



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BOXEO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE BOXEO 19 DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2016-2017”

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Paucar Pantoja Jairo Mauricio

DIRECTORA:

MSc. Zoila Realpe

Ibarra, 2018

CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Directora del Trabajo de Grado con el tema: **“Estudio de los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017”**

Trabajo realizado por el señor: Jairo Mauricio Paucar Pantoja previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

La Directora



MSc. Zoila Realpe.
C.I. 100177647-3

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los Miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: “Estudio de los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017”, del egresado, Jairo Mauricio Paucar Pantoja previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 01 de marzo de 2018



MSc. Zoila Realpe.

DIRECTORA



MSc. Paul Salazar

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Vicente Yandún

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Washington Suasti.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Jairo Mauricio Paucar Pantoja, con cedula de ciudadanía 0401133640, declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del autor y que se han respetado las diferentes fuentes de información, realizando citas correspondientes.



Sr. Jairo Mauricio Paucar Pantoja

CI: 0401133640

RESUMEN

Destacar la influencia de los fundamentos técnicos ofensivos-defensivos de los deportistas de boxeo de la escuela 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el rendimiento deportivo, es el propósito fundamental de esta investigación. Específicamente pretende: identificar las características del boxeo y los fundamentos ofensivos y defensivos, detectar las falencias en la ejecución de la técnica, establecer los factores del rendimiento deportivo en la práctica del boxeo los deportistas del club 19 de noviembre de Tulcán. El marco teórico se basó en fuentes académicas, que aborda temas como: El boxeo y características, los fundamentos ofensivos y defensivos del deporte; además de aspectos del rendimiento deportivo, el entrenamiento de la técnica, factores individuales y colectivos. Se considera una investigación de campo, tipo descriptivo- propositiva; el diseño es no experimental. Para la recolección de datos se empleó las técnicas: encuesta y ficha de observación, aplicadas a 12 entrenadores y 50 deportistas de boxeo respectivamente. Los resultados de la encuesta, evidencia porcentajes significativos en respuestas incorrectas sobre aspectos relacionados al conocimiento y nivel de aplicación de los fundamentos ofensivos-defensivos del boxeo para mejorar el rendimiento de los deportistas. De igual forma, los resultados de la ficha de observación aplicados a los deportistas para valorar la ejecución de dichos fundamentos, pone de manifiesto la problemática en la formación deportiva. La propuesta alternativa tiene aceptación y será socializada en diferentes programaciones boxísticas: Guía didáctica para mejorar los fundamentos básicos del boxeo y el rendimiento en los deportistas de la escuela 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán.

Palabras claves: Boxeo, fundamentos técnicos, rendimiento, guía didáctica.

SUMMARY

Highlighting the influence of the offensive-defensive technical bases of boxing athletes, from “19 de Noviembre” club, in Tulcán city, on sporting performance, is the fundamental purpose of this research. Specifically, it aims to: identify the characteristics of boxing and the offensive and defensive bases, detect the shortcomings in the execution of the technique, establish the factors of sports performance in boxing practice, in the athletes of “19 Noviembre” club Tulcán. The theoretical framework was based on academic sources, which addressed topics such as: boxing and characteristics, the offensive and defensive bases of sport; in addition, aspects of sports performance, like, training techniques, individual and collective factors. It is considered as a field research, descriptive and propositive type; the design is not experimental. The techniques used for data collection were: survey and observative card, applied to 12 coaches and 50 boxing athletes respectively. The results of the survey showed significant percentages on incorrect answers, in aspects related to knowledge and level of application of the offensive-defensive bases of boxing to improve the performance of athletes. Similarly, the results of the observative card applied to athletes to assess the execution of these bases, highlights the problems in sports training. The alternative proposal, will be socialized in different boxing programs: a didactic guide to improve the basic principles of boxing and performance in the athletes “19 de Noviembre” club in Tulcán.

Keywords: Boxing, technical fundamentals, performance, didactic guide.

Auto



DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado especialmente a Dios sobre todas las cosas, por darme la oportunidad de vivir e iluminar el sendero de estudio y haberme dado la misión de ser un líder y caminar hasta lograr un propósito.

A mi esposa y mis hijos que son el pilar fundamental de mi vida y motivación para seguir adelante luchando por una meta.

También agradezco a mi familia por su dedicación, esfuerzo y compromiso que me brindaron en todo momento para lograr superarme como un profesional inculcando valores tales como respeto, honestidad, disciplina.

Jairo Paucar

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por abrirme las puertas y poder continuar con mis estudios y ver cristalizado el propósito anhelado de concluir con mi carrera, es una universidad donde se fundaron los estudios académicos para un desarrollo general deportivo en bien del pueblo. A Mis maestros Dr. Vicente Yandún, Msc. Zoila Realpe, Msc. Hugo Pérez, Msc. Fabián Yopez y Msc. Washington Suasti quienes durante el transcurso de estos años de estudio me han inculcado sus sabias enseñanzas que me servirán para seguir adelante en el transcurso de mi vida profesional.

Y sobre todo a Dios, por haberme iluminado con la fortaleza, la constancia y la sabiduría para desarrollar este trabajo de investigación.

A todas las personas y profesionales que de una u otra manera estuvieron presente incondicionalmente, con el apoyo del conocimiento académico, experiencias vividas, esfuerzo y dedicación.

Particular referencia a los deportistas que fueron parte de la investigación y los entrenadores de boxeo en la ciudad de Tulcán.

Jairo Paucar

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTORA.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	9
1. MARCO TEÓRICO.....	9
1.1 Fundamentos básicos del boxeo.....	9
1.2 Fundamentos técnicos ofensivos del boxeo.....	11
1.3 Fundamentos técnicos defensivos del boxeo	17
1.4 Rendimiento deportivo.....	20
1.5 Factores técnicos	22
1.6 Factores individuales.....	24
1.7 Factores colectivos	27
CAPÍTULO II	30
2. METODOLOGÍA	30
2.1 Tipos de Investigación	30
2.1.1 Investigación Bibliográfica	31

2.1.2 Investigación De Campo.....	31
2.1.3 Investigación Descriptiva.....	31
2.1.4 Investigación Propositiva.....	31
2.2 Métodos.....	32
2.2.1 Método Inductivo.....	32
2.2.2 Método Deductivo.....	32
2.2.3 Método Analítico.....	32
2.2.5 Método Sintético.....	33
2.2.5 Método Estadístico.....	33
2.3 Técnicas e Instrumentos.....	33
2.3.1 Encuesta.....	33
2.3.2 Ficha de Observación.....	33
2.4 Matriz de Relación.....	34
2.5 Identificación de la Población.....	34
CAPÍTULO III.....	35
3. Análisis y discusión de resultados.....	35
3.1 Encuesta aplicada a los entrenadores de boxeo.....	35
3.2 Ficha de observación.....	47
CAPÍTULO IV.....	58
4. PROPUESTA.....	58
4.1 Título.....	58
4.2 Justificación.....	58
4.3 Fundamentación.....	60
4.4 Objetivos.....	63
4.5 Ubicación sectorial y física.....	63

4.6	Desarrollo de la propuesta.....	65
4.7	Impactos	97
4.8	Conclusiones y Recomendaciones	98
4.9	Contestación a las preguntas de investigación	101
4.10	Glosario	102
4.11	Bibliografía	106
	Anexos	109
	Anexo 1. Árbol de Problemas	110
	Anexo 2. Matriz de Coherencia.....	111
	Anexo 3. Matriz Categorical.....	112
	Anexo 4. Matriz de Relación	113
	Anexo 5. Encuesta aplicada a los entrenadores de boxeo	114
	Anexo 6. Ficha de observación.....	117
	Anexo 7. Nómina deportista y entrenadores.....	120
	Anexo 8. Fotografías.....	122

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Importancia, características y fundamentos de boxeo	36
Tabla N° 2	Nivel de conocimientos características y fundamentos técnicos.....	36
Tabla N° 3	Características de los deportes de combate.	37
Tabla N° 4	Fundamentos ofensivos en boxeo.....	38
Tabla N° 5	Fundamentos defensivos en boxeo.....	39
Tabla N° 6	Medios detectar falencias técnicas del boxeo.....	40
Tabla N° 7	Factores disminuyen falencias técnicas en boxeo	41
Tabla N° 8	Formación y capacitación de entrenadores de boxeo	42
Tabla N° 9	Preparación técnica que afectan el rendimiento deportivo.....	43
Tabla N° 10	Frecuencia de valoración a deportistas de boxeo	45
Tabla N° 11	Importancia documento guía de fundamentos técnicos del boxeo	45
Tabla N° 12	Aplicación propuesta alternativa en ejercicio profesional.....	46
Tabla N° 13	Desarrolla desplazamientos y parada de combate	48
Tabla N° 14	Desarrolla golpes de puño y desvíos	48
Tabla N° 15	Realiza bloqueos con las manos	49
Tabla N° 16	Ejecuta movimiento de pies y tronco	50
Tabla N° 17	Combina técnicas básicas ofensivas-defensivas.....	52
Tabla N° 18	Participación activa de forma individual y en equipo	53
Tabla N° 19	Cumplimiento de reglas de competencia y técnicas específicas	54
Tabla N° 20	Presenta actitud para el combate.	55
Tabla N° 21	Presenta aspectos motivacionales y de pertenencia club.....	56
Tabla N° 22	Sigue instrucciones y dirección del entrenador	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Nivel de importancia, características y fundamentos de boxeo	36
Gráfico N° 2	Nivel de conocimientos características y fundamentos técnicos.....	37
Gráfico N° 3	Características de los deportes de combate.	38
Gráfico N° 4	Fundamentos ofensivos en boxeo.....	39
Gráfico N° 5	Fundamentos defensivos en boxeo.....	40
Gráfico N° 6	Medios detectar falencias técnicas del boxeo.....	41
Gráfico N° 7	Factores disminuyen falencias técnicas en boxeo	42
Gráfico N° 8	Formación y capacitación de entrenadores de boxeo	43
Gráfico N° 9	Preparación técnica que afectan el rendimiento deportivo.....	44
Gráfico N° 10	Frecuencia de valoración a deportistas de boxeo	45
Gráfico N° 11	Importancia documento guía de fundamentos técnicos del boxeo.	46
Gráfico N° 12	Aplicación propuesta alternativa en ejercicio profesional	47
Gráfico N° 13	Desarrolla desplazamientos y parada de combate	48
Gráfico N° 14	Desarrolla golpes de puño y desvíos	49
Gráfico N° 15	Realiza bloqueos con las manos	50
Gráfico N° 16	Ejecuta movimiento de pies y tronco	51
Gráfico N° 17	Combina técnicas básicas ofensivas-defensivas.....	52
Gráfico N° 18	Participación activa de forma individual y en equipo	53
Gráfico N° 19	Cumplimiento de reglas competencia y técnicas específicas	54
Gráfico N° 20	Presenta actitud para el combate.	55
Gráfico N° 21	Presenta aspectos motivacionales y de pertenencia club.....	56
Gráfico N° 22	Sigue instrucciones y dirección del entrenador	57

INTRODUCCIÓN

Tema

Estudio de los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017

Contextualización del problema

A nivel mundial, el boxeo se ha consolidado como un deporte de combate, y que se ha venido practicando desde hace mucho tiempo atrás, en todas las regiones del mundo; ha tenido un papel importante en relación a las prácticas físicas y corporales y el desarrollo de habilidades y destrezas básicas. Es un deporte de contacto directo entre dos atletas o púgiles, se lo considera como uno de los más antiguos, es conocido como pugilato de ahí el nombre de púgil o boxeador.

Hoy en la actualidad el boxeo, es reconocido como deporte amateur y profesional y consta como deporte olímpico en el calendario de juegos. Se constituye en una alternativa dentro de la práctica deportiva de los jóvenes hombres y mujeres; y, se convierte en elemento particular de la práctica boxística en la búsqueda de talentos y desarrollo de la preparación física, técnica y táctica entre otros.

En esta investigación se cumple un estudio sobre los fundamentos básicos tanto en ataque como en defensa; estos se constituyen en elementos de la técnica deportiva que contribuyen al proceso entrenamiento del boxeo. En esa realidad, la situación del boxeo y un estudio sobre los fundamentos del boxeo, se constituyen en elemento esencial de la práctica especializada de este deporte.

Por lo tanto, permitirá un análisis de como los entrenadores llevan los procesos de aprendizaje y entrenamiento de los fundamentos técnico-tácticos básicos tanto ofensivos y defensivos del boxeo; además, de reconocerla escasa importancia a los aspectos de la preparación técnica y aquellos factores individuales y colectivos que influyen en el rendimiento deportivo del boxeador.

A nivel nacional

En el país, de acuerdo con la Ley del deporte se plantea realizar el impulso para la creación de los clubes formativos especializados y los de alto rendimiento, se observa como a nivel macro en el territorio ecuatoriano, un sinnúmero de clubes y escuelas formativas de varias disciplinas deportivas, sin embargo, son muy pocas instituciones que se orientan por la práctica del boxeo, y aún más la dirección de los deportistas es en su mayoría de forma empírica.

Es necesario entonces la formación de entrenadores y monitores para estar al frente de un proceso deportivo sistemático. En el norte del país, específicamente la provincia de Carchi tiene una importante representación nacional en cuanto al deporte de los puños, por lo tanto, se exige entrenadores capacitados.

De todos los deportistas destacados que dejaron en alto el box con sacrificio hace años atrás inclusive en Juegos Olímpicos, hoy se quieren nuevamente impulsar a nuevos talentos para que sigan aportando para que los colores del país sobresalgan en el ámbito deportivo nacional e internacional, tomando en cuenta que el boxeo es un deporte muy exigente, y deben observarse o tener en cuenta tanto los factores de la preparación técnica, los factores tanto individuales y colectivos que influyen en el rendimiento deportivo en el cual está inmerso el boxeador.

A nivel provincial

La provincia del Carchi es un potencial fuerte en el caso de la disciplina del boxeo, han destacado figuras que dejaron en alto el nombre de la provincia tanto a nivel local, provincial, nacional, e internacional como es el caso de Segundo “Cachorro García, Alamiro Montalvo “El Ciclón del Carchi”, José “Memin” Estrada, aquellos guerreros que dejaron huella en el contexto del boxeo nacional, personajes que son el pilar fundamental para que se recuerde que la provincia del Norte es y será cuna de campeones.

No obstante, el seguimiento a los procesos de iniciación y formación deportiva es muy bajo, por lo que se observa en el deporte del boxeo que la práctica en la ciudad de Tulcán es decreciente, y con seguridad se verá el abandono prematuro de la práctica por parte de los deportistas, sin siquiera establecer cuales factores influyen en el rendimiento deportivo

Se ha subvalorado la implementación y práctica de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos básicos y se propicia las competencias o carteleras boxísticas, solamente como un fin inclusive comercial, poniendo en riesgo la salud del boxeador.

A nivel institucional

Es necesario señalar que la Federación Deportiva del Carchi, las Ligas deportivas cantonales y clubes deportivos son las entidades encargadas de impulsar, promover el desarrollo deportivo en cada uno de los lugares de incidencia. Sin embargo, estas instituciones dan mayor importancia y respaldo a deportes colectivos y posiblemente a otros deportes individuales.

Aparece la necesidad de plantear por parte del club deportivo 19 de noviembre

de la ciudad de Tulcán, procesos en la preparación y la práctica deportiva especializada del boxeo; puesto que, los deportistas son la base fundamental de estos procesos formativos, deportivos y competitivos. No se puede saltar la preparación básica de la técnica tanto ofensiva y defensiva de los deportistas, puesto que, el principal objetivo es el desarrollo de las destrezas deportivas y competitivas como elementos del rendimiento deportivo

Los entrenadores deben considerar entonces los fundamentos teórico-prácticos orientados a potenciar y perfeccionar las habilidades y destrezas específicas del boxeo. Se observa deficiente formación y capacitación de los entrenadores deportivos, los organismos deportivos, capacitan parcialmente los instructores deportivos en temas relacionados a metodologías innovadoras orientadas al boxeo.

La falta del estudio de los fundamentos básicos del box y en el rendimiento deportivo en los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán, se origina por las siguientes causas:

- Deficiente formación y capacitación de los entrenadores de boxeo.
- Conocimiento parcial sobre fundamentos técnicos del boxeo

La falta de competencias, obtención de medallas lo antes posible. Poca e inadecuada implementación deportiva.

Débiles procesos en la enseñanza y entrenamiento del boxeo. No se reconoce los aspectos individuales y colectivos del rendimiento.

Los efectos que se originan son los siguientes: Desmotivación y poco interés por el boxeo, el entrenamiento se vuelve monótono y si objetivos existiendo el abandono temprano.

Poca valoración a los factores individuales y colectivos, bajo rendimiento del deportista, Metodología poco idónea en los procesos deportivos.

Falencias en los gestos técnicos, deficiente desarrollo de habilidades y destrezas en el ataque y la defensa.

Justificación

Este trabajo es original, porque establece el accionar profesional y la investigación científica en el área de los deportes de combate, particularmente en las prácticas y el entrenamiento de los fundamentos técnicos del boxeo; es de gran relevancia, e impacto formativo y deportivo porque aborda con originalidad los factores individuales y colectivos que rodean al rendimiento del deportista.

Se reconoce la importancia del boxeo como una de las actividades de lucha deportiva y que contribuye desarrollo integral y bienestar del ser humano llamado boxeador o púgil. La información obtenida y datos, permitió considerar algunas estrategias para disminuir la problemática relacionada con carentes procesos en el entrenamiento de la técnica deportiva y el rendimiento del boxeador.

Es de gran interés, porque surge de la inquietud por la práctica del boxeo y los riesgos que ocasionaría una dirección inadecuada, y correctamente enfocada generará impactos positivos en el campo de la investigación en temas relacionados con deportes de combate y lucha deportiva.

Los beneficiarios directos son, la Federación Deportiva del Carchi, los entrenadores y monitores deportivos y los deportistas que practican el boxeo. Puesto que se orientará de forma didáctica un documento elaborado correctamente, lo que permitirá un desarrollo en el contexto social y deportivo.

Los entrenadores se beneficiarán por la capacitación técnica y táctica, que permitirá que el deportista vaya desarrollando y elevando su nivel deportivo, observando las diferentes debilidades en cuanto tiene que ver al ataque y defensa del pugilista durante el entrenamiento y combate, los topes o encuentros boxísticos mediante los cuales se visualizará el desenvolvimiento del boxeador dentro del cuadrilátero.

Los beneficiarios indirectos de este proceso investigativo y profesional son los estudiantes de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, entrenadores, monitores e instructores quienes a futuro contarán con un documento guía, con la fundamentación y científica que oriente el ejercicio docente de forma profesional y ética.

En cuanto a la factibilidad, existe predisposición y apoyo de entrenadores, deportistas, para realizar la investigación en el club. Existe factibilidad en cuanto a fuentes bibliográficas y de información relacionada con la temática a investigar. Los recursos económicos invertidos son propios del investigador en su totalidad.

El trabajo de investigación se constituye en una base y de utilidad para nuevos estudios y de mayor profundidad, en temas enfocados a la práctica y entrenamiento de los deportes de combate y el boxeo. Además, como un documento público y medio de consulta para los entrenadores, estudiantes, dirigentes deportivos y comunidad en general.

Se emprende como una herramienta de instrucción y estrategia para el desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas del boxeo; es importante y de utilidad como propuesta alternativa a la práctica de los fundamentos de ataque y defensa formativa y especializada del boxeo.

De igual forma la participación de las instituciones públicas y privadas harán que esta investigación llegue a feliz término, se debe realizar autogestión en lo que se refiere a obtener los diferentes recursos económicos, humanos y tecnológicos los mismos que beneficiaran a los deportistas en su rendimiento deportivo.

Formulación del problema

¿Cómo influye los fundamentos básicos del boxeo en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Escuela de Boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017?

Objetivos

Objetivo general

Determinar los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Escuela de Boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de las características y fundamentos del boxeo.
- Detectar las falencias que tienen los deportistas de boxeo en el ataque y defensa.
- Identificar los factores técnicos, individuales y colectivos del rendimiento en los deportistas de boxeo.
- Elaborar una propuesta didáctica alternativa de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos para mejorar el rendimiento deportivo en el boxeo.

Interrogantes de investigación

- ¿Cómo diagnosticar el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de las características del boxeo y fundamentos básicos del box?
- ¿Cómo detectar las falencias que tienen los deportistas de boxeo en el ataque y defensa?
- ¿Cuáles son los factores técnicos individuales y colectivos del rendimiento en los deportistas de boxeo?
- ¿Cómo elaborar una propuesta didáctica alternativa de ejercicios generales y específicos para mejorar los fundamentos básicos del box?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Fundamentos básicos del boxeo

El boxeo es un deporte de combate que se lo ha venido practicando desde hace mucho tiempo atrás el mismo que ha dejado huella dentro de la historia, ya que fue practicado en todas las regiones del mundo. Se puede establecer que el boxeo es un deporte de oposición y sin colaboración, porque se tiene un rival al cual hay que vencer y buscar los medios para evitar ser golpeado.

(Balsameda, A. 2015), señala que el boxeo es conocido como el deporte de todos los tiempos y que su práctica por ejemplo en:

Gran Bretaña fue la cuna del boxeo moderno, inicialmente a puños desnudos, tal como se hace referencia en los albores del siglo XVIII, teniendo como máximos exponentes a James Figg y Jack Broughton. Por tanto, esta nación fue emisora, no receptora foránea de este tipo concreto de actividad deportiva. A los EEUU, dada su condición de colonia llega por primera vez el boxeo, sin podersele adjudicar en concreto a alguien éste hecho. Queda evidenciada como expresión del desarrollo alcanzado por dichas potencias la hegemonía, fundamentalmente desde que se efectúa el primer campeonato mundial boxeo en el año de 1971 (pág. 34)

Siempre se lo ha considerado al boxeo como el deporte de todos los tiempos por su aparición, es uno de los más antiguos y conocido como pugilato de ahí el nombre de púgil o boxeador hoy en la actualidad. Este deporte ha evolucionado desde la antigüedad hasta el presente. Por tanto, es importante conocer cuáles son los

fundamentos que orientan su práctica y entrenamiento deportivo.

