

SISTEMA DE HABILIDADES TÉCNICAS PARA MEJORAR LOS CRUZADOS A LA CARA EN BOXEADORES 13-14 AÑOS

Lic. Víctor Williams Ruíz Ramírez

Entrenador de boxeo en la EIDE Pedro Miguel Díaz Cuello. Correo: victor P. Auxiliar ruiz73@nauta.cu

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, <https://orcid.org/0000-0003-3387-3409>, obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu

RESUMEN

Este trabajo está encaminado al perfeccionamiento del boxeo, para darle solución a un problema científico de indiscutible actualidad: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la técnica del golpeo en cruzado a la cara en los boxeadores escolares 13 y 14 años de la EIDE de Holguín? El objeto de investigación se enmarca en el proceso de preparación técnica de los boxeadores escolares 13 y 14 años de la EIDE de Holguín, siendo el objetivo de la misma, la elaboración de un sistema de habilidades técnicas para mejorar el golpeo cruzado a la cara. El aporte fundamental de la investigación consiste en un sistema de habilidades, el cual contiene medios especiales para el mejoramiento de los golpes cruzados a la cara. Los métodos teóricos, empíricos y estadísticos permitieron estructurar, argumentar y valorar eficientemente los resultados parciales y generales de la investigación.

Palabras clave: sistema de habilidades, golpeo cruzado.

INTRODUCCIÓN

Los magníficos resultados del boxeo cubano, constituyen un compromiso, en el sentido de no ceder terreno de lo logrado a nivel nacional e internacional, y sobre todo, que la eficiencia en la organización y realización del trabajo integral en esta disciplina deportiva permita mantenernos en los planos superiores. Ante tan seria responsabilidad, es necesario continuar solicitando la máxima atención de todos aquellos que estén en la obligación de aplicar los programas de preparación, de forma tal, que se cumpla todo lo orientado, sobre la base de explotar al máximo las ricas experiencias y la creatividad durante el desarrollo del proceso de entrenamiento.

La técnica del golpeo ha sido un elemento muy tratado por diversos autores nacionales y extranjeros dentro del sistema técnico-táctico del boxeo; este importante aspecto, con sus diversas variantes y manifestaciones, hoy sigue siendo muy estudiado por los especialistas, debido a las crecientes insuficiencias que se evidencian, sobre todo, en la técnica de su ejecución.

El golpe cruzado a la cara, es uno de los elementos técnicos que con mayor efectividad históricamente, en su utilización tanto individual como en serie y combinaciones en los combates, proporciona resultados satisfactorios. Sin embargo, en la actualidad diversas causas técnicas y tácticas han proporcionado un cierto deterioro en su utilización.

Varios estudiosos del boxeo en Cuba dentro de los que se encuentran Llanos-Domínguez (1974), (1987); A. Sagarra (1998); R. Zamora (1995), (1997); C. Fuentes (2004), han realizado numerosas investigaciones donde incluyen el origen, surgimiento y evolución del boxeo; así como su desarrollo en Cuba, en todas las categorías, desde los pioneriles hasta los mayores o adultos.

R. Zamora Castro (1995), J. Domínguez y J. Llano (1989), M. Alfonso (2006), han abordado el sistema técnico-táctico del boxeo de forma general, los mismos han profundizado en el tema que se trata en esta investigación, o sea, en la técnica del golpeo, específicamente en el cruzado a la cara. Sus aportes constituyen un valioso instrumento para la superación técnica profesional de los especialistas en esta disciplina. No obstante, se considera que los aspectos técnicos referidos a los golpes cruzados a la cara, no agotan todas las insuficiencias que se revelan actualmente en el entrenamiento en los diferentes niveles de la pirámide de este deporte.

DESARROLLO

En la esfera deportiva se entiende por técnica a un proceso racional, eficaz y económico que hace posible obtener altos rendimientos deportivos; por consiguiente, podemos decir que es la forma de realizar uno o varios movimientos con un mínimo de esfuerzo. Esto significa que el atleta logre un máximo de desarrollo técnico- táctico en su formación integral.

En el boxeo se entiende como técnica, la base de la maestría deportiva del boxeador, la cual define en la mayoría de los casos sus capacidades y su calidad. Cada boxeador posee un desarrollo general y sus propias estrategias técnico-tácticas, las cuales aplican durante las competencias.

Según Ozolin (1970. 116): La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones.

En el boxeo, el especialista soviético Degtiariov (1983) la define como lo siguiente: “La técnica de boxeo comprende un todo, o sea, un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. La misma le ofrece al púgil la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones del encuentro”.

Según Domínguez, J.; Llano, J. L. (1987) “se denominan técnicas del boxeo al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador”.

