DE 11 A 12 AÑOS”

Es importante indicar que dicha investigación fue calificada de satisfactoria por el Departamento Técnico de esta Federación.

Al mismo tiempo quisiéramos agradecer la colaboración de la realización de esta investigación, esperando que contribuya y apoye a nuestros entrenadores de boxeo.

Agradeciendo la atención de la presente, me suscribo de usted como su más atento y seguro servidor.

Atentamente,

POR COMITÉ EJECUTIVO

Lic. Carlos Alberto Velázquez Polanco
PRESIDENTE C.E.



PADRINOS DE GRADUACIÓN

María Regina Santos Orellana

Licenciada en Pedagogía con Orientación
en Administración y Evaluación Educativa

Colegiada No. 4,562

Álvaro Gilberto Hilario Sazo

Licenciado en Contaduría Pública y Auditoría

Colegiado No. 15,401

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Por la vida y brindarme el conocimiento para alcanzar mis objetivos
- A MIS PADRES: Porque creyeron en mi y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada uno de mis metas, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, este logro es por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mi.
- A MIS SERES QUERIDOS: A mis hermanos, tíos, primos, abuelos y amigos. Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles. A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A LA UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser mi casa de estudio y centro de formación profesional de enseñanza “I Y ENSEÑAD A TODOS”.

A LA ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-

Por la formación de conocimientos y el espacio para el aprendizaje y gracias a los catedráticos por enseñarme valores y principios morales.

A LA FEDERACIÓN NACIONAL DE BOXEO

Gracias por darme la oportunidad de aplicar mis conocimientos y apoyar al desarrollo de la disciplina deportiva de boxeo, por el apoyo incondicional para el desarrollo del proyecto.

A LOS ENTRENADORES DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE BOXEO

Gracia por su apoyo incondicional y por compartir los conocimientos de la disciplina deportiva, por su tiempo y colaboración, muchas gracias.

Tabla de Contenido

Introducción	01
1. Marco conceptual	02
1.1. Antecedentes	02
1.2. Justificación	04
1.3. Delimitación del problema	05
1.4. Definición del problema	05
1.5. Alcances y límites	05
1.5.1. Ámbito geográfico	05
1.5.2. Ámbito institucional	06
1.5.3. Ámbito poblacional	06
1.5.4. Ámbito temporal	06
2. Marco Teórico	07
2.1. Antecedentes de festival deportivo de boxeo en Guatemala categoría plioneril 11-12 años	07
2.2. Reglamento de competencia de boxeo edad 11-12 años de Guatemala	08
2.3. Etapas de entrenamiento	09
2.4. Formas de organización para el entrenamiento con niños	10
2.5. Metodología de la enseñanza	13
3. Marco Metodológico	15
3.1. Objetivos	15
3.1.1. General	15
3.1.2. Específicos	15
3.2. Variables	15
3.3. Indicadores	15
4. Marco Operativo	17
4.1. Técnica de recolección de datos	17
4.2. Fuente de datos	17
4.3. Trabajo de campo	17
4.4. Procesamiento de la información	18
4.4.1. Sistema de la información	18

4.4.2. Medios	18
4.5. Control del proyecto	19
4.5.1. El gráfico de gantt	19
5. Análisis e Interpretación de los Resultados	20
5.1. Análisis de los resultados	21
6. Propuesta a Institucionalizar	25
6.1. Presentación	25
6.2. Justificación	26
6.3. Objetivos	26
6.4. Metodología	27
6.5. Propuesta del manual de enseñanza técnica metodológica de boxeo en niños de 11-12 años	27
6.5.1. Orientaciones metodológica	28
6.5.2. Sustento teórico en la preparación técnica básica del boxeo en edades de 11-12 años, según Mateveev:	29
6.6. Fundamentos técnicos del boxeo, para las edades de 11-12 años	31
6.6.1. Posición de guardia	31
6.6.2. Pasos de boxeo (adelante, atrás, izquierda y derecha)	32
6.6.3. Giros	33
6.6.4. Golpes fundamentales	35
6.6.5. Defensa	39
6.6.6. Fintas y movimientos de engaño	44
6.6.7. Contra ataque	45
6.7. Desarrollo de las capacidades físicas	45
6.7.1. Desarrollo de la fuerza	45
6.7.2. Desarrollo de la resistencia	46
6.7.3. Desarrollo de la velocidad	47
6.7.4. Desarrollo de la flexibilidad	49
7. Conclusiones	50
8. Recomendaciones	51
9. Referencias Bibliográficas	52
10. Anexo	54

Introducción

La práctica de todo deporte se inicia desde edades tempranas y las actividades lúdicas son un medio integral para la formación del niño, a través del juego el niño desarrolla las habilidades psicomotrices que le ayudarán a mejorar tanto a nivel social como motriz.

El boxeo como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico y físico a sus practicantes. Por ello desde los primeros momentos de la incursión de los niños, la base para el fomento de la actividad física es a través de la clase de educación física y uno de los medios de aprendizaje es la recreación que al mismo tiempo genera la convivencia armónica del movimiento. La iniciación temprana de estos deportistas constituye un proceso de enseñanza pedagógica, adecuando los contenidos metodológicos básicos y un desarrollo motriz para su enseñanza. El trabajo con los niños significa una responsabilidad para los entrenadores, que deben atender los principios para su desarrollo, también motivar constantemente la enseñanza para que ésta sea armónica, placentera y disfrutar su realización.

Como producto del estudio se propone el manual de enseñanza técnica metodológica del boxeo en niños de 11 a 12 años, se basa en crear el desarrollo del ejercicio físico general, sistematizando la enseñanza de los entrenadores, para orientar la práctica del deporte, por medio de una herramienta didáctica, tomando como base los elementos técnicos de la disciplina deportiva del boxeo.

En el informe se enuncia la necesidad de fortalecer la base del desarrollo del boxeo a nivel nacional y apoyar el proceso del potencial deportivo en las asociaciones deportivas departamentales de boxeo.

Es importante mencionar que el programa está diseñado para la formación integral del niño y no de atletas de élite, recalcando: "que no se puede quemar cartuchos prematuramente" (Hahn, 1988) o que el niño no es un hombre en miniatura" (Romanov 1,974).

1. Marco Conceptual

1.1. Antecedentes

Se indagaron investigaciones con relación a la disciplina del boxeo en Guatemala, para evidenciar si ya había sido objeto de estudio por autores nacionales, cabe resaltar que existe poca investigación en esta disciplina deportiva, no obstante es importante el aporte de estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, donde existen estudios en el área del deporte federado. En el año de 1980, se realizó el estudio de tesis con el título “Alteraciones en el pie de atleta de alto nivel deportivo”, (estudio prospectivo, realizado en 100 atletas, en las ramas deportivas de: atletismo, baloncesto, boxeo, fútbol, y voleibol). El estudio fue hecho en los deportes antes indicados, con enfoque de medicina deportiva, donde se realizaron evaluaciones a los atletas y las lesiones del pie, dando solución para mejorar el rendimiento deportivo.

También se consultó, la investigación con el título “Programa de atención psicológica deportiva a entrenadores y pugilistas de la Federación Nacional de Boxeo”. Dicho estudio se llevó a cabo en el año de 1,993, mencionando la importancia de la psicología aplicada al deporte y la preparación del deportista antes, durante y después de la competencia, dicha investigación tiene como objeto de estudio aspectos volitivos como: ansiedad, motivación, rivalidad, agresividad, cooperación entre otros. Es de vital importancia como lo revela el documento que se debe implementar capacitaciones a los entrenadores para que puedan orientar a los atletas en los temas sobre aspectos psicológicos para mejorar el proceso de entrenamiento y competencia.

En cuanto a su antecedente histórico se tienen datos importantes del inicio del boxeo en Guatemala, en el año 1,948, cuando el Gimnasio de Boxeo se encontraba en la Avenida Bolívar, siendo entrenador el estadounidense Pat Shaw, quien fue contratado para dirigir las selecciones deportivas de lucha y boxeo; una de las razones era preparar a los deportistas para los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe de 1950.

Se inicia como un deporte federado en el año de 1,950, a través que Guatemala fue sede de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, en ese entonces se inauguró la ciudad deportiva, Palacio de los Deportes, Estadio Mateo Flores. Los Juegos Centroamericanos y del Caribe fueron un éxito donde la delegación de Guatemala logró dos medallas de oro, una fue ganada por el deportista José Julián Colon, en la división de 54 Kg; quien al finalizar su carrera como boxeador se dedicó a ser entrenador de boxeo, formando parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Boxeo en los años 80 y 90. El ganador de la segunda medalla de oro fue Carlos Serrano, participó en los Juegos Olímpicos de Helsinki, ciudad de Finlandia en 1952, fue el primer boxeador guatemalteco en participar en estas justas.

Dentro de la historia boxística nacional figura Carlos Motta Taracena quien compitió por la medalla de bronce en las Olimpiadas de los Ángeles en 1,984, desafortunadamente debido a un equivocado fallo arbitral perdió la oportunidad de agenciarse dicha presea (Federación Nacional de Boxeo. 2013).

Como lo explica el entrenador de Selección Nacional, “el boxeo en la actualidad cuenta con un equipo juvenil, el proceso inicia para tener una reserva deportiva y preparar en las futuras competencias nacionales e internacionales; representando dignamente a nuestro país en los eventos centroamericanos” (Entrevista personal a Héctor Waldemar Areola, el día 20 de junio de 2011, en la Federación Nacional de Boxeo).

En los últimos años han participado en competencias centroamericanas de élite, panamericanos juveniles y campeonatos mundiales, contando en la actualidad con 2 terceros lugares a nivel continental, un subcampeón panamericano y subcampeón mundial juvenil.

En el 2010, el boxeo guatemalteco obtuvo logros importantes en los Juegos Centroamericanos y del Caribe realizados en Mayagüez, Puerto Rico; donde la delegación de Guatemala integrada por 5 boxeadores, logrando dos medallas de plata mérito que desde hace 50 años no se obtenía, también se logró una medalla de bronce la tercera medalla guatemalteca de

estas justas. En el 2012 se obtuvo la medalla de plata por primera vez en el campeonato mundial juvenil, realizada en Yerevan, Armenia.

La Federación Nacional de Boxeo actualmente tiene procesos para el desarrollo del deporte, cuenta con una selección escolar, selección juvenil, selección de mayores (élite) y en el año 2013 se inicia la creación de la selección femenina de boxeo.

Guías de boxeo en Guatemala:

El boxeo es uno de los deportes que es necesario fomentar su progreso y crear estrategias para la práctica, el su desarrollo es cada vez más individualizado y con métodos innovadores, dicho deporte en diversos países se ha visto en la necesidad de crear manuales didácticos para realizar un trabajo sistemático y preparar correctamente a los deportistas.

En Guatemala hay pocas publicaciones sobre el boxeo y en su gran mayoría son compilaciones realizadas por otros autores internacionales. Los entrenadores para realizar su trabajo utilizan medios, como internet y libros, para poder actualizarse y conocer nuevos métodos. En nuestro país hay mayor interés en los deportes de conjunto, mientras que los deportes de combate como el boxeo, tienen poca divulgación.

1.2. Justificación

Con el fin de divulgar y mejorar el desarrollo técnico en la disciplina deportiva de boxeo en Guatemala, es necesario crear un manual técnico metodológico para la enseñanza del boxeo en edades de 11 a 12 años; donde los entrenadores puedan enseñar con la ayuda de un recurso didáctico que sirva como guía para la formación deportiva en edades tempranas. El documento podrá ser utilizado por los entrenadores especialmente los que enseñan en el nivel principiante y pretende sistematizar el proceso metodológico del entrenamiento deportivo. La contribución que recibirá la Federación Nacional de Boxeo a través de esta propuesta metodológica, es la orientación de los procesos técnicos de entrenamiento y fortalecimiento en la preparación física.

1.3. Delimitación del problema

La Federación Nacional de Boxeo cuenta con 21 asociaciones deportivas departamentales a nivel nacional, durante los últimos años, se realizan festivales deportivos de boxeo para niños de 11-12 años, esto con el fin de masificar, divulgar, y tener un proceso de los futuros boxeadores.