Fuentes, M. C. M. (2012). El proceso pedagógico en el entrenamiento deportivo transcurre en una relación dialéctica en la cual interactúan, de forma consciente, entrenadores y atletas en la consecución de objetivos comunes. Se aprecia por el movimiento de la actividad cognoscitiva de los atletas bajo la dirección del entrenador hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos, los sentimientos y los valores, desde una concepción científica del mundo con su aplicación consecuente en la práctica. Esto implica la transformación gradual de los procesos y cualidades psíquicas de la personalidad del individuo, pero además la integración de los conocimientos de las ciencias aplicadas al deporte. (pág. 13).

Desde la perspectiva de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, podemos situar al boxeo como uno de los ámbitos de la cultura física por sus principales características se clasifica como un deporte de combate, se desarrolla en un espacio común, definido por acciones variables, predominantemente perceptivas y de regulación externa.

(Balsameda, A. 2015), desde la lógica del boxeo, señala: El boxeo, atendiendo a su estructura funcional o al desarrollo de la misma se clasifica como un deporte de combate. La actividad boxística constituye un duelo individual de interacciones motrices directas en los que la naturaleza del blanco y los medios para alcanzarlos se convierten en factores determinantes. Por ello la lógica interna de los combates singulares es una lógica de destrucción real o simbólica del cuerpo. En esta disciplina en la corta distancia de guardia, los espacios individuales de interacción y que el espacio-objetivo coincide con el cuerpo del

adversario los daños orgánicos pueden aún acarrear graves traumatismos. (pág. 19)

Por experiencia y de acuerdo al criterio del autor, el boxeo al ser un deporte de combate y de contacto pleno, se debe conocer por tanto su objeto de práctica, para evitar situaciones de conflicto en la integridad del boxeador. Lo importante en el boxeo amateur es precautelar la seguridad del deportista aficionado y de iniciación.

1.2 Fundamentos técnicos ofensivos del boxeo

Los fundamentos técnicos ofensivos se constituyen en el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición.

Además de considerar la práctica de deportes de combate, Fernández, L. R., & Balmaseda, A. M. (2011), manifiestan que:

Cuando el entrenador utilice las mascotas con sus discípulos, deberá transmitirle la sensación de delante de un boxeador. Ello permite que las acciones ofensivas que se trabajen con el atleta se automaticen de forma correcta, inicialmente como hábitos motores y posteriormente como habilidades motrices deportivas, garantizando que sean perfectamente aplicables ulteriormente en las situaciones cambiantes del ejercicio competitivo. Para ello el entrenador adoptará una adecuada posición de guardia, colocando las mascotas en correcta posición, es decir, donde el centro o diana de ambas mascotas quedarán de frente y solo podrán ser vistas por los boxeadores en el momento de conectar los golpes que se les orienten. (pág.17)

De acuerdo a los autores, estas prácticas ofensivas, tales como los golpes deberán ser recibidos por el entrenador lo más cercano posible al lugar del contacto correcto atendiendo al golpe que está trabajando, para lograr que el atleta adquiera una mejor exactitud y colocación en la ejecución de los mismos.

1.2.1 La postura de combate

Esta técnica es la esencia fundamental que debe aprender un boxeador, ya por medio de la cual el individuo va a poder visualizar a su oponente colocándose en guardia en donde aprovechara para atacar y defenderse con mucha mayor facilidad tomando en cuenta su correcta postura esto le da a un boxeador la elegancia de desplazarse en el cuadrilátero durante un combate.

Verkhoshansky, Y. (2001), señala que: La postura, a pesar de la aparente ausencia de movimiento, no es un elemento pasivo de la acción deportiva. Exige buena expresividad exterior, también unas considerables tensiones musculares o bien la capacidad de mantenerla de forma prolongada. De ahí que puedan distinguirse como mínimo cinco formas de actividad postural: expresividad postural, estabilidad postural, estabilidad estático-cinemática, preparación postural y resistencia postural. Todas las formas de actividad postural vienen determinadas por la estabilidad estática y dinámica del cuerpo. (pág. 230)

La parada de combate no depende de las características individuales de cada boxeador, por esa razón se adopta una que es universal. Una buena parada de combate permite que el boxeador esté defendido ante los ataques del oponente. Las piernas se colocan al ancho de los hombros, lo cual es muy importante en la postura del boxeador ya que de esto depende que se desplace más fácilmente en un futuro. Se deben buscar diferentes métodos para la colocación de las piernas, para que queden ubicadas

paralelas una con otra y al ancho de los hombros.

Carrillo, A. González, C. Murcia. D. (2008) La posición del deportista ayuda a una buena realización del gesto y por ende a evitar la recepción de golpes que puedan afectar al boxeador y también para mantener el mismo nivel y velocidad del gesto a través del tiempo, de igual forma ayuda a evitar una rápida fatiga muscular, por esta razón para aclarar cuál es la mejor técnica en el boxeo se debe partir de la posición inicial o posición de defensa en la cual dependiendo si el deportista es diestro o ambidiestro, se detalla cuál es el brazo de fuerza y cuál es el brazo de resguardo, y así ayudar a través del análisis a mantener el movimiento correcto en todo el gesto sin poseer pérdidas de potencia, estabilidad o impacto, y conservar una secuencia entre la preparación, lanzamiento y recuperación en cada golpe. (pág. 34)

Esto hace, que este deporte sea muy exigente las diferentes debilidades en cuanto tiene que ver al ataque y defensa del pugilista durante el entrenamiento y combate, de ahí la importancia de realizar continuamente los topes o encuentros boxísticos mediante los cuales se visualizará el desenvolvimiento del boxeador dentro del cuadrilátero.

1.2.2 Desplazamientos

La coordinación de los diferentes desplazamientos que tiene que realizar un boxeador al igual que en el momento que tire golpes al adversario y por ende los reciba tratando de mantener su guardia bien ejecutada convirtiéndolo al deportista en un boxeador con una buena técnica de combate ya que es lo que queremos conseguir. Los desplazamientos, están conectados con la parada de combate, técnica que es de mucha importancia como fundamento básico del boxeo moderno.

Balmaseda, A. (2015) considera: Dentro de la metodología de la enseñanza del boxeo, una vez que se tenga dominio por parte de los practicantes de la posición de guardia, se procede a la enseñanza de los desplazamientos, genéricamente hablando, asumimos el cambio de una cosa u objeto de un lugar a otro; sin embargo esta definición general no describe con exactitud el elemento que se analiza, visto en el contexto de la actividad boxística, ya que en la misma hay una peculiaridad determinada por la propia exigencia de la actividad competitiva de este deporte y, es la del constante cambio espacio-temporal del practicante...dígame continuo movimiento!!!, por tanto, se impone plantear una conceptualización más específica para este elemento básico en concreto. (pág. 80)

Los desplazamientos en el boxeo moderno, se considera o son los movimientos de piernas en forma de pasos planos, diagonales y de péndulo respectivamente, que ejecuta un sujeto para trasladarse en distintas direcciones en la realización de cualquier acción técnico-táctica del boxeo.

1.2.3 Los pasos planos

Son los que más se emplean en los entrenamientos y las competencias por su relativa facilidad de ejecución. Se caracterizan por el notable hecho de que nunca la pierna posterior sobrepasa a la anterior y viceversa en las ejecuciones durante los pasos planos completos.

(Carrillo, González, Murcia, 2008), considera que en la práctica del boxeo: En la actualidad el nivel deportivo está caracterizado por la capacidad de resistencia física, competitividad entre las disciplinas y lo más importante, la técnica

utilizada en cada deporte para un mayor rendimiento y exigencia deportiva. A través del Laboratorio de Biomecánica Digital BIOMED, se realiza la captura digital de los movimientos para el análisis de los gestos deportivos más relevantes de la técnica del boxeo y sus variables biomecánicas, para proporcionar una opinión valedera sobre las posibles correcciones en la técnica y evitar lesiones. (pág. 101)

Es por ello este análisis debe ser hecho con antelación, puesto que, en la práctica de un deporte de riesgo, lo que se pretende es aportar más información para ser aceptado y hacer las respectivas programaciones boxísticas, lo que permitirá motivar al deportista a continuar con sus respectivos entrenamientos y no desalentarse al por la falta de carteleras boxísticas en el medio.

1.2.4 Los pasos diagonales

Son los más complejos de ejecutarse en el boxeo, a pesar de que tiene gran parecido con la manera habitual con que se desplaza el hombre. Su complejidad se destaca cuando ellos se desarrollan unidos a las acciones de golpeo, ya que esta demanda una estrecha coordinación entre los movimientos de las piernas y los brazos del atleta. Su sello de distinción radica en que son los únicos pasos donde técnicamente es permitido que una pierna sobrepase a la otra en dirección anterior o posterior.

Miranda, C.; Balsameda, M. (2013). Por tanto, un boxeador que emplee el desplazamiento con efectividad es un contrario sumamente difícil, pues reduce la efectividad y el número de ataques del contrario, incrementa la actividad defensiva, garantiza trabajar las distintas distancias con acierto, buscar los espacios libres,

llegar con rapidez a la zona de golpeo, salir de las zonas de peligro, etc. (pág. 91-92)

Por lo tanto, es necesario que los entrenadores observen o vean este particular a la hora de planificar las sesiones desde un punto de vista del macrociclo, el mesociclo y particularmente en las sesiones de entrenamiento.

1.2.5 Golpes fundamentales

De acuerdo a lo que se tienen como conocimiento y experiencia, existen tres tipos de golpes según la trayectoria que describen hacia el objetivo, estos al mismo tiempo son los golpes clásicos en el boxeo. Se señala que estos golpes en el boxeo, se ejecutan con ambas manos hacia la cara y al tronco del contrario.

Golpe recto: de izquierda y derecha a la cara y al tronco

Golpe de gancho: de izquierda y derecha a la cara y al tronco

Golpe cruzado (swing): de izquierda y derecha a la cara y al tronco

Llano, J. & Domínguez, J. (1987), señalan algunas consideraciones metodológicas: Los golpes rectos, son los de mayor importancia y son los más frecuentes en el combate. Estos golpes ocupan el primer lugar en la enseñanza, facilitando el aprendizaje de las defensas en su gran mayoría y el dominio de los desplazamientos.

El golpe de gancho, se enseñará después de que los alumnos dominen perfectamente los golpes rectos a fin de lograr buena escuela y buen estilo. El golpe de gancho se utiliza fundamentalmente en las distancias medias y cortas, ya que en la distancia larga es fácil al contrario protegerse y además contraatacar.

El golpe cruzado, es muy utilizado por las escuelas boxísticas americanas y africanas. Es muy importante en el boxeo actual. El golpe se lo realiza con los nudillos, ya que se presentan lesiones cuando se ejecuta incorrectamente; además, el golpe no es válido y en ocasiones provoca la descalificación de un boxeador ante un contrario de menor calidad si no golpea correctamente. (págs. 47-52)

Como podemos observar y según este autor, se pueden además realizar combinaciones de los golpes de puño, tanto con la mano derecha e izquierda, tanto a la cara y el tronco del rival. Estas combinaciones serán realizadas según el nivel y edad deportiva del boxeador.

Fernández, L. R., & Balmaseda, A. M. (2011), sostienen que, Es necesario aclarar que los diferentes golpes fundamentales del boxeo pueden ejecutarse desde una variante de “encuentro”, es decir en la que el golpe del practicante se ejecuta simultáneamente a la del oponente, por tanto, en estos casos no hay dos fases o momentos separados en el que se defiende y golpea, sino que ambas fases o momentos se sintetizan en un único movimiento. Luego los contraataques según su naturaleza pueden ser de “riposta” o de “encuentro”. (pág. 69).

En ese aspecto el reglamento es equitativo pues “el boxeador que marca más puntos es el ganador”. Diversos especialistas han demostrado la importancia vital de la acción defensiva en el rendimiento del boxeador actual. La capacidad de acción y reacciones en la ejecución de los fundamentos tanto ofensivas y defensivas es determinante en el resultado y la eficacia de las técnicas mencionadas.

1.3 Fundamentos técnicos defensivos del boxeo

En la práctica deportiva y el entrenamiento especializado de cualquier deporte, los fundamentos técnicos defensivos tales como los giros y otros fundamentos corporales, se constituyen en el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición.

1.3.1 Los giros

Son movimientos defensivos naturales y se pueden realizar en la preparación del contraataque. Se recomienda golpear antes o después de un giro. Estos movimientos se realizan fundamentalmente frente a los ataques con golpes rectos. Es necesario realizar los movimientos con la guardia en alto y elevar el hombro izquierdo o derecho, como medio defensivo.

Degtiariov, J. & Degtiariov, I. (1992) señala que: Condición indispensable para conducir el combate son los cambios de posición de guardia en dependencia de los desplazamientos del contrario. Esto se logra mediante giros tanto hacia adelante como hacia atrás. El giro puede realizarse sobre cualquier pie de apoyo, para lo cual la proyección del centro de gravedad se traslada previamente hacia ese pie. El giro se logra trasladando el cuerpo en torno al pie de apoyo y dando el paso con el otro pie. La posición final de piernas es la parada de guardia. (pág. 32)

Para el logro de los mejores resultados en el deporte del boxeo amateur y profesional se requiere una técnica defensiva perfeccionada, es decir que las acciones en defensa se constituyan en el modo más rápido y efectivo, positivo, posible de realización para un contraataque.

1.3.2 Giros a la derecha

Partiendo de la parada de combate, se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera -en este caso la izquierda- y se realiza un giro del cuerpo a la izquierda sobre el metatarso. A la vez se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial. Estos movimientos se realizan frente a los ataques de golpes rectos, con la guardia alta, elevando el hombro delantero como medio defensivo.

Balsameda, M. (2015) Los giros, son los movimientos que se ejecutan con las piernas para realizar cambios bruscos de dirección en la realización de cualquier acción técnico-táctica del boxeo; es por ello que son también asumidos como movimientos defensivos sin negar su importante articulación y papel dentro del desplazamiento; así como en la preparación de contraataque y ataques combinados. Dichos giros se realizan al lado izquierdo y al lado derecho. (pág. 90-91)

Cabe afirmar, así mismo, que los deportistas que no adoptan una buena posición de combate, presentan un mayor grado de ansiedad y tienden a evitar ciertas actividades físicas debido al malestar que le produce la percepción de los síntomas fisiológicos producidos por el ejercicio físico, los cuales son similares a los que se producen asociados a la ansiedad de la propia práctica deportiva.

1.3.3 Giros a la izquierda

Trasladamos el peso del cuerpo hacia la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. El giro se acompañará del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda, en un ángulo de 90 grados. El boxeador quedará momentáneamente apoyado en el metatarso del pie derecho a la vez que recogerá el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Balsameda, M. (2011) en su trabajo de tesis doctoral, en relación a los fundamentos básicos:

Estos movimientos, anteriormente definidos en su integración, constituyen toda la gama de posibles acciones en este deporte, dichas acciones quedan subdivididas en acciones ofensivas y acciones defensivas. Las acciones ofensivas, que contemplan los ataques directos, los contra-ataques y ataques combinados, y las defensivas que se comportan como contraparte de los ataques directos (los tipos de acciones tanto ofensivas como defensivas serán analizados en el capítulo IV). El conjunto de acciones con las cuales se establecen las interacciones motrices deportivas en este deporte, se deben definir bajo un estricto reglamento (AIBA, 2010), el cual define los contextos o modos de inclusión del mismo en la siguiente relación de faltas. (pág. 22)

Otros fundamentos técnicos se constituyen o son los siguientes:

- Paradas y bloqueos con las manos.
- Desvíos con el hombro y el antebrazo
- Movimientos de tronco y los pies

El entrenamiento deportivo en el boxeo debe seguir un proceso de enseñanza aprendizaje en los niños y jóvenes deportistas, el mismo permitirá un trabajo organizado y sistemático, logrando a futuro un desarrollo integral y una mejora significativa de todas las capacidades motoras, para lo cual existen principios que se deben respetar y adaptarlos al desarrollo del deportista en la parte técnico-táctico.

1.4 Rendimiento deportivo

En la práctica de los diferentes deportes se tiene como meta alcanzar un nivel aceptable y significativo en todos los tipos de preparación del deportista. Cuando se ha conseguido este propósito, entonces se considera que se ha logrado el rendimiento deportivo. En trato a este trabajo investigativo es importante acoger el criterio de los expertos en relación al rendimiento deportivo.

Bequer, A. Schewe, H. Heipertz, W. (2006), consideran que: En el uso del lenguaje, por rendimiento se entiende a la capacidad de enfrentarse al entorno. Aquí desempeñan un papel importante los componentes psíquicos, como la motivación de una actividad y la voluntad del éxito, también es fundamental la capacidad de reacción y los logros que haya alcanzado el deportista. Desde un punto de vista físico y técnico, el rendimiento es trabajo por unidad de tiempo, que el cuerpo del deportista realiza hacia el exterior, o bien el gasto de energía por unidad de tiempo. (pág. 239-240)

Para el rendimiento máximo en la práctica deportiva, parece ser que las características individuales y factores técnicos tienen una gran importancia, no obstante, en el boxeo se debe tener en cuenta por ejemplo que un deportista para dar un peso determinado antes de la competición, no debe hacerlo en el último momento, porque tendrá consecuencias directas en el rendimiento final del boxeador. El boxeo requiere de mucha energía tanto en el entrenamiento y la competencia.

Viru, A. & Viru, M. (2003) Los expertos en entrenamiento deportivo sugieren que cada deportista tiene su propio potencial para la mejora en el entrenamiento y que, cuando se alcanza dicho potencial, el deportista podrá mantener su nivel de resultados, pero nunca superarlos. La experiencia práctica de los deportistas demuestra, que, tras alcanzar un determinado nivel, un incremento de volumen-

intensidad no mejora el rendimiento, sino que inesperadamente puede dar lugar al sobre entrenamiento. El problema consiste en como valorar el potencial del deportista, y en la actualidad no somos capaces de cuantificar ese potencial. (pág. 10)

Los boxeadores practicantes deben alcanzar el rendimiento en base a un proceso sistemático y continuo, en donde se considere su potencial de aprendizaje y predisposición a alcanzar su máximo potencial; tal como lo señalan los expertos es muy difícil, y particularmente en un contexto de deportistas que no alcanzan un nivel deportivo óptimo y con muy poca experiencia.

1.5 Factores técnicos

La etapa moderna del desarrollo del boxeo, posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y entrenamiento de los deportistas, determinando para el entrenador nuevas tareas y exigencias más complejas para llegar a la performance.

Vargas, R. (2007) manifiesta que, En la teoría del entrenamiento, el rendimiento es la unidad entre la realización y el resultado de una acción deportiva motora o una secuencia de acciones, respectivamente, orientada dentro de una norma determinada de la sociedad. El rendimiento deportivo como objeto de los procesos de desarrollo y regulación se pueden definir actualmente desde varias perspectivas científicas del entrenamiento (física, fisiología, psicología y la teoría del entrenamiento). (pág. 185)

Se ha hecho ya común y corriente el criterio de que un logro deportivo relevante es el resultado de una compleja interacción entre varios factores hereditarios

(individuales), y las influencias del medio exterior (colectivos). En la práctica del boxeo y por razones de estudio, se considera que contribuyen o afectan al rendimiento deportivo los factores técnicos o la preparación técnica, los factores individuales y los factores colectivos

1.5.1 Factores de la preparación

Cuando se consigue un grado de efectividad óptimo, el rendimiento máximo, es decir, es porque se establecido una correcta preparación técnica. Esta es la etapa ideal para la práctica de actividad físico-técnica durante el tiempo de preparación deportiva. Por lo tanto, se trata de una etapa crucial para el mantenimiento de un estilo o escuela de combate y de competencia activo. El abandono de hábitos tóxicos se puede favorecer mediante la práctica de ejercicio físico-técnico regular.

(Álvarez, Cachón, Brahim, Covadonga. 2014), en relación a uno de los factores físico-técnicos propios del boxeo en el entrenamiento, consideran:

Gran parte del trabajo con los ejercicios especiales sombra y cuerda transitan entre las zonas sub-aeróbica y súper-aeróbica teniendo en cuenta la frecuencia cardíaca y solamente en la zona sub-aeróbica para el análisis del lactato. El trabajo con los tres ejercicios especiales en el saco en ningún momento presenta un predominio anaeróbico teniendo en cuenta su frecuencia cardíaca y ni siquiera llegan al máximo consumo de oxígeno (pág. 74)

Es importante entonces determinar los factores técnicos que rodean a la práctica del boxeo, que permitan conocer y analizar las principales deficiencias en la preparación de los boxeadores, esto permite justificar cual es la técnica correcta para evitar daños o posibles falencias. Este análisis permitirá garantizar a futuro una

excelente ejecución y dominio de la técnica específica tanto defensiva y de ataque en el boxeo.

1.6 Factores individuales

Es necesario adaptar el entrenamiento a las condiciones particulares de cada uno. La edad, la experiencia, el nivel de preparación previo, el tiempo disponible para entrenar entre otros aspectos y circunstancia, hacen que el entrenamiento deba adecuarse a las características propias de cada deportista. La misma fórmula no es válida para todos.

