

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

TRABAJO DE DIPLOMA

**LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS BOXEADORES ESIRITUANOS DE LA
CATEGORÍA SUPERIOR (19 – 40 AÑOS)**

**THE TECHNICAL PREPARATION OF HIGH CATEGORY ESIRITUANIAN BOXERS
(19 – 40 YEARS OLD)**

Autor: Roy David Fernández Arechavaleta

Tutor: Dr. C. Pedro Omar Toledo Díaz. (Profesor Titular)

Sancti Spíritus

2022

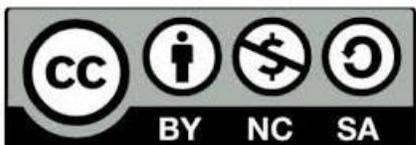
Copyright©UNISS

Este documento es Propiedad Patrimonial de la Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”, y se encuentra depositado en los fondos del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación “Raúl Ferrer Pérez” subordinada a la Dirección de General de Desarrollo 3 de la mencionada casa de altos estudios.

Se autoriza su publicación bajo la licencia siguiente:

Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional

Atribución- No Comercial- Compartir Igual

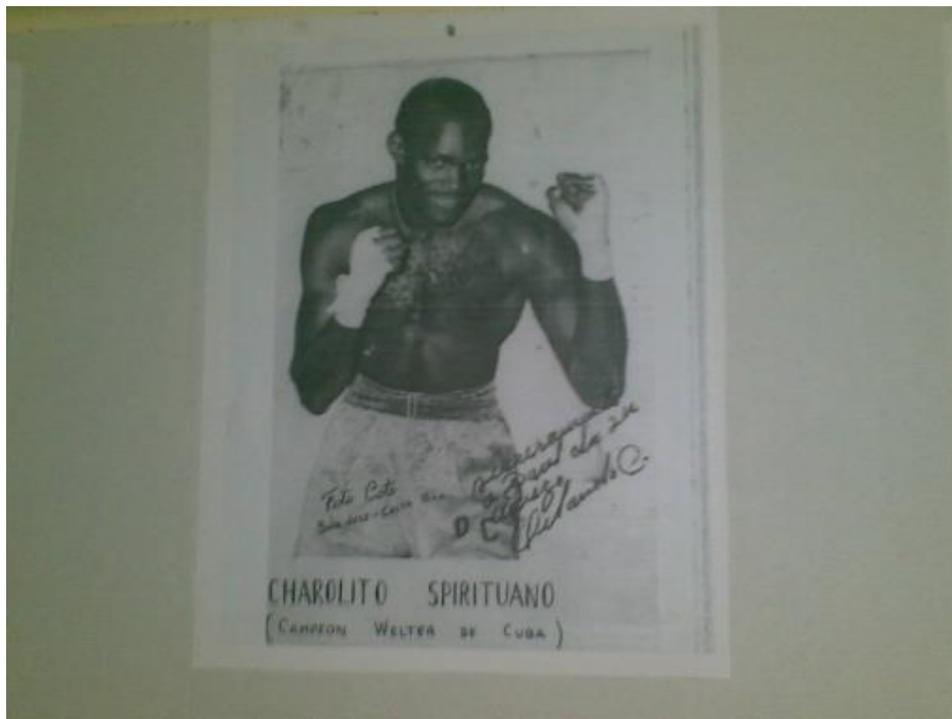


Para cualquier información contacte con:

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación “Raúl Ferrer Pérez”.

Comandante Manuel Fajardo s/n, Olivos 1. Sancti Spíritus. Cuba. CP. 60100

Teléfono: 41-334968



“Las competencias son importantes, las medallas son importantes; hay una cosa más importante que eso:

EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD RECREATIVA Y CULTURAL DEL PUEBLO”

Fidel Castro Ruz. 30 de abril de 1974

Torres de Diego, Mario. (2007:118). Selección de pensamiento. Fidel y el Deporte. Editorial Deportes.

DEDICATORIA.

A la Revolución cubana, por darme la posibilidad de cursar estudios universitarios.

A mi familia que tanto apoyo me han brindado en toda mi existencia.

AGRADECIMIENTOS:

A mi tutor Dr C. Pedro Omar Toledo Díaz, por las orientaciones y experiencias compartidas, las horas dedicadas, la confianza en mis posibilidades, la exigencia profesional y el calor humano manifiesto en la elaboración de este trabajo.

A mi familia, por la paciencia demostrada, el constante estímulo y su complicidad en la materialización de este sueño.

A los directivos y entrenadores de la Comisión Provincial de Boxeo en Sancti Spiritus por su cooperación desinteresada.

A mis compañeros de estudio, en la UNISS. En especial a los profesores del Departamento de Deporte, por la generosidad de sus ayudas y por su constante preocupación.

A todos los que accedieron a emplear parte de su valioso tiempo para ofrecerme sus criterios o para avalar los resultados de este trabajo.

RESUMEN

El trabajo investigativo que se presenta es el resultado del estudio desarrollado por el Colectivo Científico del boxeo en el proyecto Charolito espirituano durante el ciclo olímpico 2016-2020, el cual tuvo que prolongarse hasta el 2022 dado la interrupción ocasionada por la pandemia de Covid 19 que afectó a toda la comunidad. El estudio se dirigió a la preparación técnica de los boxeadores de la categoría superior (19 – 40 años) que pertenecen a la academia provincial ubicada en la comunidad de Chambelón en la ciudad de Santi Spíritus. El trabajo se desarrolló durante el período de preparación del deportista incluyendo las etapas competitivas, se partió de los criterios evaluativos realizados por la Comisión Técnica Nacional y el colectivo de entrenadores de la academia provincial. La propuesta de acciones técnicas respondió a estos señalamientos y fue aplicada de forma general e individual teniendo presente el trabajo diferenciado con cada boxeador. Los resultados alcanzados en el último Playa Girón celebrado en 2022 en Camagüey muestran la efectividad de las acciones realizadas donde se mantiene la ubicación del boxeo espirituano entre los primeros lugares y con alta participación de boxeadores en la preselección nacional.

Palabras claves: Boxeo, preparación, academia, reglamento, golpes, defensa

RESUME

The research work presented is the result of the study carried out by the Boxing Scientific Collective in the Charolito project from Espirituano during the 2016-2020 Olympic cycle, which had to be extended until 2022 given the interruption caused by the Covid 19 pandemic that It affected the entire community. The study addressed the technical preparation of boxers of the superior category (19-40 years) who belong to the provincial academy located in the community of Chambelón in the city of Santi Spíritus. The work was carried out during the athlete's preparation period, including the competitive stages, based on the evaluation criteria carried out by the National Technical Commission and the group of coaches from the provincial academy. The proposal of technical actions responded to these indications and was applied in a general and individual way keeping in mind the differentiated work with each boxer. The results achieved in the last Playa Girón held in 2022 in Camagüey show the effectiveness of the actions carried out where the location of boxing from Sancti Spiritus is maintained among the first places and with a high participation of boxers in the national preselection.

Keywords: Boxing, preparation, academy, regulations, blows, defense.

TABLA DE CONTENIDO.

I.	Introducción.	1
II.	Desarrollo.	4
	1. EL PROCESO DE PREPARACION DE LOS BOXEADORES.	4
	La preparación física de los boxeadores: fuerza, rapidez, resistencia y movilidad.	4
	La preparación técnico-tácticas de los boxeadores: estrategia, técnica y táctica.	5
	La preparación psicológica de los boxeadores	9
	La preparación teórica de los boxeadores. El reglamento competitivo.	9
	Particularidades de la preparación de los boxeadores espirituanos de la categoría élite.	10
	Etapa competitiva. Evaluación del boxeador.	11
	2. METODOLOGIA A UTILIZAR EN LA INVESTIGACION.	14
	Métodos, técnicas e instrumentos.	14
	Estudio diagnóstico inicial.	16
	Fundamentación de la propuesta.	17
	3. ACCIONES A REALIZAR PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DE LOS BOXEADORES ESPIRITUANOS DE LA CATEGORÍA ÉLITE.	20
	Aspectos técnico-tácticos de carácter general.	20
	Aspectos técnico-tácticos de carácter individual	20
	4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.	22
	Estudio diagnóstico final. Evaluación de los boxeadores en el Playa Girón.	22
III.	Conclusiones.	27
IV.	Recomendaciones.	28
V.	Bibliografía.	29
VI.	Anexos	

INTRODUCCIÓN

“El boxeo es tan antiguo como es el surgimiento del hombre, el origen del denominado pugilato se pierde en el tiempo”. (Alfonso 2006 p. 13).

