

## Ejercicios para mejorar las defensas de tronco en boxeadores de categoría pioneril

### Exercises to improve trunk defenses in pioneer category boxers

### Exercícios para melhorar as defesas do tronco em boxeadores pioneiros da classe

Yonesky Velez Flores<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-8076-4689>

Giraldo Machuat Santana<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-4607-012X>

Modesta Moreno Iglesias<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-1859-3399>

Francisco Boffil Hernández<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-0313-6344>

<sup>1</sup>Sectorial Municipal de Deportes Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.

<sup>2</sup>Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saiz Montes de Oca". Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: yonesky.velez@upr.edu.cu

**Recibido:** 11 de febrero de 2020.

**Aprobado:** 8 de junio de 2020.

## RESUMEN

La práctica deportiva desde edades tempranas en Cuba es un objetivo de la máxima dirección del Instituto Nacional de Deportes y Recreación (Inder) donde se potencia la preparación integral del atleta, integrando todos los componentes de la preparación. En el caso del boxeo, la preparación técnico-táctica constituye eje esencial para el trabajo con los atletas de categoría pioneril. Este trabajo tiene como objetivo elaborar un conjunto de ejercicios que, estratégicamente, contribuyan al mejoramiento del trabajo de las defensas de tronco en boxeadores categoría pioneril de Pinar del Río. Para el cumplimiento del objetivo, se utilizaron en el diagnóstico métodos del nivel teórico y empírico, combinados con los matemáticos-estadísticos, buscando constatar las debilidades y potencialidades en el trabajo de las defensas de tronco en la categoría pioneril, de manera que permitiera su mejoramiento. En observaciones y entrevistas realizadas a entrenadores, desde el diagnóstico a sesiones de entrenamiento del equipo de boxeo categoría 11-12 pioneril, se pudo corroborar que existen deficiencias en cuanto al trabajo de las defensas de tronco para contrarrestar los ataques con los golpes rectos y cruzados a la cara específicamente, ya que no poseen variedad de ejercicios para la realización de dicho



trabajo. Todo ello permitió constatar el problema científico y planear un grupo de ejercicios estratégicos personalizados para el mejoramiento de la defensa de tronco, en boxeadores categoría pioneril para los entrenadores, en función de erradicar las deficiencias detectadas en el diagnóstico, constatando su efectividad desde el criterio de especialistas.

**Palabras clave:** Boxeo; Técnico táctico; Defensas de tronco.

## ABSTRACT

The practice of sports from an early age in Cuba is an objective of the maximum direction of the National Institute of Sports and Recreation (Inder in Spanish) where the integral preparation of the athlete is promoted by integrating all the components of the preparation. In the case of Boxing, the technical and tactical preparation constitutes an essential axis for the work with pioneer athletes. This work has the objective of elaborating a set of exercises that strategically contribute to the improvement of the work of the trunk defenses in school category boxers of Pinar del Río. In order to fulfill the objective, methods of theoretical and empirical level were used in the diagnosis, combined with statistical mathematicians, seeking to confirm the weaknesses and potentialities in the work of the trunk fenders in the pioneer category, to allow their improvement. In observations and interviews made with coaches, from the diagnosis to training sessions of the boxing team, category 11-12 pioneer, it was possible to corroborate that there are deficiencies in the work of the trunk defenses to counteract attacks with straight and cross blows to the face, specifically, since they do not have a variety of exercises for the performance of such work. All this allowed to verify the scientific problem and to plan a group of customized strategic exercises for the improvement of the trunk defense in the school category boxers, for the trainers in function to eradicate the deficiencies detected in the diagnosis, verifying its effectiveness from the specialists' criterion.

