

Ejercicios técnicos para la ejecución de los golpes rectos en boxeadores de la categoría infantil

Technical exercises for the execution of straight punches in boxers of the child category

Giraldo Machuat Santana,¹ Yusimil Ramos Quian,² Lázaro Ramos García³

¹Licenciado en Cultura Física, Máster en Actividad Física Comunitaria, Profesor de Boxeo, Categoría Asistente Principal. Árbitro Internacional de Boxeo. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saíz Montes de Oca» Facultad de Cultura Física «Nancy Uranga Romagoza». Correo electrónico: giraldo.machuat@upr.edu.cu

²Licenciada en Cultura Física, Máster en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Doctora en Ciencias de la Cultura Física, metodóloga nacional y profesora de lucha Sambo. Correo electrónico: yusimil@inder.cu

³Licenciado en Cultura Física, Especialista en Boxeo para el deporte del Alto Rendimiento, Profesor Asistente. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saíz Montes de Oca» Facultad de Cultura Física «Nancy Uranga Romagoza». Correo electrónico: lazaro.ramos@upr.edu.cu

Recibido: 23 de julio de 2017.

Aprobado: 15 de diciembre de 2017.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo poner en las manos de los entrenadores un material cuyo valor en el plano didáctico metodológico puede servir de herramienta en la búsqueda de soluciones alternativas a los problemas que hoy afectan la preparación técnico-táctica de nuestros boxeadores desde el punto de vista ofensivo, específicamente en la efectividad de los golpes rectos a la cara y al tronco. Para la realización de este trabajo se escogió una muestra de 12 atletas, todos pertenecientes a la categoría 11 y 12 años del municipio San Juan y Martínez a la cual se le aplicó de forma experimental la introducción de una metodología apoyada en un conjunto de ejercicios, como parte del proceso de enseñanza aprendizaje de los atletas, en cuanto a la ejecución de los golpes rectos a la

cara y al tronco, como aspecto técnico táctico ofensivo esencial en esta categoría de edad para lograr la victoria en el combate. Se hicieron así mismo un total de 16 observaciones a entrenamientos y competencias para apreciar cómo se comportaba la técnica en la ejecución de estos golpes por parte de los atletas motivo de investigación. Como resultado se presenta una propuesta de ejercicios que mediante una correcta ejecución e implementación podrá contribuir con el mejoramiento de la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores de la categoría 11 y 12 años del combinado deportivo nº 1 del municipio San Juan y Martínez.

Palabras clave: Boxeo; efectividad golpes rectos; categoría escolar; técnica.

ABSTRACT

The present research aims to put into the hands of the coaches a material whose value in the methodological didactic can serve as a tool in the search for alternative solutions to the problems that today affect the technical and tactical preparation of our boxers from the point of view an offensive view, specifically on the effectiveness of straight blows to the face and trunk. For the accomplishment of this work a sample of 12 athletes was chosen, all belonging to the category 11-12 years of the municipality San Juan and Martinez to which was applied of experimental form the introduction of a methodology supported in a set of exercises, as part of the teaching-learning process of athletes, regarding the execution of straight blows to the face and trunk, as an essential tactical offensive technical aspect in this age category to achieve victory in combat. A total of 16 observations were made to trainings and competitions to appreciate how the technique behaved in the execution of these blows by the athlete's research subject. As a result, there is a proposal of exercises that through a correct execution and implementation can contribute to the improvement of the effectiveness in the execution of the straight blows to the face and trunk of the boxers of the category 11 and 12 years of the combined sport nº 1 of the municipality San Juan and Martinez.

Keywords: Boxing; effectiveness; straight strokes; school category; technique.

INTRODUCCIÓN

Este deporte ha tenido un vertiginoso y creciente desarrollo en el mundo, y Cuba no está ajeno a ello. El trabajo realizado por los técnicos y especialista de este viril deporte, desde sus inicios, ha marcado pauta a nivel mundial, siendo reconocidos por muchos como potencia mundial. Además, con el sistemático y planificado entrenamiento unido al conocimiento de los grandes entrenadores de nuestro país se fundó la "Escuela cubana de Boxeo", reconocida a nivel nacional e internacional.