Astrand y Rodhal (1986) y citados por (Brito, E. 2011), en su obra Fundamentos de la evaluación física y biológica señala: Los factores que determinan el rendimiento deportivo son:

- Producción y liberación de energía: (Procesos aeróbicos y anaeróbicos).
- Función neuromuscular. (Movilidad articular. Fuerza-técnica).
- Factores psicológicos: Motivación, actitud, táctica, etc. Estos son los factores que afectan tanto a la capacidad de trabajo físico como al rendimiento deportivo. (pág. 125-126)

1.6.1 La motivación y la actitud

Son factores de corte individual que influyen en el proceso de preparación del deportista, para llegar al rendimiento deportivo. Depende de la naturaleza del trabajo: Intensidad, duración, técnica, posición ritmo, programa. No es lo mismo entrenar para mantener el estado de forma que entrenar para mejorar.

Molina, J. Sandín, B. Chorot, P. (2014), señalan que: La práctica del deporte

puede implicar enfrentarse a situaciones donde la búsqueda del rendimiento deportivo constituya un elemento de extrema relevancia. En el rendimiento deportivo pueden influir diferentes tipos de variables no necesariamente de tipo físico, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, o la autoconfianza. El conocimiento y la manipulación de estas variables, puede resultar de gran relevancia para la obtención de los mejores resultados deportivos. Habitualmente en este tipo de situaciones, donde se busca el rendimiento como vía para superar al rival o a sí mismo, suele aparecer el fenómeno de "presión psicológica" sobre el deportista, el cual puede llegar a mermar sus facultades de cara a la competición y el rendimiento. (pág. 45)

Cuando se trata de competiciones deportivas, donde se busca obtener un rendimiento óptimo, se ha propuesto como más relevante el concepto de "presión psicológica deportiva" que, aunque puede incluir aspectos de los tres conceptos anteriores, puede aplicarse de forma más específica al ámbito deportivo.

1.6.2 Logros

La meta es la situación que se ha de alcanzar, el logro es lo que hay que conseguir, la orientación de la acción. Los jugadores y deportistas deben organizarse para el logro de la meta; la meta posee un carácter orientados de los desempeños motores de los mismos

(Maicon, C. 2015), señala que: El estudio de la motivación por la práctica deportiva, se encuentra relacionado directamente con el tema de abandono deportivo. Es implícito entonces que los resultados o logros deportivos en muchos trabajos de investigación, se han valorado los motivos de práctica y las relaciones existentes al abandono deportivo. Se ha comprobado que existen

muchos tipos de abandono y que por tanto no todos los sujetos que dejan una práctica deportiva, pueden ser considerados de la misma manera, ni definirse igual. (pág. 22)

El bajo rendimiento deportivo de nuestros atletas y la carencia de procesos sistematizados de preparación psicológica, fueron precisamente las necesidades orientadoras de este trabajo, que como objetivo fundamental busca determinar si la utilización de procedimientos psicológicos protocolizados incrementa el rendimiento deportivo para las competencias.

Dantas, E. (2012), considera que: Muchos rasgos individuales de la técnica deportiva dependen de las particularidades de constitución, lo que influirá en el rendimiento deportivo: 1.- Las dimensiones totales del cuerpo (altura, peso, dimensiones del tórax, superficie corporal. 2.- Las proporciones del cuerpo que son las correlaciones entre las dimensiones de las diferentes partes del cuerpo (miembros, tronco). 3.- Las particularidades de la constitución. Las dimensiones totales del cuerpo difieren considerablemente en las personas con el mismo nivel de entrenamiento, se encuentran deportistas con más peso y fuerza. Así los deportistas son divididos en diferentes categorías, según el peso corporal en boxeo, taekwondo, judo entre otros deportes. (pág.400)

Se acoge el criterio planteado por el autor, considerando que el entrenamiento deportivo orientado a los boxeadores exige un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

1.7 Factores colectivos

El trabajo del equipo interdisciplinario es un componente esencial en la preparación y planificación deportiva, por lo tanto, los esfuerzos de estos profesionales deben ser encaminados hacia un mismo fin y ser entendido en un mismo enfoque.

Los grandes rendimientos deportivos, son producto de muchas circunstancias perfectamente mancomunadas. Los métodos de entrenamiento, los aspectos fisiológicos, las técnicas perfeccionadas, el trabajo en equipo, entre otros.

Valdés, H (2002) La acción deportiva se pon en juego ante un estímulo que la desencadena, por ejemplo, una acción del contrario como en el boxeo, la rapidez al reaccionar se convierte en un factor que la acción sea oportuna y la lleva a la victoria. Por supuesto cualitativamente las reacciones deberán ser educadas de manera diferente para una carrera y para el boxeo, En el primer caso se trata de una asociación mecánica, en el segundo el hábito de poseer una gran flexibilidad en sus mecanismos de ignición, para golpear en el momento preciso, pero de acuerdo con la situación. (pág.79

Lo ideal es tener un equipo de profesionales alrededor de la práctica del boxeo, lamentablemente en nuestro medio, y particularmente en los clubes de formación y que son amateurs, es realmente imposible, obviamente pasa por muchos factores, especialmente el económico, la dirigencia, entre otros factores.

1.7.1 Pertener a un club

Los clubes promocionan la práctica deportiva en el boxeo actual y el contexto es tan grande y la lucha tan fuerte que para vencer y continuar, ante adversidades y malos tiempos, siempre y siempre hasta el final está es la meta y aunque creas que no podrás

llegar, hay que seguir, porque siempre se llega, no de primero, casi seguro, pero sí cruzar la meta.

García-Naveira, A., & Remor, E. (2011) Por otra parte, para valorar la relación entre motivación de logro (éxito/fracaso), competitividad rasgo y rendimiento se ha realizado un análisis de correlación entre individuos en el mismo nivel de categoría deportiva y edades similares, las relaciones entre motivación de logro, competitividad rasgo y rendimiento deportivo, aumentan; excepto para la categoría de juveniles donde el nivel de motivación y competitividad no está relacionado con el rendimiento que presentan.(pág. 482-483)

La consecución de los logros o resultados en un grupo deportivo, tiene que ser total; en la mente del deportista de boxeo llegan toda clase de imágenes, las cuales tiene que conseguir descifrar debido aun con el cansancio y agotamiento que soporta; la identidad y pertenencia a un club, le permitirá luchar contra su único contrincante, él mismo, los objetivos del grupo de compañeros y el equipo.

1.7.2 Dirección pedagógica en el boxeo

El ritmo de aprendizaje de cada deportista es diferente al de los otros. En la llamada enseñanza individualizada cumplimos perfectamente con este criterio. Intenta atender a cada individuo de los que compone el grupo de trabajo, el grupo de clase o el equipo deportivo. A medida que el grupo es mayor, es más difícil atender con garantías este principio.

Mendoza, A. Izquierdo, J. Rodríguez, M. Ruíz, (2007). El entrenador es un modelo social y personal para los jugadores que traspasa las barreras de la

dinámica interna de su actividad, ya que los medios de comunicación muestran a la sociedad acciones y comportamientos llevados a cabo en el equipo, tanto en el trabajo diario de entrenamiento como en la competición, por lo que a este profesional se le exige una línea de trabajo constante con una dirección estable a seguir, lo que requiere reflexión y toma de conciencia. El entrenador debe estar en un proceso constante de cambio y mejora si pretende ser un buen comunicador con la sensibilidad necesaria para conjugar los intereses individuales con los intereses del equipo, orientado hacia la cohesión y la cooperación incondicional, ya que suele ser la imagen de uno y otro ante los agentes externos. (pág. 25)

Durante el proceso de aprendizaje de movimientos más o menos complejos que pueden dividirse en partes relativamente independientes, la asimilación de la técnica deportiva se lleva a cabo por partes. Posteriormente, la ejecución de las acciones motoras conlleva la integración en una sola unidad de los componentes previamente asimilados de un ejercicio complejo.

González, R. M. S. (2010). A nivel pedagógico es la tarea motriz la que más nos interesa. De aquí que, en esta tesis, el autor asume el boxeo defensivo como "un tipo de comportamiento motriz como consecuencia de la interacción con el adversario, quedando en el ámbito técnico y táctico, requiriendo aunar esfuerzos físicos y perceptivos visuales para alcanzar la mejor eficacia motriz". Como se trata de boxeadores amateurs, se hace necesario esbozar los rasgos que caracterizan al escolar mayor, en el que se prioriza la condición personal a través de la autoafirmación y comienzan a definirse las verdaderas aspiraciones y se amplían los intereses cognitivos, entre otras. (pág.35)

Se puede situar al boxeo como uno de los ámbitos de la Cultura Física. Por sus

principales características se clasifica como un deporte de combate, se desarrolla en un espacio común, definido por acciones variables, predominantemente perceptivas y de regulación externa.

La observación y los instrumentos que verifican el logro de ejecución motriz según, (Campos, 2006) consideran a: “La evaluación de la técnica tiene como objetivo fundamental determinar el nivel de educación y comportamiento motor del deportista en la ejecución y dominio de la técnica deportiva” (pág. 87). Con la observación participativa en el campo de entrenamiento se podrá determinar las características objetivas y generales de la técnica estándar, a partir de las particularidades del deportista.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación permitió compilar información importante sobre los fundamentos básicos del boxeo y rendimiento deportivo, toda esta información surge de libros, revistas, sitios web, especializados para el desarrollo de la investigación. Se da valora los artículos científicos de relevancia que aporten a la culminación de este trabajo.

2.1.2 Investigación de campo

El tema de investigación se desarrolló en la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán, dicha institución brindó el apoyo total. Esta institución permitió analizar y comprender el problema del boxeo en el propio lugar de los hechos.

2.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación permitió descubrir la problemática, las posibles causas y efectos; además, los datos recopilados en la aplicación de encuestas y la ficha de observación permitieron describir las características de la población y valorar aspectos vinculados al entrenamiento de los fundamentos técnico-deportivos que utilizan los entrenadores de boxeo.

2.1.4 Investigación propositiva

A partir de los datos y resultados obtenidos en el diagnóstico, este tipo de investigación permitió plantear una propuesta alternativa, creativa e innovadora a la problemática. Esto, se refleja en la aplicación de una adecuada metodología didáctica para los entrenadores en la práctica y entrenamiento de los deportistas de boxeo.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

La inducción al inicio de la investigación, como un método permitió una mejor observación del problema relacionado con el entrenamiento de los fundamentos técnicos y los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los deportistas. Hasta llegar a conclusiones que parten de hechos particulares, que se abordaron, analizaron y que sirvieron para fundamentar teóricamente las variables planteadas.

2.2.2 Método deductivo

En cumplimiento del proceso investigativo, este método permitió, luego de observar la problemática relacionada con técnica deportiva y el rendimiento establecer el tema de investigación. En la fundamentación teórica, se sistematizó la información y documentos de varios autores, para generalizar posibles soluciones al problema.

2.2.3 Método analítico

Este método permitió un panorama global del fenómeno, al observar las partes, causas, naturaleza y efectos de forma individual y colectiva. El análisis e interpretación de resultados se desarrolla una vez recabada la información y los datos proporcionados por los entrenadores y deportistas, a través de encuestas y fichas de observación. De antemano, se empleó en el marco teórico al realizar una descomposición de las dimensiones e indicadores que intervienen en el estudio

2.2.4 Método sintético

Es útil en la metodología del trabajo científico; es decir, permite establecer el tipo y diseño de investigación, así como en la interpretación de resultados y redacción de conclusiones y recomendaciones generales relacionadas de forma particular con el

objeto y los sujetos de estudio de la presente investigación, puesto que, se integró los componentes dispersos del objeto de estudio, para estudiarlos en su totalidad.

2.2.5 Método estadístico

El método estadístico, se aprovechó para el proceso metodológico de investigación y la propuesta, en la organización de la información en tablas, gráficos y porcentajes, lo cual, permitió establecer características cuantitativas y cualitativas de los participantes.

2.3 Técnicas e instrumentos

En el trabajo de campo y el diagnóstico, las técnicas de investigación que se utilizaron para conseguir información fueron la encuesta y la ficha de observación, que permitió obtener los datos relacionados a la problemática de estudio, la misma, que fue aplicada a entrenadores y los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre.

2.3.1 Encuesta

La encuesta, consistió en la elaboración de un cuestionario con doce preguntas dirigida a los entrenadores de boxeo, con la finalidad de diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos que poseen, sobre los fundamentos del boxeo y los factores del rendimiento deportivo.

2.3.2 Ficha de observación

Estuvo orientada a la elaboración de un formato de ficha de observación, para verificar el cumplimiento en los procesos de ejecución de los fundamentos técnicos defensivos y defensivos básicos del boxeo y los factores del rendimiento deportivo.

2.4 Matriz de relación

Objetivos Diagnósticos	Variable	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar Detectar	Fundamentos básicos del boxeo	Ofensivos: Postura de combate. Desplazamientos. Golpes. Defensivos: Giros. Bloqueos con las manos. Movimientos de pies y tronco	Encuesta Encuesta Ficha de observación	Entrenadores Entrenadores Deportistas
Identificar	Rendimiento deportivo	Factores técnicos: Factores de la preparación Factores individuales: Motivación y actitud. Logros. Factores colectivos: Pertenencia a un club. Dirección pedagógica del entrenador	Encuesta Ficha de observación	Entrenadores Deportistas

Autor: Paucar, Jairo.

2.5 Identificación de la población

Institución	Deportistas	Entrenadores y monitores
Club 19 de noviembre	50	12
Total:	62	

CAPÍTULO III

3. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

3.1 Encuesta aplicada a los entrenadores de boxeo

Pregunta N° 1 ¿Cree Ud. qué es importante conocer las características y fundamentos básicos del boxeo?

Tabla 1

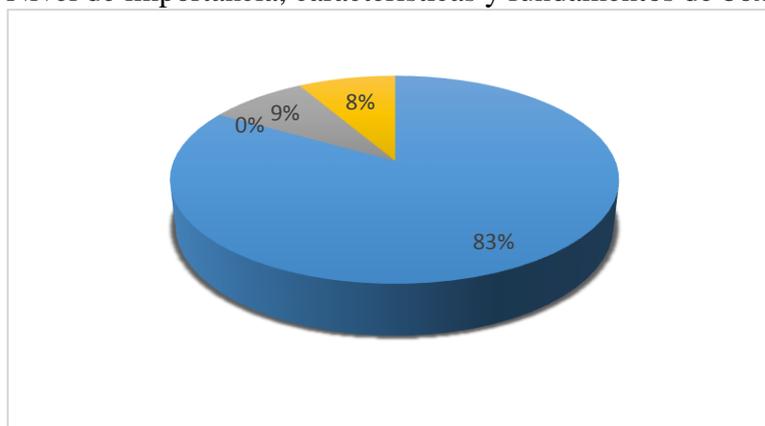
Importancia, características y fundamentos de boxeo

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	10	83
Importante	0	0
Poco importante	1	8
Nada importante	1	9
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club.

Gráfico 1

Nivel de importancia, características y fundamentos de boxeo



Autor: Jairo Paucar.

Interpretación

Casi la totalidad de los entrenadores encuestados consideran, muy importante conocer aspectos teóricos y fundamentos técnicos básicos del boxeo. Una minoría considera que es poco y nada importante. Esto demuestra el interés o dominio por parte de los encuestados sobre el tema.

Pregunta N° 2

¿Los conocimientos que usted posee, sobre las características y fundamentos técnicos del boxeo, son?

Tabla 2

Nivel de conocimientos características y fundamentos técnicos

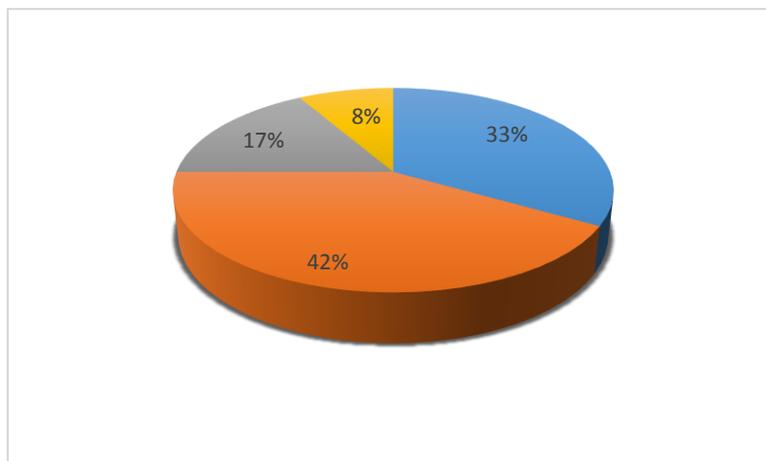
Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	33
Muy Bueno	5	42
Bueno	2	17

Regular	1	8
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club.

Gráfico 2

Nivel de conocimientos características y fundamentos técnicos



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

Menos de la mitad de los entrenadores encuestados señalan que, poseen un nivel de conocimiento muy bueno sobre las características específicas y los fundamentos técnicos del boxeo. Porcentajes menores de entrenadores consideran que sus conocimientos son excelente, bueno; tan solo un sólo entrenador señala que su nivel de conocimientos es regular.

Pregunta N° 3

¿Señale las características esenciales de los deportes de combate?

Tabla 3

Características de los deportes de combate.

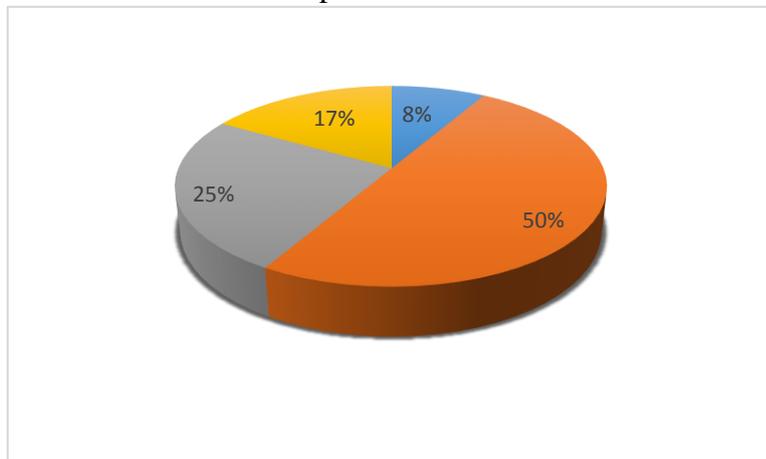
Alternativa	Frecuencia	%
Oposición-sin colaboración	1	8
Fomenta la agresividad	6	50
Exigencia técnico-táctica	3	25

Carácter y temperamento	2	17
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 3

Características de los deportes de combate.



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

La mitad de los entrenadores encuestados, consideran que la característica esencial de los deportes de combate es el fomento de la agresividad, aspecto que no corresponde y estaría distorsionándose su práctica. Una cuarta parte considera a la exigencia técnico-táctica, y porcentajes menores señalan al boxeo como de oposición-sin colaboración y que fortalece el carácter y temperamento. Esta información es preocupante, no se estaría orientado correctamente el entrenamiento del boxeo.

Pregunta N° 4

Según su criterio, ¿cuáles son los fundamentos ofensivos en el boxeo?

Tabla 4

Fundamentos ofensivos en boxeo.

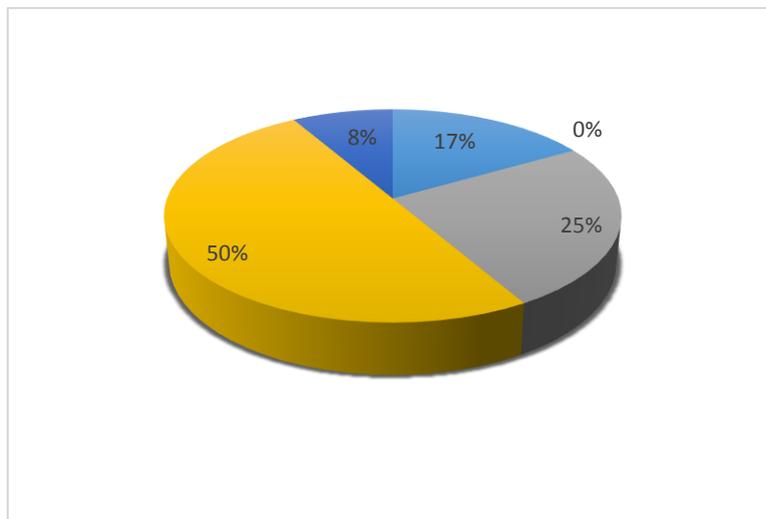
Alternativa	Frecuencia	%
Postura de combate	2	17
Bloqueos con las manos	0	0
Golpes puño	3	25
Movimiento de pies y tronco	6	50

Desplazamientos	1	8
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 4

Fundamentos ofensivos en boxeo.



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

La información destaca que la mitad de los entrenadores consideran que los movimientos de pies y tronco es un fundamento ofensivo del boxeo. Lo que es incorrecto. Menos de la mitad señalan a los golpes de puño como fundamento ofensivo, lo que es positivo. Otros entrenadores que representan porcentajes menores señalan que son la postura de combate y los desplazamientos.

Pregunta N° 5

Según su criterio, ¿cuáles son los fundamentos defensivos en el boxeo?