Asimismo, Zamora, R (1995) plantea lo siguiente: “Los fundamentos técnicos del boxeo son un conjunto de medios teóricos y prácticos que solucionan determinadas tareas atléticas, nacidas y probadas enteramente en la práctica. Por lo tanto, los medios, obligatoriamente, tienen que ser racionales y económicos para que se logren.

Lo planteado anteriormente, indica que todo boxeador tiene que dominar un número considerable de recursos técnicos, lo que resulta de importancia por que comprende todo un conjunto de métodos especiales necesarios, que les sirven para lograr la victoria. Los aspectos señalados le brindan al contendiente la posibilidad de resolver, respetando las reglas de combate, tareas tácticas concretas

en diversas situaciones del encuentro.

El objetivo de la propuesta es promover un recurso metodológico que incluya en los contenidos de aprendizaje, el desarrollo y mejoramiento de la técnica en el golpeo en cruzado, a través de un sistema de habilidades técnicas con ejercicios especiales para los golpes cruzados a la cara en los boxeadores escolares de la EIDE provincial de Holguín; que permita además darle tratamiento a diferentes indicadores que intervienen en el dominio de la técnica durante las diferentes etapas del entrenamiento, a partir de estrategias no necesariamente directivas y se aprovechen al máximo las potencialidades del entrenador y los atletas.

Para definir la concepción del sistema de habilidades que la componen, se tomaron como premisas, los objetivos generales y específicos de la preparación deportiva, las indicaciones del Programa de Preparación del Deportista de Boxeo y los resultados del diagnóstico en la muestra seleccionada. También se incluyen los referentes y fundamentos teóricos de autores nacionales e internacionales citados en esta investigación, relacionados con el proceso de preparación de los atletas y de la técnica del golpeo, siendo más específico en los golpes cruzados.

El fundamento psicológico que se adopta en el sistema de ejercicios es el enfoque histórico-cultural de Vigostki y sus seguidores, sobre todo con la concepción de la Zona de Desarrollo Próximo.

Por otra parte, se tiene en cuenta las normativas y reglamentaciones de la Federación cubana de Boxeo Amateur, en lo concerniente a los artículos y reglas que se ajustan al campo de esta investigación, en este caso se está haciendo énfasis en aquellos aspectos que tienen que ver con la formación integral del atleta, así como los elementos técnicos del golpeo y otros que se relacionan de forma dialéctica con este.

El sistema de habilidades técnicas propone nuevas alternativas que lo hacen pertinentes y lo identifican con respecto a los que se realizan actualmente. El mismo está concebido a partir de un sistema de orientaciones metodológicas que llevan implícito un grado de dificultad planificado, a partir de las características individuales y colectivas de los atletas; su dosificación se realiza a través del estudio de la Zona de Desarrollo Próximo y Actual de los boxeadores, que incluye la formación técnica de la enseñanza del golpeo cruzado a la cara en sus diversas manifestaciones.

Las características fundamentales que posee el sistema de de habilidades técnicas son:

Suficientes, flexibles, variados y desarrolladores.

Propician el desarrollo de la imaginación, la creatividad y el pensamiento lógico.

Intencionalidad formativa.

¿A quién va dirigido el sistema de habilidades técnicas?

El mismo va dirigido al entrenador de boxeo que labora en la categoría escolares (13-14 años) y tiene como base los fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, la pedagogía y la experiencia de los especialistas cubanos.

Condiciones para la implementación del sistema de habilidades técnicas:

Para su aplicación del sistema de habilidades técnicas no requiere de condiciones o premisas especiales en tanto las acciones didácticas y medios auxiliares pueden ser aplicados en cualquier gimnasio del país, por muy pocos que sean los recursos materiales de que se disponga.

El nivel técnico y metodológico de nuestros entrenadores garantiza que se cumplan los objetivos que persigue la propuesta. Casi todos son graduados del nivel medio y del nivel superior, y los que no acumulan la suficiente experiencia en el deporte (deportistas de alto rendimiento).

El sistema de habilidades que se propone no incluye ningún aspecto que esté en contradicción ni con el Programa de Preparación del Deportista de Boxeo, ni con las indicaciones metodológicas para el trabajo en las áreas deportivas. Por demás, la propuesta enriquece el arsenal metodológico necesario para desarrollar la enseñanza del boxeo en la categoría escolar (13-14 años), con mayor calidad. El diseño del sistema de habilidad, los ejercicios y los medios propuestos puede servir de guía o patrón para elaborar otras propuestas dirigidas a otros elementos básicos del boxeo.