Este prestigio alcanzado en el decursar de los años se debe, fundamentalmente, al dominio de los elementos técnico experimentado por nuestros atletas. Ya que en su mayoría poseen dominio de todos los elementos técnicos que componen el boxeo, lo que permite realizar un análisis más abarcador del fenómeno a investigar y de cuáles son sus reales pretensiones ya que a partir de aquí se pueden hacer valoraciones que permitan arribar a conclusiones de cuál es el real nivel de preparación que tienen los boxeadores cubanos en cuanto al dominio de los golpes rectos a la cara y al tronco.

Las acciones técnico-tácticas ofensivas adquieren importancia vital durante los combates y están comprendidas por los ataques y los contraataques, los cuales contribuyen a la desestabilización del pensamiento táctico del contrario y al logro de mayor efectividad en las acciones (Oña Vizcaino, 2012).

Los golpes rectos juegan un papel primordial en el boxeo y aún más en esta categoría de edad objetivo de investigación, ya que son los únicos golpes que pueden ejecutar en los combates, de ahí su importancia para lograr un correcto proceso de enseñanza que le posibilite ser más efectivo a la hora de realizar los ataques. Por tal razón hay que tener un gran dominio de los elementos técnicos en la realización de los golpes rectos, y teniendo en cuenta este aspecto los profesores Domínguez. J y J Luís Llano (1983), citado por (Oña Vizcaino, 2012) plantearon que:

" La técnica del boxeador siempre se estudia simultánea a la táctica, ya que, en el proceso de entrenamiento se hacen interdependientes y en la medida que enseñamos y fijamos el golpe debemos enseñar simultáneamente las defensas y las diferentes formas tácticas del contraataque."

En Cuba, se encuentran una gran diversidad de campeones olímpicos, mundiales, panamericanos y centroamericanos que gozan de una esmerada maestría deportiva a la hora de la utilización de los golpes rectos a la cara y al tronco como son los casos del ya desaparecido tricampeón mundial y olímpico Teófilo Stevenson, Félix Savón, julio González, Juan Hernández Sierra, Lorenzo Aragón, Mario Kindelán, Lázaro Álvarez, Julio Cesar La Cruz entre otros.

El Boxeo, bautizado como el buque insignia del deporte cubano, posee más de 50 medallas doradas en campeonatos mundiales y otras 32 olímpicas, por tanto, se cuenta con una Escuela Cubana de Boxeo que nunca ha dejado de investigar para elevar el desarrollo de los procesos de entrenamiento, el nivel científico de sus técnicos y perfeccionar la

metodología de la enseñanza y maestría de sus atletas (Vargas, Valero, y Torres, 2015).

En Pinar del Río, el boxeo ocupa un lugar relevante desde el punto de vista deportivo contando con más de 15 títulos mundiales y olímpicos donde se pueden mencionar Juan Hernández Sierra, Ariel Hernández, Pablo Romero, Juan Carlos Lemus, Bautista Hernández, Lázaro Álvarez, Ronnier Iglesias entre otros.

Todos estos resultados alcanzados se deben fundamentalmente al dominio de los elementos técnicos y su efectividad en los combates, ya que según Domínguez et al. (1983), citado por Vargas y otros. (2015), se plantea que la técnica del boxeador siempre se estudia simultánea a la táctica ya que en el proceso de entrenamiento se hacen interdependiente y en la medida que se enseña, se fija el golpe, para enseñar simultáneamente las defensas y las diferentes formas tácticas del contraataque.

También Toala (2016), expresa que:

"La técnica del boxeo comprende un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate, ella le ofrece al púgil la posibilidad de resolver dentro del margen del reglamento del combate tareas tácticas con éxito en diversas situaciones del encuentro."