**Keywords:** Boxing; Tactical technician; Trunk defense.

## RESUMO

A prática do desporto desde a mais tenra idade em Cuba é um objectivo da direcção máxima do Instituto Nacional de Desporto e Recreio (Inder) onde se promove a preparação integral do atleta, integrando todos os componentes da preparação. No caso do Boxe, a preparação técnico-táctica constitui um eixo essencial para o trabalho com os atletas pioneiros. Este trabalho visa a elaboração de um conjunto de exercícios que, estrategicamente, contribuem para a melhoria do trabalho dos paralamas tronco em boxers pioneiros da categoria Pinar del Río. A fim de cumprir o objectivo, foram utilizados métodos de nível teórico e empírico no diagnóstico, combinados com métodos matemático-estatísticos, procurando confirmar as fraquezas e potencialidades no trabalho das defesas tronco na categoria pioneira, de uma forma que permitisse a sua melhoria. Em observações e entrevistas realizadas com treinadores, desde o diagnóstico às sessões de treino da equipa de boxe da categoria 11-12 pioneira, foi possível corroborar que existem deficiências no trabalho das defesas tronco para contrariar ataques com golpes retos e cruzados no rosto especificamente, uma vez que não têm uma variedade de exercícios para a realização de tal trabalho. Tudo isto permitiu verificar o problema científico e planear um grupo



de ejercicios estratégicos personalizados para a melhoria da defesa do tronco, em boxers de categoria pioneira para os treinadores, em função de erradicar as deficiências detectadas no diagnóstico, verificando a sua eficácia a partir do critério dos especialistas.

**Palavras-chave:** Boxe; técnico tático; Defesa do tronco.

## INTRODUCCIÓN

Los filósofos griegos como Aristóteles, Aristófanes y Plutarco apreciaban, en este deporte, virtudes en la preparación física de los atletas y en el espíritu de lucha, una cualidad volitiva muy valiosa en la formación del hombre (Alfonso, J. 1988).

El boxeo "ha tenido un vertiginoso y creciente desarrollo en el mundo y nuestro país no está ajeno a ello. El trabajo realizado por los técnicos y especialistas de este viril deporte, desde sus inicios, ha marcado pauta a nivel mundial, siendo reconocido 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" (Machuat, G. et al., 2017).

Los deportes de contacto, entre los que se encuentra el boxeo, se caracterizan por acciones de altas e intermitentes intensidades, seguidas de periodos de intensidades más bajas (Zamora, R. 1995). Estas acciones de altas intensidades son las que van a marcar la diferencia en cuanto al rendimiento y el resultado de la competición, basadas en acciones técnicas fundamentales con combinaciones y contra ataques de golpes, ya sean a la cara o al tronco.

Todos los resultados adquiridos en el transcurso del tiempo han corroborado los éxitos obtenidos en diversas latitudes del mundo, lo que hace que este deporte sea la nave proa del deporte cubano. Por tal razón, cada día se exigen mayores y mejores rendimientos en aras de continuar con las victorias. En este sentido, se ha llevado a cabo un gran trabajo desde el punto de vista físico y técnico-táctico para lograr dichos resultados, ya sea a nivel nacional como internacional.

La provincia de Pinar del Río se ha caracterizado siempre por ser destacada en los resultados boxísticos, ya sea a nivel nacional como internacional, debido a los lugares obtenidos en disímiles competencias. Debido a lo antes expuesto es que cada día crecen las expectativas y las exigencias desde el punto de vista competitivo. Aparejado a ello, ha de ir un exhaustivo cumplimiento de los planes de enseñanza que permitan crecer desde el punto de vista deportivo.

Se hace necesario acotar que, para el logro de estos resultados positivos, dentro de este viril deporte, se ha tenido en cuenta como un aspecto significativo el trabajo científico- metodológico, en función de las deficiencias detectadas en el transcurso del tiempo. Todo ello ha permitido crecer objetivamente, desde el punto de vista científico, la labor del boxeo, que indudablemente hace que el trabajo metodológico sea más concreto en función de lo que en realidad se quiere desarrollar.