Exigencias o requisitos que se imponen al entrenador para la implementación del sistema de habilidades:

Poseer interés, preocupación y afán de búsqueda constante de los avances de la ciencia y la técnica, de las ciencias afines, como la pedagogía, psicología, metodología del entrenamiento deportivo, etc.; que les permita conocer las particularidades de las edades y los elementos teóricos de la metodología del entrenamiento deportivo para elevar la calidad y eficiencia del proceso de enseñanza aprendizaje en correspondencia con las tendencias actuales.

Permitir y propiciar la activa participación de los atletas en la clase, la interacción entre los miembros del grupo y el desarrollo de los recursos y potencialidades de cada educando, lo que facilita la formación de determinados valores inherentes a las diferentes actividades que se desarrollan.

Emplear diversos métodos que le permitan crear un ambiente adecuado, propiciando la comunicación, la reflexión y la construcción activa y consciente del conocimiento de los atletas de manera que pueda adquirir estas y otras técnicas del boxeo.

Garantizar la implementación sistemática de los ejercicios durante todo el proceso de entrenamiento, en tanto si se comienza y luego se abandona no podrán esperarse cambios en el nivel de dominio de la técnica por los atletas ya que esto es un proceso que requiere de tiempo y de una dirección permanente.

En el sistema de habilidades se tiene en cuenta las siguientes interrogantes:

¿Dónde se inserta el sistema de habilidades?

Se insertará en la escuela de boxeo, la escuela de combate condicionada, dirigida y libre

Se tendrá en cuenta el empleo, dominio técnico de cada atleta y del proceso enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento en general.

Se presenta un sistema de habilidades con ejercicios para cada golpe cruzado a la cara con pasos planos, anteriores, posteriores, lateral anterior y posterior, en ataques y contraataques después de las defensas, Características del sistema de habilidades técnicas.

Sistematicidad. Las habilidades se han concebido en forma de sistema, teniendo en cuenta el tipo de golpe cruzado a la cara.

Flexibilidad. Las habilidades que se proponen en esta categoría no son las únicas, quedan abiertas a introducir otras en la práctica.

Independencia. A los atletas en esta categoría se les debe dar independencia, tales como: demostrar los conocimientos adquiridos y transmitirlos a otros compañeros por sí solos, así el profesor puede observar el nivel de maestría de los alumnos, asignar las tareas que propicien actuar sin marcado límite en las situaciones que se les puedan presentar.

Trascendencia. Las habilidades en su aplicación favorecen al desarrollo de otras habilidades del boxeo, como son los rectos y las defensas.

SISTEMA DE HABILIDADES PROPUESTAS PARA MEJORAR LOS GOLPES CRUZADOS A LA CARA.

1- Habilidad: Cruzado anterior a la cara desde la posición de combate.

Objetivo. Ejecutar el golpe cruzado anterior a la cara desde la posición de combate.

Acción. El boxeador, desde la posición de combate, el peso del cuerpo se desplaza ligeramente a la pierna anterior, rota el hemicuerpo posterior en dirección al anterior para invertir la posición de guardia, en ese momento eleva el brazo en el plano horizontal, inicia una extensión de las piernas conjuntamente con la cadera y el brazo hasta detenerlo en la línea media del cuerpo y retoma la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: Velar que los atletas no eleven la cabeza, que se aparten de la línea media a la hora de ejecutar el golpe y que lo hagan con los nudillos, ejecutar el ejercicio frente a un espejo para la autocorrección.

Este ejercicio se realizará por partes hasta integrarlo.

2- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con medio paso plano anterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con medio paso plano a la cara.

Acción: Desde la posición de guardia realizar cruzado anterior a la cara con medio paso anterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: La vista deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, se utilizará una placa a la altura del hombro soportada frente al atleta.

3- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con medio paso plano posterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con medio paso plano posterior a la cara.

Acción: Desde la posición de guardia realizar cruzado anterior a la cara con medio paso posterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: La vista debe dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo.

4- Habilidad: Cruzado anterior a la cara, con paso plano completo anterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano completo anterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso anterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas.

5- Habilidad: Cruzado anterior a la cara, con paso plano completo posterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano posterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso anterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas.

6- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con paso plano lateral anterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano anterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso lateral anterior.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas y que el puño lo coloquen correctamente. Se utilizará una raya marcada con una tiza para que el atleta mantenga la posición de las piernas, o sea, que no las separe demasiado, además mantener el control visual.

7- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con paso plano lateral posterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano posterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso lateral posterior.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas y llevar el brazo opuesto al que realiza el golpe, a la defensa de su área. Colocar un pedacito de cartón debajo del brazo que defiende.

Indicaciones metodológicas generales para el empleo del sistema de habilidades con medios especiales.

