

CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA LA FORMACIÓN Y PREPARACIÓN DEL BOXEADOR EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Lic. Jorge Luis Leyva Betancourt

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, itejeda@uho.edu.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

La historia del boxeo es tan antigua como el surgimiento del hombre. Sus orígenes se remontan al nacimiento de las primeras civilizaciones: prehelénicas, micénicas y griegas. Desde entonces y hasta nuestros días, la lucha con los puños no ha estado ausente jamás de la evolución del género humano. En tanto fenómeno social, el deporte, incluido el boxeo, ha formado parte de la convivencia de los humanos. Es precisamente esa cohabitación en colectivo la que obliga a nuestros antepasados a usar esa forma de defensa, unida a otras, como son los instrumentos: piedras y mazas, para protegerse de los constantes y diversos peligros de su habitat. Con el transcurso histórico de la humanidad ha sido un reto la humanización de su práctica, por su aceptación en las grandes masas, donde Cuba es un ejemplo de su inserción en dicho fenómeno social. Este deporte en nuestro país ha mantenido relevantes resultados en los eventos a diferentes niveles. Las transformaciones que a nivel internacional se promueven en el ámbito integral del deporte, incide en la formación de las nuevas generaciones, conocimiento que acentúa la necesidad de perfeccionar el sistema de formación de los deportistas, entrenadores y demás profesionales capacitados para el progreso deportivo cubano. Los programas y planes de preparación están subordinados al desarrollo permanente, el estudio del conocimiento científico relativos a los diferentes componentes de la preparación del boxeador, entre otras; han sido tratados, sin una profundidad multidisciplinar y transdisciplinar, donde en el centro de la dificultad se acentúe en el conjunto de ejercicios para la formación inicial de los deportistas. El procedimiento de selección de iniciación deportiva carece de científicidad, sistemática razón que ha limitado la calidad de los boxeadores en los últimos años. Los estudios biométricos integradores relacionado con las características del deporte dado y a las estructuras de los planes de entrenamiento, también han sido afectados. Los test psicológicos no siempre responden a los requerimientos actuales y toman un carácter generalizador en el deporte. El entorno en la iniciación deportiva no ha sido apreciado lo suficiente y la falta de composición de los estudios de los ejercicios para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria se evidencia con claridad. Investigaciones realizadas con el fin concretar los objetivos propuestos en el sistema competitivo, deben estar unidos a agentes específico y circunstancial que se emplean con el objetivo del perfeccionamiento del proceso de preparación deportiva, por lo que no se pueden perder de vista en los mecanismos de la preparación deportiva del boxeador en la preparación deportiva.

Palabras clave: Iniciación deportiva / conjunto de ejercicios / preparación del boxeador.

INTRODUCCIÓN

La historia del boxeo es tan antigua como el surgimiento del hombre. Sus orígenes se remontan al nacimiento de las primeras civilizaciones: prehelénicas, micénicas y griegas. Desde entonces y hasta nuestros días, la lucha con los puños no ha estado ausente jamás de la evolución del género humano. En tanto fenómeno social, el deporte, incluido el boxeo, ha formado parte de la convivencia de los humanos. Es precisamente esa cohabitación en colectivo la que obliga a nuestros antepasados a usar esa forma de defensa, unida a otras, como son los instrumentos: piedras y mazas, para protegerse de los constantes y diversos peligros de su hábitat.

Los apremiados cambios que a nivel internacional se promueven en el ámbito socio-cultural; de reconocido valor en la formación integral de las nuevas generaciones, razón que acentúa la necesidad de perfeccionar el sistema de formación de los deportistas, entrenadores y demás profesionales encargados, del desarrollo deportivo cubano. Los planes de entrenamientos están sometidos al perfeccionamiento continuo, el estudio de los fundamentos científicos referentes a las preparaciones física, técnica, táctica, psicológica, social, entre otras; han sido tratados, sin una profundidad multidisciplinar y transdisciplinar, donde en el centro del problema se acentúe el conjunto de ejercicios para la formación inicial de los boxeadores.

El sistema de selección de iniciación deportiva adolece de científicidad, sistemática razón que ha limitado la calidad del Boxeo en los últimos años. Los estudios biométricos integradores respecto a las características del deporte dado y a las estructuras de los planes de entrenamiento, también han sido afectados. Los test psicológicos no siempre responden a las exigencias actuales y toman un carácter generalizador en el deporte.