El boxeo es un deporte que requiere de gran objetividad dentro del entrenamiento deportivo para lograr con exactitud los objetivos trazados, ya sea desde el punto de vista técnico-táctico como físico. La práctica del mismo empieza desde edades tempranas (9-10 años) y los niños de estas edades son muy receptivos a todo lo que se les imparte y, por esa razón, se debe ser muy específico en lo que realmente se pretende conocer mediante el entrenamiento deportivo.

En el decursar del tiempo, los atletas pinareños han sido boxeadores muy técnicos y derrochan gran valentía y belleza durante los combates, todo lo cual exige hacer, en todo momento, una exhaustiva preparación física y técnico-táctica. Por tal razón, se ha sido consecuente con esta máxima, en este deporte, en la provincia de Pinar del Río y específicamente en el municipio cabecera para continuar con el legado de nuestros antecesores.

En la actualidad, muchos de los grandes campeones en el boxeo presentan niveles similares, tanto en la preparación física y técnica como en el aspecto volitivo. Por ello, en condiciones más o menos parecidas, la victoria en los grandes combates está condicionada por el nivel del arte táctico. Es conocido que muchos competidores han realizado excelentes preparaciones, con un equipo técnico de alto nivel, pero en el momento del combate, han utilizado una táctica incorrecta y esto les ha conducido a un desenlace fatal en la pelea.

En el boxeo actual, la táctica ha incrementado su importancia, convirtiéndose en un componente fundamental de la preparación boxística. La efectividad de la táctica depende principalmente de un buen nivel técnico, no es posible ejecutar una táctica exitosa, si el boxeador no tiene un dominio adecuado de la ejecución de los fundamentos técnicos del boxeo, pues la técnica proporciona los medios y la táctica garantiza su uso adecuado en el combate.

La dirección táctica del combate está estrechamente relacionada con la profundidad del pensamiento táctico del púgil, del grado en que domine los fundamentos técnicos del boxeo y de la capacidad de analizar las acciones de su oponente. Cuanto más variado y diverso sea el dominio técnico del boxeador, más efectivo y variable será su desempeño táctico.

En el boxeo, se requiere de un total dominio del pensamiento lógico para darle respuesta a las diferentes acciones que se desarrollan en el combate para estar con las exigencias actuales. En este sentido, **Alburquerque, M.B. (2013)**, planteó que,

«Las situaciones de combate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación. Es por eso que, durante el proceso de toma de decisiones, la solución de tareas tácticas depende, en gran medida, de los hábitos tácticos y fundamentalmente opera el deportista con los objetos que percibe de manera directa y no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción».



Por tal razón, se coincide en que el desarrollo del pensamiento técnico-táctico, en los deportes de combate, constituye una de las demandas investigativas de estas disciplinas. Los deportes de combate, por su dinámica, requieren del atleta la solución rápida y efectiva a los diferentes problemas tácticos que se le presentan durante el combate (García, J.M. y *et al.*, 2018).

El pensamiento es valorado como el proceso de mayor importancia para una adecuada ejecución técnico-táctica del deportista, el cual vincula las tareas, las condiciones y los modos de solución. Implica planificar acciones, fundamentándose en la anticipación previsor y en la inmediata, las cuales tienen un carácter individual y colectivo y su particularidad depende del tipo de deporte (Díaz, P.L. 2015).

Metodológicamente, la técnica y la táctica son dos componentes fundamentales dentro del proceso de preparación del deportista, pero en la práctica, para su estudio y perfeccionamiento se unen, es decir, se enseña y se perfecciona un elemento técnico y también sus variantes tácticas. También debemos tener presente, para lograr resultados exitosos en el deporte, el componente estratégico por su estrecha relación con la táctica.

La estrategia: constituye el proyecto teórico que realiza el entrenador y el competidor para crear la ruta o fórmula más adecuada que permita lograr el objetivo propuesto, analizando las interrogantes fundamentales sobre el contrario, desde el punto de vista técnico-competitivo.

