

## **DESARROLLO DE LA FRECUENCIA DE GOLPEO EN LOS ATLETAS DE BOXEO, CATEGORÍA 15-16 AÑOS**

Lic. Alejandro Masó Aldana

Entrenador de Boxeo en la EIDE "Pedro Miguel Díaz Cuello". Correo: amaso.uho.edu.cu

### **RESUMEN**

En el presente trabajo se enfrentó el siguiente problema científico ¿Cómo aumentar la frecuencia de golpeo en los boxeadores de la categoría 15 – 16 años de la Eide? para ello se utilizaron los siguientes métodos de investigación: de encuesta, método estadístico y pre – experimento. En un estudio preliminar a través de la observación en varios topes y en algunas competencias que efectuó el equipo de boxeo en la categoría 15 – 16 años se pudo comprobar que los mismos poseían una pobre frecuencia de golpeo, que influía en sus resultados, por lo que se elaboró una alternativa metodológica en la que incluían ejercicios de fuerza rápida en las extremidades superiores, así como variantes en los desplazamientos sobre el ring, acciones técnicas y tácticas, y la preparación metodológica del colectivo técnico, lográndose desarrollar una mayor frecuencia del golpeo en los estos atletas.

**Palabras clave: frecuencia de golpeo, coordinación motriz, desarrollo rapidez**

### **INTRODUCCIÓN**

El Boxeo como deporte de combate de una gran exigencia física y técnica, siempre ha sido una preocupación de los entrenadores e investigadores en encontrar nuevas formas de entrenamiento deportivo para a su vez alcanzar óptimos resultados, esto se ve reflejado en la planificación del entrenamiento y se manifiestan en el contexto competitivo. Para desempeñarse en el mismo, es necesario desarrollar una serie de habilidades y capacidades físicas con el objetivo de lograr una armonía entre los movimientos y el fin que se persigue con cada acción realizada. De ahí que la rapidez, fuerza, agilidad, la destreza, la resistencia serán características propias y necesarias para el boxeador; expresa Morales (2001). La investigación se realiza producto a la necesidad de obtener buenos resultados en las competencias fundamentales y así nuestros atletas desarrollen en mejor manera las acciones técnicas y tácticas en la realización de sus enfrentamientos deportivos, buscando nuevos recursos en nuestros atletas para alcanzar el triunfo.

Metodología: Métodos teóricos:

Histórico – lógico: para el estudio de las fuentes de información, obtener de ellas regularidades y tendencias relacionadas con los modelos tradicionales y contemporáneos con vista a la preparación de los boxeadores de la EIDE Pedro Díaz Coello de Boxeo en Holguín.

Inductivo - deductivo: fue importante en la realización de inferencias a partir de la información disponible tanto teórica como empírica. Determinó el camino a seguir desde su lógica. Fue útil en la determinación de las insuficiencias esenciales que presentaban los profesores, así como las propias debilidades del trabajo técnico - metodológico.

Análítico - sintético: se empleó para el estudio de la información consultada y obtenida a través de métodos y técnicas teóricas, empíricas y estadísticas, con especial énfasis en el trabajo referido a la planificación del entrenamiento deportivo y la construcción de la propuesta.

Sistémico - estructural – funcional: fue determinante en la estructuración de la metodología diseñada para mejorar la parte táctica en los atletas de la EIDE de Holguín.

Métodos empíricos:

Observación: Se utilizó una observación estructurada de forma intencional, la misma contó con un diseño que nos permitió detectar algunas limitaciones:

Escasa o casi nula utilización de golpes continuados o frecuencia de golpeo durante el combate en los atletas de la EIDE Pedro Díaz Cuello de la provincia de Holguín.

Poca velocidad de desplazamiento de los boxeadores, lo que limita la aplicación de la táctica general del combate.

En el entrenamiento se observan deficiencias en.

- El desarrollo de la fuerza rápida, tanto en las extremidades inferiores como superiores.
- Limitados medios especiales para realizar la escuela de combate dirigida y libre en los atletas de la categoría 15– 16 años de la EIDE de Holguín.