Su origen se remonta al nacimiento de las primeras civilizaciones. Desde entonces, y hasta la actualidad, la lucha con los puños ha acompañado la evolución del género humano. Existen evidencias de que, de una forma u otra, se practicaba este deporte, que en la actualidad es conocido como el arte de dar y no recibir golpes. Su representación más antigua está labrada en una piedra de 3000 a.C. encontrada en la región que ocupaba Mesopotamia (Sagarra 2011, p. 10). Su organización como competencia surgió a partir de la civilización griega en 668 a. C.

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

En Cuba el pugilismo llega de los Estados Unidos dado por su posición geográfica, por su cercanía, y por ser considerada el primer enclave neocolonial de la potencia del Norte, fue introducido en 1910 por el Chileno John Budinich, quien hacia carrera como boxeador profesional en los Estados Unidos y viajó a la Habana para ofrecer sus servicios en defensa personal, sin embargo, se puede hablar de una Escuela Cubana de Boxeo, a partir de la creación del organismo deportivo cubano en 1961. (Sagarra 2011, p.11).

En la actualidad el boxeo ha sufrido cambios bruscos en cuanto a su estrategia de combate con la entrada de boxeadores profesionales y con las nuevas reglas implantadas por la IBA, (1. de septiembre de 2022) lo cual conlleva a una mayor exigencia técnica en la dinámica del combate. Esta situación unida a las nuevas características del sistema competitivo, cada vez más exigente, ha provocado la búsqueda de soluciones desde todos los prismas del fenómeno. A esto hay que incluir la presencia del boxeo femenino en Cuba, aprobado en diciembre de 2022. (Puig de la Barca, 5 de diciembre de 2022. Conferencia de prensa. Farreación Cubana de Boxeo. INDER)

La preparación técnica constituye un componente en la formación de la maestría deportiva. La misma como proceso se dirige al perfeccionamiento de los procedimientos racionales que dan respuesta a los problemas que surgen en el proceso competitivo.

El desarrollo del aspecto técnico en los deportes de combate constituye una de las demandas investigativas de estas disciplinas.

La Escuela Cubana de Boxeo goza de un incalculable prestigio a nivel mundial principalmente por como prepara a sus púgiles. Es el modo racional de planificar y conducir el combate, resolviendo las diversas situaciones que se presentan en la competencia y en el combate bajo el cumplimiento de las reglas establecidas. (Manual de arbitraje IBA 2022).

En la provincia de Sancti Spíritus, a partir de los datos recogidos en el entrenamiento y los eventos competitivos, ha permitido determinar las principales dificultades en el desenvolvimiento técnico del combate, dadas fundamentalmente por carencias en la preparación de los boxeadores, los recursos disponibles, así como el tiempo empleado para ello, por otra parte, se debe considerar las deficiencias de los atletas a la hora de solucionar los problemas que se le van a dar en su accionar competitivo.

Dado lo anterior se propone como problema científico ¿Cómo potenciar el nivel de preparación técnica de los boxeadores espirituanos para enfrentar con éxito los eventos competitivos?

El objeto de investigación se centra en la preparación de los boxeadores espirituanos de la categoría superior (19 – 40 años).

Para darle solución al problema científico se proyectó como objetivo general proponer acciones variadas, para desde el entrenamiento deportivo, elevar el nivel de preparación técnica y así poder obtener resultados satisfactorios en el aspecto competitivo de los principales eventos calendariados por el INDER.

Cómo preguntas científicas se determinaron:

1. ¿Qué fundamentos teórico-metodológicos sustentan la preparación de los boxeadores?
2. ¿Cuál es el estado real de preparación técnica de los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años?
3. ¿Qué acciones realizar, para desde el entrenamiento deportivo, elevar el nivel de preparación técnica de los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años?

4. ¿Qué efectividad tienen las acciones propuestas, para elevar el nivel de preparación técnica de los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años?

Para darle solución a las preguntas científicas anteriores se desarrollan las siguientes tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la preparación de los boxeadores.
2. Determinación del estado real del nivel de preparación técnica que presentan los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años.
3. Propuesta de acciones a realizar en el entrenamiento deportivo para elevar el nivel técnico de los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años.
4. Determinación de los resultados obtenidos, con la implementación de las acciones propuestas en el entrenamiento para elevar el nivel de preparación técnico de los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años

Es tema objeto de estudio se sustenta en la teoría materialista dialéctica, como base metodológica de los estudios sociológicos. Para ello se usaron diferentes técnicas, métodos e instrumentos investigativos, entre ellos: estudio de la documentación, la observación, la entrevista, la prueba pedagógica y el análisis de los productos de la actividad.

La preparación técnica de los boxeadores, constituye una de las prioridades de la Comisión Provincial de Boxeo, se corresponde con una de las demandas tecnológicas del Boxeo en Cuba, la cual está sustentada en el proyecto de boxeo, Charolito Espirituano, por ello se considera el estudio realizado con plena vigencia y de gran actualidad para el desarrollo del Boxeo.

Por otra parte, la propuesta de las acciones técnicas aplicadas, en las diferentes etapas del proceso de preparación del deportista de Boxeo en la categoría superior 19-40 años, a partir de la actuación colectiva del equipo de entrenadores de la Comisión Provincial de Boxeo en Sancti Spíritus, se puede considerar como un aspecto novedoso y traza la política y la estrategia a seguir por el boxeo de esta provincia, en la actualidad.

DESARROLLO.

1- EL PROCESO DE PREPARACION DE LOS BOXEADORES.

La preparación integral de un boxeador requiere de un nivel adecuado en todos los componentes que integran el sistema de preparación del deportista. Por ello, la perfección de este importante sistema y el logro de rendimientos altos y estables ajustados a la dinámica competitiva y a las características individuales de los boxeadores, precisa de nuevas alternativas metodológicas que permitan enfrentar y alcanzar niveles exitosos en todas las preparaciones.

Los grandes resultados que cada día se observan en el boxeo, son una evidencia de la perfección del sistema de preparación del deportista, de los medios, métodos y procedimientos metodológicos que hacen que el competidor supere las exigencias del entrenamiento para que sus rendimientos sean cada vez más sorprendentes. Se puede afirmar que, con el respaldo científico y tecnológico, la preparación competitiva, es cada vez más perfecta y las posibilidades funcionales y físicas del boxeador crecen. Por lo tanto, las correctas interpretaciones de los componentes de la preparación del deportista orientan de forma específica y detallada al entrenador durante el proceso de planificación para lograr una correcta distribución y dosificación de las cargas.

El sistema de preparación general del deportista de boxeo incluye: Preparación física, preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica y la preparación teórica.

La “Preparación Física” ocupa una posición jerárquica dentro de todos los componentes de la preparación y es considerada por muchos como la base dentro de esta importante clasificación. Su estudio y perfección es un tema muy actual en el deporte, por ello es una tendencia en el deporte contemporáneo contar con un preparador físico en el equipo de trabajo.

Muy a menudo se encuentra en la literatura especializada los términos “Condición Física”, “Preparación Física”, o “Direcciones Físicas”, pero todos estos términos se orientan en la misma dirección, es decir, se refieren al nivel del indicador físico de los competidores.

Generalmente las capacidades físicas se agrupan de la siguiente manera:

- Capacidades condicionales: fuerza, rapidez y resistencia.
- Capacidades coordinativas: equilibrio, ritmo, adaptación, orientación, reacción y acoplamiento, entre otras.
- Movilidad: reconocida por muchos como flexibilidad y elasticidad.

La preparación técnico-táctica del boxeador.

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

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

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

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

La estrategia: constituye el proyecto teórico que realiza el entrenador y el competidor, para crear la ruta o fórmula más adecuada que permita lograr el objetivo propuesto,

analizando las interrogantes fundamentales sobre el contrario, desde el punto de vista técnico competitivo. (Díaz Benítez 2015-a).

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

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

A partir de estas interrogantes se analizan las posibles respuestas sobre el estudio del contrario y se proyectan soluciones favorables; se elabora la estrategia a seguir, que establece el plan general para lograr resultados exitosos.

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

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

En el boxeo uno de los principales objetivos de los entrenadores y diferentes equipos de trabajo, es buscar nuevas alternativas de entrenamiento que permitan desarrollar el pensamiento técnico-táctico de los competidores. Por ello, la importancia de la preparación técnico-táctica aumenta cada día. No se puede imaginar un Boxeador exitoso sin la utilización de una táctica adecuada.