Siempre que se vaya a efectuar un ejercicio o emplear un medio auxiliar se debe comenzar desde la posición correcta de las piernas. (posición de combate de las piernas).

Se debe comprobar si el peso del cuerpo está recaído en la pierna contraria al brazo que ejecuta el golpe.

El profesor debe tener presente la estatura de cada atleta para establecer la relación del ángulo del brazo con la distancia de combate.

Siempre debe velar por mantener la estructura correcta del cruzado a la cara a partir del patrón de la técnica.

Cuando se emplea la posición final del golpe para efectuar ejercicios con las manos o brazo, se debe ser riguroso en la posición de todas las partes del cuerpo a que cumplan correctamente los requisitos del golpe.

Al ejecutar los golpes con paso siempre debe comenzar el ejercicio con control visual y después sin control ya que contribuye a que se observe y sienta la forma en que debe moverse el pie o pierna, así como el lugar donde lo debe ubicar y la distancia a recorrer para ayudar a la coordinación de las distintas partes del cuerpo.

El profesor debe regular la rapidez con que se deben ejecutar los movimientos, sin olvidar las características individuales de los jóvenes.

Sistema de métodos.

Explicativo-demostrativo: la explicación debe ser clara y precisa donde se traten los aspectos esenciales del elemento técnico que deben ser interiorizados por los atletas, los cuales deben asimilar lo que debe verificar en su intervención en el desarrollo del proceso.

Demostración: debe efectuarse sobre la base del patrón de la técnica, el entrenador debe prepararse previamente ya que una deficiente información visual puede ser el inicio de un inadecuado proceso de enseñanza-aprendizaje que puede ser asimilado por el boxeador, la demostración debe efectuarse desde diferentes ángulos y velocidad, al enfatizar en el aspecto más importante del movimiento.

Método estimulativo de ejercitación variada

Ejercicio de exposición: El profesor debe resaltar los logros que manifiestan los atletas en el desarrollo y adquisición de las habilidades del deporte y los resultados en las competencias y las posibilidades de sus alumnos al comunicarlas a través del desarrollo de las habilidades del pensamiento lógico.

Ejercicio de estimulación artística: Radica en el empleo por parte del entrenador de variadas acciones de estimulación del aprendizaje del atleta como análisis secuencial, representaciones y dibujos, al provocar el debate y el análisis.

Ejercicios estimulativos por acciones laborales: Mediante la asignación de tareas que coadyuven a su desarrollo integral al asignarle funciones como juez, árbitro, monitor, evaluador, etc.

Método de facilitación del pensamiento teórico. Está basado en la realización de preguntas al atleta por parte del entrenador acerca de los golpes cruzados y otras vinculadas a estos.

Evaluación

La evaluación debe efectuarse a partir de análisis técnico de los ejercicios ejecutados por los alumnos, lo cual permite valorar el desarrollo adquirido de las habilidades motrices.

Los golpes cruzados a la cara se van a evaluar atendiendo a la calidad de la ejecución de la técnica, tomando como criterio la cantidad de errores que manifiestan en cada realización.

CONCLUSIONES

La fundamentación teórica realizada al proceso de preparación técnica de los boxeadores escolares (categoría 13-14 años) y la ejecución de la técnica del golpeo y más específico a los golpes en cruzado, muestran la necesidad de la elaboración de nuevas propuestas prácticas que superen las actuales insuficiencias que se manifiestan en la técnica aludida.

La aplicación de los test técnicos, las entrevistas y las observaciones a clases permitieron detectar las principales dificultades y así se valorará la situación del problema científico.

Se elaboró un sistema de ejercicios que contribuyó a la eficiencia y eficacia de la ejecución técnica del golpe cruzado, lo que brindó posibilidades de mejor comprensión didáctica en los docentes en el proceso de perfeccionamiento técnico deportivo de este elemento técnico, en los boxeadores escolares (categoría 13-14 años).

La Aplicación del sistema de ejercicios permitió valorar de forma satisfactoria la evolución técnica de los atletas y los resultados deportivos. Los métodos empleados evidenciaron la progresión técnico-táctica de atletas y entrenadores y a la vez mostró donde hay que continuar trabajando en busca de la perfección de este elemento básico del boxeo.

BIBLIOGRAFÍA

Zamora, R (1995). *Boxeo: con lo nuevo y tradicional*. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.

Degtiariv, I (1983). *Boxeo*. La Habana. Editorial Raduga.

Ozolin, N. G (1970). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Moscú Editorial Progreso.

Domínguez, J y Llanos, J (1987). *La preparación básica de los boxeadores*. La Habana.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capítulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capítulo 1.13, pág. 134.