En el ámbito comunitario la iniciación deportiva no ha sido valorada lo suficiente y la falta de integración de los estudios de las los ejercicios y acciones para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria se evidencia con claridad. Investigaciones realizadas permiten asegurar que el resultado de los objetivos propuestos en el sistema competitivo, deben estar fusionados a factores intrínseco y extrínseco que se emplean con el fin del proceso de entrenamiento deportivo por lo que no se pueden perder de vista en los elementos de la preparación deportiva del boxeador en la iniciación deportiva

Con los requerimientos de la preparación de un boxeador, con el objetivo por parte de los entrenadores de poder preparar y perfeccionar el accionar competitivo y el hecho de formar un deportista desde su inicio, y que pueda obtener un adecuado rendimiento, en un proceso complejo y necesita un trabajo sistemático desde la preparación inicial y para ser duradera durante varios años.

DESARROLLO

El Boxeo muestra un extenso conjunto de características y componentes específicos propios de su forma de preparación y de competición por tal motivo, es necesario contar con un buen tratamiento físico motor y un correcto dominio técnico desde edades tempranas. Una de las directrices para profundizar en la formación integral de la personalidad de los deportistas, es el estudio sistemático y perfeccionado de las bases que deben sustentar el perfeccionamiento de la preparación de los deportistas. De aquí la necesidad de profundizar de forma impostergable, en el conjunto de ejercicios para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva.

Según criterios de Almira (2011), “Los nuevos sistemas de competición, la introducción continua de tecnología de avanzada, los constantes cambios de reglamentación; y el desarrollo deportivo de muchos países, incluyendo los del tercer mundo, obligan a redoblar los esfuerzos en la superación, tanto en los profesores y directivos de base, como los de más alto nivel en Cuba”. En consecuencia, el estudio teórico realizado, la experiencia profesional del autor como profesor y activista de artes marciales y con el auxilio de métodos empíricos como: la observación a entrenamientos deportivos, a las actividades metodológicas, entrevista al metodólogo, encuesta a entrenadores, se determinaron las principales insuficiencias, concretadas en:

Limitado alcance de los fundamentos teórico-metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices en la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

Deficiente planificación del conjunto de acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria

Carencia de actividades para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva.

En las limitaciones abordadas se manifiestan que falta profundizar en el tratamiento teórico-metodológico y la necesidad de considerar un conjunto de acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria desde una perspectiva motriz e individualizada como elemento dinamizador por lo que se plantea como problema científico: ¿Cómo favorecer el desarrollo de un conjunto de ejercicios para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín?

Métodos, técnicas y procedimientos empíricos:

La entrevista: para la obtener de información de los entrenadores sobre el tratamiento de las acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín

La encuesta: para la obtener información de los entrenadores respecto al perfeccionamiento de acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín

La observación: se empleará una guía de observación para constatar el estado que presentan las acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín

El criterio de especialistas: para la búsqueda de consenso, en torno a la pertinencia de los componentes del conjunto de ejercicios motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín. En la iniciación deportiva los boxeadores sientan las bases para el aprendizaje motor es por ello que evalúa el estado actual de la preparación técnica u objetivos pedagógicos, por lo que se considera que el entrenador debe atender las etapas del aprendizaje en el proceso de iniciación del entrenamiento con el fin de contribuir a su desarrollo.

La orientación del entrenamiento deportivo está regida por el ordenamiento metodológico de los principios, métodos de enseñanza que, unidos con la enseñanza de las acciones motrices y la educación de las capacidades condicionales y coordinativas, se organizan pedagógicamente para su

desarrollo, tomando en cuenta las etapas del aprendizaje, así como el perfeccionamiento técnico. Los hábitos y destrezas motrices, sólo pueden surgir sobre la base de los formados con anterioridad y esto implica, que se trabaje con una determinada secuencia lógica en el proceso de preparación inicial. Los nuevos hábitos y destrezas, que se establecen según el mecanismo de formación de reflejos condicionados, conllevan a que la metodología del aprendizaje, tenga que guiarse por el cumplimiento sistemático de la ejecución de las acciones motrices, pues esta, exige la repetición.

Después se hace necesario consolidar y perfeccionar hábitos motrices y destrezas, por cuanto, en dicho proceso se suceden las tres fases ya conocidas: (Matveev 1977, p.258 p)

- 1.- Etapa de estudio inicial o aprendizaje inicial.
- 2.- Etapa de estudio profundizado o aprendizaje profundo.
- 3.- Etapa de consolidación y perfeccionamiento.