En el deporte actual no se concibe imaginar un deportista triunfador si no posee un nivel adecuado de las destrezas técnicas que su deporte exige. Existe una estrecha relación entre los diferentes componentes que conforman el arsenal técnico competitivo del boxeo y la importancia de la posición de guardia o parada de combate como la base o eslabón fundamental que articula los componentes técnicos y sus variantes tácticas. (Ver anexo1).

La Técnica: *puede ser interpretada como la expresión biomecánica de un movimiento, o conjunto de elementos que conforman el arsenal combativo del boxeador, que, partiendo de la parada de combate, le permite desplazarse, golpear, defenderse y realizar acciones de ataque y contraataque.* (Díaz Benítez 2015-a).

La técnica debe seguir un patrón de movimiento ideal, que se ajusta a todos los competidores en el momento de su enseñanza, pero en la práctica adopta patrones individuales, que se manifiestan según el estilo de cada practicante.

Principales características de la técnica deportiva:

1. Se considera como la sucesión ordenada de movimientos, que definen un modelo técnico ideal.
2. Su evaluación depende de la comparación de su realización con el modelo ideal.
3. Teniendo presente el patrón de referencia ideal, puede ser ajustada al estilo de cada boxeador.
4. Se realiza por el competidor durante los entrenamientos y competencias.
5. Su correcta ejecución facilita un mejor desempeño y rendimiento deportivo.

Cuando se inicia la enseñanza del boxeo, el primer elemento técnico que se enseña y perfecciona es la parada de combate o posición de guardia, que constituye el eslabón de enlace, la base o eje principal para articular todos los demás elementos que conforman el arsenal combativo del boxeador.

La parada de combate o posición de guardia del boxeador es la posición inicial, cómoda, que adopta el boxeador para iniciar todas sus acciones técnicas, tácticas y combativas. La parada de combate responde a las características técnicas de un patrón universal, pero la misma se ejecuta al estilo, a las características individuales de los diferentes boxeadores, puede ser más de frente, más de lado, más cerrada, abierta, alta o baja. Por ejemplo: si el boxeador le gusta pelear a la ofensiva, provocar los ataques, buscando los intercambios de golpes, donde el mayor tiempo de combate se desarrolla en distancia media y corta, su guardia es diferente a la de un boxeador estilista que el mayor tiempo de combate pelea en distancia larga.

Los desplazamientos o pasos tienen una gran importancia, pues le permiten al boxeador desplazarse y defenderse durante los entrenamientos y competencias, y se clasifican teniendo presente su forma de manifestación, por ejemplo:

Pasos planos. Son los únicos desplazamientos en el boxeo que se pueden ejecutar en cuatro direcciones, adelante, atrás, izquierda, derecha.

Pasos diagonales. Solamente se pueden ejecutar adelante y atrás.

Pasos giros. Como su nombre lo indica, solamente se pueden realizar a la izquierda y a la derecha.

Los golpes clásicos en el boxeo, atendiendo a la estructura técnica el comportamiento biomecánico de los mismos, tienen una clasificación universal; golpes rectos, golpes de ganchos, y golpes cruzados.

Regularmente, después de la parada de combate o posición de guardia del boxeador, el primer golpe que se enseña son los rectos, luego los ganchos y por último los cruzados. Otros especialistas, principalmente en países de Europa, prefieren enseñar primero los cruzados y después los ganchos, quizás porque se sienten más cómodos desde el punto de vista metodológico, pero el contenido es el mismo para todos.

Estos golpes rectos, ganchos y cruzados, se pueden ejecutar teniendo como objetivo a dos planos o zonas válidas fundamentales permitidas por las reglas del boxeo: la cara y el tronco. Además, estos golpes pueden ejecutarse con las dos manos, izquierda y derecha. Por lo que se puede hablar de doce (12) golpes clásicos en el boxeo.

Es importante destacar que la diferencia entre boxeadores derechos y zurdos solo radica en la estructura técnica de la parada de combate o posición de guardia donde el boxeador derecho tiene delante el miembro superior e inferior izquierdo y el boxeador izquierdo tiene delante el miembro superior e inferior derecho o lo que es lo mismo el boxeador tiene detrás su mano dominante junto al pie del mismo lado. (Ver anexo 2)

Las defensas constituyen el elemento técnico que evita el impacto de un golpe ejecutado por el oponente en la zona válida del boxeador, el marcaje de un punto o el derribo.

Estas se clasifican:

- Por su forma de manifestación en: (simples o complejas).

Defensas simples: cuando en su ejecución técnica intervienen pocos planos musculares. Y existe un menor gasto de energía, ejemplo: paradas y desvíos.

Defensas complejas: son las que en su ejecución técnica intervienen varios planos musculares, o la unión de varias defensas simples. En ellas existe un mayor gasto energético. Por ejemplo: inclinaciones, esquivas circulares y la unión de dos defensas simples o una simple y una compleja.

- Por el plano que realizan: (defensas con manos, con el tronco o las piernas).

Defensas con las manos: paradas y desvíos.

Defensas con el tronco: inclinaciones y esquivas.

Defensas con las piernas: pasos y giros.

Los recursos defensivos constituyen un aparato de suma importancia en el arsenal combativo del boxeador, no solo por el hecho de que, mediante movimientos defensivos, impide el marcaje de un golpe de su rival, sino también porque, a partir de la utilización de estos medios, se pueden realizar acciones para lograr marcar con calidad impactos en las partes válidas del oponente o tomar posiciones ventajosas para posteriores acciones. Por eso se pueden clasificar los medios defensivos en dos grupos fundamentales teniendo como referencia el componente táctico.

- Por el componente táctico: (defensas activas y pasivas).

Defensas activas: son las que se realizan con maestría técnica, utilizando los movimientos de manos (parada y desvío), el tronco (esquivas e inclinaciones) y las piernas (pasos y giros); con el fin de evitar que el contrario pueda conectar sus golpes.

Defensas pasivas: son las acciones defensivas que realiza el boxeador, para evitar los impactos del oponente, sin realizar acciones de respuesta.

Preparación psicológica: es un proceso continuo y sistemático que se concreta por parte del personal especializado, se desarrolla en cada momento y generalmente se desarrolla de forma individual dándole un tratamiento en función del diagnóstico y caracterización de cada boxeador. Por ello es tan importante la labor del equipo médico que acompaña al cuerpo de entrenadores en esta labor estimulando y motivando al atleta para que confíe en sus posibilidades y pueda optar por alcanzar sus propósitos.

Preparación teórica: forma parte indispensable del proceso de entrenamiento cotidiano, al relacionarse directamente con el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos y la estrategia a seguir para conducir el accionar combativo de forma adecuada. Está relacionada directamente con el aprendizaje del reglamento competitivo y como se aplica con los modos de actuación del boxear durante las acciones combativas encima del ring.

Particularidades de la preparación de los boxeadores espirituanos, categoría Superior 19-40 años.

Los boxeadores espirituanos se concentran en la academia provincial, ubicada en la periferia de la ciudad, en la comunidad del Chambelón, esta instalación cuenta con los recursos mínimos indispensables para el proceso de preparación, tiene las áreas de alojamiento y entrenamiento, fue sometida a un proceso de reparación capital, el gimnasio está habilitado con los aparatos necesarios para desarrollar el proceso de preparación integral del deportista de boxeo.

La academia cuenta con una matrícula de 24 atletas distribuidas en las 10 categorías de peso establecidas, se tiene como fuerza técnica 5 entrenadores, entre ellos 3 especialistas en boxeo.

El proceso docente-educativo se organiza en dos sesiones de trabajo, la matutina se dedica a la preparación física general donde se desarrollan ejercicios variados para fortalecer la agilidad y la resistencia, generalmente se utiliza la pista de atletismo de la

universidad y la carrera a campo traviesa. También se utiliza el gimnasio de Garaita, para realizar la preparación especial, incluyendo dentro de ella, ejercicios de fuerza y el trabajo con los aparatos. La sesión vespertina se realiza en el gimnasio, en él se desarrolla la escuela de combate, dándole salida a la parte especializada en la preparación técnico-táctica, así como el trabajo diferenciado con cada atleta según sus carencias y teniendo en cuenta el resultado de los test aplicados y las evaluaciones técnicas realizadas por los especialistas de la Comisión Técnica Nacional durante los torneos Playa Girón.

Otra forma de preparación aplicada consiste en la propia preparación competitiva, donde se insertan los boxeadores en el cronograma de eventos calendariados por el INDER, para ello se utilizan los enfrentamientos entre provincias con el fin de adaptar el atleta al sistema competitivo y a su vez ir viendo cómo se van desarrollando el aspecto técnico-táctico planificado en el entrenamiento.

Etapas competitivas. Evaluación del boxeador.