Encuestas: está dirigida a 4 entrenadores y 8 boxeadores del equipo de Boxeo. La realización de la misma exigió una larga preparación. Se estudió profundamente las temáticas a determinar y las cuestiones a abordar con sus correspondientes indicadores, antes de determinar las preguntas. Es decir primero hicimos una relación de temas e indicadores a partir de los cuales se formulan las preguntas con una metodología basada en el modelo contemporáneo para el perfeccionamiento de los elementos que componen la preparación del deportista en los boxeadores de EIDE Pedro Díaz Coello de Boxeo en Holguín partir de la aplicación de los contenidos pertinentes. No es necesario registrar su nombre. Por favor conteste este cuestionario con la mayor sinceridad y cuidado posible. Esta información será muy valiosa para nuestra institución y los futuros resultados de los boxeadores del equipo en la categoría escolar de Holguín.

Método estadístico: se utilizó el cálculo porcentual para dar solución a los instrumentos aplicados. Así como la media y la desviación estándar

Pre - experimento: Permitted hacer la comparación de los resultados deportivos alcanzados en el 2020 con el entrenamiento tradicional y los resultados logrados con la aplicación de la metodología en el año 2021, a partir de los datos obtenidos como consecuencia de la aplicación de un grupo de test de resistencia a la fuerza rápida.

Aporte práctico: Se aporta alternativa metodológica para incrementar las acciones de golpeo con rectos ganchos y cruzados lo cual contribuye a lograr el perfeccionamiento en la preparación de los boxeadores de la Eide Pedro Díaz Cuello de Holguín, donde la misma consta de una prueba de golpeo en el aparato.

1 - Se toma el pulso concluido el calentamiento del atleta y al terminar cada asalto en 10 segundos durante 6 series)

2- Se golpea el aparato durante 20 sg de forma continua y se recuperara en 40 sg y se realizara nuevamente la acción acabado el tiempo de recuperación

Se contará la cantidad de golpes para garantizar que en cada asalto se de la misma intensidad, y así poder controlar el ritmo de golpeo.

3- realizar ejercicios de una repetición de pron con un peso calculado por el (%) de trabajo se realiza en cada etapa en la que se esté trabajando cuando acabe el tiempo de trabajo del boxeador

4- Se toma el pulso al concluir cada asalto.

5- Al concluir el tiempo de trabajo se tomará nuevamente el pulso en 10, sg y en 1mn.

Aporte práctico: Se tomará el pulso al iniciar el test de fuerza explosiva en 10 sg, en 6 tandas de 30sg y entre cada tanda agregará 1.5 kilogramos a una barra para realizar ejercicios de fuerza de brazos al frente por cada tanda y se realizará estaprueba después de pesar a cada boxeador y conocer su peso para saber con el porciento que comenzará a trabajar en las etapas correspondiente del curso al finalizar cada tanda se tomará el pulso en 10sg.

Se pesará el boxeador y se tomará el pulso al iniciar el test y al finalizarlo, y debemos conocer su peso y saber el (%) del peso determinado por el entrenador con el que ejecutará 4 golpes de potencia cada 30 segundos durante tres asaltos de 3 mn para garantizar la explosividad en los mismos, finalizado el test se volverá a tomar el pulso.

Acorde a las formas de organización de competencias en Cuba, facilita a los profesores mejorar la calidad en la preparación deportiva y así aspirar a mejores resultados. Se propicia un enriquecimiento teórico a través de una metodología basada en el modelo tradicional para el perfeccionamiento de los elementos que componen la preparación del deportista en los boxeadores de la categoría escolar de Holguín a partir de la aplicación de los contenidos pertinentes.