Después de investigar las características combativas del oponente y el estudio de sus combates, surgen múltiples interrogantes a las cuales el entrenador y el deportista deben dar respuestas en el momento de realizar la estrategia. Entre las posibles interrogantes predominan las siguientes:

- a) ¿Cuál es su experiencia combativa, registro personal y últimos resultados?
- b) ¿Cuáles son las características combativas del contrario?
- c) ¿Qué elementos técnicos (golpes y combinaciones) son los que más utiliza?
- d) ¿En qué distancia tiene mejor rendimiento?
- e) Técnica y tácticamente, ¿cuáles son sus fortalezas y sus debilidades?
- f) ¿Qué condiciones tenemos y qué es lo que queremos?
- g) ¿Cuál es el escenario donde se desarrollará el combate?
- h) ¿Qué necesitamos hacer para alcanzar el objetivo propuesto?

Después de analizar las posibles respuestas y encontrar soluciones favorables, se elabora la estrategia que establece el plan general para lograr resultados exitosos. La táctica será empleada para alcanzar, de forma efectiva, el plan estratégico.

La planificación de la estrategia es de vital importancia pues todas estas medidas, que se planifican antes del combate, apoyan la dirección combativa, guiando al púgil sobre la forma de poner en práctica todos sus conocimientos tácticos durante cada uno de los asaltos. Además, lo orienta para, en caso necesario, modificar su trabajo si fuera preciso. Todo esto ayuda a lograr una óptima economía de energías al realizar las acciones, además de favorecer en el proceso de recuperación entre los asaltos, todo lo cual lo aventaja en sus deseos de lograr la victoria.



Se reitera por muchos conocedores del tema boxeo que ninguna competencia o enfrentamiento boxístico es igual a otra, aun cuando se enfrentan dos boxeadores en una pelea revancha, por lo cual el púgil debe demostrar una alta capacidad de maestría táctica para poder realizar acciones combativas efectivas que le permitan aprovechar las deficiencias de su oponente, empleando una forma típica de enfrentamiento, logrando claros beneficios en la dirección de las acciones, precisándolo, tomando la iniciativa del combate, incluso, ser capaz de realizar acciones para modificar la dirección del encuentro, si fuera necesario.

En el boxeo profesional y las artes marciales mixtas (AMM), uno de los principales objetivos de los entrenadores y diferentes equipos de trabajo es buscar nuevas alternativas de entrenamiento que permitan desarrollar el pensamiento táctico de los competidores. Por ello, la importancia de la preparación táctica aumenta cada día. No se puede imaginar un *boxeador* exitoso sin la utilización de una *táctica* adecuada (Díaz, P.L. 2015).

El deporte ofrece una amplia gama de vivencias emocionales, de influencia variada, siendo frecuentes las asociadas a la violencia deportiva. Las competencias deportivas se caracterizan por la presencia de una fuerte excitación que ha recibido el nombre de "*furia deportiva*". Durante este estado, el deportista siente en sí una fuerza enorme, no experimenta el cansancio, todos sus procesos psíquicos están agudizados y manifiesta la capacidad de reaccionar de manera muy rápida y fuerte. Es usual, en ese estado, una gran animación de las acciones, el lenguaje grosero, la utilización de la fuerza antirreglamentaria y la transgresión de la norma. Esta situación impone al deportista la necesidad del autocontrol, de dominar sus emociones (Portuondo y Castellanos, 2014).

Para esta investigación, cuyo objeto lo constituyen las defensas de tronco, se enfatiza en la táctica y su correlativo técnico, por ser las defensas un elemento esencial de binomio técnica-táctica, así como la proliferación de la cultura de la paz.

El deporte y la actividad física pueden contribuir a los procesos de paz y no violencia debido a su capacidad de convocatoria, fomentan la participación comunitaria en torno a una actividad común, su habilidad para inspirar y motivar a jóvenes y adultos durante las prácticas deportivas y juegos, al igual que su potencial como herramientas educativas y plataformas para la transmisión de valores.