El deporte moderno actual tiene como característica principal, el incremento de los eventos competitivos, por ello se hace necesario una adecuada planificación de las cargas de trabajo, teniendo en cuenta los avances científico-técnicos alcanzados en el proceso investigativo, la obtención y mantenimiento de la forma deportiva está sujeta a todos los cambios y modificaciones de los eventos competitivos, por lo que se hace necesario un adecuado análisis individualizado teniendo en cuenta el diagnóstico fino de cada boxeador.

La etapa competitiva es fundamental, en ella, el boxeador participa activamente en las principales competencias, conservando la forma deportiva adquirida y elevando su grado de entrenamiento.

Esta etapa se compone de una serie de microetapas que dependen del calendario de las competencias. En cada una de ellas el púgil se prepara para las mismas, participa en ellas y descansa.

El Boxeador durante la etapa competitiva continúa perfeccionando invariablemente los hábitos y recursos técnico-tácticos, educa las cualidades físicas (fuerza, rapidez, agilidad y resistencia) y volitivas (iniciativa, seguridad, valentía, decisión y firmeza).

La preparación física está orientada a alcanzar y conservar el nivel máximo de entrenamiento, así como mantener lo alcanzado en el entrenamiento general. El peso específico total de la preparación física, y técnico-táctica se conserva al nivel de la etapa competitiva.

La preparación técnica debe asegurar el perfeccionamiento de la rapidez y estabilidad en el empleo de las técnicas en las condiciones complicadas de combate. Su proporción es la misma que en la etapa precompetitiva.

En el proceso de la preparación se perfeccionan las acciones contra rivales de diferentes estilos. (Zurdos, derechos, estilistas, fajadores, etc)

La preparación psíquica debe asegurar la máxima movilización y disposición psíquica del boxeador para cada combate y para la competencia en general.

En la preparación volitiva la atención se centra en el desarrollo de las cualidades vinculadas a la participación directa de los boxeadores en las competencias: voluntad de vencer, dominio de sí, valentía, decisión, voluntad de superar los estados negativos (barreras psicológicas), la inseguridad en el combate, el temor a actuar resuelta y activamente en los momentos de mayor responsabilidad del combate, e inhibición relacionada con las derrotas.

La preparación teórica está orientada a estudiar las peculiaridades del entrenamiento en el período competitivo, así como a ampliar los conocimientos que contribuyan a la exitosa actuación en las competencias.

Los medios fundamentales de esta etapa son: ejercicios de preparación física especial, perfeccionamiento en la técnica y acciones tácticas con rivales de distintas maneras de realizar el combate.

La mayor parte del tiempo debe dedicarse a superar diversas deficiencias en la técnica y a combates condicionales y libres.

La evaluación del boxeador en los eventos competitivos.

Desde hace algunos años, la Comisión Técnica Nacional, con especialistas de boxeo, realiza controles sistemáticos en los principales eventos deportivos para evaluar el

desempeño de los boxeadores durante el período competitivo, para ello se evalúan los diferentes componentes de la preparación (ver anexo 3)

Los principales aspectos a considerar se organizan en componentes y parámetros:

Componente Físico:

- Resistencia: cansancio, protector bucal
- Rapidez: desplazamientos, golpes aislados y combinaciones
- Fuerza: golpes fuertes, conteos.
- Reacción: capacidad de reaccionar rápidamente
- Explosividad: golpes explosivos
- Coordinación: brazos, tronco y piernas.

Componente Técnico:

- Técnica de golpeo: golpes y su coordinación. (Manotazos).
- Distancia de golpeo: larga, media, corta.
- Movilidad: desplazamiento activo.
- Técnica defensiva: estructura y mecánica de la defensa.
- Variabilidad defensiva: recursos defensivos empleados.

Componente Táctico:

- Distancia de combate: distancia escogida.
- Preparación ofensiva: recursos empleados.
- Eficiencia del ataque: puntuación por ataques.
- Eficiencia del contraataque: puntuación por contraataques.
- Entrada a la distancia corta: recursos empleados.
- Salida del cuerpo a cuerpo. Golpes y su protección.

Componente Psicológico:

- Autocontrol: en correspondencia con las acciones combativas
- Combatividad: agresividad sin dañar al oponente.
- Iniciativa: acciones realizadas para dominar al oponente

Componente teórico:

- Faltas técnicas: advertencias.
- Conducta combativa: respeto en el cumplimiento de las reglas.

Lo principal en el proceso de preparación y entrenamiento radica en la vinculación del proceso instructivo con el educativo. El proceso de preparación es decisivo para desarrollar las capacidades del boxeador, pero a su vez revela el nivel de preparación psíquica, aspiraciones, intereses, estados de ánimo, disciplina y laboriosidad.

El entrenador de boxeo debe manifestar elevadas capacidades profesionales, para inculcar y mantener el interés por el boxeo. Debe ser entrenador y pedagogo, conocedor de las características de sus atletas para aplicar los métodos y medios que le permitan alcanzar los resultados esperados en el proceso de planificación.

2- METODOLOGÍA EMPLEADA EN EL PROCESO INVESTIGATIVO

El proceso investigativo se materializó utilizando métodos, técnicas y procedimientos del nivel teórico, empírico, y matemático-estadístico, lo que permitió obtener la información necesaria y suficiente acerca del problema objeto de estudio “La preparación técnica de los boxeadores espirituanos de la categoría superior 19-40 años”.

Métodos del nivel teórico.

Tienen como objetivo la interpretación de la información obtenida y el establecimiento de generalizaciones, teóricas y nuevas concepciones.

Analítico-sintético: permitió realizar un estudio detallado del problema objeto de estudio, a partir de su descomposición mental en partes, estudiar su comportamiento y arribar a conclusiones, así como de la bibliografía especializada para la preparación del deportista de boxeo. Se empleó en las diferentes fases de la investigación, incluyendo la elaboración de la propuesta de solución.

Inductivo–deductivo: permitió analizar de forma especializada los componentes y parámetros a considerar para evaluar la preparación del deportista de boxeo, llegando a generalizar, el proceder para su elaboración. Se empleó en la obtención de datos al materializar las distintas tareas del proceso investigativo. Para avanzar de lo particular a lo general y viceversa, en la determinación de las características de la preparación técnica al desarrollar acciones combativas.

Histórico–lógico: La investigación parte de un análisis evolutivo, el cual sirve para estudiar el fenómeno en su devenir histórico, pues a través de diferentes fuentes de información, se investiga la evolución y la marcha progresiva de las teorías

fundamentales sobre las cuales se realiza la investigación para preparar al deportista de boxeo. Se realizó un análisis de los antecedentes, el surgimiento y desarrollo de la preparación del boxeador, particularizando en la formación del aspecto técnico. Se analizó el problema objeto de estudio, las causas que lo provocan, las consecuencias que lo originan y las posibles vías de solución.

Enfoque de sistema: permitió establecer los nexos y las relaciones necesarias, entre los componentes y los parámetros a considerar para evaluar al boxeador durante las acciones combativas, haciendo uso adecuado de las diferentes posibilidades que se ofrecen para desarrollar el entrenamiento en dependencia del diagnóstico individualizado de cada boxeador, a partir de los resultados de las pruebas técnicas desarrolladas en los principales eventos competitivos en que participa.

Métodos del nivel empírico:

Análisis de documentos: se realizó un profundo estudio de la documentación emitida por la Asociación Internacional de Boxeo (IBA) y la Federación Cubana de Boxeo (FCB). Además, se consultaron textos de la literatura pedagógica general que abordan el tema de la preparación del deportista de boxeo. Por otra parte, también se consultaron los planes de entrenamiento, así como el gráfico, con el balance de la carga de trabajo por etapas.

Observación: se aplicó a los entrenamientos y los combates desarrollados, con el fin de recopilar información acerca de la preparación del deportista de boxeo y como se manifiesta en el transcurso de las acciones combativas.

Entrevista: se utilizó para recopilar información acerca del proceso de preparación del boxeador, se aplicó de forma individual a especialistas, entrenadores y a los propios boxeadores. En ella se pudo constatar las valoraciones realizadas y se efectuaron las correcciones para perfeccionar la propuesta de solución en las diferentes sesiones de entrenamiento.

Métodos del nivel estadístico-matemático:

Para procesar la información se utilizaron métodos de la **Estadística Descriptiva**, mediante la cual se explica el proceder desarrollado. La misma se apoya en la ejecución de diferentes tablas que ayudan a la tabulación de la información.

Por otra parte, se utiliza el **cálculo porcentual**, por medio del cual se realizan comparaciones entre los datos obtenidos en diferentes fases del proceso investigativo.