Se detecto durante la investigación que los atletas de esta categoría carecían de fuerza rápida, así como poco desplazamiento al realizar la ejecución del golpeo desde la corta y media distancia, también se observaron durante la preparación dificultades en la coordinación al ejecutar los cruzados y ganchos en la corta distancia buscando como solución a los problemas y dificultades del equipo la elaboración de una alternativa metodológica parabuscar la obtención de mejores resultados en los topes y competencias que se efectúen

De la aplicación de esta alternativa se observo la pertinencia que han tenido los ejercicios desarrollados y el mejoramiento que se observa en los boxeadores de esta categoría por lo que se han trazados varios ejercicios para desarrollar la fuerza rápida, la coordinación para lograr un mejor desarrollo del golpeo en los boxeadores escolares de Holguín en esta categoría.

Escala de Licker

1= Totalmente de acuerdo 2= De acuerdo 3= ni acuerdo ni desacuerdo – 4= Desacuerdo - 5 Totalmente en desacuerdo.

#	Pregunta	1	2	3	4	5	%
1	¿Cree usted que los atletas holguineros poseen poca frecuencia de golpeo?	x			x		0,75
2	¿Observa que los atletas de la EIDE posean dificultades en la fuerza, explosiva, la coordinación y en la fuerza rápida?		x				0,50
3	Observa usted que el estado motivacional en los atletas no es bueno			x	x		0,33
4	Cuentan con los medios necesarios para realizar el trabajo especial en los atletas					x	100
5	¿Los resultados de los boxeadores en los topes y competencias que se efectúan son positivos?					x	0,33
6	¿Cuentan con los implementos y medios para trabajar la resistencia a la fuerza, la coordinación y la fuerza rápida?				x		0,50
7	¿El colectivo de entrenadores ha aplicado alguna metodología para medir la frecuencia de golpeo en los boxeadores de la EIDE?		x				100
8	¿Estarían de acuerdo en aplicar una alternativa metodológica para desarrollar la frecuencia de golpeo en nuestros boxeadores?		x	x			0,33
9	¿Fue factible la alternativa aplicada durante las diferentes etapas de preparación en nuestros atletas?		x		x		100
10	¿Contribuirá positivamente esta alternativa en los boxeadores escolares en futuras generaciones		x				100

Componentes	1 Serie	2 Serie	3 Serie
Coordinación Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza rápida Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza explosiva Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Componentes	4 Serie	5 Serie	6 Serie
Coordinación Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza rápida Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza explosiva Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal

## CONCLUSIONES

Podemos decir que la aplicación de esta alternativa favoreció a los boxeadores de la categoría 15 – 16 años de la EIDE de Holguín, y a través de la misma se busco mejorar los resultados alcanzados en los últimos juegos escolares, así como a su colectivo que le permite elevar su preparación profesional y nos prepara para enfrentar cualquier dificultad que puedan poseer los atletas de nuestro centro.

## BIBLIOGRAFÍA

- Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La investigación científica en la actividad Física: su metodología. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Deportes.
- Farell Vázquez, Guillermo E. (2003). Investigación científica y nuevas tecnologías. Cuba. Editorial Científica Técnica. Atri, R. (1993). Confiabilidad y validez del cuestionario EFF. Revista Mexicana de Psicología (México) 10: 40-55.
- Métodos modernos para obtener súper-fuerza Editorial F. Lepine. ISBN 978-0-9783194-1-0. Publicado en 2007. [www.MuscleDriveThru.com](http://www.MuscleDriveThru.com)
- 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.
- Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.
- Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92
- Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, J. (2015). Situaciones reales de juego bajo presión emocional y mental en el Hockey sobre Césped. Segunda jornada científica Evenhock. Universidad de Las Tunas. Cd-ROOM.
- Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O., Pedroso-Martínez. C. A. & Ruiz-García. Y. (2017). Acciones de mejoras dirigidas a elevar el nivel de preparación de los profesores del deporte en función de la formación del deportista. Simposio Internacional de educación y pedagogía. Las Tunas, Cuba. ISBN. 978-1-945570-114-8. Capítulo 3.14. pág. 541.

RECUERDOS DE EVENTOS DE REDIPE