Tabla 5

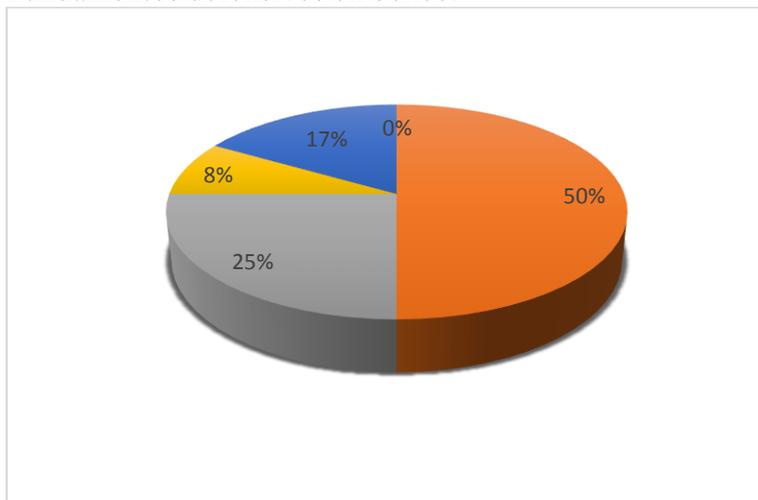
Fundamentos defensivos en boxeo.

Alternativa	Frecuencia	%
Postura de combate	0	0
Bloqueos con las manos	6	50
Defensa con hombro	3	25

Movimiento de pies y tronco	1	8
Giros	2	17
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 5
Fundamentos defensivos en boxeo.



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

La información destaca que la mitad de los entrenadores consideran que los bloqueos con las manos es un fundamento defensivo del boxeo. Lo que es correcto. Menos de la mitad consideran que es la defensa con el hombro como fundamento defensivo, lo que es negativo. Otros entrenadores que representan porcentajes menores señalan que son la postura de combate y los giros.

Pregunta N° 6

Según su criterio, ¿cuáles son los medios más adecuados para detectar las falencias en los aspectos técnicos defensivos-ofensivos del boxeo?

Tabla 6
Medios detectar falencias técnicas del boxeo

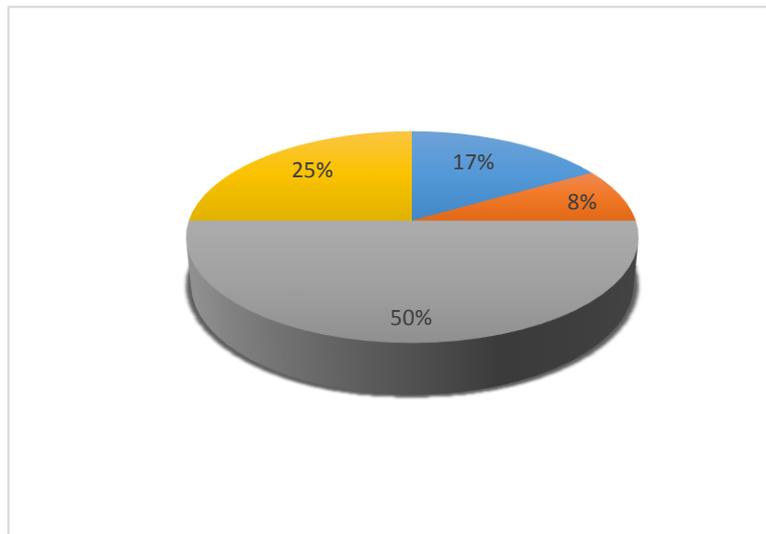
Alternativa	Frecuencia	%
Fichas de observación	2	17

Videos	1	8
Exhibiciones	6	50
Test	3	25
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club.

Gráfico 6

Medios detectar falencias técnicas del boxeo



Autor: Jairo Paucar.

Interpretación

La mitad de los entrenadores encuestados señalan que las exhibiciones deportivas son los medios para detectar las falencias en la parte técnica y táctica del boxeo, lo que es incorrecto. Menos de la mitad señalan que son los test; así también señalan a las fichas de observación, lo que es correcto o una forma de valorar estas falencias.

Pregunta N° 7

¿Cuál de los factores cree Ud., disminuye falencias en el ataque y defensa en el boxeo? Señale

Tabla 7

Factores disminuyen falencias técnicas en boxeo

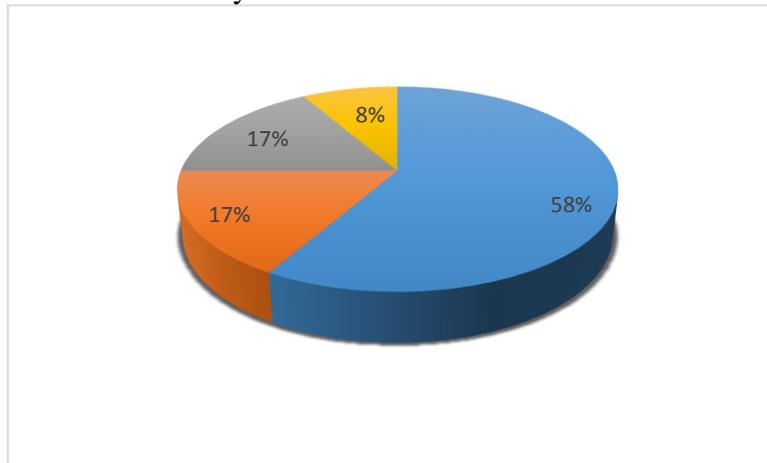
Alternativa	Frecuencia	%
Participación en torneos	7	58

Motivación y logros deportivos	2	17
Intensidad y volumen altos	2	17
Pertenencia a un club y dirección del entrenador	1	8
Total	12	100%

Fuente: Entrenadores Club.

Gráfico 7

Factores disminuyen falencias técnicas en boxeo



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran la participación en torneos permite disminuir falencias en ataque y defensa. Menos de la mitad en parte iguales consideran tanto a la motivación y logros deportivos lo que es parcialmente correcto y al trabajo con intensidad y volumen altos. Tan solo un entrenador contesta positivo, es decir que la pertenencia a un club y la dirección del entrenador es importante.

Pregunta N° 8

¿Su formación y capacitación en temas relacionados al rendimiento deportivo en el boxeo, es?

Tabla 8

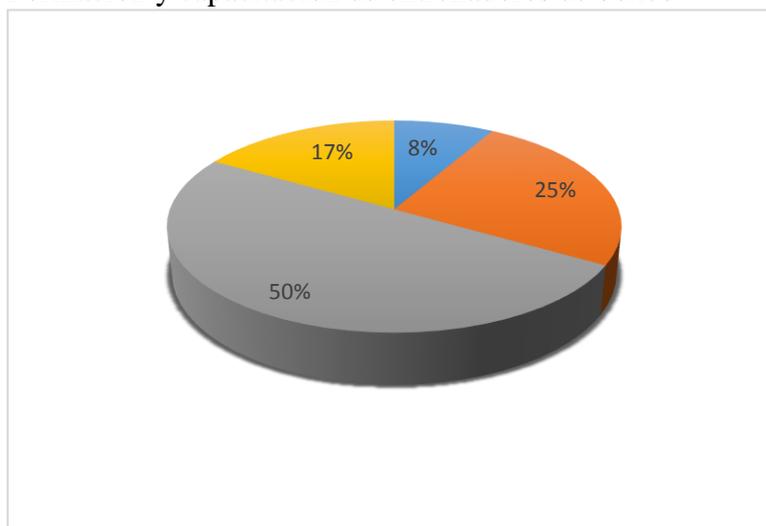
Formación y capacitación de entrenadores de boxeo

Alternativa	Frecuencia	%
Altamente adecuada	1	8
Adecuada	3	25
Poco adecuada	6	50
Nada adecuada	2	17
Total	12	100%

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 8

Formación y capacitación de entrenadores de boxeo



Autor: Jairo Paucar.

Interpretación

La mitad de los entrenadores encuestados señalan que la formación y capacitación en temas relacionados al boxeo es poco adecuada. Menos de la mitad señalan que es adecuada; así también un porcentaje menor señala que es nada adecuado. Tan solo un entrenador señala la alternativa de altamente adecuada. Es decir, el proceso de preparación del deportista está en manos de entrenadores que no se capacitan.

Pregunta N° 9

¿Usted considera que la preparación técnica, los factores individuales y colectivos, afectan al rendimiento deportivo en los deportistas de boxeo?

Tabla 9

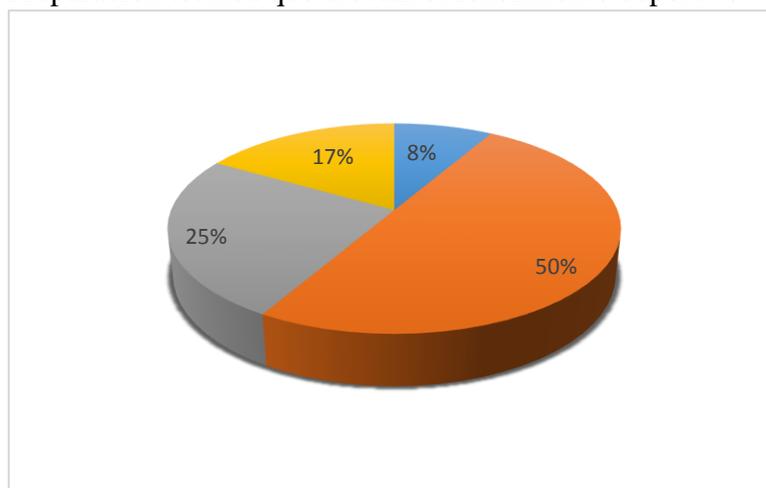
Preparación técnica que afectan el rendimiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	%
Frecuentemente	1	8
Regularmente	6	50
A veces	3	25
Casi nunca	2	17
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 9

Preparación técnica que afectan el rendimiento deportivo



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

La mitad de los entrenadores consideran que la preparación técnica, los factores individuales y colectivos, afectan al rendimiento deportivo en los deportistas de boxeo. Menos de la mitad señalan que es a veces; así también un porcentaje menor señala que casi nunca. Un entrenador dice que esto afecta frecuentemente, lo que es correcto. Es decir, no se valora los factores que pueden influir positivamente en el rendimiento.

Pregunta N° 10

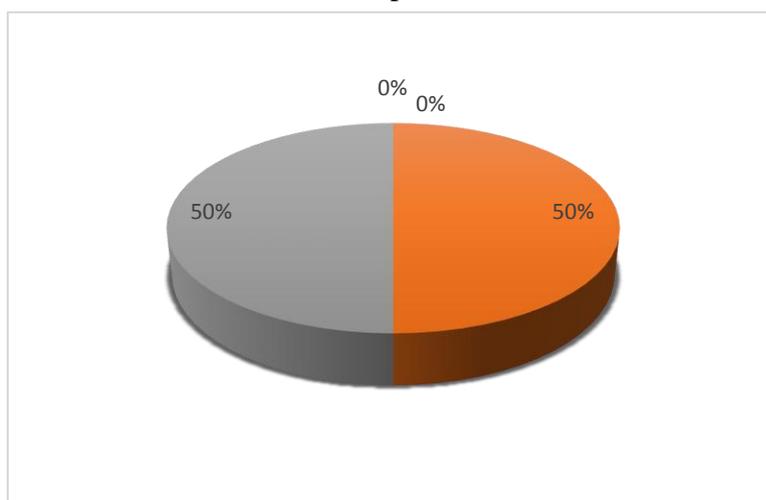
¿Con qué frecuencia valora en sus deportistas la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos-defensivos y aspectos individuales y colectivos relacionados al rendimiento en el boxeo?

Tabla 10
Frecuencia de valoración a deportistas de boxeo

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	6	50
A veces	6	50
Nunca	0	0
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 10
Frecuencia de valoración a deportistas de boxeo



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

De forma equitativa los entrenadores de boxeo, señalan que casi siempre y a veces valora en sus deportistas la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos-defensivos y aspectos individuales y colectivos relacionados al rendimiento en el boxeo.

Pregunta N° 11

¿Cuánto de importante y necesario es la elaboración de un documento guía de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del boxeo?

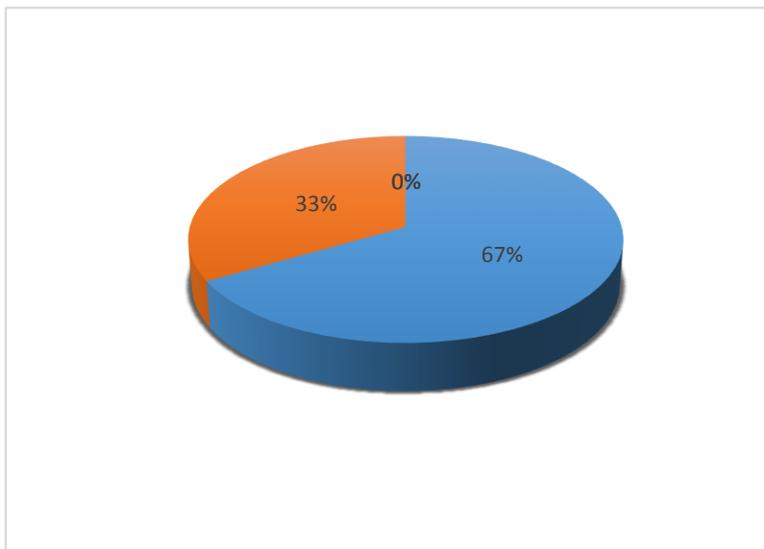
Tabla 11
Importancia documento guía de fundamentos técnicos del boxeo

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante y necesario	8	67
Importante y necesario	4	33
Poco importante	0	0
Nada importante y no necesario	0	0
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 11

Importancia documento guía de fundamentos técnicos del boxeo



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores encuestados consideran muy importante y necesario la elaboración de documento guía de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del boxeo. Aproximadamente un tercio de los encuestados, consideran que es importante y necesario. Esto favorece la idea de plantear una propuesta alternativa.

Pregunta N° 12

¿Piensa usted necesaria la aplicación de la propuesta alternativa, en su ejercicio profesional?

Tabla 12

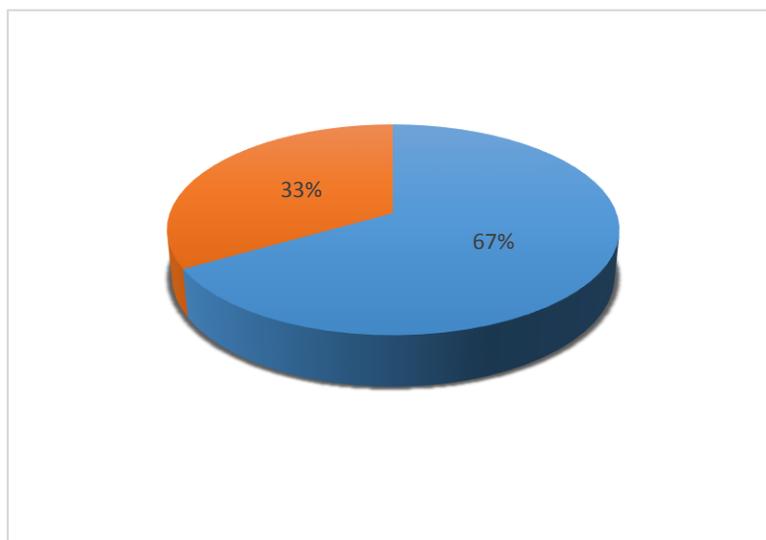
Aplicación propuesta alternativa en ejercicio profesional

Alternativa	Frecuencia	%
Si	8	67
No	4	33
Total	12	100

Fuente: Entrenadores Club

Gráfico 12

Aplicación propuesta alternativa en ejercicio profesional



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores encuestados consideran que sí es necesaria la aplicación de la propuesta alternativa en su ejercicio profesional. Menos de la mitad señalan que no.

3.2 Ficha de observación para valoración de fundamentos técnicos ofensivos-defensivos y aspectos individuales y colectivos relacionados al rendimiento en el boxeo.

Observación N° 1

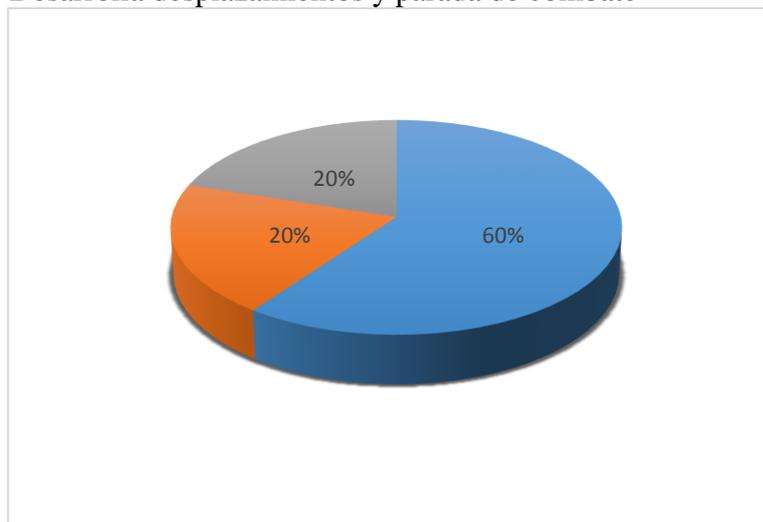
Desarrolla desplazamientos y parada de combate

Tabla 13
Desarrolla desplazamientos y parada de combate

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	30	60
Casi siempre	10	20
A veces	10	20
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 13
Desarrolla desplazamientos y parada de combate



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

De acuerdo a la observación realizada a los deportistas, más de la mitad siempre desarrollan desplazamientos y parada de combate, asociada con el boxeo. Menos de la mitad de los deportistas y en porcentajes iguales desarrollan casi siempre, así como otros lo hacen a veces.

Observación N° 2

Desarrolla combinación de golpes de puño y desvíos

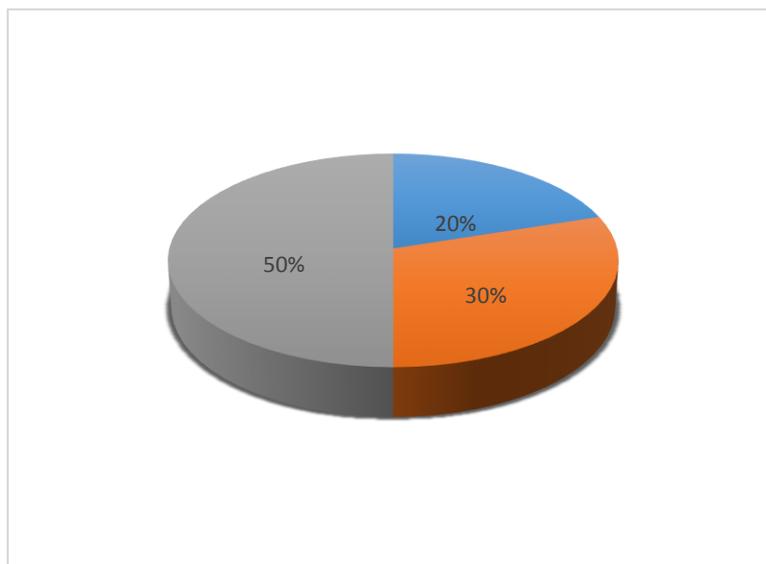
Tabla 14
Desarrolla golpes de puño y desvíos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	20
Casi siempre	15	30
A veces	25	50
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 14

Desarrolla golpes de puño y desvíos



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

De la observación realizada a los deportistas, la mitad de ellos a veces realizan combinación de golpes de puño y desvíos. Un tercio de los boxeadores observados casi siempre desarrollan estos fundamentos y un porcentaje mínimo lo hacen siempre. Será necesario insistir en la práctica de estos fundamentos.

Observación N° 3

Realiza bloqueos con las manos

Tabla 15

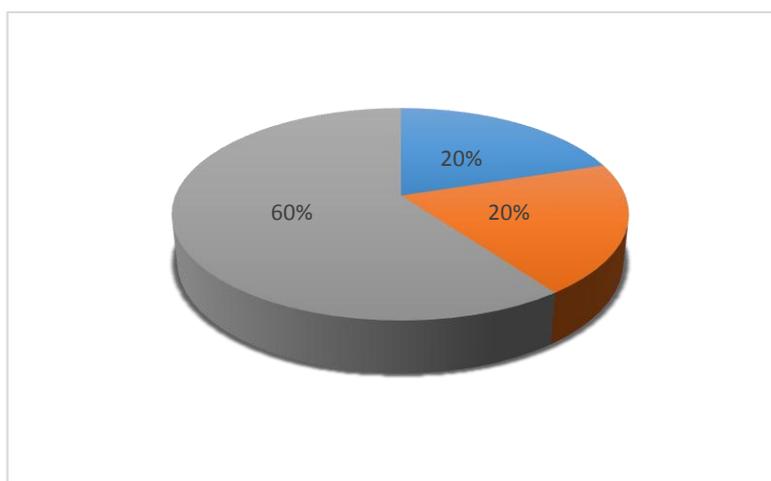
Realiza bloqueos con las manos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	20
Casi siempre	10	20
A veces	30	60
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 15

Realiza bloqueos con las manos



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

De acuerdo a la observación realizada a los deportistas, más de la mitad realiza bloqueos con las manos a veces. Menos de la mitad de los deportistas y en porcentajes iguales desarrollan casi siempre, así como otros lo hacen siempre.