Población y muestra:

Se trabajó como población, los 24 atletas de la categoría élite que están matriculados en la escuela provincial de boxeo, como muestra se escogieron los 10 atletas (41,6%) que integraron el equipo al Campeonato Nacional Playa Girón.

El estudio se fue realizando durante el ciclo 2016-2020, aunque tuvo que prolongarse hasta la actualidad, motivado por la suspensión de la pandemia de COVID 19, por ello se pueden apreciar algunos cambios de atletas, motivados por varias causales, entre ellas: bajas del equipo de forma natural o por bajo rendimiento, atletas llamados al servicio militar, atletas promovidos a la preselección nacional, etc.

La población y muestra escogida representa las principales características del boxeo, pues existen atletas zurdos, derechos, estilistas, fajadores, y técnicos. Todo ello facilitó poder aplicar las diferentes estrategias durante el proceso de preparación del deportista, para enfrentar las acciones combativas.

Los boxeadores se caracterizaron por su disciplina, su interés en el aprendizaje y mostraron en todo momento ser receptivos ante los señalamientos críticos realizados por el colectivo de entrenadores.

Estudio diagnóstico inicial.

Los boxeadores de la categoría superior 19-40 años de la provincia de Sancti Spíritus, han presentado variadas dificultades durante el proceso de preparación, dadas fundamentalmente por problemas de carácter objetivos, esencialmente con los recursos, y los medios empleados. La academia provincial está ubicada en la periferia de la ciudad del Yayabo, la misma es un local adaptado para ello, por lo cual no reunía las condiciones esenciales para llevar a cabo el proceso instructivo-educativo.

En la actualidad se realizó un reacondicionamiento general, y ahora cuenta con los recursos mínimos y los medios necesarios para la preparación integral de los boxeadores.

Desde hace varios años especialistas de boxeo, pertenecientes a la Comisión Técnica Nacional, están llevando a cabo la evaluación del proceso de preparación del deportista de boxeo, durante la ejecución de los principales eventos competitivos. (Ver Anexo 3)

Este estudio evaluativo ha permitido contar con el diagnóstico y caracterización de cada atleta y por ende se toman estos resultados valorativos para profundizar en las carencias y necesidades de los boxeadores espirituanos. (Ver anexo 4)

Como regularidades de este estudio se determinaron como deficiencias:

- Disminución de la explosividad del golpe sin presencia de pegada.
- Inefectividad de las defensas y su poca variedad.
- Limitados elementos de la preparación ofensiva.
- Entrada de manera frontal para trabajar en el combate de distancia corta.
- Insuficientes recursos para la salida del cuerpo a cuerpo. Se carece de elementos técnicos para el golpeo efectivo.
- Presencia de golpes en forma de manotazos y entrada con la cabeza peligrosamente.

En el Playa Girón 2022, en Camagüey, se mejora en cuanto a:

- La estructura técnica del golpe.
- La disminución en el uso de la defensa doble.
- La efectividad de las acciones de ataques y contraataques.
- El desarrollo del pensamiento técnico-táctico, para resolver las situaciones combativas encima del ring.

Fundamentación de la propuesta.

Para Leóntiev, la actividad constituye la esencia de la teoría histórico-cultural, porque es en la actividad donde se forman y desarrollan los procesos psíquicos y las cualidades de la personalidad. La actividad está conformada por dos componentes importantes: los intencionales y los procesales, dentro de los componentes intencionales se encuentran los motivos y objetivos de la actividad (obtener la victoria) y dentro de los componentes procesales las acciones y las operaciones (la técnica y la táctica a seguir). Considera que la acción constituye el proceso subordinado a una representación del resultado a alcanzar, o sea, a una meta u objetivo consciente planteado (alcanzar resultados competitivos satisfactorios).

Según Leóntiev, la actividad existe y se manifiesta a través de las acciones que la componen, y en la medida que se ejecuten las acciones, se realiza la actividad dada (escuela de combate). A su vez, cada acción está conformada por un sistema de operaciones que vienen a constituir pasos o peldaños a través de cuya realización transcurre la acción (elementos técnico-tácticos).

La preparación de los boxeadores, para lograr mejores resultados competitivos, se realizó a través de acciones, que a su vez forman parte de diferentes actividades planificadas en el entrenamiento, demostrando su carácter de relativa independencia, porque dentro del sistema, una misma acción puede formar parte de diferentes actividades, y una misma actividad puede ser desarrollada con acciones diferentes, ya que las actividades existen y se manifiestan a través de las acciones que la componen. En cada una de ellas están presentes los elementos descritos por Leóntiev, por consiguiente, se encuentran implícitos, el objetivo, el motivo, el objeto, las acciones, las operaciones y las condiciones.

El boxeador y su entrenador deben tener bien definido, qué quieren lograr, qué vías y medios disponen, qué condiciones tienen en el gimnasio, qué aspectos deben profundizar y cómo lograr lo que quieren.

Dado los resultados alcanzados en el diagnóstico realizado (Evaluación técnica. Anexo 4) y después de valorados los mismos por el colectivo de entrenadores y la Comisión Técnica Provincial, se decidió elaborar una propuesta de ejercicios variados encaminados a fortalecer la preparación de los boxeadores espirituanos de la categoría superior (19 - 40 años).

La propuesta incluye ejercicios para los diferentes componentes de la preparación del boxeador, pero se hace énfasis en la preparación técnica, dada las carencias en este importante aspecto y la necesidad de superar las dificultades detectadas en el proceso de diagnóstico.

Se hace una proyección colectiva para elevar el nivel técnico-táctico en sentido general, pero se intensifica el trabajo individual con cada boxeador.

Es imprescindible el trabajo integrado del colectivo de especialistas que forman parte del colectivo técnico del equipo, para hacer que el boxeador, interiorice sus dificultades y que

muestre el interés necesario por erradicarlas durante el proceso de preparación y en las propias acciones combativas.

La propuesta se sostiene sobre el fundamento psico-pedagógico donde el profesor deportivo, utiliza un amplio repertorio de elementos, para introducir los aspectos técnicos que deben asimilar los boxeadores.

Para una mejor asimilación de los aspectos técnicos, es necesario usar adecuadamente los medios de enseñanza al alcance del entrenador, entre ellos se hace imprescindible el empleo de las nuevas tecnologías ya que estas muestran las evidencias gráficas de lo ocurrido en las acciones combativas. Esto facilita el trabajo del entrenador, pues se apoya en este importante medio para que el boxeador observe donde están sus dificultades y determine cómo puede resolverlas de inmediato.

Para perfeccionar los fundamentos técnicos en el boxeo, se utilizan ejemplos que agrupan acciones que permitan al boxeador perfeccionar su arsenal técnico y competitivo. Para esto se emplean ejercicios simples, ejercicios complejos y la combinación de ambos, que pueden ser en parejas en el ring, simulando un combate real.

Se puede incluir también la utilización de medios especiales del boxeo, como el combate con la sombra, saco colgante, saco de pared, peras de aire y de arena, así como otros medios que permitan alcanzar el objetivo propuesto, en correspondencia con las características del practicante y sus necesidades individuales. Aquí se repiten las tareas varias veces y luego se pasa a ejecutar otra dentro de un complejo sistema de trabajo.

Esta forma de entrenamiento para desarrollar el pensamiento táctico creador del púgil, le da la posibilidad de realizar acciones y reaccionar correctamente frente a diferentes momentos o situaciones combativas y elegir la posición adecuada frente a rivales de similares características combativas a las que enfrentará en la competencia.

Este tipo de entrenamiento se debe realizar acorde al nivel de preparación de los boxeadores, para orientar con certeza las tareas a desarrollar y los tiempos de trabajo. Es bueno que los pugilistas inicien el entrenamiento después de haber aprendido previamente las tareas y determinado sus posibilidades de ejecución.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de entrenamiento especial y competitivo en parejas para el desarrollo y perfeccionamiento técnico. Estos ejemplos no constituyen esquemas rígidos, pueden ser enriquecidos, el tiempo de trabajo será diseñado por el entrenador, teniendo presente las necesidades individuales, nivel de los deportistas y etapa de preparación. Partiendo de un grupo de temas técnicos característicos de los boxeadores, se diseñan las combinaciones en la conformación de los diferentes conjuntos de acciones. (ver anexo 5).

Por otra parte, el uso del video permite además adquirir nuevos conocimientos para incorporar a su repertorio, elementos técnicos con un mayor grado de dificultad.

3- PROPUESTA DE SOLUCIÓN. ACCIONES PARA ELEVAR EL NIVEL TECNICO DE LOS BOXEADORES ESPIRITUANOS DE LA CATEGORIA SUPERIOR (19 -40 AÑOS).