Actualmente las asociaciones deportivas, presentan poca matrícula en el potencial deportivo en las edades de 11-12 años, por tal razón durante los festivales deportivos hay pocos participantes en la actividad deportiva. Por otro lado los niños que participan durante el festival pioneril, tienen debilidades en los fundamentos técnicos del boxeo, dando una impresión que existe poco desarrollo en los aspectos técnicos por parte de los entrenadores. Al mismo tiempo se sabe que la enseñanza es a través de experiencias, utilizando métodos tradicionales, sin tener una base científica en la metodología del entrenamiento deportivo. Debido a estos problemas las asociaciones deportivas departamentales presentan una carencia en el proceso sistemático de la enseñanza del ejercicio físico y del fundamento técnico del deporte.

La Federación Nacional de Boxeo, como responsable debe realizar visitas técnicas a las asociaciones, para el control del potencial deportivo y evaluar el conocimiento técnico de los entrenadores.

1.4. Definición del problema.

En la Federación Nacional de Boxeo, la enseñanza de este deporte a los niños de 11 - 12 años, se realiza con base a la experiencia deportiva de los entrenadores, sin un sustento científico y la ausencia de una metodología pedagógica para el desarrollo deportivo en edad temprana.

Alcances y límites

1.4.1 Ámbito geográfico

Ciudad de Guatemala, Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala -CDAG-, 26 calle 9-31, Zona 5.

1.4.2 Ámbito institucional

Federación Nacional de Boxeo.

1.4.3 Ámbito poblacional

Entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo y asociaciones deportivas departamentales. El total de la población fue de 25 entrenadores.

1.4.4 Ámbito temporal

A partir del día, 01 de mayo al 13 de diciembre del 2013.

2 Marco teórico

2.1 Antecedentes de festival deportivo de boxeo en Guatemala categoría plioneril 11-12 años

La Federación Nacional de Boxeo, ha promocionado la práctica deportiva, con la finalidad de apoyar a niños que puedan desarrollarse integralmente. Actualmente la enseñanza de este deporte se fundamenta en un proceso metodológico tradicional y escasos entrenadores están capacitados para trabajar con niños, de igual manera existen entrenadores que utilizan métodos tradicionales y por haber practicado el deporte, es preciso mencionar que en estas edades 11-12 años es donde se registra la menor cantidad de niños activos en los festivales deportivos. Por otro lado en la región de América países como Cuba, Colombia y Venezuela registran grandes cantidades de niños que participan en festivales deportivos en edades tempranas, hay que tener presente que dichos países han creado procesos de capacitación a entrenadores para el desarrollo de la base del entrenamiento deportivo.

Los festivales deportivos de 11 y 12 años (categoría plioneril), surge en el año 2010, dicho festival lo organiza la Federación Nacional de Boxeo y se llevó a cabo en el departamento de Guatemala. Algunos entrenadores mencionan que los festivales deportivos ya se realizaban desde el año de 1990, pero no existe registro alguno de esta información. Para el año 2011 se realiza nuevamente en el departamento de Guatemala, participando 13 departamentos y un total de 50 niños. En el año 2012, con el apoyo de la Dirección General de Educación Física -DIGEF-, se realiza el festival deportivo de boxeo, categoría plioneril, este festival se llevó a cabo en el municipio de Santa Elena, Flores, del departamento de Peten, de las 21 asociaciones departamentales de boxeo que se encuentran activas, participaron 15, con un total de 42 niños.

Para el año 2013 la federación organizó el festival deportivo de boxeo en edades de 11-12 años, este evento fue realizado en la Federación Nacional de Boxeo, ciudad de Guatemala, del 14 al 18 de mayo, con la participación de 19 asociaciones departamentales de boxeo,

y un total de 60 niños. Los primeros lugares por equipos fueron: el departamento de Izabal con el primer lugar, segundo el departamento de Guatemala y tercero el departamento de Suchitepéquez (FNB. 2013).

2.2 Reglamento de competencias de boxeo edad 11-12 años de Guatemala

La estructura de los estatutos del reglamento de competencias, fueron elaborada con la finalidad de fomentar la participación deportiva, tomando en cuenta la realidad que tiene este deporte en Guatemala, es preciso mencionar que la fuente principal de estos estatutos fueron extraídos del reglamento de competencia regidas por la Asociación Internacional de Boxeo (AIBA por sus siglas en ingles).

Algunas consideraciones técnicas:

El número de asaltos de los combates son: tres por un minuto cada periodo y un minuto de descanso entre cada asalto. Los jueces califican los golpes rectos y limpios que impacten en las zonas de la cara, pectoral y abdomen. Los implementos a utilizar son los siguientes: Los guantes tienen un peso de 10 onzas, un protector bucal, vendas en los puños y cada boxeador dependiendo del sorteo vestirá uno de color rojo y el adversario de color azul, también debe colocarse el protector genital (FNB. 2010).

Por otro lado cuando se inicia la enseñanza en edades tempranas, no hay que imponer reglas, se recomienda ser flexible para que la enseñanza sea participativa y que puedan aprender los gestos técnicos. Se recomienda enseñar los ejercicios de lo fácil a lo difícil, sin condicionar los movimientos que deberán realizar, esto significa que cuando sea necesario deben repetir en forma cíclica los ejercicios y con el paso del tiempo desarrollar una motricidad que demuestre la simplicidad del movimiento; el objetivo fundamental del documento, busca que los deportista aprendan correctamente los fundamentos básicos del boxeo. Es de vital importancia promover en el deporte los valores morales y juegos pre deportivos para el desarrollo integral del ser humano, lo cual busca formar mejores ciudadanos y crear una cultura de paz. Los

técnicos deportivos deben ser base de orientación y encaminar a un proceso integral del deportista.

2.3 Etapas de entrenamiento

Cuando se trabaja con niños principiantes, el entrenador debe tener en cuenta que los resultados se obtendrán en las etapas posteriores y que todo el proceso de entrenamiento tiene que dividirse en distintas etapas de acuerdo con el crecimiento físico y la edad del boxeador, el desarrollo de su aptitud y la adquisición de las destrezas técnicas.

El manual para entrenadores de boxeo (2011), de la International boxing association (aiba, por sus siglas en inglés), propone las siguientes etapas de entrenamiento:

Etapa inicial:

Edades de 11 a 12 años, aprendizaje global del deporte.

Crear en el boxeador principiante, un proceso de entrenamiento físico y técnico, para desarrollar diversos movimientos y destrezas técnicas.

Motivar la práctica deportiva a través de juegos recreativos para estimulación del niño.

Estimular la motricidad con objetos donde el niño pueda manipular en su aprendizaje.

Desarrollar una estructura física simétrica multilateral y una postura corporal adecuada.

Orientar la resistencia básica sin exponer al principiante a cargas de entrenamiento estresantes.

Fomentar el desarrollo de la rapidez, coordinación, flexibilidad, equilibrio y percepción mediante movimientos naturales.

Promover el fundamento técnico básico del boxeo, para que él niños asimile el gesto del ejercicio.

Etapa básica:

Edades de 13 -14 años, aprendizaje de la técnica y táctica del boxeo.

Tiene como fin que el boxeador principiante desarrolle determinadas capacidades al ejecutar ejercicios físicos específicos.

Desarrollar la coordinación, flexibilidad y resistencia aeróbica.

Realizar correctamente la ejecución técnica.

Optimizar la concentración, determinación y motivación.

Mejorar la técnica de los fundamentos de boxeo.

Desarrollar tácticas individuales con énfasis en la defensa.

Etapas de especialización:

Edades de 15 - 16 años, fortalecimiento de las capacidades específicas del boxeo.

Tiene como propósito mejorar la coordinación, velocidad y resistencia.

Corregir las destrezas tácticas.

Incrementar las destrezas psicológicas

Desarrollar estrategias y tácticas para la competición.

Etapas de rendimiento:

Tiene por objetivo alcanzar un mayor nivel de desempeño (AIBA. 2011).

Ampliar las habilidades psicológicas.

Es preciso mencionar, que el aprendizaje del boxeo como cualquier otro deporte, se inicia con la estimulación del aprendizaje motriz en forma globalizada, una de las maneras agradables para el aprendizaje de cualquier actividad física es: el juego, donde también pueden desarrollar habilidades sociales, realizando actividades grupales y tenga contacto con otros niños, en esta edad se recomienda evitar ejercicios simples sin creatividad eso vuelve aburrida y cansada la sesión de entrenamiento. Cabe mencionar que en estas edades la motivación del niño es tener algún estímulo a la vista y la manipulación de objetos son formas como los niños pueden participar en un entrenamiento y estar en un ambiente armónico y contribuir en su aprendizaje.

2.4 Formas de organización para el entrenamiento con niños

Al hablar sobre la organización como vía para la optimización de la efectividad del entrenamiento deportivo se hace necesario recordar que la efectividad está determinada por el logro de los objetivos o sea la obtención de los resultados, y que la optimización significa el máximo aprovechamiento de todos los recursos disponibles en el menor tiempo posible y con la más alta efectividad (Zamora, 1997, p. 57).

Antes de realizar una sesión de entrenamiento, el entrenador debe tener en cuenta los contenidos de enseñanza y la organización de la unidad de entrenamiento. En toda formación el entrenador debe ubicarse fuera y no dentro de la formación, en filas y en hileras se ubica a los extremos, no en medio porque pierde visión y da la espalda a los alumnos. La utilidad de los asistentes permite subdividir las tareas en grupos y mantener un control más eficiente en la enseñanza.

Estas formas para agrupar a los niños durante los entrenamientos permiten tener el control tanto grupal y en forma individual, lo cual facilita la demostración y corrección de las tareas. Por otro lado es un medio del entrenamiento para la organización de tareas, por medio de estas formaciones se pueden realizar la demostración y que todos los niños puedan visualizarla, también es importante mencionar que en la aplicación de las diferentes formaciones, los niños deben tener una amplitud visual para observar la tarea a realizar no importando si este se encuentra próximo del profesor o distante.

Algunas formas organizativas prácticas son:

Trabajo individual: no hay formación porque la enseñanza es individualizada, ésta la trabaja directamente el profesor y el alumno y en otras ocasiones en parejas, dependerá de la complejidad del ejercicio. La eficiencia de este trabajo individual puede corregir la ejecución del movimiento mejorando la técnica y físicamente al deportista.

Trabajo frontal: se realiza con el grupo completo, es el procedimiento en el cual todos los alumnos efectúan simultáneamente los mismos ejercicios o actividades, por lo que se utiliza fundamentalmente en los espacios reducidos. Mantiene el control de la clase, permite dominar visualmente al alumno, facilita la corrección de errores, pero disminuye la efectividad del ejercicio y el grado de participación así como el nivel de rendimiento del alumno. Su utilización se frecuente para las partes inicial, principal y final de la clase, dicha formación es muy utilizada en la escuela de boxeo para la enseñanza de la técnica de los desplazamientos laterales, posición de guardia, golpes básicos y otros fundamentos técnicos.

Algunas formas para el trabajo frontal son:

Filas: es aquella formación en la que los alumnos se colocan uno al lado del otro en un mismo sentido o dirección.

Hilera: formación en la que los alumnos se colocan uno detrás de otro en un mismo sentido o dirección.

Bloques: forma organizativa donde se hace huso de las dos formas anteriores, donde los alumnos están tanto uno detrás de otro como al lado de otro, el trabajo en esta formación es simultáneo y repetitivo.

Trabajo grupal:

En círculos; se caracteriza porque permite a todos tener un panorama auténtico y periférico a los alumnos que generalmente se encuentra uno a la par de otro, hombro con hombro, mientras el profesor se mueve en medio de ellos, dando las respectivas indicaciones. Esta formación se puede aplicar para dar una información al inicio del entrenamiento y al final de la sesión; también algunos la utilizan para la organización del calentamiento. Para que pueda ser eficaz, es necesario tener un grupo en cantidad intermedia aproximadamente de 15 a 25 personas para que el ejemplo del ejercicio o la indicación puedan ser atendidos, es conveniente contar con un espacio determinado para realizar esta formación,

Semicírculo: esta formación sirve para mostrar un ejemplo del ejercicio y dar alguna indicación, también permite realizar ejercicios simples que faciliten a los alumnos ejecutarlos correctamente.