Observación N° 4**Ejecuta movimiento de pies y tronco***Tabla 16*

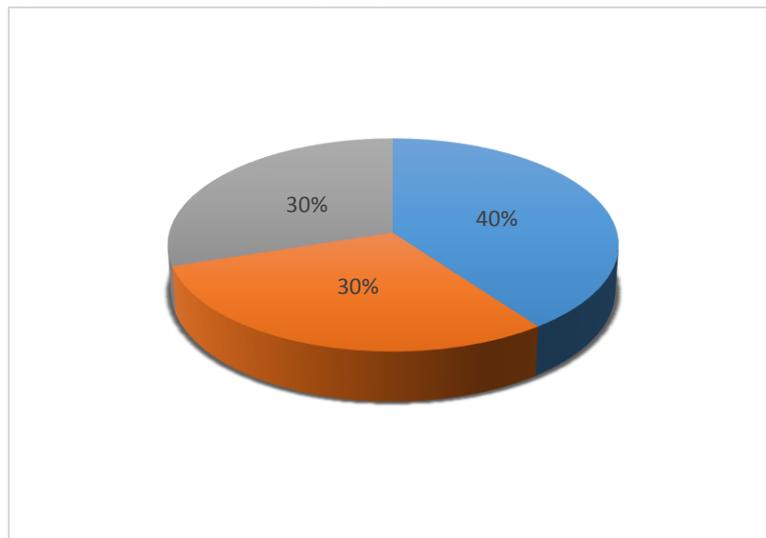
Ejecuta movimiento de pies y tronco

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	20	40
Casi siempre	15	30
A veces	15	30
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 16

Ejecuta movimiento de pies y tronco



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas ejecuta siempre movimiento de pies y tronco como acción defensiva. Un grupo de deportistas lo hace casi siempre y a veces. Esto implica una deficiencia en la parte defensiva en la práctica del boxeo.

Observación N° 5

Combina técnicas básicas ofensivas y defensivas.

Tabla 17

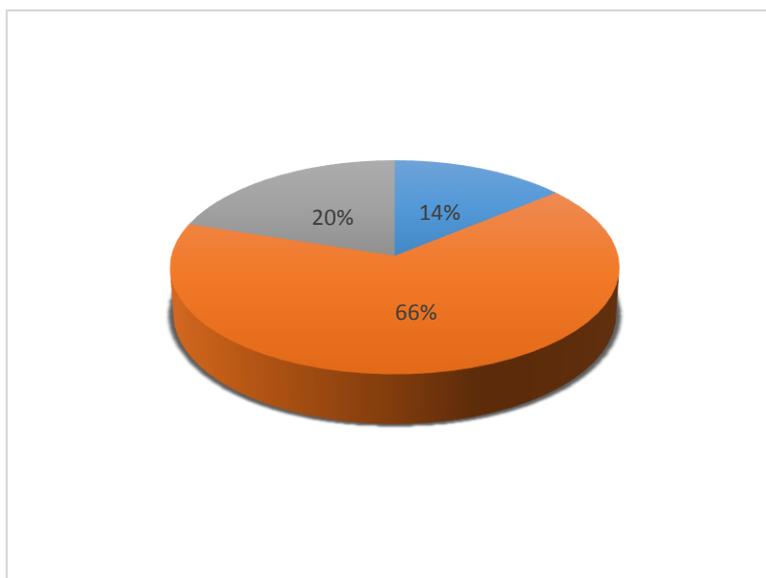
Combina técnica básicas ofensivas-defensivas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	7	14
Casi siempre	33	66
A veces	10	20
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 17

Combina técnica básicas ofensivas-defensivas



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas combina técnicas básicas ofensivas y defensivas casi siempre. Menos de la mitad, de deportistas lo hace a veces y siempre. Esto implica una deficiencia en el entrenamiento del boxeo.

Observación N° 6

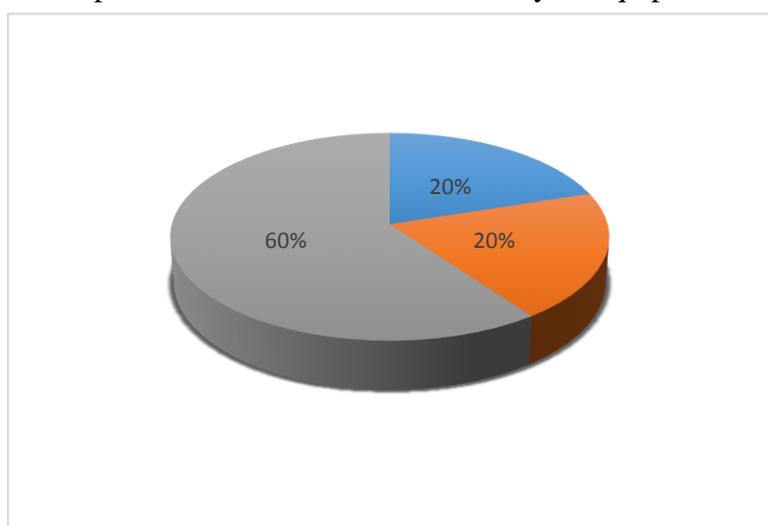
Participa activamente de forma individual y en equipo haciendo sombra

Tabla 18
Participación activa de forma individual y en equipo

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	20
Casi siempre	10	20
A veces	30	60
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 18
Participación activa de forma individual y en equipo



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

En referencia a la observación realizada a los deportistas, más de la mitad a veces demuestran una participación activa tanto a nivel individual y en equipo haciendo sombra. Menos de la mitad de los se hallan tanto entre las alternativas de casi y siempre. Esto demuestra que los fundamentos técnicos y tácticos deben ser planteados desde una óptica participativa.

Observación N° 7

Cumple reglas de competencia y las técnicas específicas del boxeo

Tabla 19

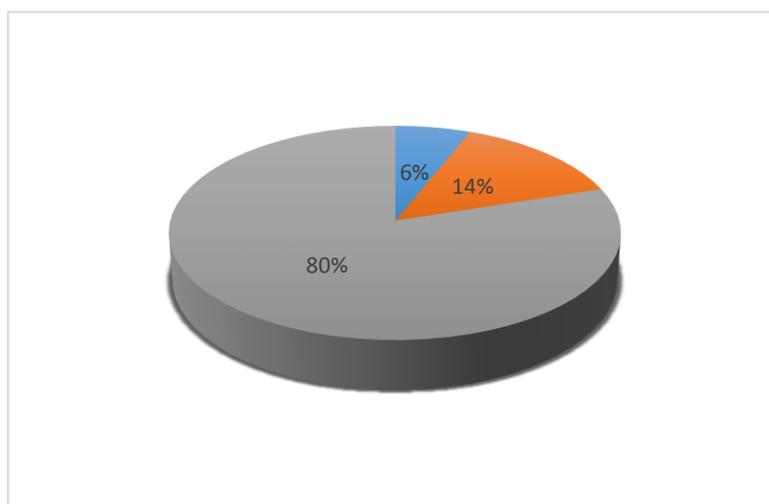
Cumplimiento de reglas de competencia y técnicas específicas

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	6
Casi siempre	20	14
A veces	20	80
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 19

Cumplimiento de reglas competencia y técnicas específicas



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

De acuerdo a la observación realizada a los boxeadores, la mayoría de ellos en el proceso de entrenamiento a veces cumplen con las reglas y las técnicas específicas, así también se observa que menos de la mitad también lo hace casi siempre. Apenas una minoría lo realiza siempre. Será necesario fortalecer el proceso de formación en cuanto al reglamento y las técnicas en la competencia.

Observación N° 8

Presenta actitud para el combate

Tabla 20

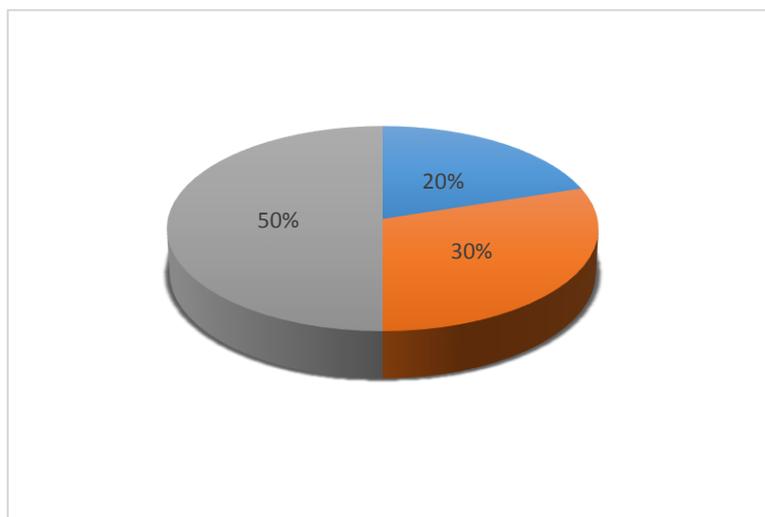
Presenta actitud para el combate.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	10	20
Casi siempre	15	30
A veces	25	50
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 20

Presenta actitud para el combate.



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

La mitad de los deportistas observados a veces presenta actitud para el combate. Menos de la mitad, un tercio de deportistas lo hace casi siempre, y otro porcentaje menor lo hace siempre. Eso llama la atención, porque en este deporte se necesita de aquella cualidad.

Observación N° 9

Presenta aspectos motivacionales y de pertenencia al club

Tabla 21

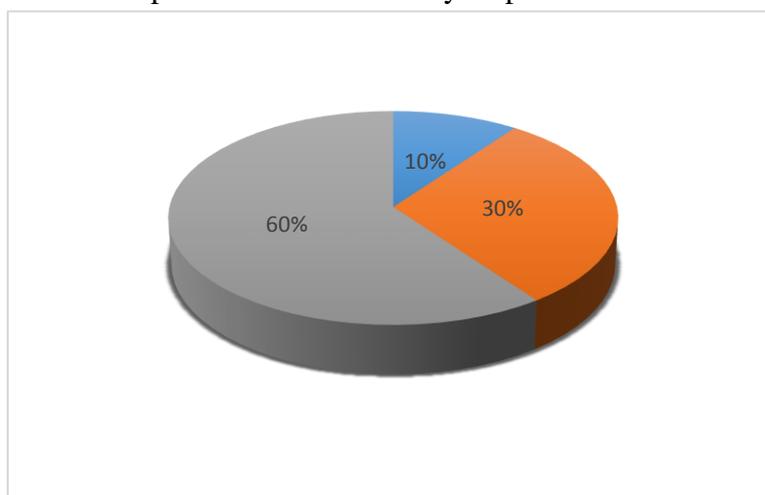
Presenta aspectos motivacionales y de pertenencia club

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	10
Casi siempre	15	30
A veces	30	60
Total	50	100

Fuente: Deportistas Club

Gráfico 21

Presenta aspectos motivacionales y de pertenencia club



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

En referencia a la observación realizada a los deportistas, más de la mitad a veces desarrollan aspectos motivacionales. Menos de la mitad lo hace casi siempre y una minoría lo realiza siempre. No se valora los factores individuales del rendimiento deportivo.

Observación N° 10

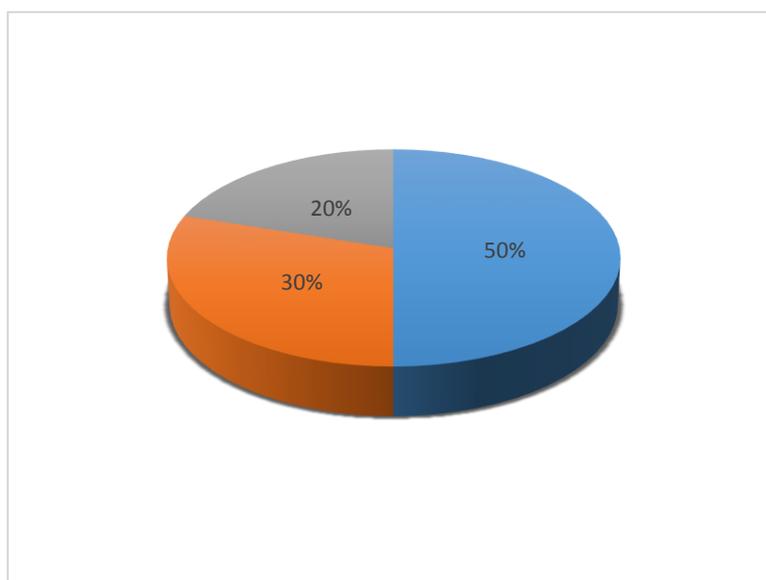
Sigue las instrucciones y dirección del entrenador

Tabla 22
Sigue instrucciones y dirección del entrenador

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	25	50
Casi siempre	15	30
A veces	10	20
Total	50	100

Fuente: Deportistas club

Gráfico 22
Sigue instrucciones y dirección del entrenador



Autor: Jairo Paucar

Interpretación

La mitad de los deportistas siempre sigue las instrucciones del entrenador, lo que es positivo y hay que valorar este aspecto. Menos de la mitad, lo hace casi siempre. Un porcentaje lo hace a veces.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título

Guía didáctica de fundamentos básicos ofensivos y defensivos del boxeo y orientación de los factores del rendimiento deportivo.

4.2 Justificación

A partir del diagnóstico realizado a los entrenadores y de los resultados conseguidos en la encuesta, los entrenadores en una gran mayoría subvaloran el concepto del boxeo y las características particulares que tiene el boxeo. Además, se determina un deficiente dominio sobre los fundamentos teóricos y los principios de la preparación técnica y la relación con los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en la consecución del rendimiento deportivo y los factores sobrentendidos que lo rodean. Por ello, se plantea una guía didáctica que oriente la aplicación de esos fundamentos individuales y colectivos y el valor científico de la práctica que se debe orientar en el boxeo.

(Suarez, 2011), considera que: “Una vez que se delimitó el problema que se quiere abordar es necesario que se elabore un proyecto. La formulación de un proyecto requiere responder a una serie de preguntas. Ello nos permitirá organizar lógica y ordenadamente las ideas”. (págs. 11-12)

La responsabilidad social que tienen los instructores deportivos en un deporte alternativo como lo es el boxeo, demanda de verdaderos proceso de capacitación, sin embargo, es pertinente que a través de un documento pedagógico y metodológicamente elaborado, abordar los diferentes temas objetos de estudio, para

disminuir la problemática en relación a los deficientes conocimientos en fundamentos técnicos básicos para la defensa como para el ataque, y que se orientan a la preparación deportiva del boxeador amateur y profesional.

La observación para valoración desconocimientos de la preparación técnica y la ejecución de la técnica deportiva permitió determinar que los deportistas, en los criterios valorados se sitúan en porcentajes mayoritarios de a veces. Esto pone de manifiesto, la gran importancia que poseen los fundamentos teóricos, técnicos para alcanzar el rendimiento deportivo, valorando los aspectos motivacionales, los resultados y logros de forma individual y colectiva que rodea al boxeo.

En este ambiente, es necesario de que los entrenadores y monitores deportivos fundamenten su ejercicio, comprendiendo los factores técnicos, individuales y colectivos que se cumplen en la práctica del boxeo

En consecuencia, se plantea esta propuesta de solución de mayor profundidad, en temas relacionados al aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, que son los más practicados en el boxeo

Se establece una nueva forma de abordar la problemática del rendimiento deportivo, y particularmente los factores de la preparación técnica, motivacionales e intrínsecos que rodean al deportista de boxeo. La presente guía didáctica aborda con un enfoque didáctico transformador, los aspectos teóricos y prácticos del boxeo, que permitirá la promoción del entrenador y el desarrollo integral del deportista.

La propuesta plantea un método de enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos del box que resultan útiles en la formación del boxeador, en los mismos se contribuyen a mejorar la preparación técnica táctica de los deportistas sus

pronósticos, rendimiento y los resultados competitivos con el propósito de mejorar la calidad en la ejecución de los elementos técnicos tácticos del boxeo.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Fundamentos y características del boxeo

Siempre se lo ha considerado al boxeo como el deporte de todos los tiempos por su aparición, es uno de los más antiguos y conocido como pugilato de ahí el nombre de púgil o boxeador hoy en la actualidad. Este deporte ha evolucionado desde la antigüedad hasta el presente. Por tanto, es importante conocer cuáles son los fundamentos que orientan su práctica y entrenamiento deportivo.

Méndez, J. Méndez, E. (2016), en su libro, Educación, actividad Física y Deportes, definen al boxeo como:

Deporte de combate con oposición y sin colaboración. En el boxeo se confrontan dos deportistas con la finalidad de intercambiar golpes con las manos (puños), los deportistas procuran marcar la mayor cantidad de golpes desde el flexo hasta la cara; y obviamente, tratan de evitar (esquivar) los golpes del contrario (no dejarse golpear). El boxeo es amateur y profesional y se reglamentan varias categorías de acuerdo al peso. (pág. 33)

Por experiencia compartimos el criterio del autor, en consideración a que al ser un deporte de combate y de contacto pleno, y que lo más valioso es el deportista, se debe conocer su objeto de práctica, para evitar situaciones de conflicto en la integridad del boxeador. Lo más importante es precautelar la integridad del deportista, en el boxeo amateur es lo más se debe hacer.

Además de considerar la práctica de deportes de combate (Antorranz & J, 2010) manifiesta que:

Las bases de la actividad motriz son la postura y el equilibrio, sin las cuales no sería posible la mayor parte de los movimientos que realizamos a lo largo de nuestra vida diaria... (Postura, equilibrio estático) o desplazándose en el espacio (equilibrio dinámico), resistiendo o ayudándose de la gravedad. (p.224)

4.3.2 Parada de combate

Esta técnica es la esencia fundamental que debe aprender un boxeador, ya por medio de la cual el individuo va a poder visualizar a su oponente colocándose en guardia en donde aprovechara para atacar y defenderse con mucha mayor facilidad tomando en cuenta su correcta postura esto le da a un boxeador la elegancia de desplazarse en el cuadrilátero durante un combate.

1. Rendimiento deportivo en el box

En la práctica de los diferentes deportes se tiene como meta alcanzar un nivel aceptable y significativo en todos los tipos de preparación del deportista. Cuando se ha conseguido este propósito, entonces hablamos de que hemos logrado el rendimiento deportivo. En trato a este trabajo investigativo consideramos acoger el criterio de los expertos en relación al rendimiento deportivo.

Bequer, A. Schewe, H. Heipertz, W. (2016), consideran que: En el uso del lenguaje, por rendimiento se entiende a la capacidad de enfrentarse al entorno. Aquí desempeñan un papel importante los componentes psíquicos, como la motivación de una actividad y la voluntad del éxito, también es fundamental la capacidad de reacción y los logros que haya alcanzado el deportista. Desde un punto de vista

físico y técnico, el rendimiento es trabajo por unidad de tiempo, que el cuerpo del deportista realiza hacia el exterior, o bien el gasto de energía por unidad de tiempo, influye el ambiente y las relaciones con el grupo de deportistas y la dirección pedagógica del entrenador. (pág. 239-240)

Para el rendimiento máximo parece ser que las características y factores técnicos, individuales tienen una gran importancia, no obstante, tener en cuenta por ejemplo que dar un peso determinado en 12 a 24 horas antes de la competición tiene mucha importancia, ya que según como se haga la pérdida de peso en el último momento, tendrá consecuencias directas en el rendimiento final del boxeador.

Factores individuales

Es necesario adaptar el entrenamiento a las condiciones particulares de cada uno. La edad, la experiencia, el nivel de preparación previo, el tiempo disponible para entrenar entre otros aspectos y circunstancia, hacen que el entrenamiento deba adecuarse a las características propias de cada niño futbolista. La misma fórmula no es válida para todos.

Factores colectivos

El trabajo del equipo interdisciplinario es un componente esencial en la preparación y planificación deportiva, por lo tanto, los esfuerzos de estos profesionales deben ser encaminados hacia un mismo fin y ser entendido en un mismo enfoque.

(Bruggemann, 2010) Los actores del conocimiento se verán representados en los logros del deportista, quien es el eje central de los procesos de preparación deportiva, expresando así los saberes aplicados, por ende, es el resultado, la relación dinámica de todos los trabajos multidisciplinarios, buscando un objetivo

común, llegar al máximo rendimiento del deportivo. Mayor grado de compromiso para cumplir un plan de entrenamiento. Tener a alguien pendiente de los entrenamientos realizados hace que el nivel de compromiso sea mayor.

Coincidimos con el autor, porque al ser el boxeo un deporte muy exigente, es importante el apoyo moral para las fases de la temporada en las que las cosas se doblegan y no se obtienen los resultados deseados.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

Elaborar una Guía didáctica de fundamentos básicos ofensivos y defensivos básicos del boxeo y los factores del rendimiento deportivo orientado a los deportistas del club 19 de noviembre. Tulcán

4.4.2 Objetivos específicos

- Proponer fundamentos teóricos prácticos de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del boxeo, mediante del tratamiento de microciclos o unidades y temas didácticamente orientados a la práctica del boxeo.
- Relacionar los factores técnicos, individuales y colectivos que orientan el rendimiento deportivo en el diseño de sesiones técnicas que permitan mejora el entrenamiento del boxeo amateur.

4.5 Ubicación sectorial y física

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincia: Carchi

Cantón y Ciudad: Tulcán

Periodo de aplicación: 2017

Institución: Club de boxeo 19 de noviembre y de Federación Deportiva de Carchi

La propuesta se sociabilizo a todos los entrenadores, monitores y deportistas que intervienen en este estudio.