Aspectos técnicos de carácter general.

- A partir de la parada de combate, el trabajo de la mano adelantada, en la preparación del ataque.
- La ejecución adecuada de los golpes clásicos del boxeo.
- El desplazamiento para trabajar las distancias, el cuidado del pie delantero, para mantenerse en el área de impacto.
- Salir del área de impactos, haciendo usos de las defensas y los contraataques.
- El empleo de la defensa circular, y las inclinaciones.
- Las acciones combativas de golpes aislados y en combinaciones.
- La ejecución correcta del golpeo, para evitar los manotazos.

Aspectos técnicos de carácter individual:

Frank Cleger Rojas.

- Ejercicios de desplazamientos en péndulo, al trabajar en pareja, con diferentes direcciones.
- Realizar defensas después de acciones de ataque.
- Realizar acciones de contraataque después de efectuar las defensas.
- Efectuar ataques en acciones de desplazamiento, donde coordine adecuadamente mano-pie.

Arnaldo Vega Acosta.

- Trabajar ejercicios de fuerza para ganar en pegada.
- Ejercicios de relajación, en acciones de ataque y defensa.
- Ejercicios de coordinación para trabajar el golpeo y el desplazamiento.
- Adopción de la postura adecuada para salir del cuerpo a cuerpo con desplazamientos laterales y con acciones de contrataques.
- Realizar defensas después de acciones de ataque.

Osvaldo Díaz Peralta.

- Ejercicios físicos para mejorar la fuerza.
- Ejecución correcta de los golpes. A partir de los elementos técnicos establecidos
- Desplazamiento de los pies en acciones de ataque y contraataques.
- Defensa con pasos laterales.
- Acciones de contraataques para salir del cuerpo a cuerpo.

Alex Michel Pérez Esponda.

- Ejercicios de fuerza para mejorar la pegada.
- Ejercicios de relajación y soltura en acciones de combate.
- Ejercicios de desplazamiento, usando el golpeo con la mano adelantada, en diferentes situaciones.
- Ejercicios de rapidez de reacción y ejecución de ataques y contraataques.

Francisco Dasiel Poll.

- Ejercicios físicos para mejorar la fuerza.
- Ejecución correcta de los golpes, a partir de los elementos técnicos.
- Ejercicios para trabajar las defensas en diferentes situaciones.
- Ejercicios para la salida del cuerpo a cuerpo en acciones combativas.

Lázaro Fiss Méndez.

- Ejercicios de desplazamiento insistiendo en el trabajo con la mano adelantada.
- Ejercicios para trabajar las defensas en diferentes situaciones.
- Ejercicios para la salida del cuerpo a cuerpo en acciones combativas.
- Ejercicios para la posición correcta de la parada de combate.
- Mantener la distancia, según el esquema táctico empleado.

Dariesky Palmero Carrion.

- Ejercicios de fuerza para mejora el golpe fuerte.
- Ejercicios variados para realizar las defensas, en diferentes situaciones.
- Ejercicios para trabajar las diferentes distancias, insistiendo en media y corta.
- Adopción de la postura correcta para defender sin meter cabeza.

Darisbel Cabarroca Román.

- Ejercicios de fuerza para mejorar la pegada
- Ejercicios variados de desplazamiento en acciones ofensivas y defensivas.
- Ejercicios coordinativos de brazos y piernas en ataques y defensas.
- Ejercicios de ataque y contraataques golpeando con combinaciones.

Adoris Bel Iznaga Iznaga.

- Ejercicios para la resistencia.
- Ejercicios para fortalecer la fuerza muscular. La pegada.
- Ejercicios para el desplazamiento en la coordinación de brazos y piernas.
- Ejercicios para salir del cuerpo en acciones de ataque y contraataque.
- Ejecución de defensas en situaciones variadas

4- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. DIAGNÓSTICO FINAL.

Resultados de la evaluación técnica en el campeonato nacional Playa Girón 2022.

La provincia Sancti Spíritus, presentó equipo completo, más cuatro boxeadores pertenecientes a la preselección nacional. De los 14 boxeadores 10 (71,4 %) se habían presentado en ediciones anteriores y por tanto se contaba con referentes para hacer comparaciones, el resto fueron nuevos ingresos, con los que se inicia el trabajo desde el punto de vista evaluativo. (Ver anexo 4 Resultados evaluativos de los torneos Playa Girón).

Desde el punto de vista competitivo, el equipo Sancti Spíritus obtuvo resultados satisfactorios, a pesar de ello, no se está conforme ya que pudieron ser mejores, pero en ello incidieron variadas causales, entre ellas el sorteo, que ubicó a algunos atletas en la misma ruta de las figuras sembradas. Ejemplos Yosbany Veitía y Gorge Griñan; Así como Alex Michel Pérez y Jorge Cuellar.

52 kg Frank Cleger. Fue uno de los boxeadores perjudicados por el sorteo ya que, en su debut, se tuvo que enfrentar a Yosvany Veitía, campeón mundial y primer boxeador del Ranking nacional. En la evaluación técnica se señalaron aspectos relacionados con: Uso reiterados de la doble defensa como medio defensivo y para entrar en la distancia corta. Se le han visto avances desde el punto de vista técnico. Obtuvo una calificación de 40 puntos y categoría de Bien. Por sus resultados los especialistas de la Comisión técnica lo incluyeron en la Reserva de la Preselección Nacional.

63 kg Damián Morales Madrigal kg. Es un boxeador de nueva incorporación. Avanzó en el organigrama alcanzando medalla de bronce. Le fueron señaladas varias dificultades: la no presencia de pegada, el uso de la doble defensa para entrar a la distancia corta. Defensas inefectivas en los intercambios de golpes. Salida del cuerpo a cuerpo empujando el contrario. Y la presencia de manotazos.

60 kg Arnaldo Vega Acosta. Boxeador que ha perfeccionado algunos elementos técnicos, pero que aún hay que trabajar intensamente con él. Le fueron señalados aspectos relacionados con: desplazamientos descoordinados, poca velocidad de reacción, en ocasiones fuera de la distancia, utiliza pocos elementos preparatorios y los ataques sorpresivos no son eficientes. Obtuvo una calificación de 40 puntos y categoría de Bien. A pesar de ello se han visto avances en comparación con ediciones anteriores, pues ganó sus combates iniciales, fue eliminado por Lázaro Álvarez discutiendo bronce.

69 kg Alex Michel Pérez Esponda. Boxeador que presenta limitaciones desde el punto de vista técnico, avanzó en sus combates iniciales, cayó cerradamente discutiendo medalla de plata con Roniel Iglesias, en su evaluación le fueron señalados aspectos relacionados con la insuficiencia de pegada en su golpeo, poca coordinación golpe–paso, quedando fuera de distancia con defensas inefectivas en los intercambios, insuficiente elementos de la preparación ofensiva con ataques frontales y ataques inefectivos. No acciones de salida del cuerpo a cuerpo. Por su desempeño en sentido general fue llamado a la preselección nacional

75 kg Jorge Cuellar. Boxeador joven, ganó sus combates iniciales dando muestras de su combatividad, perdió en su en semifinales ante Yainier Abreu, miembro de la preselección nacional, quien obtuvo medalla de plata. En su evaluación le fueron señalados varios aspectos: La coordinación se presenta entre dos segmentos, intermitencia en la aparición

de golpes y movimientos explosivos. Ocasionalmente fuera de la distancia del golpeo. Utiliza algunos elementos preparatorios, pero hay baja efectividad. No acciones de salida del cuerpo a cuerpo. Por su desempeño fue llamado para la preselección nacional.

81 kg Lázaro J. Fiss Méndez. Boxeador con experiencia en torneos nacionales, ha ido superando las deficiencias técnicas señaladas. Avanzó en el organigrama, cayó cerradamente en una decisión dividida en la discusión del bronce ante Raciell Poll, miembro de la preselección nacional, su actuación fue valorada por los técnicos para ser incluido en la reserva de la preselección. Debe continuarse trabajando para perfeccionar su explosividad en el golpeo, así como su coordinación del golpe-paso. Debe mantener la distancia y tener cuidado con la cabeza en sus entradas al cuerpo a cuerpo. Obtuvo calificación de 36 puntos y categoría de Bien.

91 kg Darisbel Cabarroca Román. Boxeador con experiencia en torneos nacionales, no ha sido estable en sus rendimientos. Presenta limitaciones en varios aspectos, Pierde la coordinación golpe-paso, quedando fuera de distancia con golpes inefectivos, posee escasos recursos para realizar la defensa, presencia de manotazos y entradas con la cabeza, insuficientes ataques y contraataques efectivos. Es un boxeador joven que necesita una atención diferenciada.