El enfoque sistémico del proceso formativo del boxeador defiende que el resultado no depende de la sumatoria de las ciencias aplicadas sino, sobre todo, la interacción dialéctica que se pone de manifiesto entre ellas y, mediante las ciencias pedagógicas, este axioma se hace más efectivo (Alburquerque, M.B. 2013).

El boxeo es un deporte que requiere de gran objetividad dentro del entrenamiento deportivo para lograr con exactitud los objetivos trazados, ya sea desde el punto de vista técnico- táctico como físico. Ya que la práctica del mismo empieza desde edades tempranas (9-10 años) y los niños de estas edades son muy receptivos a todo lo que se les imparte, es por esa razón que se debe ser muy específico en lo que realmente se pretende hacer y conocer mediante el entrenamiento deportivo.



## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realizó desde la Facultad de Cultura Física en la Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", en el gimnasio de boxeo "Giraldo Córdova Cardín", con entrenadores y atletas. Como métodos se utilizaron tanto los del nivel teórico como empírico, con énfasis en la observación, la entrevista, el análisis de documentos, la inducción-deducción y el histórico-lógico.

La muestra la constituyeron tres entrenadores del gimnasio, con más de diez años de experiencia en esta labor y diez atletas como muestra de una población de 16.

Mediante el diagnóstico realizado a las sesiones de entrenamiento (24), donde se pusieron en práctica los métodos empíricos, tales como: la observación, entrevista, se pudieron evidenciar debilidades en cuanto al trabajo de la defensa de tronco, entre las que se pueden mencionar: falta de variabilidad de ejercicios, insuficiencias en cuanto al orden lógico de ejecución en la unidad de entrenamiento, poca sistematicidad del trabajo de los ganchos durante los microciclos y deficiencias en cuanto a la corrección de errores. Estas debilidades como regularidades permiten evidenciar la necesidad de mejorar la ejecución de defensa de tronco en boxeadores categoría pioneril, mediante una metodología que permita el trabajo de entrenadores y atletas desde la unidad de entrenamiento para el mejoramiento de los golpes en gancho.

## RESULTADOS

La caracterización del proceso de preparación técnica en el boxeo (según el Pipd boxeo). Es la categoría pioneril una edad que, dentro de las particularidades psicomotrices, constituye una etapa de aprendizaje y desarrollo de la coordinación muscular en el proceso de idoneidad de las diversas formas de realización de la técnica, en el proceso de aprendizaje del entrenamiento deportivo en los atletas.

Los atletas en las edades comprendidas de 11-12 años presentan como especificidad en el deporte un desarrollo progresivo de los volúmenes de trabajo más que la intensidad de los mismos; en esencia, la etapa comprendida requiere de un perfeccionamiento continuo y sistemático de los ejercicios técnicos y en la preparación técnica para su posterior desarrollo.

### **Análisis de los resultados obtenidos en las observaciones efectuadas a las sesiones de entrenamiento de los boxeadores categoría 11-12 años del Proyecto "Roberto Amarán"**

De forma general, se efectuaron 24 observaciones a las unidades de entrenamientos durante todas las etapas del entrenamiento deportivo. El primer indicador de la guía de observación versa sobre si se enmarcan correctamente los objetivos de la habilidad referente al trabajo de las defensas de tronco. En este sentido, se pudo corroborar que existen deficiencias en cuanto a la formulación correcta de los objetivos, ya que en varias oportunidades no era medible el objetivo y la habilidad a cumplir no siempre era la más adecuada. Esto se pudo presenciar en 14 de las 24 observaciones efectuadas a las unidades de entrenamiento, lo que significa el 58 %.