Circuito: procedimiento que se conforma con un círculo de estaciones donde los participantes rotan de una a otra para ejecutar diferentes tareas planteadas en cada una de ellas. El circuito físico uno de sus objetivos es el desarrollo de las capacidades físicas, como la fuerza, resistencia, rapidez, agilidad y la flexibilidad, esta modalidad responde a las siguientes características:

Al seleccionar los ejercicios estos deben dirigirse a los principales grupos musculares de forma alterna, es decir, ejercitándose distintos planos musculares al pasar de una estación a otra.

La selección de ejercicios será sencilla para que puedan ser realizados por todos. Los circuitos físicos pueden aplicarse de dos formas, que constituyen los tipos básicos y son: dosificación por repeticiones y dosificación por tiempo de duración, el procedimiento de circuito se puede organizar de dos formas:

Simultánea: se asignan los grupos a las distintas estaciones para que todos (los grupos) comiencen a realizar los ejercicios simultáneamente, el cambio de estación constituye la pausa de recuperación.

Ordenada: se establece una voz de mando para los grupos y según la orden entran en el circuito por el primer ejercicio y van pasando de estación en estación hasta terminar (Zamora, 1,997, pp. 75-81).

2.5 Métodos de enseñanza

Mando directo (global): el método se utiliza para los entrenamientos donde el profesor muestra la tarea y los alumnos la realizan bajo la supervisión del mismo. (Pila, 1,979).

Enseñanza basada en tareas: el profesor presenta la tarea y el alumno la realiza durante un periodo de tiempo, mientras que el profesor observa la ejecución y ofrece ayuda. Implica el traspaso de ciertas decisiones del profesor al alumno, crea nuevas relaciones entre ambos, el profesor puede corregir los ejercicios.

Enseñanza recíproca: es un método basado en la organización de la clase en parejas, asignando a cada miembro un rol específico. Uno va a ser el ejecutante y el otro el observador. Posibilita la relación entre compañeros. Ideal para trabajar la escuela de combate dirigida, donde los alumnos trabajan juntos aprendiendo el mismo gesto al mismo tiempo.

Método inductivo: el método más utilizado para la enseñanza y práctica deportiva, trata que el profesor provea de herramientas al alumno, la clase es más participativa, las tareas se deben orientar y adecuar conforme a la madurez del niño. La importancia de este método es lograr alcanzar el objetivo de enseñanza (Zamora, 1997).

Es importante que los métodos para la enseñanza en edades tempranas sean indispensables para un mejor aprendizaje, hay que

recalcar que en el deporte de boxeo las repeticiones de los ejercicios y gesto técnico, son necesarias como la consolidación de los movimientos juega un papel fundamental, por tal razón el profesor debe tener conocimientos básicos del deporte, para llevar a cabo la enseñanza pedagógica incluyendo juegos y otras actividades recreativas, de esta manera podrá desarrollar la motricidad y las capacidades condicionales, de tal manera que el niño se divierte aprendiendo.

3 Marco metodológico

3.1 Objetivos

3.1.1 General

Elaborar una herramienta didáctica para orientar la enseñanza de los contenidos técnicos del boxeo a niños de 11-12 años, en la Federación Nacional de Boxeo, que mejore el proceso de entrenamiento, en términos de técnica y táctica del deporte.

3.1.2 Específico

Diseñar un manual de los procesos técnicos y tácticos del boxeo, aplicados al desarrollo de los niños de 11-12 años.

Analizar la sistematización del proceso de enseñanza del boxeo en niños de 11-12 años, identificando las carencias que presentan en los elementos técnicos básicos del boxeo.

Socializar el manual de boxeo entre las distintas asociaciones departamentales de la Federación Nacional de Boxeo como precursor de la aplicabilidad.

3.2 Variables

Independiente:

Elaboración del manual de enseñanza técnica metodológica del boxeo, para la categoría plioneril de 11 a 12 años.

Dependiente:

La implementación de un proceso sistemático para la enseñanza del boxeo, que permita a los entrenadores utilizar las herramientas metodológicas.

Mejora de los aspectos técnicos y tácticos básicos del boxeo, como base de desarrollo para el fomento del deporte.

3.3 Indicadores

Ausencia de una guía técnica metodológica para la enseñanza del boxeo en niños de 11-12 años.

Carencia de actualización de entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo, para la enseñanza sistemática del boxeo en edades tempranas.

La metodología de enseñanza que desarrollan los entrenadores en la mayoría de los casos se basa en experiencia, sin un proceso, ni control metodológico de parte de la Federación.

4 Marco operativo

4.1 Técnicas de recolección de datos

La investigación se caracteriza por ser cualitativa, por tal razón la técnica que se utilizó fue la entrevista a los entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo, también se realizaron cuestionarios con preguntas cerradas y abiertas. Esta técnica colaboró con el estudio, teniendo la ventaja en ahorro de tiempo, y se adaptó con el lenguaje del entrevistado. Por la característica del estudio se realizaron lecturas de monografías, con la finalidad de fortalecer la información documental.

4.2 Fuentes de datos

Fuentes directas: la opinión de los entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo y asociaciones deportivas departamentales.

Fuentes indirectas: análisis y revisión bibliográfica, de la Federación Nacional de Boxeo. Lectura de manuales deportivos de boxeo (Cuba, Chile y Venezuela).

Fuentes electrónicas: sitios web de internet, CD-ROM de la Federación Nacional de Boxeo. Videos de combates y entrenamientos.

4.3 Trabajo de campo

Visitas técnicas a la Federación Nacional de Boxeo: se realizaron en forma periódica para la recolección de datos, durante el proceso de acercamiento, se presenciaron entrenamientos en los cuales se pudieron apreciar, métodos y técnicas utilizados por los entrenadores para el desarrollo del boxeo en edades de 11-12 años.

Los documentos que dicha institución compartió para la profundización del estudio fueron: Historia nacional del boxeo en Guatemala, es importante mencionar que el documento se utilizó como base para los antecedentes de boxeo. También se socializaron las bases de competencias categoría plioneril con la finalidad de conocer las diferentes reglamentaciones en esta categoría. Otro documento proporcionado fue el reglamento oficial de competencias de la International Boxing association (aiba), la información fue necesaria para verificar la adecuación de las bases de competencias en las edades de

15-17 años y los cambios para la utilización en las edades de 11-12 años. Se socializó el informe técnico luego de finalizar el Campeonato Nacional Plioneril 2013, la información aportó el total de participantes, los campeones en las distintas divisiones de peso, y por equipo entre otros aportes. El campeonato tuvo una duración de 6 días y durante las competencias se pudo apreciar el nivel técnico de los niños, factor importante para el desarrollo del boxeo; para la Federación de Boxeo, este evento tiene como objetivo, evaluar los procesos deportivos en edades tempranas, de las asociaciones deportivas departamentales. El evento fue una oportunidad para encuestar a los entrenadores a nivel nacional, con el propósito de obtener la información y a analizar los datos obtenidos.

4.4 Procesamiento de información

4.4.4 Sistema de información

Para el ordenamiento de los datos de lectura, de campo y estadísticos, se utilizó una computadora, los programas de Microsoft Word y Excel, que permitieron la operacionalización de la información.

4.4.5 Medios

4.5 Control del proyecto

4.5.1 El gráfico de Gantt

Actividades	Semanas																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FASE I																				
Presentación del proyecto a ECTAFIDE	■	■																		
Presentación de proyecto a la Federación Nacional de Boxeo		■																		
Trabajo exploratorio, documentación con temas afines, en la Federación Nacional de Boxeo			■	■	■															
FASE II																				
Inicio de la aplicación de investigación					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Entrevista a entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo				■	■	■														
Aplicación de cuestionario, a los entrenadores de boxeo y entrenadores departamentales							■	■												
Análisis compilatorio de los fundamentos técnicos de boxeo								■	■											
Elaboración de la propuesta metodológica										■	■	■	■							
FASE III																				
Elaboración de informe final de investigación													■	■	■	■	■	■	■	■
Análisis e interpretación de los resultados														■						
Propuesta de los elementos básicos para la enseñanza del boxeo en niños de 11 a 12 años															■	■				
Elaboración de conclusiones y recomendaciones																■	■			
Entrega del informe final de investigación para su respectiva revisión y aprobación																	■	■	■	■

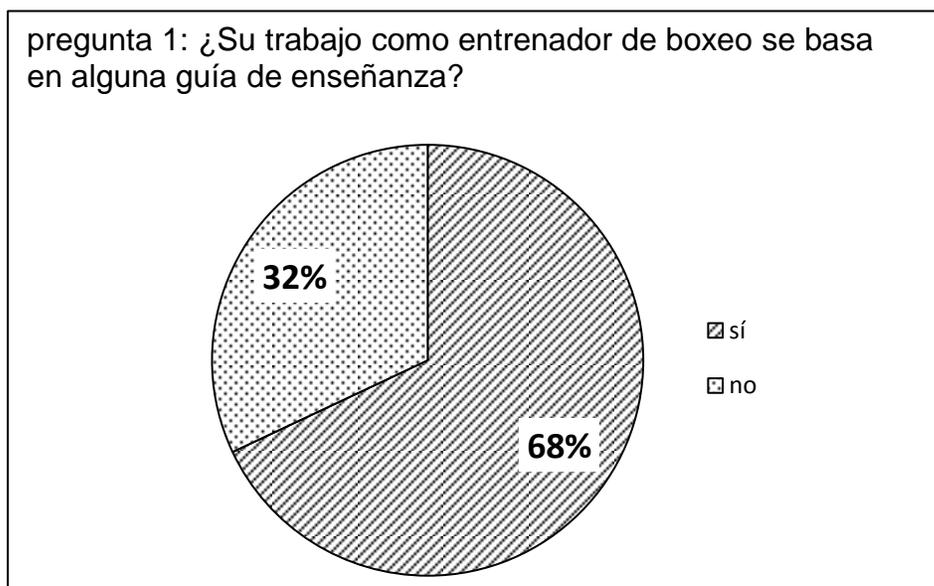
5 Análisis e Interpretación de los Resultados.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron de la encuesta, realizadas a los entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo, se demuestra que en dicha institución existe carencia de un manual técnico metodológico para la enseñanza del boxeo en edades de 11-12 años, con esto los entrenadores aplican un modelo de metodología y enseñanza de otros países, que en muchas oportunidades no se adecúa con nuestro medio deportivo.

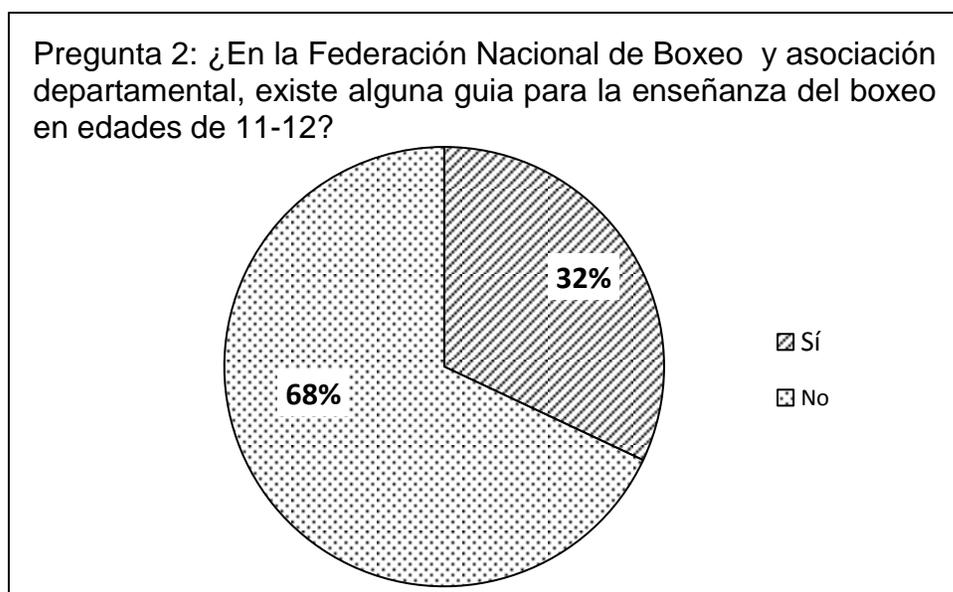
Por otro lado existen entrenadores de la federación de boxeo que necesitan ser capacitados y tener conocimientos en ciencias aplicadas al deporte para una mejor enseñanza, hay quienes trabajan de acuerdo a su experiencia y conocimientos que han adquirido a través de la práctica deportiva, no obstante existen nuevas tendencias contemporáneas en la metodología del entrenamiento deportivo. El documento elaborado es una herramienta didáctica, que facilitará la práctica del boxeo.