4.6 Desarrollo de la propuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Guía didáctica:

Fundamentos básicos ofensivos y defensivos del boxeo y orientación de los factores del rendimiento deportivo



Autor: Jairo Paucar

2018



FUNDAMENTOS BÁSICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS DEL BOXEO		
FUNDAMENTOS	ASPECTO TÉCNICO	
OFENSIVOS	Postura de combate	Posición de combate
	Desplazamientos	Pasos planos. Péndulos Diagonales
	Golpes de puño	Recto. Gancho Cruzado
DEFENSIVOS	Giros	A la derecha A la izquierda
	Bloqueos con las manos	Izquierda Derecha
	Movimientos de pies y tronco	El Bending

Tema: Posición de combate		Objetivo: Conocer la ubicación correcta del cuerpo tanto piernas y brazos	
Deportistas: 30	Materiales: Espacios físico y áreas verdes. Guantes.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de Noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Estiramientos, desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura.(5 min)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Las piernas van a la anchura de los hombros 1.-Caminando y sobre los pasos normales realizar la parada de combate y una cunclillas 2.-Ejecutar el pie derecho con el izquierdo en una línea imaginaria y desplazar el pie trasero hacia atrás y a lado derecho de tal forma que ambos pies queden paralelos. 3.-Unir ambos pies a la altura de una línea imaginaria y en cuatro tiempos girar a 90 grados sobre el pie trasero. Realizar 6 series de 4 repeticiones y lapso de descanso de 1 minutos al finalizar cada serie. Realizar 6 (4') 1'</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
Cambio de perfil derecho e izquierdo, práctica en parejas y frente espejo			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Se observan las posiciones correctas de sus piernas y su postura.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	

Sesión N° 2	
Tema: Desplazamientos. "Control y paso"	
Objetivo: Dominar y controlar el desplazamiento utilizando los dos pies.	
Boxeadores: 8, 10, 12, etc.	Materiales: Espacio deportivo. Salón de entrenamiento. Guantes
Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
Calentamiento (15 min)	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Carrera continua alrededor del coliseo .(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior se realiza multi saltos ligeramente con cuerda realizamos en diferentes direcciones.(5 min)</p>	
	
Autor: Jairo Paucar	
Parte principal (28 min)	
<p>Se forma dos equipos con igual número de boxeadores y se delimita un espacio en donde se desarrollará la técnica. Un boxeador controla el desplazamiento, inmediatamente la otra riposta y realiza el mayor número de golpes posibles; mientras el contrario intenta desplazarse. El boxeador deberá controlar obligatoriamente antes del contacto, de no realizarlo, le corresponderá al otro rival realizar la ofensiva. 5 (3,5') 2,5'</p>	
	
Autor: Jairo Paucar	
Variantes (7min)	
<p>El entrenador indicará con una señal el tipo de superficie o superficies utilizadas previo al desplazamiento y el golpe.</p>	
Final o Evaluación (10 min)	
<p>Se observan las habilidades de dominio y control de los boxeadores. Se retroalimenta repitiendo con la superficie que se observó más dificultad o poco empleo. Se adjudicarán puntos extras según contacto. Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>	
	
Autor: Jairo Paucar	

Sesión N° 3			
Tema: Desplazamientos en posición de combate. Juegos.		Objetivo: Dominar y controlar los desplazamientos utilizando las diferentes superficies de contacto.	
Boxeadores: 6 parejas	Materiales: espacio físico, patio y gimnasio	Tiempo 60 minutos	Método Juego. Repeticiones
Calentamiento (15 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, .(5 min) Trotes suaves y ligeros en parejas con cambio de ritmo.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Estiramientos, desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura.(5 min)			
Parte principal (28 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
El equipo poseedor de los guantes rojos ofensivos (ardillas) formado por 4 jugadores, intenta conservar la posición frente al equipo de dos defensores (tigres), quienes, al recuperar la posición, controlando o topando con alguna superficie, cambiarán su posición con dos de los boxeadores del equipo contrario. El grupo atacante (ardillas), deben realizar un control obligatorio previo a realizar el desplazamiento a un compañero. 5 (3,5') 2,5'			
Variantes (7 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Un deportista o dos del equipo atacante pueden emplear las manos para realizar el amague, a fin de que le permita a su compañero usar todas las superficies de contacto (pecho, cabeza, muslo, etc.)			
Final o Evaluación (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Se observan las habilidades de dominio y control de los desplazamientos. Vuelta a la calma			

Tema: Preparación del primer nivel básico de defensa.		Objetivo: Aplicar el primer nivel básico con el fin de tener una buena defensa al momento de la pelea.	
Boxeadores 30	Materiales	Tiempo	Método
	Cuerda, vendajes, guantes, bucales, saco de boxeo	60 minutos	Repeticiones, saltos
Calentamiento (15 min)		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
<p>Movilidad articular en orden céfalo caudal. (5 min)</p> <p>Trotecitos leves, con cambios de ritmo elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min)</p> <p>Estiramientos, desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura.(5 min)</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Descripción: La defensa física es el nivel más básico de defensa. Esto es levantar sus manos para que se cubra su rostro, sus codos abajo para cubrir su cuerpo. En el nivel más básico del boxeo, sus brazos están levantados en una posición estacionaria, sirven de escudo contra los ataques de oponentes. 5 (3,5') 2,5'</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
Trabaje con los guantes mitts, que su entrenador le lance golpes lentos. Trabaje en su juego de pies alrededor de la bolsa pesada o en el ring mientras mantiene sus manos arriba con sus codos abajo.		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación (10 min)			
Mantener su postura asegurando que no se caiga cuando esté recibiendo los golpes.			
Vuelta a la calma			
Ejercicios de estiramientos			

Tema: Técnica de la guardia de mano de atrás		Objetivo: Aplicar la técnica de la guardia de mano de atrás con el fin de tener una buena defensa al momento de la pelea.	
Jugadores 2	Materiales	Tiempo	Método
	vendajes, guantes, bocado, saco de boxeo	60 minutos	Repeticiones, saltos
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones.(5min) Desplazamientos laterales derecha e izquierda, skipping con variación alto, medio y bajo. (5 min) Calentamiento específico: Escuela dirigida sin guantes con movimientos de cintura.(5 min)</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Técnica de la mano de guardia de atrás Descripción: Técnica defensiva que utiliza la mano de atrás para bloquear los dos lados de la cara. La técnica es útil cuando sólo se tiene un brazo disponible y la necesidad de bloquear los golpes de ambos lados izquierdo y derecho. Realizar 6 (4') 1'</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (5 min)			
<p>Mover la mano hacia el lado izquierdo de la mejilla para bloquear mano derecha, y luego devolverlo a la parte derecha de su mejilla para bloquear ganchos de izquierda.</p>			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Verificar la efectividad del bloqueo al lanzar golpes al oponente.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	

Sesión N° 6			
Tema: Entrenamiento de boxeo ofensivo “JAB”		Objetivo: Mejorar la técnica y velocidad del jab, con ejercicios planificados	
Boxeadores 30 Parejas	Materiales:	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones, intervalados
Bolsa de boxeo, guantes, vendas		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, siempre de forma activa (5 min). Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min) Calentamiento específico: Movimientos de cintura, con saque de golpes(5 min)		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
El Jab se realiza con el puño izquierdo (inverso en boxeadores zurdos), se efectúa el ataque acompañado de una ligera inclinación del torso y parte de la cadera. La mano defensiva permanece junto a la mandíbula en todo momento. El brazo de ataque coloca los nudillos en posición horizontal para impactar y luego se retrae rápidamente a la posición original de defensa. Realizar 6 (4') 1'		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
Mantener la distancia con el rival, probar los reflejos y la defensa del contrincante para intimidar y para distraer, o para detener un avance contrario.		<p>Autor: Jairo Paucar</p> 	
Final o Evaluación (10 min)			
Observar e indicar que el primer golpe es con su mano izquierda llamado jab. Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos			

Sesión N° 7			
Tema: Entrenamiento de boxeo ofensivo “cross- cruzado”		Objetivo: Mejorar la ejecución del golpe cruzado, con ejercicios previamente planificados	
Individuo(s) Varios en parejas	Materiales Bolsa de boxeo, guantes, vendas	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones, intervalados
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, con desplazamientos.(5 min) Realizamos sombra individual con desplazamiento.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura. Estiramientos(5 min)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Los golpes más potentes se realizan con el brazo cerrado. En el caso del Cross, se realiza sin abrir el brazo y colocándolo paralelo al suelo, de manera lateral y siendo acompañado con un sincronizado movimiento de pie, cadera, torso y hombro. Este golpe puede ser realizado con el puño derecho o izquierdo, se apunta a los costados del rostro del rival. Ejecutar 5 series de 12 repeticiones y un lapso de descanso de 2 minutos al finalizar cada serie.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variante. (10 min)			
<p>Realizado de manera correcta, este golpe impacta con mucha fuerza, velocidad y en puntos estratégicos que fácilmente pueden desestabilizar al contrincante.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación (10)			
<p>Mayor capacidad de movilidad y desplazamientos en cuadrilátero</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 8			
Tema: Paso plano		Objetivo: Mejorar la técnica de los desplazamientos utilizando pasos planos.	
Deportistas 30	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
		Escuela de boxeo 19 de Noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, en forma estática de forma individual. (5 min)</p> <p>Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min)</p> <p>Calentamiento específico: escuela de combate estiramientos(5 min)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Desde la parada de combate se ejecuta el paso plano hacia atrás de la misma forma que hacia adelante, teniendo en cuenta que primero se mueve el pie más cercano al lugar donde nos dirigimos, por lo que invertimos la explicación técnica.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Trabajar con sacos de boxeo: Finalizar el calentamiento realizando combinaciones de golpes en sacos para ganchos. Comenzar realizando un contacto ligero con el saco y aumentar la velocidad y la intensidad de los golpes a los pocos minutos.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 9			
Tema: Paso Péndulo		Objetivo: Mejorar la técnica de desplazamiento utilizando pasos péndulos	
Deportistas: 30	Materiales:	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, de arriba, hacia abajo. (5 min)</p> <p>Trabajo de flexibilidad en parejas y de forma individual. (5 min)</p> <p>Calentamiento específico: Desplazamientos continuos con movimientos de cintura. Estiramientos (5 min)</p>			
Parte principal (30 min)			
<p>Pasar por debajo/arriba: Comenzar con los pies juntos y las manos a los lados, hay que imaginarse que hay una barrera de un metro de altura al lado izquierdo. Levantar la pierna izquierda y pasarla por encima de la barrera imaginaria y seguir con la pierna derecha. Después, moverse hacia la derecha y pasa por debajo de dicha barrera.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Variantes que puede presentar son con torsión del tronco al frente, con pasos diagonales, con pasos laterales, diferentes distancias</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Determinar ejecución de técnica.</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 10			
Tema: Golpes Rectos		Objetivo: Mejorar la técnica de los golpes rectos	
Deportistas 30	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás. (5 min) Desplazamientos laterales derecha e izquierda. (5 min) Calentamiento específico: Realizamos simulación de golpes en cuerda suiza, con movimientos de cintura. Estiramientos (5 min)</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Parte principal (30 min)			
<p>El brazo izquierdo se lanza hasta el Objetivo. La pierna izquierda, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo al mismo tiempo que la mano llega al objetivo.</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Variantes (10 min)			
diferentes distancias			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			
Autor: Jairo Paucar			

Sesión N° 11			
Tema: Golpes Cruzados		Objetivo: Mejorar la técnica de los golpes cruzados en el combate.	
Deportistas 30	Materiales: Vendas, guantes, cascos, coquilla, zapatillas bocado	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de Noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Lubricación de articulaciones, de forma activa (5 min).</p> <p>Trotecitos leves, con ligeros desplazamientos adelante y atrás.(5 min)</p> <p>Calentamiento específico: Trabo en parejas con esquite de golpes rectos a la cara, con movimientos de cintura. Estiramientos (5 min)</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Partiendo de la parada de combate, el boxeador comienza con un pequeño desplazamiento del cuerpo hacia la pierna derecha. Hay un giro de la cadera hacia la izquierda y de la pierna de atrás hacia fuera, de tal forma que se invierte la parada de combate. Realizar 5 series de 12 repeticiones y un lapso de descanso de 2 minutos al finalizar cada serie.</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
diferentes distancias			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Establecer la ubicación correcta del deportista al momento de sacar un golpe frente a su oponente.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	

Sesión N° 12			
Tema: plan de entrenamiento de boxeo ofensivo “crochet”		Objetivo: Mejorar la velocidad, la estabilidad, resistencia aeróbica, con ejercicios técnicos del boxeo ofensivo.	
Deportistas 30	Materiales: Bolsa de boxeo, guantes, vendas	Tiempo 60 min	Método Repeticiones, intervalados
		Lugar Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás. (5 min) Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante. (5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura. Estiramientos (5 min)</p>			
Parte principal (30 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Se realiza con la mano derecha, y es un golpe lateral dirigido a la cabeza del contrincante. Es más lento que el jab o el cross por la trayectoria del brazo. Se puede realizar con ambas manos, pero el más típico es el crochet de derechas, que va acompañado como siempre de una rotación de la cadera. También puede realizarse dirigido a la zona baja del cuerpo (hacia los riñones), para lo cual es importante flexionar las rodillas (no inclinarnos hacia delante). y que los golpes deben ser rápidos y la mano que golpea debe regresar rápidamente a la posición inicial de guardia.</p>			
Variantes (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Mantener la distancia con el rival, probar los reflejos y la defensa del contrincante para intimidar y para distraer, o para detener un avance contrario.</p>			
Final o Evaluación (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Mayor capacidad de movilidad y desplazamientos. Debe mantenerse siempre en guardia (protegiéndonos la cara a la altura de la barbilla aproximadamente), Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 13			
Tema: Giros derecha e izquierda		Objetivo: Perfeccionar los movimientos de piernas para obtener velocidad en los giros	
Deportistas 30	Materiales Bolsa de boxeo, guantes, vendas	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones. Intervalos
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento(15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, de manera estática.(5 min) Movimientos de cintura con ligeros giros de derecha e izquierda.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. Parada de combate y desplazamientos. Estiramientos(5 min)</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Parte principal (30 min)			
<p>Partiendo de la parada de combate, se traslada el peso del cuerpo a la pierna delantera en este caso la izquierda y se realiza un giro del cuerpo a la izquierda sobre el metatarso de ese pie. Se acompañará de un traslado en círculo del pie trasero hacia la derecha, hasta lograr un ángulo de 90 grados, quedando apoyado en ese metatarso. A la vez se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial. Estos movimientos se realizan frente a los ataques de golpes rectos, con la guardia alta, elevando el hombro delantero como medio defensivo.</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Variantes (10 min)			
diferentes distancias			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			
Autor: Jairo Paucar			

Sesión N° 14			
Tema: Defensa parada con las manos		Objetivo: Mejorar la técnica de defensa	
Deportistas 30	Materiales: Puchimbol, guantes, vendas. Cronometro.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, (5 min) Carrera continua.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. , con movimientos de cintura. Estiramientos(5 min)</p>			
Parte principal (30 min)			
<p>Parada con la palma de la mano derecha: es la más utilizada. La enseñanza de la defensa en el boxeo se inicia con este movimiento. El boxeador, partiendo de la parada de combate, desplaza hacia delante la mano 5 cm aproximadamente por delante de la barbilla y encuentra el golpe del contrario mano derecha del boxeador, este con un movimiento rápido de derecha a izquierda empuja hacia adentro el puño</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
<p>diferentes distancias En pareja realizamos intercambio de golpes con movimientos de cintura</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			

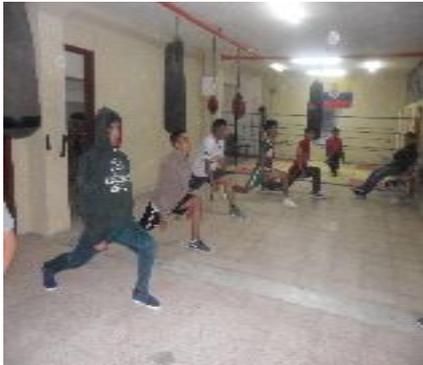
Sesión N°15			
Tema: Defensa desvío de golpes con las manos.		Objetivo: Ejecutar satisfactoriamente: Defensa con las manos-desvío de golpes, previa planificación de ejercicios	
Deportistas 30	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de Noviembre	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, de forma activa. (5 min)</p> <p>Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante. (5 min)</p> <p>Calentamiento específico: En diferentes direcciones realizamos escuela dirigida y combinaciones de golpes(5 min)</p>			
Parte principal (30 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>En el momento de pasar el puño izquierdo del contrario la línea de la mano derecha del boxeador, este con un movimiento rápido de derecha izquierda empuja hacia adentro el puño del contrario, desviándolo hacia la izquierda. En el momento de hacer el desvío, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna izquierda o a la derecha. El tronco rota ligeramente hacia la izquierda acompañado de un giro del pie derecho o trasero.</p>			
Variantes (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
diferentes distancias			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N°16			
Tema: Combinaciones de golpes		Objetivo: Mejorar la técnica de golpes combinados	
Deportistas 30	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (10 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura. Estiramientos(5 min)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Dos golpes repetidos con la misma mano. Dos golpes sucesivos utilizando ambas manos. Tres o cuatro golpes en forma sucesiva alternando los puños. La técnica para ejecutar los golpes repetidos y dobles es similar a la descrita anteriormente para los aislados. Realizar 5 series de 12 repeticiones y un lapso de descanso de 2 minutos al finalizar cada serie.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (10 min)			
diferentes distancias			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	

Sesión N°17			
Tema: Trabajos Pliométricos con cuerda		Objetivo: Fortalecer la coordinación	
Deportistas 30	Materiales: Ring de boxeo, espacios verdes, polideportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, .(5 min) Trotecitos leves, combinaciones con multisaltos .(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Trabajo de coordinación en parejas (5 min)</p>			
Parte principal (30min)			
<p>Es muy utilizada en los entrenamientos de boxeo desde la preparación general hasta la competencia; con este implemento se puede trabajar la coordinación de piernas y brazos y la velocidad en ambas Extremidades del cuerpo. Realizar 5 series de 12 repeticiones y un lapso de descanso de 2 minutos al finalizar cada serie.</p>			
Variantes (10 min)			
<p>Comenzar con golpes y cruces simples antes de agregar ganchos, entrenando para llegar a realizar combinaciones múltiples de ganchos, realizar combinaciones como si se estuviese atacando, evadiendo y dando contragolpes a un oponente real.</p>			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Vuelta a la calma. Ejercicios de estiramientos</p>			
Autor: Jairo Paucar			

Sesión 18			
Tema: Combinaciones de paso plano y golpes		Objetivo: Elaborar un plan de trabajo en técnicas ofensivas de boxeo	
Boxeadores: 2	Materiales: Vendas, guantes, cascos, coquilla, zapatillas bocado	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones.
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones en movimiento.(5 min) Trotecitos leves, con guantes y gestos de combate.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior topar las rodillas con movimientos de piernas procurando esquivar los golpes del adversario. Estiramientos(5 min)</p>			
Parte principal (30 min)			
Paso plano y golpes:		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Son pasos más utilizados en cualquier acción táctica de boxeo ya que con ella se ejecutan los golpes fundamentales y sus variantes, para lo cual se debe cumplir los siguientes criterios: Se inicia siempre desde la posición en guardia. Balancear el cuerpo a la pierna de apoyo antes de dar el paso inicial. Evitar la fricción del pie con el suelo. Cuando la pierna de apoyo realiza el movimiento el peso del cuerpo retorna a la pierna inicial. El paso plano termina cuando se recupera el equilibrio del centro de gravedad, y se vuelve a la posición inicial.</p>			
Variantes (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Variantes que puede presentar son con torsión del tronco al frente, con pasos diagonales, con pasos laterales. Variantes que puede presentar son con torsión del tronco al frente, con pasos diagonales, con pasos laterales.</p>			
Evaluación (10 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Variantes que se presentan, solo con paso plano delante de la pierna anterior, solo con el paso plano a la izquierda de la pierna anterior.</p> <p>Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 19			
Tema: Preparación del tercer nivel básico de defensa. Boxeo con la sombra		Objetivo: Aplicar el tercer nivel básico con el fin de tener una buena defensa al momento de la pelea	
Jugadores 2	Materiales Cuerda, vendajes, guantes, bocado, saco de boxeo	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones, saltos
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, con movimientos de cintura.(5min)</p> <p>Trabajo de sobra de forma individual frente al espejo. (5 min)</p> <p>Calentamiento específico: Trabajo en parejas escuela de combate con guantes. (5 min)</p>			
Parte principal (30 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>El boxeo de sombra es golpear al aire, generalmente sin un oponente, como forma de ejercicio, en este caso lo realizaremos como defensa empezando con golpes recto, luego continuamos con cruzados y finalizamos con ganchos con sus respectivas variantes el mismo que lo realizaremos con o sin guantes, tomando en cuenta que es en base a la defensa un excelente ejercicio aeróbico</p>			
Variantes (5 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Hacer que él le sorprenda con golpes durante y luego de las combinaciones.</p> <p>Hacer sparring con boxeadores de todo tipo de estilo.</p>			
Final o Evaluación (15 min)		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
<p>Realizar golpes al oponente para evidenciar la atención del mismo esquivando los golpes.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 20			
Tema: Técnica del giro de hombro		Objetivo: Aplicar la técnica de giro de hombro con el fin de tener una buena defensa al momento de la pelea.	
Jugadores 2	Materiales vendajes, guantes, bocado, saco de boxeo	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones, saltos
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: ejercicios de lubricación articular, con trotecitos leve (5 min)</p> <p>Movimientos de giros tanto a la derecha como a la izquierda. (5 min)</p> <p>Calentamiento específico: Tren inferior ejercicios coordinados, con movimientos de cintura. Estiramientos(5 min)</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Técnica del giro de hombro</p> <p>Descripción: El giro de hombros es un movimiento defensivo donde la persona rechaza un golpe al girar sus hombros alejándose del mismo.</p> <p>El golpe conecta sin hacer daño en sus hombros mientras el hombro de su oponente está cargado para retornar con un contragolpe fuerte. Cuando se utiliza en sucesión rápida, el giro de hombro es bien efectivo en neutralizar combinaciones enteras con poco esfuerzo.</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes (5 min)			
<p>Pararse en su postura normal de boxeo</p> <p>No bajar la mano izquierda para hacer el giro de hombro</p> <p>Mantener la espalda erguida y no inclinarse hacia atrás.</p> <p>Girar sólo lo suficiente para evitar el derechazo</p>		 <p>Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación (15 min)			
<p>Evaluar a dos boxeadores en el ring verificando la aplicación de esta técnica a la hora de la defensa.(sparring)</p>			