Teniendo en cuenta estos planteamientos se investiga en cuanto a la efectividad en la ejecución técnica de los golpes rectos y específicamente en la categoría 11 y 12 años que prácticamente inician la práctica del boxeo.

En observaciones efectuadas a las sesiones de entrenamiento, se ha podido percatar que existen

deficiencia con el trabajo de los golpes rectos a la cara y al tronco, debido a la carencia de ejercicios especiales para su desarrollo, además que la metodología utilizada no era la más correcta. También se tuvo en consideración al respecto de este tema que la bibliografía especializada que abordara este elemento técnico, es bien reducida, como también al navegar por internet se encuentra muy poco sobre este aspecto metodológico.

Además, se mostraban poco creativos a la hora de la ejecución de este elemento técnico y dejaban mucho que desear en este sentido. Por tal razón, se investigó en este sentido en aras de solucionar dichas deficiencias, permitiendo plantear la siguiente situación problemática: los ejercicios técnicos específicos que se desarrollan en los entrenamientos no posibilita mejorar la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores categoría 11 y 12 años del combinado deportivo nº 1 del municipio san Juan y Martínez.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto es que se determinaron los ejercicios técnicos para mejorar la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores categoría 11 y 12 años del Combinado Deportivo nº 1 del municipio San Juany Martínez con el objetivo de obtener mejores resultados en la ejecución de estos elementos técnicos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizaron en la investigación un conjunto de métodos del nivel empírico aplicados a los materiales básicos de trabajo en el deporte boxeo, así como la información compilada según los entrenadores y especialistas; se realizó además un

estudio de forma general sobre el tema, lo que permite determinar la asequibilidad para la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores de la categoría 11 y 12 años del Combinado Deportivo nº 1 del municipio San Juany Martínez, en aras de solucionar las dificultades encontradas.

La información será detallada según el empleo de los siguientes instrumentos:

Revisión de documentos: mediante este método se efectuó una búsqueda y análisis de los contenidos por los cuales se orientan los entrenadores para la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco. En esta pesquisa, se pudo determinar que existen debilidades en cuanto a la claridad y la contextualización de las orientaciones que deben seguir los entrenadores para desarrollar las sesiones de entrenamiento sobre este elemento técnico.

Observación: permitió conocer las irregularidades referentes a los procedimientos metodológicos que se utilizan en los entrenamientos y su relación con la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores de la categoría 11 y 12 años del Combinado Deportivo nº 1 del municipio San Juany Martínez.

Entrevista: a los entrenadores de boxeo de la categoría 11 y 12 años del combinado deportivo nº 1 del municipio San Juan para tener en cuenta su conocimiento en función de la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco del grupo objeto de investigación.

Entrevista a especialistas: después de seleccionar un grupo de especialistas atendiendo a un grupo de criterios

estandarizados que los denominan como tales se compila un grupo de recomendaciones y sugerencias que se toman como base para la propuesta de intervención, una vez verificada y consensuada la factibilidad y científicidad de las ideas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se efectuaron un total de 16 observaciones a las sesiones de entrenamiento del equipo de boxeo categoría 11 y 12 años del combinado deportivo nº 1 del municipio San Juan y Martínez:

El primer indicador de la guía de observación versó sobre si se enmarca correctamente el objetivo de la habilidad durante las sesiones de entrenamiento que propicie darle cumplimiento en el transcurso de la clase. En este sentido, se puede decir que existieron ciertas imprecisiones a la hora de formular los objetivos, ya que en 11 de las 16 observaciones efectuadas para un 68.7 % se presentaron deficiencias en este sentido, específicamente estuvieron dirigidas a que no era medible y a la hora de la redacción no comenzaban con el infinitivo y muchas veces era con un sustantivo.