Una de las concordancias en la realización de este estudio de investigación es el inicio de la práctica del deporte, ciertos resultados nos muestra que en las edades más óptimas para la aprendizaje de este deporte es alrededor de los 11-12 años, existen documentos en países desarrollados donde se habla que la práctica del ejercicio que inicia desde los 5 a 6 años en adelante y al llegar a la edad de 11-12 años, el niño ya tiene habilidades para la escogencia de un deporte específico. No obstante en países en vías de desarrollo la constante es distinta, se ejercitan aproximadamente a los 9 a 10 años, para los niños que presentan un nivel elevado en habilidades motrices, es el periodo donde debemos de enfatizar en ejercicios multilaterales, coordinación, flexibilidad y orientar a los niños en aspectos técnicos básicos en los deportes, claramente el proceso se ve influenciado por los factores como: familiar, económico y social, de ello depende que los niños prevalezcan en la práctica deportiva.

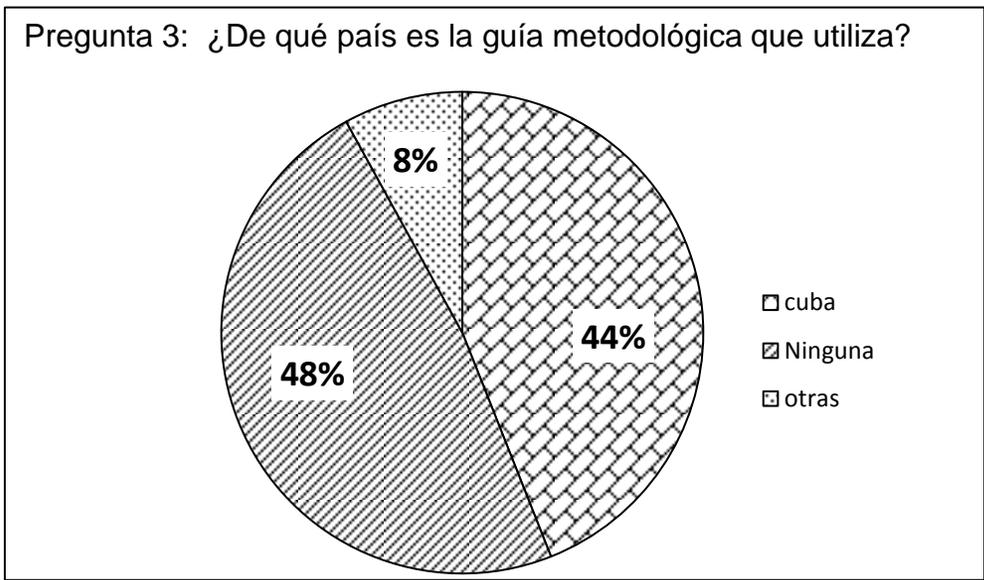
5.1 Análisis de los resultados



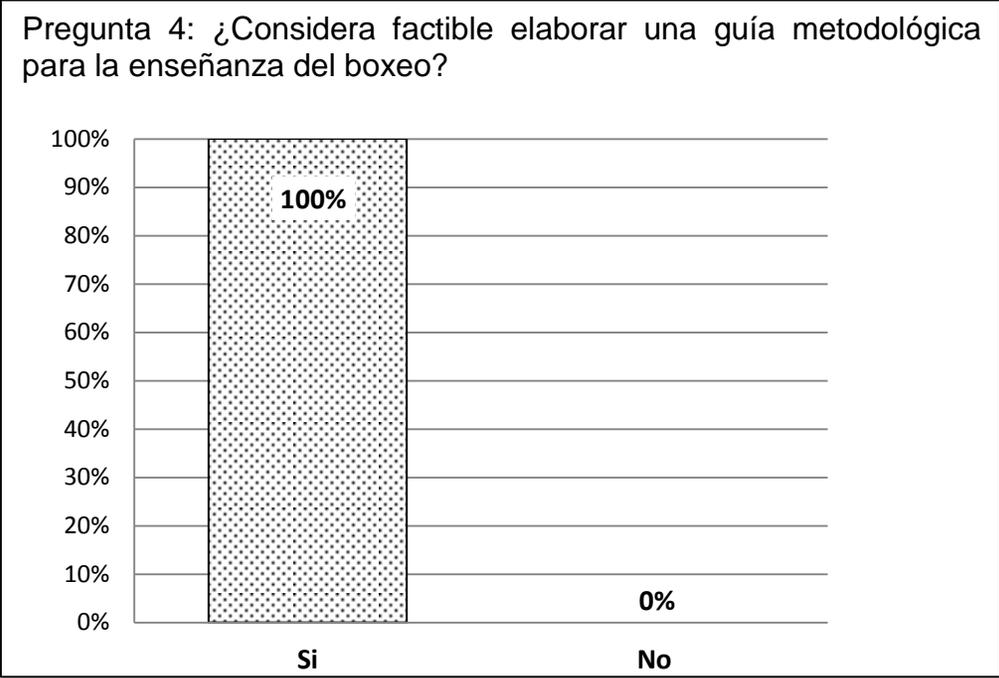
Gráfica 1. Podemos observar que el 68% de los entrenadores utilizan una guía metodológica para la enseñanza del boxeo y el 32% de la población no utiliza guía para la enseñanza en dicho deporte.



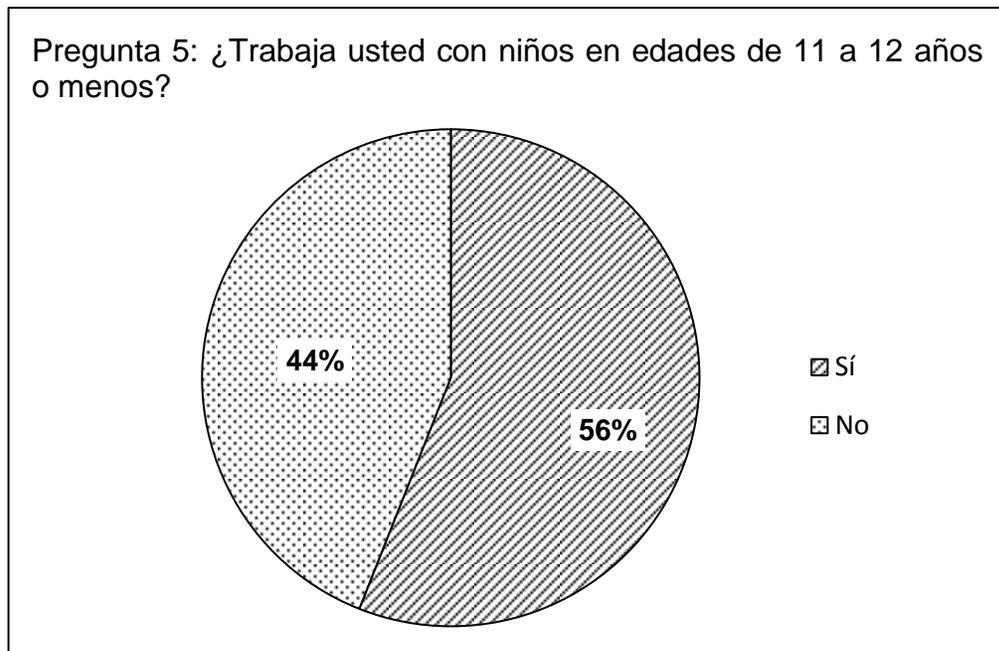
Gráfica 2. En la gráfica se representa que un 32% de las 21 asociaciones deportivas, utilizan un manual para la enseñanza del boxeo. 68% no hace de un manual de enseñanza esto significa que hay que fortalecer los procesos metodológicos.



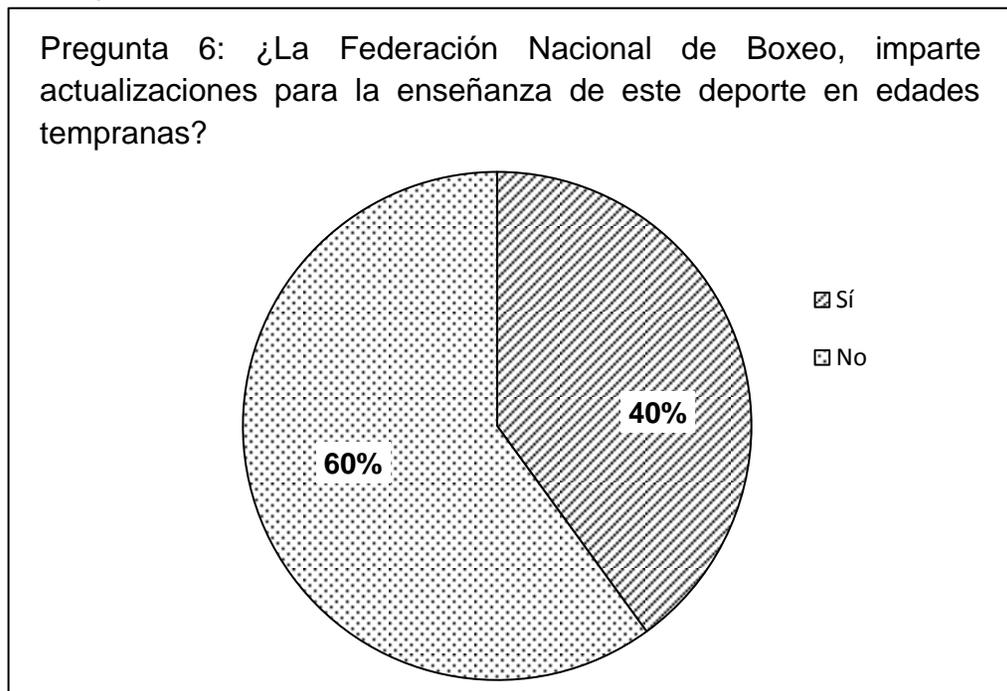
Gráfica 3. Existe un 44% de predominio en la utilización de guías metodológicas del país de Cuba, esto se debe a que es un país con un buen potencial deportivo y ciertos documentos están al alcance de los entrenadores para ser consultados, al mismo tiempo existe un 48% donde muestra que los entrenadores no consultan una herramienta didáctica, y un 8% que utilizan diversos documentos didácticos para la enseñanza del boxeo.