El segundo indicador que estuvo dirigido a presenciar con qué frecuencia se trabajan las defensas de tronco durante las sesiones de entrenamientos, presentó, a nuestro juicio, dificultades, pues solamente en cuatro observaciones de las 24 que representa el 16 % se desarrolló un trabajo dirigido a las defensas de tronco, ya que las que más se trabajaron fueron las de brazos, específicamente los bloqueos.

En el siguiente indicador, que versó sobre si se hace un trabajo diferenciado para el mejoramiento de las defensas de tronco, se pudo observar que fue deficiente ya que solo en dos observaciones de las 24 que se efectuaron, que significa el 8 %, solo se realizó un trabajo diferenciado con algunos boxeadores para la corrección de la técnica para la ejecución de las defensas de tronco. Todo esto permite expresar que existen deficiencias en este sentido.

El cuarto indicador de la guía de observación estuvo dirigido a presenciar la variabilidad de ejercicios que se utilizaban en los entrenamientos para mejorar las defensas de tronco. En este sentido, se pudo observar que los ejercicios que se ejecutaron son deficientes ya que, en dos observaciones, que representa el 8 %, se realizaron solamente dos ejercicios que carecían de metodología para su ejecución, todo lo cual permitió corroborar que existen falencias en este sentido.

En el quinto y último indicador, que se refiere a la frecuencia con que se trabajan las defensas de tronco durante los microciclos de entrenamientos, se pudo corroborar que en este sentido es muy variable ya que, en ocasiones, se trabajó con frecuencia dos y en otra, con frecuencia uno, lo que no es objetivo que se trabaje con estas frecuencias en los microciclos. Con esta frecuencia, se efectuó el 100 % de las observaciones efectuadas.

También se les realizaron entrevista a los entrenadores con el objetivo de obtener información sobre cómo se desarrolla el trabajo de las defensas de tronco de los boxeadores de la categoría 11-12 años del proyecto "Roberto Amarán" del municipio Pinar del Río.

La primera pregunta, que estuvo dirigida a conocer la prioridad que les dan a las defensas según su importancia para lograr un mejor comportamiento defensivo por parte de los atletas, presentó criterios diferentes ya que un entrenador que ocupa el 50 % de los entrevistados expresó que les da mayor importancia a las defensas de piernas y de brazos. El otro entrenador que representa el otro 50 % expresó que da mayor importancia a las defensas de tronco por las opciones que brinda para la realización de un contraataque objetivo.

La segunda pregunta, que estuvo dirigida a que pudieran dar una breve explicación de cómo realizan las defensas de tronco desde la unidad de entrenamiento, corroboró que, en este sentido, existió similitud en las respuestas emitidas, ya que coincidieron en que no se les brinda mucha atención a las defensas del tronco y cuando se trabaja, se desarrolla de una a dos veces por semanas, lo que no es suficiente para crear el hábito motor para el desarrollo de esta habilidad. Además, en el mayor por ciento de las ocasiones, se ejecuta esta defensa ante los golpes rectos solamente.





La tercera pregunta, que se refiere a si consideran que las defensas de tronco pueden influir de forma positiva en los resultados positivos del combate, presentó criterios similares ya que los dos entrenadores expresaron que sí, para un 100 %, porque les posibilita a los atletas realizar contraataques más efectivos, no se van de la zona de contacto, además, que les da la capacidad de reacción para emprender acciones defensivas y ofensivas con efectividad y precisión.

La cuarta pregunta versó acerca de la frecuencia con que se desarrolla el trabajo de las defensas de tronco para lograr su mejoramiento, desde la unidad de entrenamiento. Aquí las respuestas fueron un tanto diferentes, ya que un entrenador expresó que debe ser como mínimo tres veces por semanas y el otro dijo dos veces, para un 50 %, aunque existió coincidencia cuando expresaron que, en este sentido, hay deficiencias ya que lo trabajan de una a dos veces por semanas.