La etapa de aprendizaje inicial: su labor fundamental es ofrecer la representación más exacta sobre la acción motriz que es motivo de aprendizaje. También ir sentando las bases para establecer los mecanismos de autocontrol y autorregulación. El entrenador debe tener en cuenta que se encuentra en la primera fase de generalización del hábito motor, lo cual se traduce en que las particularidades motrices se muestran con tendencias a realizar movimientos imprecisos, con inestabilidad en el ritmo de ejecución de la acción.

A partir de la iniciación del entrenamiento, el entrenador a partir de este instante debe trabajar conjuntamente las tres etapas del aprendizaje, de acuerdo a las características individuales de los atletas. En consecuencia, existirán varios niveles de comportamiento motriz e intelectual en el grupo. Teniendo en cuenta este hecho, se procederá con la orientación de la preparación, donde los principios sistematización, accesibilidad y la individualización juegan un papel importante.

Por lo que a las demostraciones y explicaciones que definen la buena marcha del proceso; para que el deportista pueda interiorizar los objetivos de cada sesión de de preparación y lograr el aprendizaje

Etapa de aprendizaje profundo: la labor fundamental, es el dominio práctico de la acción motriz y se corresponde con la fase de concentración de los centros nerviosos, propios de la ejecución técnica a realizar por los deportistas. Como resultado de las repeticiones y las múltiples representaciones, se va dominando la técnica, los movimientos adquieren exactitud, lo cual genera un gasto energético menor.

Los boxeadores realizan reiteradamente la acción motriz o las distintas fases de la misma. El entrenador observa, realiza las explicaciones necesarias, analiza los errores y en caso necesario, corrige algunos. Es preciso tener en cuenta que al inicio de la etapa de preparación de los boxeadores pueden ejecutarla incorrectamente, pues la primera fase del hábito motor puede estar presente en esta etapa y el "error" puede no ser real.

Por otra parte, desde la iniciación deportiva, se hace necesario conocer que el Programa de preparación deportiva del Carballosa (2009), en ella se propone los elementos técnicos como parada de combate las posturas de las distancias larga y media, desplazamientos, giros, golpes y combinaciones entre otros.

Además de proponer errores más comunes por elementos técnicos elementos que sirvieron de antecedentes para la realización de esta investigación, por lo que se considera que este deporte es de los que ha realizado estudios específicos de sus elementos, técnicos para la aplicación de la preparación, técnica lo que, no ha sido así en la iniciación comunitaria A continuación los errores que propone el programa de preparación:

Conjuntos de ejercicios.

Nombre del ejercicio 1: Desplazamientos en dirección rectilíneos en guardia. (Distancia en metros).

Objetivo: perfeccionar la técnica de los desplazamientos con la máxima rapidez.

Métodos: Ejercicio estándar continuo, competitivo.

Indicaciones metodológicas: Inicialmente de forma individual y posteriormente en parejas.

Nombre del ejercicio 2: De pie, en parejas de espaldas, extremidades superiores entrelazadas, flexión del tronco en todas direcciones

OBJETIVO: perfeccionar la técnica de los movimientos del tronco con la mantención de la posición de las piernas en posición de guardia y fortalecimiento de los musculos flexores del tronco.

MÉTODOS: ejercicio estándar continuo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal.

Nombre del ejercicio 3: En parejas, de frente agarrado por las manos con dedos entrelazados, o agarrados en forma de gancho. Flexiones y extensiones de extremidades superiores. Halar y empujar.

OBJETIVO: perfeccionar la técnica de los movimientos de golpeo con la mantención de la posición de las piernas en posición de guardia y fortalecimiento de los musculos flexores del tronco.

MÉTODOS: ejercicio estándar continuo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal.

Nombre del ejercicio 3. Ejercicios abdominales en parejas, sentados de frente en el piso, piernas entrelazadas. Ejecución de flexión del tronco desde la posición acostado, con ejecución de golpes según la tarea técnica en cuestión.

OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de los movimientos de golpeo así como la mantención de la posición de guardia y fortalecimiento de los musculos flexores del tronco.

MÉTODOS: Ejercicio estándar continuo. Procedimiento unilateral y alterno, progresivamente.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal de ser posible. Prestar especial atención a la mantención de la guardia de las extremidades superiores y al ritmo de las ejecuciones, que no interfieran el grado de dificultad de la ejecución.