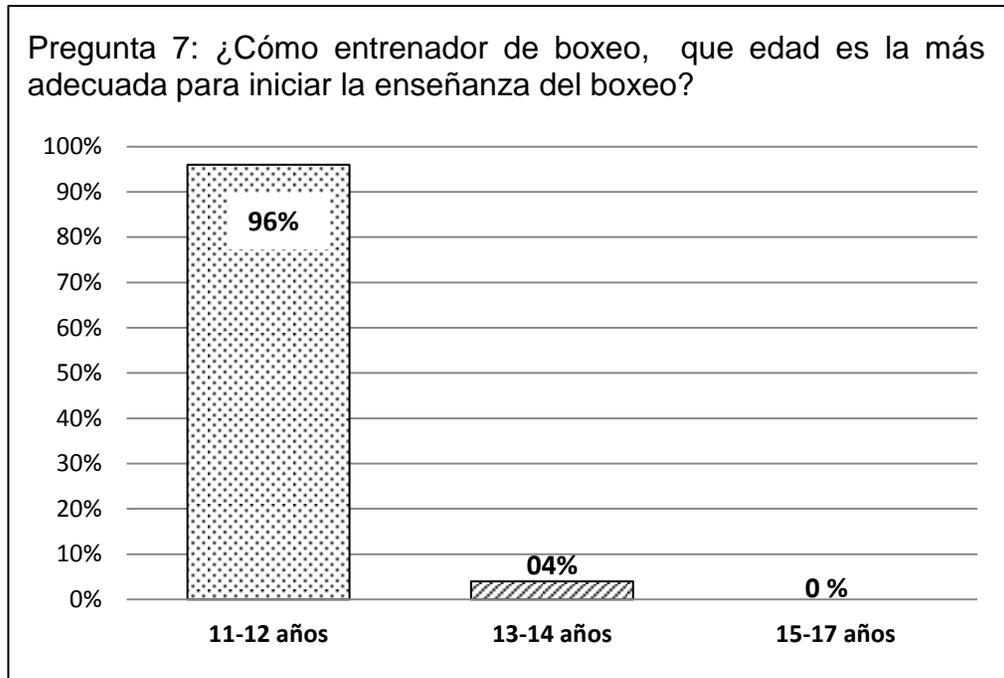
Gráfica 4. La necesidad de tener una herramienta didáctica para la enseñanza del boxeo en niños de 11-12 años es evidente, el 100% de la población muestra una importancia en el proceso para el desarrollo del deporte.



Gráfica 5. El 56% de los entrenadores tienen la oportunidad de compartir con niños de 11-12 años para la enseñanza del boxeo, el 44% tiene un alcance menor para el trabajo con niños, esto significa que el 44% debe concientizar la importancia en el desarrollo del deporte en edades tempranas.



Gráfica 6. El 60% de la población ha sido atendida por dicha federación para las actualizaciones, el 40% aún no ha recibido la cobertura necesaria para el avance en la sistematización de la enseñanza en la metodología del entrenamiento deportivo.



Gráfica 7. La grafica nos demuestra que el 96% de los entrenadores, ven la importancia de la enseñanza del boxeo en niños de 11-12 años, un 04% recomiendan la enseñanza en las edades de 13-14 años, la edad de 11-12 años se debe de enseñar los fundamentos básicos del deporte.



Figura 5.1. Socialización de datos obtenidos del estudio, dirigido a entrenadores y atletas en la Federación Nacional de Boxeo.

Fuente: elaboración propia.

Luego de la investigación realizada en la Federación Nacional de Boxeo, se socializó la información con los entrenadores, comisión técnica y atletas, donde los entrenadores compartieron su interés en la enseñanza del boxeo en edades tempranas. Sabiendo la necesidad de un manual técnico metodológico de boxeo en edades de 11-12 años, se plantea la siguiente propuesta para la enseñanza de los fundamentos técnicos y físicos del boxeo.

6 Propuesta a Institucionalizar

La federación Nacional de Boxeo, es una institución deportiva comprometida con el desarrollo del boxeo a nivel nacional, promoviendo y masificando el deporte en sus diferentes categorías para tener atletas de nivel élite en las competiciones a nivel nacional e internacional.

Se elaboró la propuesta, de un manual de enseñanza técnica metodológica de boxeo en niños de 11 a 12 años; para que pueda ser institucionalizado y se utilice como herramienta didáctica para la formación integral del deportista. Dicho documento cuenta con un fundamento teórico para el proceso de enseñanza en el potencial deportivo y mantener un control técnico durante la realización de los campeonatos nacionales de boxeo, en la categoría plioneril.

La propuesta brinda, implementar un proceso sistemático estructurado, desde la base de la práctica del boxeo, promoviendo la práctica del deporte utilizando procesos que orienten los mecanismos lógicos, para que los deportistas aprendan los elementos técnicos y tácticos del boxeo.

6.1 Presentación

La investigación realizada en la Federación Nacional de Boxeo, muestra la importancia en el desarrollo deportivo en las edades tempranas, por tal razón dicha propuesta busca contribuir con la visión de la entidad deportiva que es, formar atletas integrales para obtener los mejores resultados en los campeonatos nacionales e internacionales.

Luego del análisis de resultados que se obtuvieron en la investigación, se identificaron que las asociaciones deportivas departamentales, no cuenta con el desarrollo sistemático para la enseñanza del boxeo en las edades de 11- 12 años, por lo cual se evidencia el nivel deportivo de los atletas mostrando un bajo porcentaje en el conocimiento de los elementos técnicos básicos del boxeo.

Se crea un modelo para la enseñanza del boxeo en edades tempranas, con la propuesta del manual metodológico, que persigue la correcta aplicación de los elementos técnicos básicos del deporte, que

contribuya con la planificación de los entrenadores y un control periódico de la dirección técnica de la Federación Nacional de Boxeo. El impacto de este proceso es tener un nivel competitivo en la categoría plioneril (11 – 12) años, y promover el potencial deportivo de calidad, donde facilite la captación de talentos deportivos y ofrecer mejores resultados en los campeonatos internacionales.

6.2 Justificación

Para el desarrollo deportivo, es importante tener un proceso metodológico para su enseñanza y una herramienta didáctica que guie el aprendizaje de los elementos técnicos básicos del boxeo.

Actualmente la Federación Nacional del Boxeo, desarrolla campeonatos nacionales categoría plioneril (11-12) años, para promocionar y masificar el deporte a nivel nacional a través de las asociaciones deportivas departamentales. Es importante mencionar que dichos atletas presenta un bajo nivel de conocimiento en los aspectos técnicos del boxeo, esta deficiencia se atribuye a las carencias del proceso sistemático en la metodología y planificación deportiva.

Es necesario que se implemente el manual técnico metodológico para la enseñanza del boxeo en edades de 11 -12 años, para poder trabajar en forma ordenada, promoviendo un mejor control en los elementos técnicos y el desarrollo de las capacidades físicas. El documento se adapta para implementar el plan de masificación, contribuyendo con la primera etapa, del proceso deportivo a largo plazo.

6.3 Objetivo

Establecer un proceso pedagógico sistemático de enseñanza, en la categoría plioneril (11-12) años, para contribuir en el desarrollo del potencial deportivo en la Federación Nacional de Boxeo y asociaciones departamentales deportivas.

6.4 Metodología

La propuesta del manual constituye una herramienta didáctica, capaz de orientar el proceso de enseñanza en edades tempranas. Es importante el conocimiento y desarrollo del manual metodológico para que pueda desarrollarse exitosamente. El método de la planificación, servirá para programar los elementos técnicos básicos del boxeo y su adecuada enseñanza. Por su parte, los entrenadores deben estructurar una planificación deportiva, que contenga: diagnóstico en el inicio del programa y avances del aprendizaje de los atletas. Es vital la evaluación técnica al participante, para verificar el nivel alcanzado en la práctica del boxeo, también aplicar las pruebas funcionales para el desarrollo de las capacidades físicas según la edad del atleta, realizando los pasos antes mencionados se lograra alcanza un potencial deportivo de calidad.

Incluir en la planificación de los procesos técnicos deportivos de la Federación Nacional de Boxeo, para realizar visitas técnicas periódicas a las diferentes asociaciones deportivas departamentales, verificando el cumplimiento de la aplicación de los contenidos técnicos y físicos del manual.

Concientizar la importancia de un grupo multidisciplinario que realice investigaciones funcionales, para el fortalecimiento integral en los atletas de boxeo en edades tempranas.

6.5 Propuesta del manual de enseñanza técnica metodológica de boxeo en niños de 11-12 años

El presente Manual, da orientaciones generales y específicas, según el contenido que el profesor implementará para la enseñanza y que el alumno domine, especialmente las habilidades básicas del boxeo, además de lograr una preparación física integral.

El documento comprende la enseñanza de elementos básicos del boxeo, en edades tempranas de 11 a 12 años. Es importante respetar todas las orientaciones metodológicas, tanto generales como específicas de los

diferentes contenidos, del manual con el fin de conocer la estructura técnica y el proceso metodológico de enseñanza del boxeo.

6.5.1 Orientaciones metodológicas

La enseñanza de una acción técnica no se logra en un día, en ocasiones se necesitan semanas y meses, es necesario tener paciencia por parte del entrenador, así como empleos métodos apropiados para mantener motivados a los alumnos.

Dominar la terminología correcta para lograr una buena explicación, es muy importante demostrar la técnica o el ejercicio, en ocasiones el entrenador deberá ensayar lo que va a mostrar, evitando errores en la demostración.

Se deben compartir los objetivos a los alumnos en cada clase, con la intención de tomar conciencia sobre la actividad que se está realizando.

Ejecutar el calentamiento general y especial, la parte principal y al final la vuelta a la calma.

La duración del calentamiento general debe estar entre los 8 y 12 minutos y el calentamiento especial entre los 8 y 10 minutos.

Que el entrenador planifique la unidad de entrenamiento y los objetivos claros en cada sesión (Madruga, 2004, p. 38).

Evaluar al alumno en los entrenamientos, de tal forma que si es necesario realizar enmiendas, se realicen para mejorar la enseñanza.

Las capacidades coordinativas deben ser orientadas y realizadas en cada ejercicio de habilidad técnica y capacidad física durante la unidad de entrenamiento.

Se recomienda realizar la demostración de los ejercicios, cada vez que sea necesario y que el alumno lo necesite.

Llevar constantemente el monitoreo del trabajo descanso de los alumnos con motivo de los estímulos que se le estén realizando.

Durante la sesión de entrenamiento, utilizar el juego como medio para la enseñanza de los diferentes ejercicios y que el niño pueda asimilar el aprendizaje.

Tener siempre presente que no todos los niños aprenden de igual manera, se debe respetar la individualidad de cada niño y si fuera necesario cambiar métodos para su desarrollo deportivo.

Establecer una frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 veces por semana como mínimo, utilizando días alternos.

Garantizar una correcta preparación psicológica que propicie una predisposición combativa, factor determinante en los resultados del boxeo.

Después de dominar la ejecución de las técnicas simples se comienza la práctica de las mismas, en el siguiente orden: ejecutar la técnica a un paso. Ejecutar dos técnicas continuas derecha izquierda y viceversa.

Trabajar la alternancia de los ejercicios, para que los deportistas dominen los elementos técnicos por ambos lados del cuerpo (Corral, 2005, p. 10).

6.5.2 Sustento teórico en la preparación técnica básica del boxeo en edades de 11-12 años, según Mateveev:

La preparación técnica consiste en crear las habilidades, que le permiten al deportista utilizar eficazmente su potencial funcional (que le hemos dado con la preparación física) ante las acciones de competencias.

Se denominan técnicas del boxeo, al conjunto de medios de ataques y defensas que como resultados del ejercicio sistemático vienen a ser hábitos del boxeo.

En el concepto de técnica están incluidos los siguientes aspectos:

Destreza para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del cuadrilátero.

Dominio de las acciones de ataque, las cuales se realizan de forma sorpresiva, rápida y brusca.

Dominio correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos.

Dominio de las acciones del contra ataque.

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

1. La representación que son imágenes o huellas fijadas y retenidas en el SNC (sistema nervioso central) de las operaciones técnicas y acciones motrices de cualquier actividad de cultura física. Ella constituye la base de todas las acciones motrices.

2. La actividad de un conjunto de analizadores que aseguran el reflejo informativo, visual, táctil, auditivo, propioceptivo y sensomotrices.

3. Los procesos y fenómenos de la memoria, fijación, retención, reproducción, reconocimientos, recuerdos.

Un individuo para que se pueda desarrollar en una forma sistemática es recomendable trabajar lo anterior para el desarrollo de las capacidades físicas (Madruga, 2004, pp. 3-4).

6.6 Fundamentos técnicos básicos del boxeo, para las edades de 11-12 años

Los elementos que se enuncian a continuación, se proponen con base a los criterios del investigador y tomando en cuenta criterios de:

Madruga Daniel (2004), International Boxing Association (2011) y Méndez Víctor (2004).

6.6.1 Posición de guardia

Separación de las piernas, usando como referencia el ancho de los hombros (30 a 40 centímetros de separación).