Sesión N° 21			
Tema: Gancho de izquierda a la cara o uppercut de izquierda.		Objetivo: Aplicar el golpe de uppercut con el fin de tener una buena táctica después de la defensa.	
Jugadores 2	Materiales	Tiempo	Método
	vendajes, guantes, bocado, saco de boxeo	60 minutos	Repeticiones, saltos
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Ejercicios de flexibilidad articular individual y en paejas (5 min)</p> <p>Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min)</p> <p>Calentamiento específico: En parejas realizamos posturas de defensa para golpes al abdomen. (5 min)</p>			
		Autor: Jairo Paucar	
Parte principal (30 min)			
Técnica de uppercut			
<p>Descripción: En el momento del golpe, se flexiona ligeramente la pierna izquierda. La fuerza del golpe depende del giro de la cadera izquierda, hacia adelante y hacia arriba, y la rotación del tronco de izquierda a derecha, con una rectificación de la parada de combate.</p>			
		Autor: Jairo Paucar	
Variantes (5 min)			
<p>Pararse en su postura de combate combinación de golpes y finalmente uppercut.</p> <p>Contraataque de golpes rectos defensa y uppercut.</p> <p>Defesa con giro de tronco para luego sacar el gancho de izquierda.</p>			
		Autor: Jairo Paucar	
Final o Evaluación (15 min)			
<p>Evaluar a dos boxeadores en el ring verificando la aplicación de esta técnica a la hora de la defensa sacar el gancho de izquierda.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 22			
Tema: Trabajos: Combinación de golpes (1- 2)			
Objetivo: Fortalecer la coordinación del golpeo hacia el oponente.			
Deportistas 30	Materiales: Guantes, sacos Ring de boxeo, espacios verdes, polideportivos.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
Escuela de boxeo 19 de noviembre			
Calentamiento (15min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min) Calentamiento específico: Ejercicios de resistencia y fuerza con flexiones de brazos, (5 min)</p>			
Parte principal (30min)		Autor: Jairo Paucar	
<p>Es muy utilizada en los entrenamientos de boxeo desde la preparación general hasta la competencia; ya que es la primera combinación que la mayoría de boxeadores aprende: Un jab seguido de un golpe cruzado. (Golpeo en el saco)</p> <p>Realizar 5 series de 10 repeticiones y un lapso de descanso de 2 minutos al finalizar cada serie.</p>			
Variantes (10 min)		Autor: Jairo Paucar	
<p>Comenzar con golpes rectos y finalizar con golpes de cruzados y ganchos (1 – 2 – 3) Luego 2 rectos, 2 cruzados, y 2 ganchos Golpeamos en el saco con entrada y salida.</p>			
Final o Evaluación		Autor: Jairo Paucar	
<p>Verificar que los golpes sean bien ejecutados frente a su rival (sparring) Vuelta a la calma. Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 23			
Tema: El Sparring		Objetivo: Mejorar la técnica de defensa y ofensiva	
Deportistas 30	Materiales: Guantes. Cabezales, bucales, ring o espacio físico.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
			Lugar
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones .(5 min) Carrera continua.(5 min) Calentamiento específico: Escuela de combate en parejas realizamos combinación de golpes. Estiramientos (5 min)</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Parte principal (30 min)			
<p>El sparring es un variante en donde el deportista se prepara para su combate real ya que aquí puede utilizar todos sus conocimientos aprendidos al mismo tiempo los desplazamientos dentro del cuadrilátero. Cada raund durara 2 minutos de combate por 1 minuto de descanso 10 (2x1)</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Variantes (10 min)			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Obtener que los deportistas sientan la adrenalina dentro del cuadrilátero con su oponente real.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>		Autor: Jairo Paucar	

Sesión N°24			
Tema: Golpes en sacos (Tictac y Conminados)		Objetivo: Perfeccionamiento de los golpes rectos.	
Boxeadores: 2	Materiales: Vendas, guantes, cascos, coquilla, zapatillas bocado	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones.
Calentamiento (10 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura. Estiramientos(5 min)</p>			
Parte principal (30 min)			
Golpes en saco: (Tictac)			
<p>Son los más utilizados en cualquier acción táctica de boxeo ya que con ella se ejecutan los golpes fundamentales empezando con rectos luego cruzados y finalmente terminar con cruzados y nuevamente volvemos a rectos. Posición de combate realizamos skipping bajo a la señal golpeamos el saco por el lapso de 2 minutos por 1 de descanso a ritmo moderado que dura el raund.</p>			
Variantes (10 min)			
<p>Variantes que puede presentar son entradas y salidas con 5 golpes rectos. Entadas con 5 golpes alternados rectos cruzados y ganchos.</p>			
Evaluación (10 min)			
<p>Ejecución correcta de los golpes rectos Sincronización de la combinación de los golpes.</p> <p>Vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento.</p>			

Autor: Jairo Paucar

Autor: Jairo Paucar

Autor: Jairo Paucar

Autor: Jairo Paucar

Sesión N° 25			
Tema: Escuela dirigida. Se caracteriza por trabajar sin guantes.		Objetivo: Perfeccionar la técnica de combate	
Deportistas: 30	Materiales: Espacios físico y áreas verdes. Guantes, pito, cronometro	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones y flexibilidad. (5 min) Trotecitos leves con cambios de ejercicios. (5 min) Calentamiento específico: Trabajos en circuitos con aparatos Estiramientos(5 min)</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Parte principal (30min)			
<p>Formados en línea recta o fila los deportistas realizamos todos los ejercicios de la técnica de combate. Empezamos con la parada de combate y desplazamientos adelante, atrás, derecha e izquierda. 3(4)1 Luego realizamos golpes rectos con los mismos desplazamientos, lanzamos 4 golpes en diferentes direcciones, procurando que el deportista quede en posición de combate y con su guardia bien ejecutada. 3(4)1</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Variantes (10 min)			
Cambio de perfil derecho e izquierdo, práctica en parejas y frente espejo			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Se observan las habilidades de dominio y control de los boxeadores sobre la posición de combate al momento de lanzar los golpes. Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			
Autor: Jairo Paucar			

Sesión N° 26			
Tema: Entradas y Salidas de Ataque y Defensa		Objetivo: Mejorar la velocidad, la estabilidad, de los golpes, con ejercicios técnicos del boxeo ofensivo y defensivos.	
Deportistas: 30	Materiales: Bolsa de boxeo, guantes, vendas	Tie mpo	Método
		60 min	Repeticiones, intervalados
		Lugar: Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (10 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, en forma activa.(5 min) Trabajos polimétrico con cuerda.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Desplazamientos laterales derecha e izquierda. Coordinados, con movimientos de cintura. Estiramientos(5 min)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>De la posición de combate utilizando paso péndulo realizamos desplazamientos hacia adelante con golpes rectos (1-2) y retrocedimos llevando siempre la guardia alta. 3(4)1</p> <p>Luego con variación de golpes realizamos la entrada con 2 golpes rectos 2 cruzados y 2 ganchos para salir con la guardia en su posición inicial. 3(4)1</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Variantes(10 min)			
<p>Mantener la distancia con el rival, probar los reflejos y la defensa del contrincante para intimidar y para distraer, o para detener un avance contrario.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Jairo Paucar</p>	
Final o Evaluación(5 min)			
<p>Mayor capacidad de movilidad y desplazamientos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			

Sesión N° 27			
Tema: Escuela de combate de combate Se caracteriza por trabajar con guantes.		Objetivo: El desarrollo de la táctica y el perfeccionamiento técnico	
Deportistas: 30	Materiales: Espacios físico y áreas verdes. Guantes.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Movimientos de cintura leves con elevación de piernas, punta de pies adelante. (5 min) Calentamiento específico: Trabajo en circuito de golpes y desplazamientos (5 min)			
		Autor: Jairo Paucar	
Parte principal (30 min)			
Trabajamos en parejas Boxeador 1 atacar con recto de izquierda a la cara y el boxeador 2 realizar la defensa con la parada de la palma de la mano, por lo que el primer boxeador tendrá la tarea de combatir a distancia larga y el segundo a distancia corta y media. 4(3)1 Luego dedicamos a combate libre en donde los boxeadores implementan todos los golpes que sean necesarios de acuerdo a la distancia que tenga con su rival realizando las repeticiones en relación al tiempo de duración de un round dentro del combate. 4(3)1			
		Autor: Jairo Paucar	
Variantes (10 min)			
Como variantes realizamos sombra con giros y desplazamientos. Trabajo de golpes frente a las mascotas.			
		Autor: Jairo Paucar	
Final o Evaluación (10 min)			
Se observan las posiciones correctas de sus piernas y su postura. Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos			

Sesión N° 28			
Tema: Trabajo de ejercicios de agilidad en parejas sobre el ring o acortamiento de distancias.		Objetivo: Aumentar el ritmo de agilidad de los movimientos del boxeador en el ring.	
Deportistas: 30	Materiales: Espacios físico, aparatos, Guantes, cabezales, protector bucal.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15min)			
Lubricación de articulaciones y flexibilidad .(5 min) Trotecitos leves, ejercicios de gestos de combate.(5 min) Calentamiento específico: En parejas realizamos movimientos combinaciones de golpes (5 min)			
		Autor: Jairo Paucar	
Parte principal (30 min)			
Los dos deportistas en las esquinas dentro del cuadrilátero. Cuando escuches la campana, acércate a tu contrincante con las manos en postura defensiva básica. En este ejercicio, no podrán golpearse entre sí. En cambio, el objetivo es usar el juego de pies de manera rápida y con sólo tu agilidad deberás arrinconar a tu oponente en su lado del ring. Dondequiera que tu pareja se mueva, debes seguirlo, asegurándote de que estás cortando el espacio y le impedirás que te empuje al rincón. Si uno de los dos queda atrapado en una esquina durante más de cinco segundos, suena el pito y termina. 6(4)1			
		Autor: Jairo Paucar	
Variantes (10 min)			
Sparring con diferentes oponentes. División del cuadrilátero en cuatro partes dentro de ellos tenemos combate y vamos dotando.			
		Autor: Jairo Paucar	
Final o Evaluación (10 min)			
Se observan la agilidad de acortamiento de distancia de cada boxeador. Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos			

Sesión N° 29			
Tema: Trabajos de golpes técnico tácticos con ayuda de manoplas por parte del entrenador.		Objetivo: Perfeccionar la combinación de los golpes	
Deportistas: 30	Materiales: Espacios físico y áreas verdes. Guantes.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (15 min)			
<p>Calentamiento general: Lubricación de articulaciones, brazos adelante atrás.(5 min) Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante.(5 min) Calentamiento específico: Tren inferior. Estiramientos, desplazamientos laterales derecha e izquierda. Elevación de rodillas al pecho, saltos coordinados, con movimientos de cintura.(5 min)</p>			
		Autor: Jairo Paucar	
Parte principal (30 min)			
<p>Parada de combate comenzar con los golpes rectos por ejemplo Rectos de Izquierda a la cara y Recto de Derecha a la cara. 4(3)1 después estos golpes combinamos con ganchos y cruzados, siempre teniendo en cuenta las etapas de preparaciones, esta combinaciones una vez perfeccionadas pueden ser ejecutadas con diferentes ritmos, después se le agregan, defensas y contraataque que hacen más complicado el trabajo con manoplas. 4(3)1 es importante tener presente el sentido de la distancia por ejemplo distancia larga los golpes rectos con pasos, en la distancias media los golpes rectos, cruzados y ganchos y en la distancia corta los golpes de ganchos y cruzados.</p>			
		Autor: Jairo Paucar	
Variantes (10 min)			
<p>Golpes solo mano derecha e izquierda. Ganchos y cruzados de manera ascendente incrementamos el numero de golpes</p>			
		Autor: Jairo Paucar	
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Se observan las posiciones correctas de sus piernas y su postura de combate. Vuelta a la calma Ejercicios de estiramientos</p>			
Sesión N° 30			

Tema: La técnica del Contraataque		Objetivo: Conocer la habilidad que tienen los deportistas con su técnica de golpes	
Deportistas: 30	Materiales: Espacios físico y áreas verdes. Guantes.	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Escuela de boxeo 19 de noviembre	
Calentamiento (10 min)			
<p>Calentamiento general: Movilidad articular en orden céfalo caudal. (5 min)</p> <p>Trotecitos leves, con elevación de talones a los glúteos, punta de pies adelante. (5 min)</p> <p>Calentamiento específico: Trabajos de agilidad en la fase de ataque con movimientos coordinados de cintura. (5 min)</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Parte principal (30 min)			
<p>Contraataques de riposta contra el golpe recto de izquierda a la cara:</p> <p>Parada con la palma de la mano derecha y contraataque con golpe recto de izquierda a la cara y golpe recto de derecha a la cara.4 (2)1</p> <p>Paso plano a la izquierda y contraataque con golpe recto de izquierda a la cara y golpe recto de derecha a la cara.4 (2)1Inclinación del tronco a la derecha y contraataque con golpe recto de derecha a la cara y golpe recto de izquierda a la cara.4(2)1</p>			
Autor: Jairo Paucar			
Variantes (10 min)			
Cambio de perfil derecho e izquierdo, Diferentes ángulos práctica en parejas y frente espejo			
Final o Evaluación (10 min)			
<p>Se observan la velocidad y agilidad en el momento del ataque.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramientos</p>			
Autor: Jairo Paucar			

4.7 Impactos

4.7.1 Social

La investigación en sí misma presenta un impacto a nivel social, por la serie de aspectos relevantes que identifica a los entrenadores deportivos y particularmente a los deportistas sujetos de estudio, que son la generación que tendrá la oportunidad de constituirse en seres humanos saludables y practicantes sociales eficaces de respeto.

4.7.2 Económico

La investigación contribuye a que los recursos destinados a la investigación por parte del investigador se constituyan en un aporte a una verdadera praxis del entrenamiento deportivo en deportes de combate.

4.7.3 Educativa

Al referirse a la práctica de los deportes de combate, se establece una interrelación de impacto directa entre el boxeador y la intervención pedagógica por parte del entrenador deportivo, lo que posibilita la formación integral del deportista de boxeo mediante una certera conducción de los procesos educativos en el deporte.

4.7.4 Deportiva

El estudio de las actividades físico-deportivas en el boxeo, configuran un área de conocimiento básico para el ejercicio docente en el entrenamiento deportivo de adolescentes. Estos aspectos pedagógicos y científicos desempeñan un rol importante tanto en el entrenamiento de base, la investigación contribuye al desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices, cualidades psíquicas e intelectuales de los potenciales boxeadores

4.7.5 Tecnológica

El trabajo de investigación científico plantea de forma eficiente la organización de unidades y sesiones de entrenamiento de forma metódica y sistemática de los elementos técnico-tácticos básicos del boxeo en el proceso de entrenamiento deportivo.

4.7.6 Ecológico

Las nuevas propuestas educativas y deportivas señalan que el deportista es el elemento importante en la naturaleza y la sociedad, pues es parte de los grupos sociales y del contexto.

4.8 Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Los datos obtenidos permiten señalar que la mayoría de los entrenadores consideran que es importante conocer las características y fundamentos básicos del boxeo y su nivel de conocimientos es muy bueno. Y la mitad de ellos consideran que el boxeo fomenta la agresividad.
- La mitad de entrenadores no señalan de forma correcta los fundamentos técnicos ofensivos, y dicen que son los movimientos de pies y tronco, lo que es incorrecto, pocos señalan a los golpes, la postura de combate. Sin embargo, un gran porcentaje, no destacan que son los desplazamientos. Otros entrenadores que representan porcentajes menores señalan que son la postura de combate y los giros. Existe una confusión en seleccionar a los fundamentos ofensivos y defensivos del boxeo.
- La mitad de los entrenadores señalan que los medios más adecuados para detectar las falencias en los aspectos técnicos defensivos-ofensivos del boxeo, son las exhibiciones y los test, no se reconoce lo que es incorrecto. Pocos entrenadores

señalan a los vídeos. Un porcentaje menor señal a las fichas de observación como instrumentos o forma de valorar estas falencias.

- Se presenta deficiente dominio de conocimientos sobre el boxeo y los factores para disminuir las falencias tanto en ataque y defensa y que una de las alternativas es la participación en torneos. No se valora a la motivación y logros de los deportistas como factores individuales del rendimiento deportivo; además, de no reconocer que los aspectos colectivos inciden el rendimiento deportivo de los boxeadores.
- Se evidencia la dificultad para la ejecución de los fundamentos técnicos y la combinación de los mismos, de esta manera el crecimiento deportivo de los boxeadores adolescentes le impide alcanzar un desarrollo óptimo de sus habilidades y destrezas deportivas.
- La mitad de entrenadores señalan que su formación y capacitación en poco adecuada, consideran que la preparación técnica, los factores individuales y colectivos, afectan regularmente al rendimiento deportivo en los deportistas de boxeo. Además, señalan que ellos valoran estos aspectos casi siempre y a veces.
- Los entrenadores consideran de mucha importancia y utilidad una propuesta alternativa de fundamentos técnicos básico-orientados y que la aplicarían en la práctica de deportes de combate en el club deportivo y de la Federación deportiva.
- La observación verifica la información proporcionada por los entrenadores y lo que sucede en la práctica del boxeo, los deportistas se enfocan en la parte motriz, y dejan de lado varios factores individuales y colectivos que favorecen el aprendizaje de la técnica deportiva en el rendimiento

Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores capacitarse en relación a fundamentación teórica del boxeo y las características, capacidades que se desarrollan y aplican en el entrenamiento.
- Recomendar el desarrollo de las capacidades físico-técnicas y los valores que promueve la práctica de deportes de combate como el boxeo.
- Utilizar la técnica de observación para valorar la ejecución de la técnica deportiva, y que sean parte de la planificación en los deportes. Implementar materiales y recursos que favorezcan el aprendizaje y desarrollo de la técnica específica del boxeo.
- Se recomienda utilizar las fichas de observación para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje con un enfoque sistémico e integral a la práctica especializada del boxeo moderno.
- Establecer pedagógicamente los factores individuales y colectivos que afectan el rendimiento de los deportistas de boxeo, asumiendo que estos son de escasos recursos.
- Se recomienda a los entrenadores de boxeo del club 19 de noviembre y de la Provincia del Carchi dar la importancia y utilidad a la propuesta alternativa de fundamentos básicos y factores que inciden en el rendimiento de los deportistas.
- Diseñar unidades de enseñanza y sesiones de entrenamiento tomando en cuenta la información científica actualizada.
- Se recomienda que los entrenadores realicen constantemente los toques para que de esta forma puedan determinar las falencias y corregirlas durante las sesiones de entrenamiento

4.9 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cómo diagnosticar el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de las características del boxeo y fundamentos básicos del box?

La encuesta cumplida señaló que la mayoría de los entrenadores tiene escasa información concreta y no conceptualizan al boxeo como deporte y no reconocen las características propias de esta disciplina deportiva y de combate. El poco y escaso dominio y conocimiento específico de las características de los fundamentos ofensivos y defensivos del box, no lo plantean de forma didáctica en su entrenamiento.

¿Cómo detectar las falencias que tienen los deportistas en el ataque y defensa?

Se determina a través de la ficha de observación valorar la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos: postura de combate, golpes de puños, así como los fundamentos defensivos: desplazamientos, desvíos, movimientos de tronco y piernas, los mismos están enmarcados en ejercicios específicos y deportivos que van a mejorar el rendimiento deportivo de los deportista de la escuela de boxeo 19 de Noviembre de la ciudad de Tulcán para que de esta manera los entrenadores, los deportistas amateurs y demás personas que practican el boxeo.

¿Cuáles son los factores individuales y colectivos del rendimiento en los deportistas de boxeo?

Un gran porcentaje de entrenadores no destacan el valor de los factores individuales y colectivos que deben orientarse en el proceso de entrenamiento deportivo y que se relacionan con el rendimiento deportivo. Se tiene como convicción la dificultad para la promoción y práctica de la técnica deportiva básica del boxeo y los factores técnico-tácticos; limitando de esta manera el crecimiento deportivo de los boxeadores aficionados y prospectos del arte del boxeo, e impidiéndoles alcanzar un desarrollo óptimo de sus habilidades y destrezas deportivas a través de la orientación

del entrenador, las motivaciones y los logros.

¿Cómo elaborar una propuesta didáctica alternativa de ejercicios generales y específicos para mejorar los fundamentos básicos del box?

La propuesta alternativa es un documento pedagógico y didáctico en el que se recogen fundamentos teóricos sobre los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del boxeo, metodologías de actuación y normas que el entrenador y los deportistas pueden aplicar en las sesiones de entrenamiento. Además, se establecen los elementos o factores del rendimiento deportivo que le permitirá al entrenador planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada, así como de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento deportivo en el proceso formativo y en la competencia.

4.10 Glosario

Acondicionamiento físico. - Se constituye en el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física. Se define a la condición física como la capacidad individual para una tarea.

Actitud.- Manera de comportarse y de ser. Predisposición a actuar de cierta manera ante situaciones, personas o cosas y medio que rodea al individuo. Hace referencia a un pensamiento o a un sentimiento positivo o negativo que tiene una persona hacia los objetos, las situaciones o hacia otras personas.

Agonística. - Arte de los atletas, especialmente de los luchadores. Ciencia de los combates. Relacionado con los certámenes, luchas y juegos públicos.

Agresivo. - Referido a una actitud o palabra, que implica ataque o provocación. Que implica provocación o ataque. Ejemplos: el juego rápido y agresivo de la segunda

mitad les hizo ganar el partido.