En la quinta y última pregunta, que estuvo dirigida a que hicieran una referencia de los ejercicios que realizan para lograr el mejoramiento de las defensas de tronco durante la unidad de entrenamiento, se puede decir que existen deficiencias ya que no supieron explicar correctamente los ejercicios que desarrollan, aunque expresaron que fundamentalmente ejecutan las defensas de tronco ante los golpes rectos.

### **Propuesta de ejercicios para mejorar las defensas de tronco de los boxeadores categoría 11-12 años**

Con la fundamentación de esta propuesta, no se pretende, bajo ningún concepto, la eliminación de la metodología tradicional para la enseñanza de las defensas de tronco y los ejercicios que se realizan, sino dar algunos nuevos ejercicios para enriquecer dicha metodología, específicamente para los atletas, motivo de investigación. También se pretende darles un orden numérico a las defensas de tronco para hacer más viable su enseñanza.

Objetivo: mejorar la ejecución de las defensas de tronco de los boxeadores categoría 11-12 años del proyecto "Roberto Amarán" del municipio Pinar del Río.

### **Orden de enseñanza para las defensas de tronco**

Primero se deben enseñar las defensas de inclinación y después las de rotación por este orden:

1. Inclinación del tronco hacia la izquierda.
2. Inclinación del tronco hacia la derecha.
3. Híper extensión del tronco (caballito).
4. Rotación del tronco hacia la izquierda.
5. Rotación del tronco hacia la derecha.



## **Ejercicios a ejecutar de forma especial para el trabajo de las defensas de tronco**

1. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación de tronco desde la parada de combate en el lugar sin pareja. (Siempre se ejecutan a la voz de mando del profesor o a la palmada).
2. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación de tronco desde la parada de combate en el lugar en pareja.
3. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación de tronco desde el movimiento péndulo sin pareja. (Siempre se ejecutan a la voz de mando del profesor a la palmada).
4. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación de tronco desde el movimiento péndulo en pareja.
5. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación del tronco desde el paso en asalto en el lugar sin pareja.
6. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación del tronco desde el paso en asalto en el lugar en pareja.
7. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación del tronco desde el paso en asalto en desplazamientos sin pareja.
8. Ejercicios para la ejecución de las defensas de inclinación del tronco desde el paso en asalto en desplazamientos en pareja.
9. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde la parada de combate en el lugar sin pareja. (Siempre se ejecutan a la voz de mando del profesor a la palmada).
10. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde la parada de combate en el lugar en pareja.
11. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde el movimiento péndulo sin pareja. (Siempre se ejecutan a la voz de mando del profesor a la palmada).
12. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde el movimiento péndulo en pareja.
13. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde el paso en asalto en el lugar sin pareja. (Siempre se ejecutan a la voz de mando del profesor a la palmada).
14. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde el paso en asalto en el lugar en pareja.
15. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde el paso en asalto con desplazamientos sin pareja. (Siempre se ejecutan a la voz de mando del profesor a la palmada).
16. Ejercicios para la ejecución de las defensas de rotación del tronco desde el paso en asalto con desplazamientos en pareja.

## **Indicaciones metodológicas para la ejecución de las defensas de tronco**

1. Todos los ejercicios que se ejecutan son dirigidos por el profesor y se ejecutan a la voz del mando de box o de una palmada.



2. Estos ejercicios deben comenzar a trabajarse de lo simple a lo complejo, teniendo en cuenta su complejidad para una mejor comprensión y asimilación por parte del atleta.
3. Los ejercicios se deben trabajar por un orden lógico: primero las defensas de inclinación y después la de rotación.
4. Para darle un mejor tratamiento metodológico, se deben trabajar los mismos ejercicios desde la escuela de boxeo, escuela combate, aparatos y en la sombra.
5. Se debe comenzar su trabajo primeramente en el lugar, después desde el movimiento péndulo, paso en asalto y, por último, desde el paso en asalto en desplazamientos.
6. Se pueden trabajar en pareja o individual, pero se recomienda que se realice mayormente en pareja por ser este un deporte de combate que existe un enfrentamiento y es uno frente a otro.
7. Estos ejercicios los pueden trabajar en todas las etapas del entrenamiento, teniendo en cuenta la dosificación de los ejercicios en cuanto al tiempo de trabajo y las repeticiones.
8. Hacer énfasis en la correcta ejecución de los ejercicios con el objetivo de estereotipar los movimientos.
9. Se quedará a la disposición del entrenador el tipo de ejercicio que desarrollará en las unidades de entrenamiento, aunque debe seguir un orden lógico en la ejecución.
10. Se deben trabajar estos ejercicios de tres a cuatro veces por semana con el objetivo de buscar su desarrollo y asimilación.