La pierna izquierda se lleva hacia delante, apoyando todo el pie mientras que la derecha se queda atrás, sosteniendo la parte anterior del pie y separando el talón del piso de 3 a 5 centímetros.

Los pies deben estar paralelos.

El torso semi inclinado a la derecha.

Las piernas ligeramente flexionadas.

Los brazos flexionados por la articulación del codo con ligera flexión palmar de la muñeca.

El brazo izquierdo se dirige hacia delante separado del tronco a la altura del codo (10 a 15 cm).

La barbilla en relación con el puño derecho a una distancia entre (30 a 40 cm).

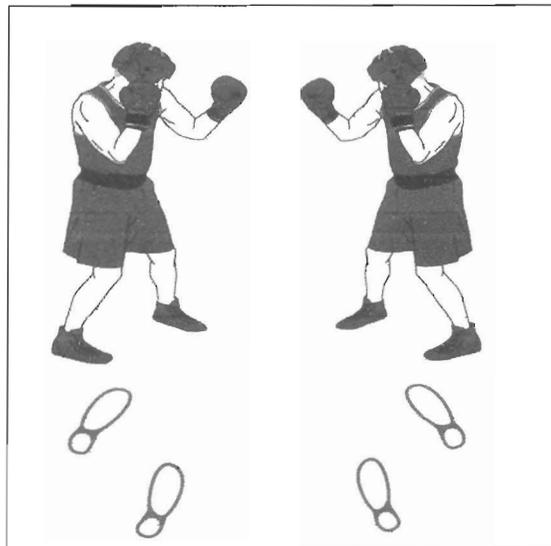


Fig. 6.1. Posición de guardia izquierda y derecha.

Fuente: aiba, (2010). Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 34.

6.6.2 Pasos de boxeo:

Los desplazamientos ocupan un rango importante en la metodología de la enseñanza de las técnicas del boxeo. De la parada de combate, debemos cerciorarnos de la posición de las manos y otros elementos; después, del movimiento de las piernas.

Adelante:

Colocarse en posición de guardia.

Levantar ligeramente el pie delantero.

Empujar el cuerpo hacia adelante con el pie postergado.

Cuando los dedos del pie delantero toquen el piso, deslizar el pie postergado hacia delante. El ancho de los pies debe coincidir con los hombros, mantener la distribución del peso sobre ambas piernas.

Atrás:

Colocarse en posición de guardia.

Levantar ligeramente el pie postergado.

Empujar el cuerpo hacia atrás con el pie delantero.

Después de que los dedos del pie postergado tocan el piso, deslizar el pie delantero hacia atrás.

Izquierda:

Colocarse en posición de guardia.

Levantar ligeramente el pie delantero postergado.

Empujar el cuerpo hacia el lado izquierdo con el pie postergado.

Después que los dedos del pie delantero tocan el piso, sigue el pie postergado.

El ancho de los pies debe coincidir con los hombros y la distribución del peso tiene que recaer sobre ambas piernas.

Derecha:

Colocarse en posición de guardia.

Levantarse ligeramente el pie postergado.

Empujar el cuerpo hacia el lado derecho con el pie delantero.

Después que los dedos del pie postergado toquen el piso sigue el pie delantero. El ancho de los pies debe coincidir con el de los hombros. La distribución del peso del cuerpo recae sobre ambas piernas.

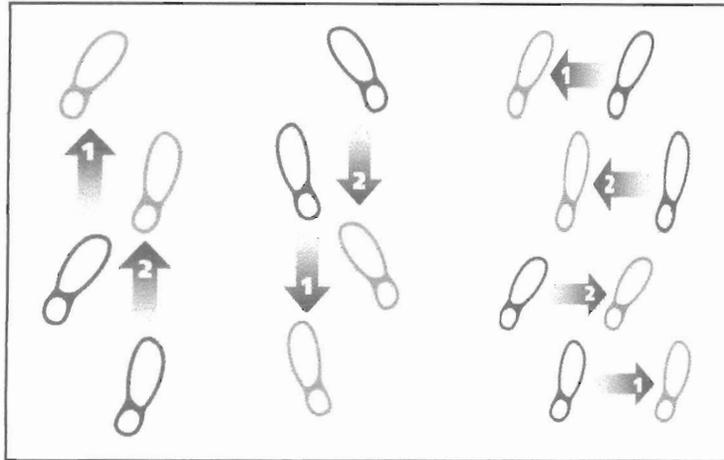


Fig. 6.2. Pasos planos en sus diferentes direcciones adelante, atrás, izquierda y derecha. Domínguez Jesús, Llano José Luis, (1987) *“La preparación Básica de los Boxeadores”*. Cuba: Editorial Científico Técnica.

6.6.3 Giros

Los giros son movimientos defensivos. Se puede realizar también en la preparación del contra-ataque. La terminología empleada para calificar los giros de izquierda o derecha, obedece básicamente al desplazamiento o traslado del atleta con relación a la posición inicial. El giro con desplazamiento a la izquierda o la derecha se denominara así, tomando como punto de partida el pie delantero o pivote del boxeador en la fase inicial del movimiento y no la dirección hacia la cual traslada el cuerpo.

A la derecha: se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera (izquierda) y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo.

Este giro se acompañará del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados.

Quedará momentáneamente apoyado en el metatarso del pie derecho. Posteriormente se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

A la izquierda: desde la posición de guardia, se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo hacia la izquierda sobre el metatarso de ese pie.

Se acompañará de un traslado en círculo del pie trasero hacia la derecha hasta lograr un ángulo de 90 grados, quedando apoyado en ese metatarso, posteriormente se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Estos movimientos se realizan fundamentalmente frente a los ataques con golpes rectos. Es necesario realizar el movimiento con la guardia alta y elevar el hombro izquierdo o derecho, como medio defensivo.

Recordamos que las acciones para el boxeador zurdo serán contrarias a las descritas.

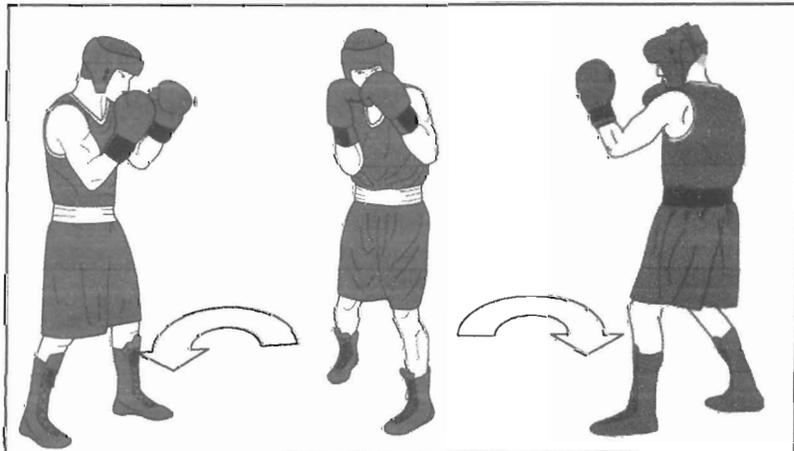


Fig. 6.3. Técnica del giro a la izquierda y derecha.

Fuente: aiba, (2010). II Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 128.

6.6.4 Golpes fundamentales

Modo de iniciar el aprendizaje de los golpes fundamentales (rectos, que son los que se enseñaran en esta etapa) se enseña al alumno a golpear con la posición correcta del puño y a tomar la distancia.

El aprendizaje de cada uno de los tipos de golpes (golpes rectos) en el boxeo se realiza acorde a la metodología establecida por la misma. Es de vital importancia, dedicar el mayor tiempo posible a la enseñanza y estudio de los golpes rectos. La fuerza en el boxeo debe tener un carácter secundario y garantizar, precisamente el aumento de la velocidad del movimiento.

Recto de izquierda a la cara:

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

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

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

El cuerpo, continúa por inercia, desplazándose y su peso se traslada a la pierna izquierda la cual ha hecho contacto completo con el suelo, se recoge la pierna derecha.

El peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas piernas.

El boxeador en posición de guardia final.

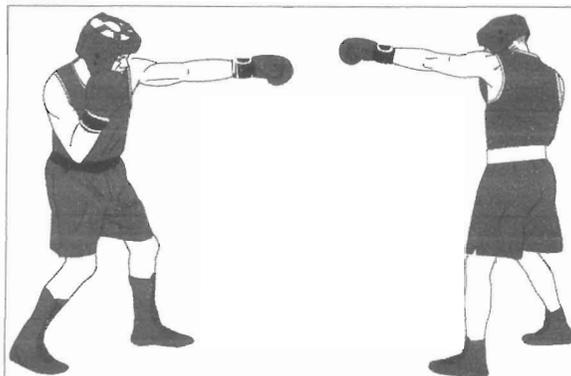


Fig. 6.4. Técnica del golpe recto de izquierda a la cara.

Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 44.

Recto de izquierda al tronco:

Para la ejecución del recto de izquierda al tronco se realiza una inclinación (ventral) del tronco con rotación a la derecha. Después la técnica es la misma que la del recto de izquierda a la cara.

Resulta muy importante la colocación de la cabeza, la cual no debe pasar de la punta del pie más adelantado, el peso del cuerpo estará sobre la pierna izquierda o sobre ambas.



Fig. 6.5. Técnica del golpe recto de izquierda al tronco.

Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 42.

Recto de derecha a la cara:

Es uno de los golpes fundamentales con los cuales el boxeador puede lograr buenos resultados. El atleta recordará que debe originar o crear posiciones iniciales como para su ejecución.

Se escogerá el objetivo y se recordará que cualquier cambio o transferencia posterior en la acción programada produce pérdida de energía. El entrenador debe velar y prestar atención a la mecánica del golpe y a la posición de la mano izquierda, ya que al ejecutar este golpe el brazo derecho realiza el ataque y el izquierdo la defensa, es necesario lograr que este golpe sea brusco y lleve fuerza.

Para efectuar el golpe, el peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso izquierdo adelante, se aumenta la fuerza del golpe con una impulsión de la pierna derecha unida a la rotación del tronco, en la que desempeñan papel importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera y el hombro. Antes del golpe se creará una posición cómoda.

Técnica de ejecución:

La pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede efectuar el golpe, sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional.

Cuando el metatarso izquierdo hace contacto con el suelo se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera derecha.

La velocidad se aumentará también con el impulso del hombro derecho y con un movimiento de rotación del puño hacia la izquierda.

El peso del cuerpo se ha trasladado a la pierna izquierda, que ya se encuentra firme sobre el piso.

El brazo izquierdo defiende, con la palma de la mano la cabeza.

Con el codo se cubre el tronco.

Dentro de la misma acción, la pierna derecha se trae hacia la izquierda, lo cual permitirá conservar el equilibrio.

Para luego volver a la posición de guardia.

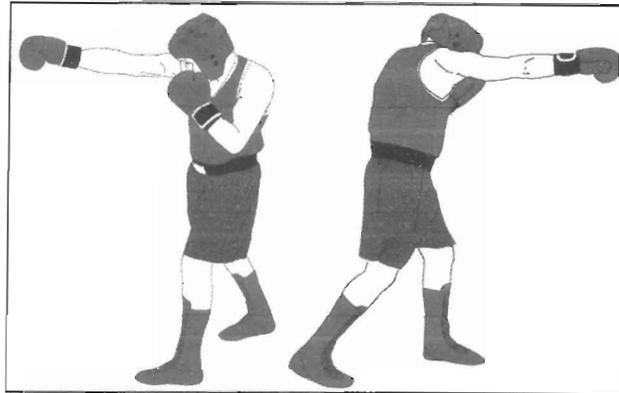


Fig. 6.6. Técnica del golpe recto de derecha a la cara.

Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 43.