El segundo indicador de la guía de observación estuvo dirigido a presenciar si cuando realizaban el trabajo de la efectividad de los golpes rectos a la cara y al tronco se hacía en la misma unidad de entrenamiento, es decir, si se trabajaban por separados en las unidades de entrenamiento teniendo en cuenta el plano muscular hacia donde ejecutarían los golpes. En este sentido pudimos observar que de las 16 observaciones efectuadas solo en 6 de ellas se realizó el trabajo por separado para el 37.5 % y en las restantes observaciones se desarrolló el trabajo en la misma unidad de entrenamiento para un 62.5 %.

Todo lo cual pudiera influir de forma negativa a la hora de la efectividad de estos golpes si tenemos en cuenta la edad de los atletas motivo de investigación. Para que exista una mayor asimilación por parte de los atletas de estos elementos técnicos se debe trabajar por separado los ataques a los diferentes planos musculares y en el mayor por ciento de las observaciones se trabajaron en la misma unidad de entrenamiento.

El siguiente indicador de la guía de observación versó sobre si se hace un trabajo diferenciado que ayude a la efectividad de la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco por parte de los atletas, podemos argumentar que existen deficiencias al respecto ya que de las 16 observaciones efectuadas solo en 5 para un 31.2 % se desarrolló este tipo de trabajo, además que se efectuó de forma muy superficial o simple y sin puntualizar en las deficiencias más graves que presentaban los atletas.

El último indicador de la guía de observación estuvo dirigido a presenciar a si poseen variados ejercicios para mejorar la efectividad de los golpes rectos a la cara y al tronco durante las sesiones de entrenamiento; en este sentido se puede afirmar que tienen pocos ejercicios o formas de cómo darle tratamiento a la efectividad de estos golpes como aspecto medular de esta categoría. En 13 de las 16 observaciones para el 81.2 % utilizaron las mismas formas y ejercicios para desarrollar la efectividad de estos golpes, todo lo cual nos hace pensar que no poseen variedad de ejercicios para contribuir a la efectividad de los golpes rectos a la cara y al tronco.

En la entrevista efectuada a los entrenadores del equipo motivo

de investigación se expresaron lo siguiente:

La primera pregunta de la entrevista estuvo dirigida a conocer cuál era la prioridad que le daban los entrenadores para mejorar la efectividad de los golpes rectos teniendo en cuenta el plano muscular, en este sentido los dos entrenadores para el 100 % expresaron que su prioridad lo dirigen hacia la cabeza porque los alumnos lo asimilan mejor y los jueces marcan con más claridad los golpes. Además, enfatizaron que para ellos se le hacía más fácil el trabajo hacia este plano muscular. También expresaron que en años anteriores les había dado resultados hacerlo de esta forma.

La siguiente pregunta fue dirigida a conocer sus criterios respecto a la explicación teórica de lo que realizan en las sesiones de entrenamiento respecto a la efectividad; se pudo apreciar en este sentido que los dos entrenadores para el 100 % presentaron cierta inseguridad y falta de coherencia a la hora de emitir los criterios, donde expresaron que ellos trabajaban porque tenían que hacerlo y estaba en el programa de enseñanza, pero no dieron criterios bien sólidos del porque debían trabajar con la efectividad de estos golpes y más en esta categoría de iniciación del boxeo. Todo lo cual demuestra que no poseen conocimientos acabado del por qué se debe trabajar con la efectividad o por lo menos no supieron explicarlo.

La tercera pregunta que versa sobre si consideran que la efectividad de los golpes rectos a la cara y al tronco influye de manera decisiva en los resultados deportivos de los atletas de boxeo categoría 11-12 años, acá existió variados criterios, ya que un entrenador que representa el 50 % expresó que no influye de forma

decisiva la efectividad de estos golpes porque el resultado del combate se da por la integralidad de los elementos técnicos derrochados en el combate y no por la efectividad de los golpes rectos. El otro entrenador que representa el 50 % se manifestó contrario ya que expresó que, si influye de forma decisiva en los resultados del combate porque a pesar que se evalúan la integralidad de los elementos técnico, las mayores decisiones están derivadas de la aplicación de los golpes efectivos que pueden terminar el combate ante el límite de tiempo para el mismo.