Desde el punto de vista colectivo según el criterio de los evaluadores (Girón 2022: M. Sc. Jesús Domínguez García y Esp. Julio César Rodríguez Morales). Se aprecian avances en los resultados evaluativos, a pesar de ello hay que continuar trabajando para erradicar, en lo posible, las principales limitaciones de los boxeadores relacionadas con:

❖ **Preparación Física.**

1. Baja explosividad en el golpeo.
2. Poca presencia de pegada.
3. Trabajo de fuerza en los golpes y la presencia de su pujo, que limita la rapidez y la explosividad y no se manifiesta pegada.
4. Pérdida de la coordinación del golpe-paso en las combinaciones.

❖ **Preparación Técnica.**

1. Poca variabilidad de defensa.
2. Inefectividad de las defensas, fundamentalmente en los intercambios de golpes.
3. Presencia de manotazos en los intercambios e incluso en golpes aislados.

❖ **Preparación Táctica.**

1. Insuficiente utilización de los elementos de la preparación ofensiva, lo más usados fintas de brazos y tronco, y que muchas veces sus ataques y contraataques no se hacen efectivos.
2. Cambio de distancia, principalmente de distancia larga a distancia corta por la poca movilidad de desplazamientos y en otros casos, se aprecia que lo desean.
3. No acciones para salir del cuerpo, observándose, que están en espera de la voz del árbitro en que diga “Break” o “Stop”.
4. Poca utilización de los pasos laterales en la entrada de la distancia corta, prefiriendo avanza de manera frontal hacia su contrario.

❖ **Preparación Psicológica.**

Hasta el momento no hay muchos problemas, pero:

1. Se muestra poca iniciativa de cambio de acciones frente a boxeadores alto o bajo, observándose un mismo patrón de combate.

❖ **Cumplimento de Reglas.**

1. Las faltas más usuales en el siguiente orden son:
 - Manotazos, agarre y entrada con la cabeza.
 - Protector bucal de manera intencional o por golpe.

En sentido general se aprecian avances en la preparación de los boxeadores espirituanos en la categoría élite, se obtuvo una puntuación de 27 puntos con una medalla de oro y tres de bronce, un boxeador y un árbitro fueron seleccionados para el cuadro de honor del evento. (Dariesky Palmero Carrión mejor combate frente a Armando Martínez) y (Pablo Carbó Delgado seleccionado mejor árbitro)

Se mantienen los cuatro atletas que estaban incluidos en la preselección nacional y se incorporan cuatro nuevos boxeadores. También fueron incluidos en la reserva dos boxeadores.

Al hacer un análisis minucioso de las evaluaciones técnicas realizadas por los especialistas y los resultados competitivos alcanzados en el cuadrilátero, se pudo determinar una adecuada correspondencia entre ambos aspectos, por ello se deben tener en cuenta para planificar el entrenamiento deportivo, para los eventos

calendariados por el boxeo para el año 2023 y así superar los resultados alcanzados en la actualidad.

CONCLUSIONES

La preparación del boxeador es fundamental para su desempeño competitivo, todos sus componentes son esenciales, pero se debe intensificar el trabajo en el aspecto técnico, ya que este es decisivo a la hora de alcanzar los resultados esperados. Al respecto variados autores se han referido a este importante tema de forma independiente, pero en la práctica profesional pedagógica, la mayoría de los entrenadores lo abordan unido a los aspectos tácticos, pues uno incide directamente en el otro.

El estudio diagnóstico realizado ha permitido hacer un análisis minucioso de las pruebas técnicas efectuadas por los especialistas de boxeo, en diversas ediciones de los campeonatos nacionales Playa Girón, esto ha sido esencial para determinar las potencialidades y las dificultades de los boxeadores espirituanos, de la categoría superior y sobre esta base poder encaminar el trabajo a realizar en el proceso de preparación de los boxeadores espirituanos.

A partir de los resultados del estudio diagnóstico, se proyectaron acciones para elevar el nivel de desempeño de los boxeadores en las acciones técnicas para alcanzar resultados satisfactorios en los eventos competitivos, calendariados por la Federación Cubana de Boxeo. Estas acciones se desarrollaron durante el entrenamiento deportivo y se pusieron en práctica de forma sistemática en los combates desarrollados en los topes bilaterales y eventos por invitación.

Hasta la actualidad se han incrementado las acciones técnicas en los boxeadores espirituanos, un ejemplo fehaciente de ello, es su participación en la Serie Nacional de Boxeo, aportando varios atletas como refuerzo de las provincias clasificadas. Así como los resultados alcanzados en el Playa Girón desde el 2017 (entre el segundo y tercer lugar), donde varios boxeadores se han llamado a integrar las filas de la Preselección Nacional y otros boxeadores se incluyeron dentro de la Reserva. Por otra parte, el Boxeo Espirituano clasifica en el quinto lugar a nivel de país, considerando el trabajo de todas las categorías.

RECOMENDACIONES

Después de realizado este trabajo investigativo, y de analizar detalladamente sus resultados, se sugiere a la comisión provincial de boxeo, que analice la posibilidad de extender este estudio a otras categorías para ir perfeccionando y elevando el nivel técnico de los boxeadores espirituanos y así poder alcanzar mejores resultados desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo.

BIBLIOGRAFIA.

- ALFARO, J. (1988). *Puños dorados*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba.
- ALFONSO, M. (2006). *Escuela cubana de Boxeo. "Confesiones de Alcides Sagarra"*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- BALMASEDA ALBURQUERQUE, M. (2011). "Análisis de las acciones técnico-tácticas del boxeo de rendimiento". EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - N° 158 - Julio de 2011. <http://www.efdeportes.com/>
- BALMASEDA ALBURQUERQUE, M. (2011). "Una aproximación conceptual al boxeo, desde la descripción y el análisis de su lógica interna". EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N.º 160, septiembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>
- DEGTIARIOV, I. P. (1983). *Boxeo*. Editorial Raduga. Moscú, Rusia.
- DELIS CAUSE, J. C. Et-al. 2012. "Conjunto de ejercicios de resistencia de media duración para los boxeadores de la categoría social". EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. <http://www.efdeportes.com/>
- DÍAZ BENÍTEZ, P. L. (2015 -a). *Boxing – MMA. "Entrenar para ganar"*. Printed by Create Space. Lexington. K.Y. USA. En [WWW.mundo](http://WWW.mundoboxing.com) boxing.com.
- DÍAZ BENÍTEZ, P. L. (2015-b). *Boxing – MMA. "Bases del entrenamiento físico"*. Printed by Create Space. Lexington. K.Y. USA. En [WWW.mundo](http://WWW.mundoboxing.com) boxing.com.
- DÍAZ BENÍTEZ, P. L. (2008). "El control de la preparación en el boxeo cubano". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 122 - Julio de 2008
- DOMÍNGUEZ GARCÍA, J. et-al. (2021). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Boxeo*. Ciclo 2021-2024. Federación Cubana. La Habana, Cuba. Documento digitalizado.
- DOMÍNGUEZ GARCÍA, J. et-al. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Boxeo*. Ciclo 2016-2020. Federación Cubana. La Habana, Cuba. Documento digitalizado.

DOMÍNGUEZ GARCÍA, J. (2007). *El entrenador y la clase de Boxeo*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.

DOMÍNGUEZ GARCÍA, J. 2003. "Una propuesta de los modos, tipos, formas y aspectos de la clase o unidad de entrenamiento de boxeo". Departamento de Deportes de Combate. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 62 - Julio de 2003

FONTANILLS QUESADA, J. (2002). "Cosas del entrenamiento de boxeo y mucho más". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 47 - Abril de 2002.