Recto de derecha al tronco:

Por su técnica el recto de derecha al tronco, es similar al recto a la cara. Sin embargo, la técnica de este golpe exige una ligera inclinación del tronco y giro de la cadera. Al ejecutar este golpe es necesario mantener la defensa con la mano izquierda. Se prepara el golpe con movimientos de engaño, etc. En el ataque con recto de derecha al tronco, la pierna derecha se endereza rápidamente, la izquierda se lanza hacia adelante tomando la distancia que permite lanzar el golpe, sin dar paso. El peso del cuerpo se lleva a la pierna izquierda cuando se produce el golpe, la pierna izquierda estará apoyada completamente en el suelo, después se acercará la derecha a la izquierda para conservar el equilibrio.

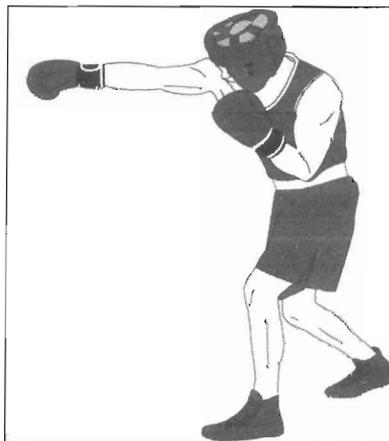


Fig. 6.7. Técnica del golpe recto de derecha al tronco.

Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 45.

Combinación de golpes rectos:

Se pueden ejecutar dos o tres combinaciones de golpes con un buen desarrollo de la coordinación. Las combinaciones de golpes pueden ejecutarse en la posición de guardia o con movimientos con un paso hacia delante o hacia atrás. Cuando se enseñan o practican las combinaciones de golpes, primero enseñar o practicar en la posición de guardia. Luego con movimientos sin un compañero. El entrenador debe enfocar su atención en el pivote de las caderas y hombros del boxeador entre movimientos y movimiento y en la posición de guardia del púgil.

Combinaciones de dos golpes:

Golpe recto con el brazo izquierdo a la cabeza, golpe recto con el brazo derecho a la cabeza.

Golpe recto con el brazo izquierdo al tronco, golpe recto con el brazo derecho al tronco.

Combinación de tres golpes:

Golpe recto con el brazo izquierdo a la cabeza, golpe recto con el brazo izquierdo a la cabeza, golpe recto con el brazo derecho a la cabeza.

Golpe recto con el brazo izquierdo a la cabeza, golpe recto con el brazo derecho a la cabeza, golpe recto con el brazo izquierdo a la cabeza.

6.6.5 Defensa

Se plantea que la mejor defensa es un certero ataque y que la hace del boxeo es el golpe. Es cierto, pero un boxeador sin defensa o sin dominios de éstas lo exponemos a mucho castigo, lo cual puede traer serias lesiones y por consiguiente una vida deportiva más corta. En la actualidad el boxeo no depende de la fuerza solamente como en sus inicios. "Hoy en día la característica del boxeo es de gran movilidad y rapidez de los diversos movimientos que la integran. Por lo que somos del criterio que los medio defensivos en los entrenamientos deben ocupar un volumen

igual de horas de estudios que los golpes” (Madruga, 2004. Pág. 30).

Como referencia la International Boxing Association (2011), que menciona algunos errores comunes en la defensa del boxeo y que son:

No mantener contacto visual con el oponente.

Tener los ojos cerrados y la boca abierta.

Defensa ejecutada demasiado pronto o demasiado tarde.

Ejecutar una defensa equivocada.

Estar sin protección contra el siguiente golpe del oponente.

Los movimientos defensivos son demasiado amplios o bajos o muy lejanos.

No regresar a la posición de guardia después de ejecutar una defensa.

Defensa contra golpes rectos.

Defensa contra el recto de derecha a la cara (bloqueo):

Es el más utilizado, por lo que se iniciará la enseñanza de las defensas con este movimiento defensivo. Esta defensa es utilizada exitosamente frente a los siguientes golpes:

Recto de izquierda a la cara y recto de derecha a la cara.

Técnica de ejecución:

Partiendo desde la parada de combate se desplaza hacia adelante la mano 5cm aproximadamente por delante de la barbilla. El encuentro del golpe del contrario podrá inclinarse. Piernas poco flexionadas para no perder el equilibrio y siempre mantener la vista al frente.

Defensa contra el recto de izquierda a la cara (bloqueo):

Parada con el antebrazo, colocando las dos manos al frente y ejerciendo fuerza para que el golpe recto no impacte en el rostro.

Regresar a la posición de guardia.

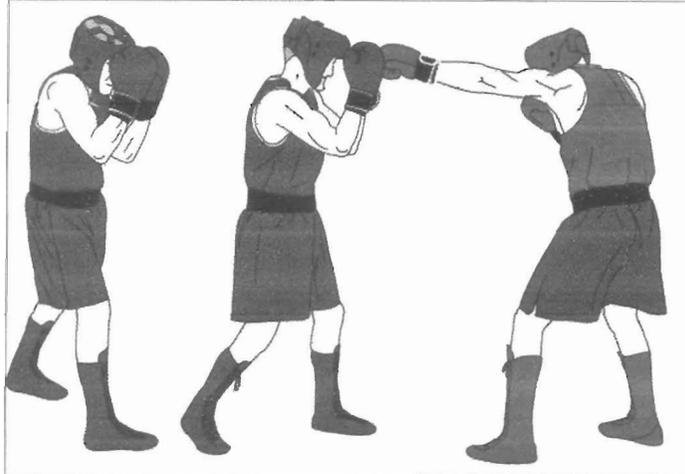


Fig. 6.8. Técnica de la defensa de bloqueo del golpe recto a la cara.
 Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. Pág. 57.

Parada del hombro:

Estar en posición de guardia, girar el cuerpo a lado derecho

Desplazar el peso del cuerpo a la pierna postergada.

Mantener la vista en el oponente, el mentón bajo para ocultarlo detrás del hombro. Mantener el hombro delantero rígido cerca del área de las costillas y el brazo adelantado alto, alrededor del área del mentón.

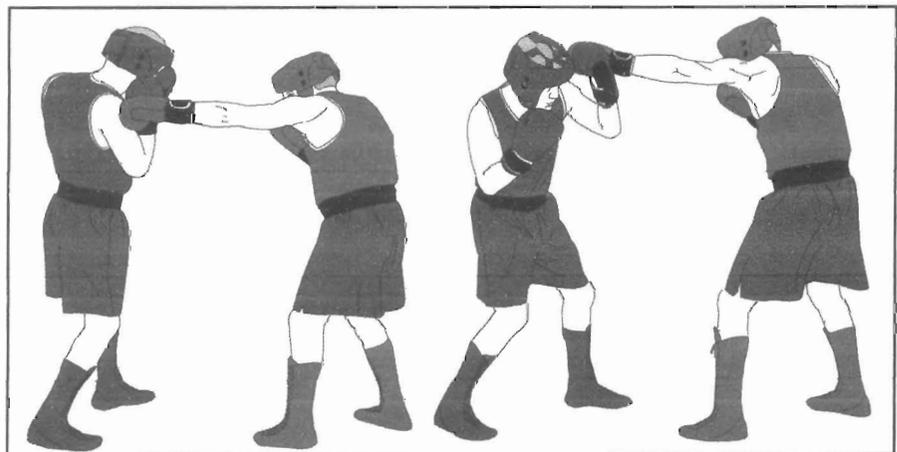


Fig. 5.9. A lado izquierdo se observa la parada con el hombro, de golpe recto a la cara y a derecho, defensa con desvío hacia fuera con la mano izquierda con el tronco inclinado.

Fuente: Aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. pp. 61 y 65.

Defensa de esquiva recta:

Inicia en posición de guardia, doblar las rodillas hacia abajo y hacia adentro, mantener la vista en el oponente.

El antebrazo y los codos protegen el tronco, asegurar que la cabeza no esté debajo de la cintura del oponente.

Regresar a la posición de guardia.

Defensa contra golpe, recto derecho a la cabeza, recto izquierdo a la cabeza.

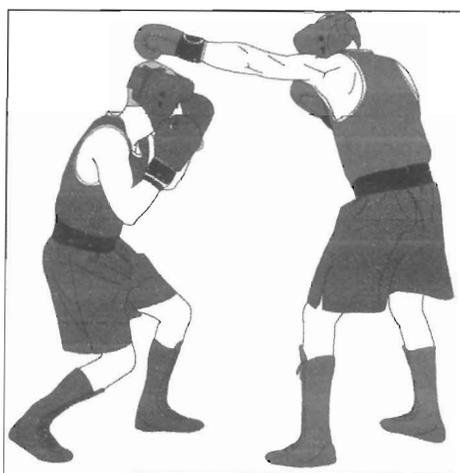


Fig. 6.10. Técnica de la defensa de esquiva, con inclinación del tronco y cuerpo hacia abajo ante golpe recto a la cara.

Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo, Pág. 63.

Defensa de esquiva con rotación:

Inicia en la posición de guardia, doblar las rodillas, mover el tronco en dirección del gancho del oponente mientras se dobla las rodillas.

Mover el tronco en dirección contraria mientras los golpes pasan sobre la cabeza, regresar a la posición de guardia.

Defensa contra golpes, gancho de derecha a la cabeza, gancho izquierda a la cabeza.

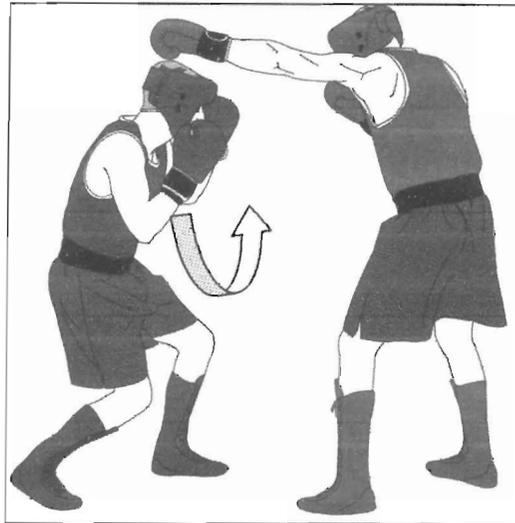


Fig. 6.11. Técnica de la defensa de esquiva con rotación ante golpes rectos.
Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo, pág. 64.

Defensa con las piernas (paso atrás):

Los movimientos de piernas en el boxeo desempeñan un papel fundamental. El boxeador se desplaza con estos movimientos para defenderse del contrario y adopta posiciones iniciales cómodas a la realización del contra ataque.

Con el trabajo de piernas se ha de calcular y conservar la distancia en cada situación no preparada que se presenta en la acción, además la de entrar y salir de la zona del contrario, de igual manera de proporcionarle al boxeador del sentido de la distancia para sus ejecuciones.

Movimientos de defensas con las piernas:

Desplazar el peso del cuerpo a la pierna derecha y realizar un leve movimiento hacia atrás para poder realizar la inclinación.

Mantener ambos brazos en alto para su protección

Utilizar solo el tronco para inclinarse hacia atrás

Regresar en posición de guardia.

En cuanto a la técnica de ejecución de estos movimientos defensivos, es la misma que estudiamos en los desplazamientos.

Es importante señalar que en cada movimiento defensivo, con estos pasos el boxeador quede en posición cómoda para el contraataque.

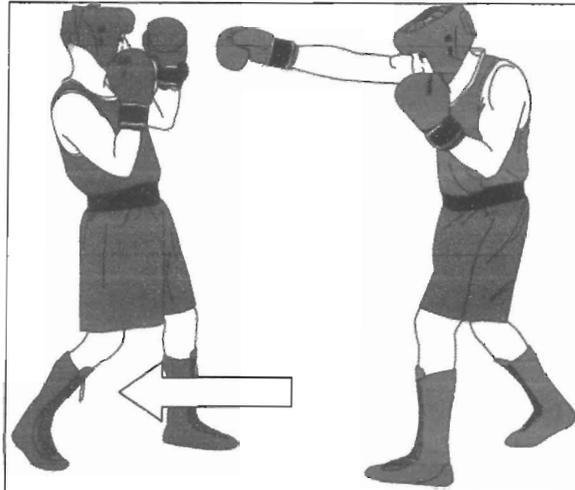


Fig. 6.12. Técnica de defensa con las piernas hacia atrás, ante golpes rectos.
Fuente: aiba, (2010). I Manual para entrenadores de boxeo. pág. 66.