Además, se le practicó una entrevista a 5 especialistas de boxeo para el alto rendimiento donde se tuvieron en cuenta los criterios emitidos a la hora de la determinación de los ejercicios, ya que todos contaban entre 15 y 25 años de experiencia laboral. Además, son los entrenadores que mejores resultados han exhibido en la actualidad.

Todos coinciden que el elemento técnico objeto de la investigación tiene gran importancia a la hora de lograr la victoria en el combate, por lo sistemático y dinámico en su ejecución, además contribuyen los golpes fundamentales en esta categoría de edad, por ser motivo de clase de esta categoría; en este caso la efectividad de los golpes rectos adquiere mayor relevancia en esta categoría por ser el único golpe fundamental que se ejecuta, y por consiguiente, da al traste con la victoria en el combate.

También declaran que para el entrenamiento de los golpes rectos a la cara y al tronco tiene que existir una correcta metodología que debe partir de la utilización de los métodos y procedimientos organizativos, dominio del elemento técnico a trabajar, correspondencia entre cada

una de las partes de la clase. Además, debe existir una sistematicidad en la realización de la escuela de boxeo, escuela de combate, el trabajo físico técnico en los aparatos, la sombra y la suiza. Ya que con la integración de estos aspectos se logra la sistematicidad y vinculación deseada del entrenamiento deportivo.

Propuestas de ejercicios:

Objetivo: mejorar la efectividad de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores categoría 11 y 12 años del combinado deportivo nº 1 del municipio San Juan y Martínez.

1. Ejercicios desde la parada de combate en el lugar

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con parada de la palma de la mano de atrás.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con el antebrazo de adelante.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

5. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano y bloqueo con los antebrazos.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco y Bx2 realiza defensa con bloqueo de los antebrazos.

Bx1: boxeador nº 1

Bx2: boxeador nº 2

2. Ejercicios desde la parada de combate desde el paso o movimiento péndulo.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con parada de la palma de la mano de atrás.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con el antebrazo de adelante.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

5. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano y bloqueo con los antebrazos.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco y Bx2 realiza defensa con bloqueo de los antebrazos.

3. Ejercicios desde la parada de combate en paso en asaltos o pasos saltos en el lugar.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con parada de la palma de la mano de atrás.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con el antebrazo de adelante.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

5. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano y bloqueo con los antebrazos.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco y Bx2 realiza defensa con bloqueo de los antebrazos.

4. Ejercicios desde la parada de combate en desplazamientos a todas las direcciones.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con parada de la palma de la mano de atrás.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con el antebrazo de adelante.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos.

5. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano y bloqueo con los antebrazos.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante y la mano de atrás al tronco y Bx2 realiza defensa con bloqueo de los antebrazos.

5. Ejercicios combinados en series desde la parada de combate en el lugar.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con parada de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos sobre recto de la mano de atrás al tronco.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo del antebrazo de la mano de adelante sobre el recto de adelante al tronco y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco y parada con la palma de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo de los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara y al recto de la mano de adelante al tronco.

5. Bx1: Ejecuta dos rectos de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano a los rectos de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con los antebrazos sobre los rectos de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara.

6. Ejercicios combinados en series desde la parada de combate desde el movimiento péndulo.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con parada de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos sobre recto de la mano de atrás al tronco.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo del antebrazo de la mano de adelante sobre el recto de adelante al tronco y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco y parada con la palma de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo de los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara y al recto de la mano de adelante al tronco.

5. Bx1: Ejecuta dos rectos de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano a los rectos de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con los antebrazos sobre los rectos de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara.

7. Ejercicios combinados en series desde la parada de combate desde el paso en asalto.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con parada de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos sobre recto de la mano de atrás al tronco.

2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo del antebrazo de la mano de adelante sobre el recto de adelante al tronco y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara.

3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco y parada con la palma de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara.

4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo de los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara y al recto de la mano de adelante al tronco.