Nombre del ejercicio 5. Juegos motrices.

OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de la posición del puño de forma variable y amena y así como la resistencia en condiciones competitivas de juego.

MÉTODOS: Juegos predeportivos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal de ser posible. Prestar especial atención a la mantención de la guardia de las extremidades superiores y al ritmo de las ejecuciones, que no interfieran el grado de dificultad de la ejecución. (Los contendientes deben estar vestidos con indumentaria de boxeador y guantes reglamentarios).

JUEGO 1. Mano balbox (HandballBox): Es falta correr o driblear. Para lanzar hacia la portería debe ser golpeando el balón con los puños.

JUEGO 2. Voli Boxeo (voleiBox). Es obligatorio pasar con los puños. Es conveniente elevar la net y realizarlo sobre arena.

JUEGO 3. BasketBox (Basketbox). Es falta correr o driblear. Para lanzar al aro debe ser golpeando el balón con los puños.

Nombre del ejercicio 6. Boxeo de ascenso

OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de la posición del puño de forma variable y amena y así como la resistencia en condiciones competitivas de juego.

MÉTODOS: Intervalo y Competitivo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal de ser posible. Los contendientes deben estar vestidos con indumentaria de boxeador y guantes reglamentarios.

Nombre del ejercicio 7

Primer ASALTO: Escalar la pendiente seleccionada.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: Quien primero llegue a la cima es el ganador. O se dan los puntos a partir de intervalos. -1 minuto de descanso a partir del último en llegar

Nombre del ejercicio 8

Segundo ASALTO: Ejercicios Abdominales en parejas, sentados de frente en el piso, piernas entrelazadas. Ejecución de flexión del tronco desde la posición acostado, con ejecución de golpes según la tarea técnica en cuestión o en forma libre, dirigida o condicionada. Puede ser alterna o unilateral.
-1 minuto de descanso

TERCER ASALTO: Combatir con las reglas oficiales.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: La decisión se realiza según la cantidad de puntos acumulados. (El tiempo de duración de los asaltos y la distancia de escalamiento deben estar en

correspondencia con las categorías etáreas a que pertenezcan los practicantes).

CONCLUSIONES

Limitado alcance de los fundamentos teórico-metodológicos para el desarrollo motrices en la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

Deficiente planificación del sistema de ejercicios motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria

Carencia de actividades para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

La sistematización de los fundamentos teórico-metodológicos, desde el objeto y campo de investigación, reveló un limitado alcance para el desarrollo motriz en la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

Inadecuado uso de las acciones motrices ajustadas a las necesidades de los escolares los cuales limitan su concepción integradora e individualizada para comprender su significación en la dinámica de la atención a las capacidades estructuración espacio-temporal y lateralidad en el escolar de primer grado

La preparación del boxeador en la iniciación deportiva, a pesar de contar con potencialidades morfo-psicológicas y motrices, estas no son utilizadas de forma eficiente. Las insuficiencias a nivel teórico requieren de una sistematización de los mismos sobre la base de las particularidades, características y exigencias esenciales del contexto donde se desarrolla la problemática investigada

Los resultados del estudio diagnóstico develaron que el proceso de la preparación del boxeador en la iniciación deportiva presenta insuficiencias en la dinámica de los factores morfo-psicológicos y motrices, denotándose el poco aprovechamiento de las potencialidades de los boxeadores, desprovisto del carácter sistémico integrador e individualizado, las que dieron lugar a la confección de un conjunto de acciones motrices.

BIBLIOGRAFIA

Almira, C (2011). Algunas consideraciones sobre el nivel de preparación física y técnico táctica de los atletas de Boxeo de la EIDE "Pedro Díaz Coello". Trabajo de Diploma, ISCF Holguín. Cuba,

Anaya, W. (1995). Some considerations on the level of physical preparation and technician tactical of the EIDE's athletes of fight Pedro Batista Fonseca. I work of Diploma, ISCFGranma.Hogshead,

Anaya, L. (1994). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. México: Editorial Nacional del Deporte.

Anaya, L. Principledsystem of sports training. Mexico: National Editorial of Sports, 1994.

Carballosa Hugo (2009) Normas para la evaluación de la capacidad condicional rapidez en el Judo femenino escolar. Tesis de maestría en deporte de combate. Facultad de Cultura Física de Holguín.