Árbitro. - Oficial principal en un enfrentamiento, quien toma todas las decisiones concernientes al juego o competencia en concordancia con las reglas específicas del deporte en cuestión. Juez encargado de dirigir el partido y de cronometrar su duración. Normalmente es asistido por árbitros auxiliares. El árbitro central, puede ser sustituido si se lesiona.

Boxeo. Deporte de combate con oposición y sin colaboración. En el boxeo se confrontan dos deportistas con la finalidad de intercambiar golpes con las manos (puños), los deportistas procuran marcar la mayor cantidad de golpes desde el flexo hasta la cara; y obviamente, tratan de evitar (esquivar) los golpes del contrario (no dejarse golpear). El boxeo es amateur y profesional y se reglamentan varias categorías de acuerdo al peso.

Ciclos. Son formas de estructurar el tiempo en un plan de entrenamiento a largo plazo y que busca mejorar el rendimiento de un atleta. El ciclo es la unidad básica repetida de una onda, de un pico de amplitud al siguiente.

Ejercicio. Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.

Fundamento técnico. Se refiere a ciertos movimientos corporales, con o sin implementos, considerados básicos o imprescindibles para el desempeño deportivo y un consecuente rendimiento, por ejemplo, en voleibol: el saque y la recepción del balón; en el fútbol: el cabeceo y la conducción del balón; en baloncesto: el pase y el lanzamiento.

Fundamentos técnicos. Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa, fundamental para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte específico.

Habilidad. Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

Habilidad básica. Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

Especialización. Acción y resultado de especializarse en cierta técnica, ciencia o arte. Ejemplo: cada vez se precisa mayor especialización técnica.

Preparación del deportista. Es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Está compuesta por los siguientes tipos de preparación: física, técnica, táctica, teórica y psicológica.

Proceso de enseñanza aprendizaje La enseñanza y el aprendizaje son procesos conjuntos e inseparables, y es usual que se estudien por separado para comprenderlos mejor. Antes de estudiar la enseñanza de cualquier habilidad motriz es conveniente comprender cuáles son los procesos seguidos para aprender, con el fin de utilizar posteriormente en la enseñanza las conclusiones obtenidas.

Rendimiento deportivo. Resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas

Táctica. Designa la utilización de un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión que permite regular la actividad haciendo posible un éxito deportivo.

Técnica. Se define como el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución. Define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva

4.11 Bibliografía

Álvarez, Luis. Cachón, Javier. Brahim, Mohamed. Covadonga, Mateos. (2014). Las áreas funcionales implicadas en el entrenamiento especial competitivo del boxeo. Un estudio de casos. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (La Habana, Cuba), Universidad de Jaén, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

- Balmaseda, A. M. (2015). *Escuela cubana de boxeo: su enseñanza y preparación técnica*. Editorial Wenceleum. Sevilla-España
- Balmaseda, A. M. (2015). *Escuela cubana de boxeo: Análisis de las acciones técnico-táctica*. Editorial Wenceleum. Sevilla-España
- Bequer, A. Schewe, H. Heiperzt, W. (2016). *Fisiología y Terapia del entrenamiento*. Editorial Paidotribo. España.
- Brito, Estrella. (2011) *Fundamentos de la evaluación física y biológica*. Editorial. Wanceulen Médica. España
- Campos, J. Cervera, V. (2006). *Teoría y Planificación del Entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo. España
- Carrillo R. Angélica R., González B. Camilo A., Murcia T. Dina R., *Caracterización Digital de la Biomecánica de los Gestos Deportivos para el Boxeo*, Universidad Manuela Beltrán, 2008.
- Dantas, Estelio. (2012). *La Práctica de la Preparación Física*. Editorial Paidotribo. España.
- Degtiariov, J. & Degtiariov, I. (1992). *Boxeo*. Editorial Ráduga. Madrid-España.
- De La Espriella Fernando; Segura Mónica. (2017). *Boxeo femenino: Sacrificios, puños, sudor y lágrimas*. Educación Física y Ciencia, vol. 19, n° 1, e022, junio 2017. ISSN 2314-2561 Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. Argentina.
- Fernández, L. R., & Balmaseda, A. M. (2011). *Escuela cubana de boxeo: las mascotas del entrenador de boxeo*. Editorial Wenceleum. Sevilla-España.
- Fernández, L. R., & Balmaseda, A. M. (2011). *Análisis de las acciones técnico-tácticas del boxeo de rendimiento*. Tesis doctoral. Universidad del país Vasco.

- Fuentes, M. C. M. (2012). Estrategia de superación interdisciplinaria para los entrenadores de la escuela de iniciación deportiva (Eide) de San José en Mayabeque. R
- García-Naveira, A., & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas psychologica*. Vol. 10 (2)
- González, R. M. S. (2010). Alternativa metodológica de entrenamiento perceptivo visual para mejorar la eficacia motriz defensiva en boxeadores escolares de 13 - 14
- Llano, José. Domínguez, Jesús (1987) La preparación básica de los boxeadores. Editorial Científico-técnica. Habana –Cuba
- Maicon, Carlín. (2015) El abandono de la práctica deportiva, motivación y estado de ánimo en deportistas. Editorial Wanceulen. España
- Méndez. J. Méndez, E. (2016) Educación, actividad física y deporte. Editorial UTN. Ibarra-Ecuador.
- Mendoza, Antonio. Izquierdo, José. Rodríguez, María. Ruíz, José. (2007). Editorial deportiva Wanceulen. España
- Miranda, C.; Balsameda, M. (2013). *Escuela cubana de boxeo: Aspectos medulares de la preparación técnico-táctica*. Editorial Wenceleum. Sevilla-España.
- Molina, José. Sandín, Bonifacio. Chorot, Paloma (2014) Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. Murcia-España.
- Valdés, Hirán (2002) La Preparación psicológica del deportista. *Mente y rendimiento*

humano. Editorial INDE. Zaragoza-España

Verkhoshansky, Yuri (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Editorial Paidotribo. España.

Vargas, René. (2007). Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo. Universidad

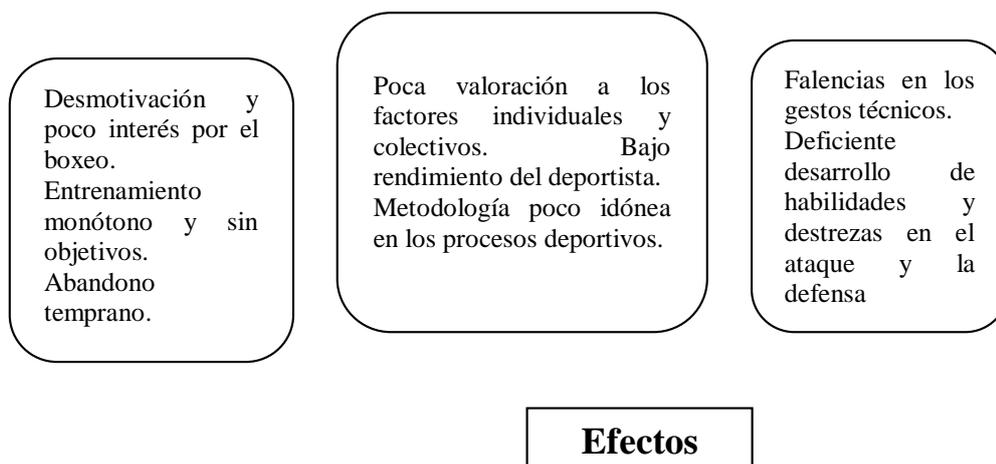
Nacional Autónoma de México. México

Viru, Atko. Viru, Mehis (2003) Análisis y control del Rendimiento deportivo. Editorial

Paidotribo. Barcelona- España.

Anexos

Anexo 1 Árbol de problemas



¿Cuáles son los fundamentos básicos del boxeo y cómo influyen en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Escuela de Boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017?

Causas

Deficiente formación y capacitación de los entrenadores de boxeo.
Conocimiento parcial sobre fundamentos técnicos del boxeo

Falta de competencias, Obtención de medallas y resultados lo antes posible.
Poca e inadecuada implementación deportiva

Débiles procesos en la enseñanza y entrenamiento del boxeo.
No se reconoce los aspectos individuales y colectivos del rendimiento

Anexo 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	TEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cuáles son los fundamentos básicos del boxeo que influyen en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Escuela de Boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017?	Estudio de los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la escuela de boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017.	Determinar los fundamentos básicos del boxeo y su influencia en el rendimiento deportivo de los deportistas de la Escuela de Boxeo 19 de noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016-2017.

Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa, fundamental para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte específico como el boxeo.	Fundamentos básicos del Boxeo	Ofensivos Defensivos	Postura de combate Desplazamientos Golpes Giros Bloqueos con las manos Movimientos de pies y tronco
Resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas	Rendimiento deportivo	Factores técnicos Factores individuales Factores colectivos	Factores de la preparación Motivación y actitud Logros Pertenenencia a un Club Dirección pedagógica del entrenador

Autor: Paucar, Jairo.

Anexo 4 Matriz de relación

Objetivos Diagnósticos	Variable	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
------------------------	----------	-------------	----------	------------------------

Diagnosticar	Fundamentos básicos del boxeo	Ofensivos: Postura de combate. Desplazamientos. Golpes.	Encuesta	Entrenadores
Detectar		Defensivos: Giros. Bloqueos con las manos. Movimientos de pies y tronco	Encuesta Ficha de observación	Entrenadores Deportistas
Identificar	Rendimiento deportivo	Factores técnicos: Factores de la preparación Factores individuales: Motivación y actitud. Logros. Factores colectivos: Pertenencia a un club. Dirección pedagógica del entrenador	Encuesta Ficha de observación	Entrenadores Deportistas

Autor: Paucar, Jairo



Anexo 4 Encuesta aplicada a los entrenadores de boxeo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada resolución 002-conea-129- DC
 FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



IBARRA - ECUADOR

Estimado entrenador: La encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores de boxeo sobre los fundamentos básicos ofensivos y defensivo y los factores que inciden en el rendimiento deportivo. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio. Seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encarecemos responda con sinceridad y precisión las preguntas.

ENCUESTA

1. ¿Cree Ud., qué es importante conocer las características y fundamentos básicos del boxeo?

Alternativa	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

2. ¿Los conocimientos que usted posee, sobre las características y fundamentos técnicos del boxeo, son?

Alternativa	Respuesta
Excelente	
Muy Bueno	
Bueno	
Regular	

3. ¿Señale las características esenciales de los deportes de combate?

Alternativa	Respuesta
Oposición-sin colaboración	
Fomenta la agresividad	
Exigencia técnico-táctica	
Carácter y temperamento	

4. Según su criterio, ¿cuáles son los fundamentos ofensivos en el boxeo?

Alternativa	Respuesta
Postura de combate	

Bloqueos con las manos	
Golpes	
Movimiento de pies y tronco	
Desplazamientos	

5. Según su criterio, ¿cuáles son los fundamentos defensivos en el boxeo?

Alternativa	Respuesta
Postura de combate	
Bloqueos con las manos	
Ataque	
Golpes	
Movimiento de pies y tronco	
Desplazamientos	

6. Según su criterio, ¿cuáles son los medios más adecuados para detectar las falencias en los aspectos técnicos defensivos-ofensivos del boxeo?

Alternativa	Respuesta
Fichas de observación	
Videos	
Exhibiciones	
Test	

7. ¿Cuál de los factores cree Ud., disminuye falencias en el ataque y defensa en el boxeo? Señale.

Alternativa	Respuesta
Participación en torneos	
Motivación y logros deportivos	
Intensidad y volumen altos	
Pertenencia a un club y dirección del entrenador	

8. ¿Su formación y capacitación en temas relacionados al rendimiento deportivo en el boxeo, es?

Alternativa	Respuesta
Altamente adecuada	
Adecuada	
Poco adecuada	
Nada adecuada	

9. ¿Usted considera que la preparación técnica, los factores individuales y colectivos, afectan al rendimiento deportivo en los deportistas de boxeo?

Alternativa	Respuesta
-------------	-----------

Frecuentemente	
Regularmente	
A veces	
Casi nunca	

10. ¿Con qué frecuencia valora en sus deportistas la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos-defensivos y aspectos individuales y colectivos relacionados al rendimiento en el boxeo?

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	

11. ¿Cuánto de importante y necesario es la elaboración de un documento guía de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del boxeo?

Alternativa	Respuesta
Muy importante y necesario	
Importante y necesario	
Poco importante	
Nada importante y no necesario	

12. ¿Piensa usted necesaria la aplicación de la propuesta alternativa, en su ejercicio profesional?

Alternativa	Respuesta
Si	
No	

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 5 Ficha de observación para valoración de fundamentos técnicos ofensivos-defensivos y aspectos individuales y colectivos relacionados al rendimiento en el boxeo.

N°	CRITERIOS OBSERVADOS A LOS DEPORTISTAS	VALORACIÓN							
		Siempre		Casi Siempre		A veces		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Desarrolla desplazamientos y parada de combate	30	60	10	20	10	20	50	100
2	Desarrolla golpes de puño y desvíos	10	20	15	30	25	50	50	100
3	Realiza bloqueos con las manos	15	30	20	40	15	30	50	100
4	Ejecuta movimiento de pies y tronco	20	40	15	30	15	30	50	100
5	Combina técnicas básicas ofensivas y defensivas	10	20	20	40	20	40	50	100
6	Participa activamente de forma individual y en equipo haciendo sombra.	10	20	10	20	30	60	50	100
7	Cumple reglas de competencia y las técnicas específicas del boxeo.	10	20	20	40	20	30	50	100
8	Presenta actitud para el combate	10	20	15	30	25	50	50	100
9	Presenta aspectos motivacionales y de pertenencia al club	5	10	15	30	30	60	50	100
10	Sigue las instrucciones y dirección del entrenador	25	50	15	30	10	20	50	100

Autor: Paucar, Jairo.

Anexo 6 Certificado autorización para aplicación de las técnicas

ESCUELA DE BOXEO "19 DE NOVIEMBRE"

TULCAN CARCHI ECUADOR

Tulcán 12 de Junio del 2017

ASUNTO: Autorización

Señor. MSc.

Vicente Yandún

COORDINADOR DE CARRERA

DE LA UNIVERCIDAD TECNICA DEL NORTE

Ciudad.-

De mi consideración

El presente tiene a bien hacerle llegar un atento y cordial saludo, al mismo tiempo comunicarle que el Sr. Paucar Pantoja Jairo Mauricio, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, cuenta con la autorización correspondiente, para aplicar la encuesta y la ficha de observación. Como parte del trabajo de grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.


Atentamente.

Sr. Segundo García

DIRIGENTE.

ESCUELA DE BOXEO "19 DE NOVIEMBRE"

TULCAN CARCHI ECUADOR

Tulcán, 21 de abril del 2017

El suscrito Sr. Segundo García, **DIRIGENTE DE LA ESCUELA DE BOXEO 19 DE NOVIEMBRE** de la ciudad de Tulcán, a petición verbal del interesado y en forma legal tiene a bien

CERTIFICAR:

Que el sr. **PAUCAR PANTOJA JAIRO MAURICIO**, con cédula de ciudadanía N°. 0401133640, socializo la guía didáctica de los fundamentos básicos ofensivos del boxeo y los factores del rendimiento deportivo orientado a los deportistas de la escuela de boxeo 19 de Noviembre de la ciudad de Tulcán en el año 2016 – 2017.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Faculto al interesado hacer uso de la presente certificación en el momento y lugar que lo creyere conveniente.


Sr. Segundo García

DIRIGENTE

Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Urkund Jairo Paucar.docx (D35887408)
Submitted: 2/24/2018 4:56:00 PM
Submitted By: jairo_socorrista@yahoo.es
Significance: 3 %

Sources included in the report:

URKUND OSCAR.docx (D19246451)
AYOVI CAMACHO SIXTO FERNANDO.docx (D28761017)
CAPITULO 2 CRISTINA POROZO.docx (D14989457)
AYOVI CAMACHO SIXTO FERNANDO.docx (D28711981)

Instances where selected sources appear:

13



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	0401133640	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Paucar Pantoja Jairo Mauricio	
DIRECCIÓN:		Tulcán, barrio Carchi Av. Las Animas y Victoria Carvajal	
EMAIL:		jairo_socorrista@yahoo.es	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0999139410

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BOXEO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE BOXEO 19 DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2016-2017”
AUTOR (ES):	Paucar Pantoja Jairo Mauricio
FECHA: AAAAMDD	2018/03/01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Zoila Realpe

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

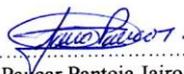
Yo, Paucar Pantoja Jairo Mauricio, con cédula de identidad Nro. 0401133640, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 01 días del mes de marzo de 2018

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Paucar Pantoja Jairo Mauricio
C.C. 0401133640

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Paucar Pantoja Jairo Mauricio, con cédula de identidad Nro. 0401133640 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BOXEO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE BOXEO 19 DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2016-2017”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 01 días del mes de marzo de 2018

(Firma) 
Nombre: Paucar Pantoja Jairo Mauricio
Cédula: 0401133640

Anexo 7 Nómina deportista y entrenadores

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	ENTRENADOR Y DEPORTISTA	N ° DE CEDULA
1	SEGUNDO GARCIA	ENTRENADOR	
2	EDISON ROSERO	ENTRENADOR	0401480785
3	FRANCO REINA	ENTRENADOR	87718228
4	JULIO BENAVIDES	ENTRENADOR	
5	EDAIN LEITON	ENTRENADOR	1002167623
6	CARLOS HERNANDEZ	ENTRENADOR	0401939590
7	ANDRES MAFLA	ENTRENADOR	0450062328
8	DIEGO CASTRO	ENTRENADOR	0401941190
9	ANTONY ROSERO	ENTRENADOR	0450063979
10	MANUEL DELGADO	ENTRENADOR	
11	HUGO LEMA	ENTRENADOR	0401659974
12	JOSE MEMIN ESTRADA	ENTRENADOR	
13	CIFUENTES CHAVEZ GUADALUPE YAMILETH	DEPORTISTA	
14	CUELTAN NASAMUES JULI ANDREA	DEPORTISTA	
15	FUERTES CEVALLOS BRITANNY IBETH	DEPORTISTA	0450201876
16	GUERRERO ROSERO MARIA ANGELICA	DEPORTISTA	0401941083
17	IMBAQUINGO VIVAS VERONICA LIZETH	DEPORTISTA	0450220702
18	LOPEZ OVIEDO SANTIAGO LEONEL	DEPORTISTA	0401879002
19	MAFLA TEPUD XIMENA ALEXANDRA	DEPORTISTA	0450054408
20	MONTENEGRO MONTENEGRO ALEXIS FERNANDO	DEPORTISTA	0401939608
21	MONTENEGRO MONTENEGRO DENNIS ALEXANDER	DEPORTISTA	0402116214
22	OTO NARVAEZ CRISTIAN STALYN	DEPORTISTA	0401940283
23	OTO NARVAEZ DARIO JAVIER	DEPORTISTA	0401940267
24	PINCHAO PUJOTA GISSELLA LISBETH	DEPORTISTA	0401940259

25	UTRERAS TONGUINO CRISTIAN ESTEBAN	DEPORTISTA	0450037718
26	VELASCO TELCAN JONATHAN FERNANDO	DEPORTISTA	0402122592
27	VIVAS HERNANDEZ JHONATHAN GERMAN	DEPORTISTA	0401918149
28	VIVAS GUEPUD MARJHORI IRENE	DEPORTISTA	0401939699
29	VELASCO OJEDA MARLON ALEXANDER	DEPORTISTA	0401940333
30	VALLEJOS VELASCO TANIA MAGALI	DEPORTISTA	0402120604
31	VACA VELASCO ELIAN DARIO	DEPORTISTA	0401939640
32	TONGUINO TIRIRA ARIEL ANTONY	DEPORTISTA	0450190186
33	SALCEDO CRUCERIRA JERALDINE MISHHELL	DEPORTISTA	0401940846
34	QUEL PAILLACHO JOSE ADRIAN	DEPORTISTA	0401939756
35	PAREDES MEDRANDA EDGAR ANDRES	DEPORTISTA	1751176106
36	MALQUIN AYALA DARIO GEOVANNY	DEPORTISTA	0401940184
37	IMBAQUINGO VIVAS LUIS FERNANDO	DEPORTISTA	0450220207
38	CUASPA VELASCO YULISA TATIANA	DEPORTISTA	0450251723
39	CHAMORRO CHAPI DANNY FERNANDO	DEPORTISTA	0401918156
40	CAICEDO CEPEDA DAVID SEBASTIAN	DEPORTISTA	0401917901
41	MUESES MALQUIN NATHALY SILVANA	DEPORTISTA	0450213137
42	HERNANDEZ ROSERO JOSSEPH ALEXANDER	DEPORTISTA	0401918495
43	GER FUELTA LA LORENA LISBETH	DEPORTISTA	0401873567
44	ESTRADA JARAMILLO ESTEBAN ANDRES	DEPORTISTA	0401918180
45	ERAZO LAGUNA STEVEN GABRIEL	DEPORTISTA	0401821699
46	ENRIQUEZ PULLAS LUIS MIGUEL	DEPORTISTA	0401940481
47	CISNEROS CARLOSAMA LUIS DAVID	DEPORTISTA	0401918057
48	CHAVEZ TONGUINO JEISON ANDRES	DEPORTISTA	0401941075
49			

	CASTRO POTOSI MARLON ESTALYN	DEPORTISTA	0450192554
50	ALVAREZ ARTEAGA CHARLES DAVID	DEPORTISTA	0401753678

Anexo 8 Fotografías



Autor: Jairo Paucar



Autor: Jairo Paucar



Autor: Jairo Paucar



Autor: Jairo Paucar