A modo de conclusión, se plantea que el conjunto de ejercicios propuestos para el mejoramiento del trabajo de las defensas de tronco en la categoría pioneril, se perfila para los entrenadores en el proceso de entrenamiento; este va desde la correcta formulación de los objetivos, de manera que fueran medibles las habilidades a desarrollar, la frecuencia en que se trabaja durante las sesiones de entrenamiento equilibrándolas con las defensas de brazos y de bloqueos, el énfasis en el trabajo diferenciado con los atletas de manera que se personalicen la ejecución de ejercicios variados que potencien el trabajo en parejas y filas, erradicando cada atleta las deficiencias que presentan, así como la utilización de una frecuencia de tres sesiones para la apropiación de las habilidades técnicas.

La valoración teórica realizada por los expertos corroboró que el conjunto de ejercicios propuestos en las tres sesiones previstas en los microciclos de entrenamiento favorece el trabajo con la defensa de tronco en los boxeadores de la categoría pioneril.

Los resultados en las competencias provinciales pioneriles del equipo, en esta categoría, muestran resultados significativos en la obtención de medallas de bronce, medallas de plata y medallas de oro.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alburquerque, M. B. (2013). *Escuela cubana de boxeo: Aspectos medulares de la preparación técnico-táctica*. Wanceulen, Editorial. ISBN: 8499933386 P. 152 Disponible en: [https://books.google.com.cu/books/about/Escuela\\_Cubana\\_de\\_Boxeo.html?id=RfXYoAEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/Escuela_Cubana_de_Boxeo.html?id=RfXYoAEACAAJ&redir_esc=y)

Alfonso, J. (1988). *Puños dorados: Apuntes para la historia del boxeo en Cuba*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba. Disponible en: [https://books.google.com.cu/books/about/Pu%C3%B1os\\_dorados.html?id=CgIJAQAAIAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/Pu%C3%B1os_dorados.html?id=CgIJAQAAIAAJ&redir_esc=y)

Díaz, P. L. (2015). *Boxing MMA. «Entrenar para ganar»*. Printed by CreateSpace.

García Hernández J. M., Machuat Santana G., Fernández Jiménez G. B., Toledo Díaz P. O. (2018). La preparación técnico-táctica de los boxeadores espirituanos. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(2), 150-159. Disponible en: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/772>

Machuat, G. y et al., (2017). Ejercicios técnicos para mejorar 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. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 12(3), 178-188. Disponible en: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/713/html>

Portuondo Justiz, W. A., Castellanos Parra, R. (2014). La agresividad como valor deportivo, factor importante en el desempeño. *EFDeportes.com. Revista Digital*. Buenos Aires, Año 19, N° 196, septiembre de 2014. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd196/la-agresividad-como-valor-deportivo.htm>

Zamora, R. (1995) *El boxeo: con lo nuevo y lo tradicional*. Santiago de Cuba. Editorial Oriente. ISBN: 978-959-11-0151-8. Disponible en: <https://isbn.cloud/9789591101518/el-boxeo-con-lo-nuevo-y-lo-tradicional/>

### Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional. Copyright (c) 2020 Yonesky Velez Flores, Giraldo Machuat Santana, Modesta Moreno Iglesias, Francisco Boffil Hernández