5. Bx1: Ejecuta dos rectos de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano a los rectos de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco.

6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con los antebrazos sobre los rectos de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara.

8. Ejercicios combinados en series desde la parada de combate desde los desplazamientos.

1. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con parada de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos sobre recto de la mano de atrás al tronco.
2. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo del antebrazo de la mano de adelante sobre el recto de adelante al tronco y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara.
3. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás al tronco y recto de la mano de adelante a la cara y Bx2: realiza defensa con bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco y parada con la palma de la mano de atrás al recto de la mano de adelante a la cara.
4. Bx1: Ejecuta recto de la mano de atrás a la cara y recto de la mano de adelante al tronco y Bx2: realiza defensa con bloqueo de los antebrazos al recto de la mano de atrás a la cara y al recto de la mano de adelante al tronco.
5. Bx1: Ejecuta dos rectos de la mano de adelante a la cara y recto de la mano de atrás al tronco y Bx2: realiza defensa con la palma de la mano a los rectos de la mano de adelante a la cara y bloqueo con los antebrazos al recto de la mano de atrás al tronco.
6. Bx1: Ejecuta recto de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara y Bx2: realiza defensa con los antebrazos sobre los rectos de la mano de adelante a la cara y al tronco y recto de la mano de atrás a la cara.

Indicaciones metodológicas

1. La realización de los ejercicios debe partir desde la parada de combate en el lugar, paso péndulo, paso en asalto y en desplazamientos.
2. Se debe ejecutar los ejercicios desde lo simple a lo complejo siguiendo la estructuración y complejidad de los ejercicios a desarrollar.
3. Se debe trabajar primero los ejercicios a la cara y al tronco de forma simple y después los ejercicios combinados a ambos segmentos del cuerpo o sea a la cara y al tronco.
4. Los ejercicios se deben trabajar por separados en la unidad de entrenamiento, o sea, un día a la cara y al otro al tronco.
5. Se deben trabajar los ejercicios primero en la escuela de boxeo y después en la escuela de combate.
6. En la escuela de boxeo se puede trabajar de forma individual o en pareja, aunque se recomienda que se realice en pareja.
7. Los ejercicios se planificarán en dependencia del momento en que se encuentra en la preparación, aunque recomendamos que se debe comenzar en todas las sesiones de entrenamiento desde la parada de combate, si se tiene en cuenta que esta categoría es de iniciación y depende de una correcta repetición para lograr un correcto aprendizaje de las acciones técnicas.
8. La frecuencia de la serie debe ir aumentando en la misma medida que se asimilen los elementos técnicos.
9. Se deben utilizar los métodos analítico-asociativo-sintético, sintético

y repetición teniendo en cuenta la complejidad del ejercicio y el conocimiento de los atletas.

Mediante la siguiente propuesta de ejercicios técnicos se pudo influir de manera positiva en la ejecución y perfección de los golpes rectos de la mano de adelante y de atrás a la cara y al tronco de los atletas de boxeo del combinado deportivo nº 1 del municipio San Juan y Martínez, ya que los atletas motivo de investigación obtuvieron resultados positivos

durante la realización de sparring y topes realizados durante este periodo de tiempo. Además, se convirtió en un material de consulta para los entrenadores del municipio y la provincia que trabajan con esta categoría de edad, posibilitando la elevación del nivel técnico de los atletas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

O Oña Vizcaino, Y. (2012). Ejercicios para la enseñanza de las acciones técnico tácticas ofensivas en los boxeadores de la categoría 11-12 años en la provincia de Villa Clara (Doctoral dissertation). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Centro de Estudios de Cultura Física, Villa Clara.

Toala Medina, O. E. (2016). Ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina de boxeo en edades de 14 a 16 años del sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2015 (Bachelor's thesis). La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Vargas, M. S. I., Valero, C. S., & Torres, R. F. H. (2015). Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las habilidades defensivas en ña Vizcaino, Y Oña Vizcaino, Y. (2012)