6.6.6 Fintas y movimientos de engaño

Las fintas son movimientos simulados, utilizando las manos, el cuerpo, las piernas y la cabeza para engañar al oponente. Las fintas pueden consistir en un solo movimientos, empleando cualquier parte del cuerpo o una combinación de varias partes del cuerpo.

Se considera como la preparación de un ataque

Ejecutar mientras el púgil se mueve hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados.

Es un movimiento muy rápido y la siguiente acción también debe ser muy veloz.

El boxeador debe practicar fintas continuamente o utilizar un espejo para verificar la rapidez y efectividad de las mismas.

Ejemplo de fintas:

Continuamente extienda y recoja ligeramente, el brazo delantero para simular que va a ejecutar un golpe recto a la cabeza.

Flexione la rodilla de la pierna delantera para simular que va a dar un paso hacia adelante.

6.6.7 Contra ataque

El contragolpe es la forma más importante de conducir el combate. El contragolpe depende del dominio hábil de la técnica, el boxeador que logre un correcto dominio y aprovechamiento del contragolpe en el combate tendrá grandes posibilidades de obtener la victoria. Para obtener un correcto dominio es necesario que el boxeador adquiera los elementos preparatorios del ataque. Estos pueden ser maniobras, fintas, engaños, entre otros.

Contra ataque de riposta con 1 golpe.

Cuando un boxeador responde al ataque del contrario con un movimiento defensivo al inicio y a continuación con el golpe; es decir que entre el golpe del contrario y el nuestro aparezca un movimiento defensivo.

6.7 Desarrollo de las capacidades físicas

Es importante mencionar que el trabajo de las capacidades física en estas edades, se debe preparar a los niños en el desarrollo motriz, a través de actividades recreativas, de tal manera que los ejercicios deben ser orientados a mejorar la salud y calidad de vida, los métodos que se deben poner en práctica son aquellos donde se involucran los juegos recreativos y al mismo tiempo no perder de vista el trabajo de las capacidades físicas. Es importante que en las edades de 11-12 años se fortalezca la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, debido a que las capacidades se deben ejercitar constantemente para un buen desarrollo integral del niño, de la misma manera no hay que descuidar la estimulación básica de las capacidades condicionales las cuales son: la fuerza, resistencia y velocidad. Oerter (1.982) afirma que “las capacidades que se muestran en la infancia deben ser desarrolladas

cuando biológicamente se ofrece la mejor posibilidad para ello, siempre y cuando pueda garantizarse que los niños no sufren daño alguno” (Pág. 129).

6.7.1 Desarrollo de la fuerza

La fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la adolescencia de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

A los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

En los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta un 85% de la fuerza total.

La preparación del deportista en el boxeo, se trabaja mediante la fuerza explosiva, los golpes deben ser certeros y con rapidez este trabajo de fuerza debe ser cuidadoso y realizar correctamente los ejercicios para el desarrollo de esta capacidad.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto. De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo de la fuerza en ambos géneros (Schmidtbleiche, 1980).

6.7.2 Desarrollo de la resistencia

(Porta 1988) define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible” (Pág. 155).

Es un hecho que la resistencia aumenta de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se producen un aumento significativo en el rendimiento de los niños y niñas, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los jóvenes experimentan un gran aumento, mientras que las señoritas no aumentan el rendimiento y en muchos casos se estancan. Por tanto, los jóvenes presentan mejor desarrollo para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzando niveles máximos de resistencia aláctica, y superando la fatiga y el cansancio, en estas edades se prepara al deportista psicológicamente a contrarrestar el dolor en las cargas de entrenamientos. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos (Pahlke y Peters, 1981).

6.7.3 Desarrollo de la velocidad

(Torres, 1996) define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. (Pág. 89).

Son múltiples las razones que aconsejan conceder la mayor importancia al desarrollo de las capacidades de velocidad, sobretodo en el entrenamiento Infantil (pre-escolar y primaria).

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

A los 9 a 11 años, existen niveles de coordinación que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza, en esta edad se desarrolla la motricidad gruesa.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

En los 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada "torpeza adolescente", algo que limita la velocidad.

Entre los 14 a 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

De 11 a 14 años: se puede decir fundamentalmente que las posibilidades de mejora de la velocidad están centradas por el aumento de la frecuencia cardiaca, hasta que el sistema nervioso central adquiera su madurez y por otro lado una vez llegada la pubertad. De aquí el trabajo de velocidad, habrá que fundamentarlo en etapas basado en trabajos encaminados a desarrollar la rapidez de movimientos y por otro lado la resistencia a la velocidad.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejorando notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%. A partir de esta edad se estabiliza

el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza un leve descenso. (Bauersfeld y Voss, 1992).

6.7.4 Desarrollo de la flexibilidad

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan amplitud de movimiento.

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad no evoluciona con el crecimiento, La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución. En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

6 Conclusiones

Se determinó que en la Federación Nacional de Boxeo, no utiliza una guía de enseñanza técnico metodológica en edades de 11-12 años, sin embargo algunos entrenadores utilizan manuales de boxeo para principiantes, donde los fundamentos técnicos y físicos están estandarizados y su aplicabilidad es adaptada con los niños. De tal manera que la sistematización de este deporte es más tardía cuando no se tiene una correcta orientación metodológica, es preciso recalcar la importancia de trabajar los fundamentos técnicos a temprana edad como base para la enseñanza del boxeo. Por tal razón esta propuesta metodológica busca ser una herramienta didáctica para orientar la enseñanza del boxeo en niños de 11 -12 años.

Un factor negativo en la enseñanza pedagógica de los niños, es el desconocimiento de la metodología del entrenamiento deportivo, mostrando bajo conocimiento técnico durante las captaciones en los campeonatos deportivos en la categoría plioneril (11-12) años, este proceso se ve afectado cuando los deportistas llegan a las diferentes selecciones nacionales y presentan deficiencias técnica y tácticas en el boxeo. El manual constituye una metodología de enseñanza orientada a niños para un mejor control y aprendizaje, con énfasis en los golpes fundamentales, desplazamientos, tipos de defensas, contra taque, y otros elementos técnicos importantes, con el fin de sistematizar la enseñanza del boxeo, el entrenador tendrá una herramienta didáctica para un mejor control.

Los entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo, podrán aplicar el manual de enseñanza técnica metodológica de boxeo en niños de 11-12 años, tomando en cuenta que es una herramienta didáctica, que será útil para orientar el trabajo sistemático de los futuros deportistas.

7 Recomendaciones

Aplicar la propuesta del manual de enseñanza técnico metodológica de boxeo en niños de 11-12 años, en la Federación Nacional de Boxeo y asociaciones deportivas departamentales, debido a que dicho documento es una herramienta didáctica, para el proceso sistemático del boxeo en edades tempranas.

Que la Federación Nacional de Boxeo, implemente un programa de capacitaciones, en la didáctica y metodología del entrenamiento deportivo aplicada a niños, debido a que es la principal necesidad que presentan los entrenadores para desarrollar correctamente su trabajo como educadores, que beneficie para tener un mejor conocimiento científico del deporte y su aporte pueda incidir en la masificación de este deporte, para tener un potencial deportivo de calidad.

Se sugiere, verificar la correcta aplicación en la práctica de los diferentes contenidos técnicos metodológicos, que se propone en la utilización de este manual de enseñanza técnico metodológica para la enseñanza del boxeo en niños de 11-12 años. Teniendo en cuenta los objetivos de cada unidad de entrenamiento y retroalimentar los fundamentos de enseñanza, de esta manera se podrá alcanzar un aprendizaje sistemático en la enseñanza del boxeo.

8 Referencias Bibliográficas

- Avendaño, Fernando. (1993). Programa de atención psicológica deportiva a entrenadores y pugilistas de la Federación Nacional de Boxeo. Tesis de licenciatura. Universidad San Carlos de Guatemala, pp. 48-50.
- Cano, Otto. (1989). Alteraciones en el pie de atleta de alto nivel deportivo. Tesis de licenciatura. Universidad San Carlos de Guatemala, pp. 42-45.
- Corral, Iván. (2005). Manual de Capacitación en Iniciación Deportiva en el Boxeo. Chile: Servispor.
- Del Valle, Edwin C. (2009). Propuesta de un manual técnico metodológico para la enseñanza del baloncesto en Guatemala. Tesis de licenciatura. Universidad de San Carlos de Guatemala, pp. 27-29.
- Dietrich Martin; Jungen Nicolaus y Klaus Ros. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Alemania: Paidotribo
- Domínguez García, Jesús y Sagarra, Carón Alcides. (2007). Programa de Preparación del Deportista. Cuba: Boxeo
- Domínguez, Jesús y Llano José. (1987). La Preparación Básica de los Boxeadores. Cuba: Científico Técnico.
- Madruga, Daniel. (2004). Curso de Actualización para Entrenadores de Boxeo.: Venezuela: Editorial Arte
- International Boxing Association. (2011). Manual para entrenadores de Boxeo.
- Méndez Álvarez, Víctor. (2004). Manual Técnico Metodológico para Escuelas Formativas Estratégicas de Boxeo. Servispor: Chile.

Mosston, Miska y Anhworth. (1978). La Enseñanza de la Educación física, Argentina: Editorial Paidos,

Padial, P. (2001). Fundamentos del entrenamiento deportivo. INEF. Granada.

Pila Teleña, Augusto. (1979). Metodología de la Educación física deportiva. España.

Porta, J. (1988). Las capacidades físicas básicas. Barcelona: Paidotribo.

Hernández Sampieri, Roberto. (2,007). Metodología de la Investigación. . México: Editorial Ultra.

Schimdtbleicher y Buhle, (1980). Manual del Entrenamiento Deportivo. Primera edición. España: Paidotribo. .

Vinchí Montoya, Domínguez García, Jesús y Viciendo Domínguez. (2000). Programa de preparación del deportista. Cuba: Boxeo.

E- Grafías:

Federación Internacional de Boxeo, (2013). Consultado el día 21 de agosto de 2013, en: <http://www.aiba.org/>

Quesada, Juan. Enseñar a boxear es un proceso pedagógico. (2002). Consultado el día 6 de enero del 2014, de la página web: <http://www.efdeportes.com/efd53/boxeo.htm>.

9 Anexos.



Encuesta para entrenadores de boxeo
Guatemala, julio de 2013

Institución: _____

(Federación Nacional de Boxeo y asociaciones departamentales)

Instrucciones: A continuación se le presentan una serie de preguntas, lea detenidamente y marque con una X la respuesta de opción múltiple y las preguntas directas, conteste lo que usted considere pertinente.

1. ¿Su trabajo como entrenador de boxeo se basa en alguna guía de enseñanza?

SÍ

NO

2. ¿En la Federación Nacional de Boxeo y asociación departamental, existe alguna guía para la enseñanza del boxeo en edades de 11-12 años?

SÍ

NO

3. ¿De qué país es la guía metodológica que utiliza? a) Cuba b) Venezuela
c) otras _____

4. ¿Considera factible elaborar una guía metodológica para la enseñanza del boxeo?

SÍ

NO

5. ¿Trabaja usted con niños en edades de 11 a 12 años o menos?

SÍ

NO

6. ¿La Federación Nacional de Boxeo y las asociaciones departamentales, imparten actualizaciones para enseñar este deporte en edades tempranas?

SÍ

NO

7. ¿Como entrenador de boxeo qué edad es la más adecuada para iniciar la enseñanza del boxeo?
11-12 años 13-14 años 15-17 años

La propuesta del manual de enseñanza técnica metodológica de boxeo en edades de 11-12 años, es una herramienta didáctica dirigida a los entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo, para fortalecer el desarrollo sistemático del boxeo en edades tempranas. Dicho manual tiene enfoque pedagógico para conducir la enseñanza de la disciplina deportiva, respetado la edad cronológica y la individualización de cada niño. Es de vital importancia tener un control continuo en la formación de los deportistas, para la verificación del aprendizaje y realizar las respectivas correcciones en los elementos técnicos y tácticos del deporte.

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor

Licenciada Mercedes de la Luz López de Bolaños
Revisora Final



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