FONTANILLS QUESADA, J. (2002). "Enseñar a boxear es todo un proceso pedagógico". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002

FONTANILLS QUESADA, J. (2007). "Reflexiones sobre la preparación táctica del boxeador". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 110 - Julio de 2007

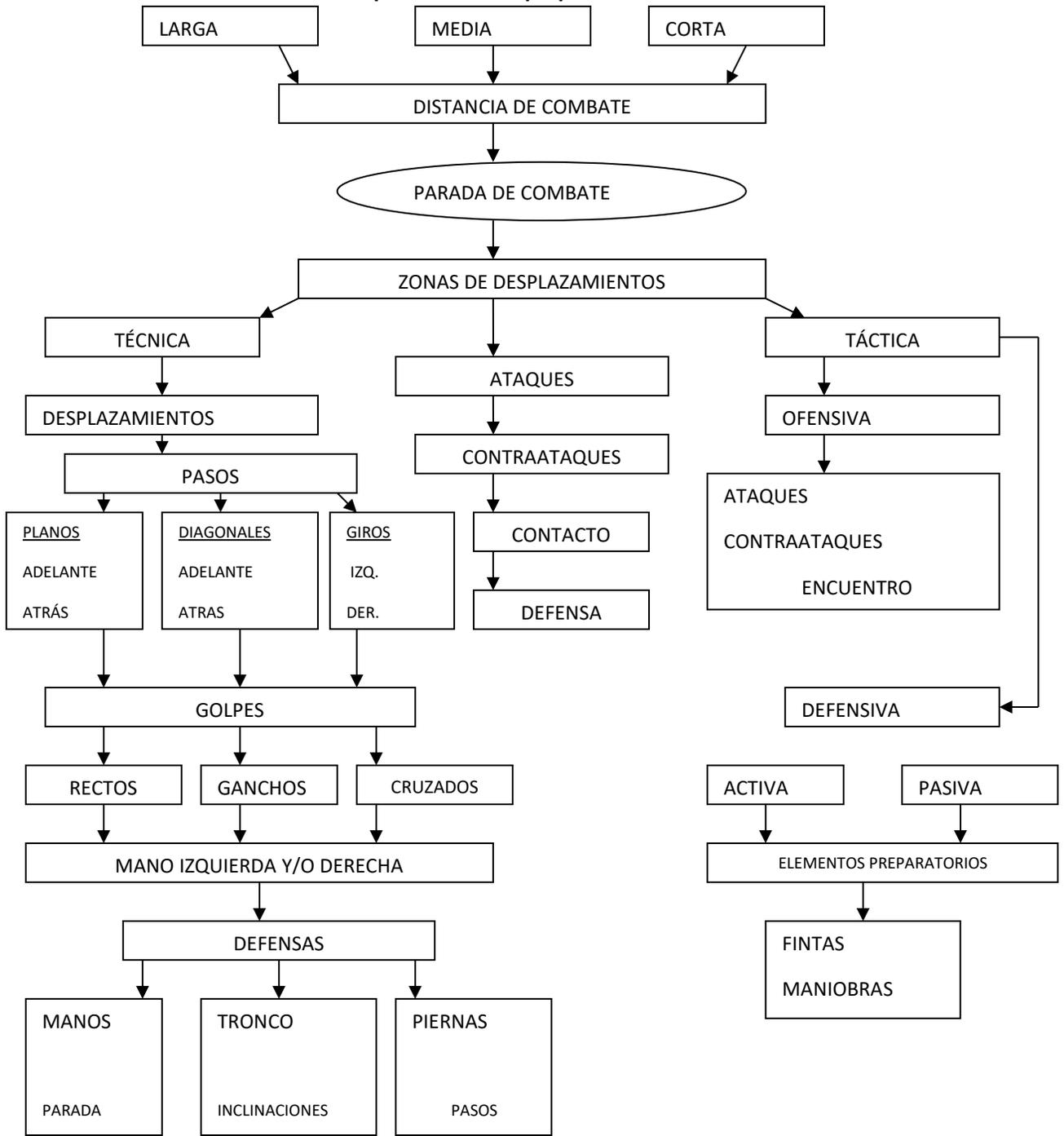
GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, M. S. Et-al. (2007) ¿"Por qué la categoría Escuela Cubana de Boxeo"? Una respuesta desde una visión académica. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 104 - enero de 2007

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, M. S – A. SAGARRA CARÓN. (2009). "El adversario, una premisa de estudio en la dirección pedagógica del boxeo cubano". <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N.º 128 - enero de 2009

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, M. S. – A. SAGARRA CARÓN. (2011). "Escuela Cubana de Boxeo, concepción científica en la preparación y competición". EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N.º 163, diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

- IBA. (2022). *Reglas Técnicas y de Competición de la IBA*. Documento en digital.
- IBA. (2022). *Manual para Árbitros y Jueces de IBA*. Documento en digital.
- MADRUGA DEL REY, D. Et-al. (2011). “Nuevos medios innovadores para la práctica del boxeo” *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N.º 163, Diciembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>
- MORETA DÍAZ, R. Et-al. (2013). “Metodología de la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos del boxeo formativo”. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, N.º 184, Septiembre de 2013. <http://www.efdeportes.com/>
- SAGARRA CARÓN, A. (2011). *Escuela cubana de Boxeo. “Filosofía: atleta-colectivo*. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
- SEHARA GUTIERREZ, J. L. Et-al. (2011). “Normativas de capacidades físicas condicionales de boxeadores en la provincia de Sancti Spíritus, Cuba”. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N.º 155, Abril de 2011. <http://www.efdeportes.com/>
- SUÁREZ CALDERÓN, A. (2014.). “Acciones para mejorar los desplazamientos de los boxeadores de la categoría 13-14 de la Escuela de Iniciación Deportiva”. EIDE Cienfuegos (Cuba). *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 19, N.º 195, Agosto de 2014. <http://www.efdeportes.com>
- ZAMORA CASTRO, R. (1995). [El Boxeo con lo Nuevo y lo tradicional](#). Editorial Oriente. Santiago de Cuba.

ANEXO 1. Componentes de la preparación técnico-táctica.



Componentes de la preparación técnico-táctica del boxeador.

ANEXO 2

Los Doce (12) Golpes Clásicos para el Boxeador Derecho:

1.	Recto de izquierda a la cara / Mano adelantada	RIC
2.	Recto de derecha a la cara / Mano atrasada	RDC
3.	Gancho de izquierda a la cara / Mano adelantada	GIC
4.	Gancho de derecha a la cara / Mano atrasada	GDC
5.	Cruzado de izquierda a la cara / Mano adelantada	CIC
6.	Cruzado de derecha a la cara / Mano atrasada	CDC
7.	Recto de izquierda al tronco / Mano adelantada	RIT
8.	Recto de derecha al tronco / Mano atrasada	RDT
9.	Gancho de izquierda al tronco / Mano adelantada	GIT
10.	Gancho de derecha al tronco / Mano atrasada	GDT
11.	Cruzado de izquierda al tronco / Mano adelantada	CIT
12.	Cruzado de derecha al tronco / Mano atrasada	CDT

Los Doce (12) Golpes Clásicos para el Boxeador Izquierdo (Zurdo):

1	Recto de derecha a la cara / Mano adelantada	RDC
2	Recto de izquierda a la cara / Mano atrasada	RIC
3	Gancho de derecha a la cara / Mano adelantada	GDC
4	Gancho de izquierda a la cara / Mano atrasada	GIC
5	Cruzado de derecha a la cara / Mano adelantada	CDC
6	Cruzado de izquierda a la cara / Mano atrasada	CIC
7	Recto de derecha al tronco / Mano adelantada	RDT
8	Recto de izquierda al tronco / Mano atrasada	RIT
9	Gancho de derecha al tronco / Mano adelantada	GDT
10	Gancho de izquierda al tronco / Mano atrasada	GIT
11	Cruzado de derecha al tronco / Mano adelantada	CDT
12	Cruzado de izquierda al tronco / Mano atrasada	CIT

Clave para la evaluación de cada uno de los componentes de la preparación.

ANEXO # 3 Metodología de la Comisión Técnica Nacional para evaluar los Boxeadores.

Componentes	Parámetros	Criterios evaluativos		
		Bien (2)	Regular (1)	Mal (0)
Físico	Resistencia	No presenta síntomas de elevado cansancio a su esquina entre asaltos y mantiene su protector dentro de la boca	Presencia de cansancio al llegar a su esquina entre asaltos. Mantiene parte del protector fuera de la boca o sin la presencia del golpe lo bota en una ocasión	Se aprecia elevado agotamiento al llegar a su esquina entre asaltos y expulsa el protector bucal en varias ocasiones sin la presencia del golpe
	Rapidez	Mantiene buen nivel de rapidez de desplazamientos al igual que sus golpes simples y combinados acorde a su peso	Son ocasionales las acciones rápidas de desplazamientos y golpes simples y combinados	Muestra lentitud en los golpes y desplazamientos y ausencia de golpes rápidos simples y combinados
	Fuerza	Gana por KO o por RSC, o hay conteo de protección, o la reacción del boxeador indica la presencia de haber recibidos golpes fuertes	Presencia de conteo de protección o la reacción del boxeador indica que recibió golpes fuertes	No hay conteo de protección ni la reacción del boxeador indica presencia de golpes fuertes
	Reacción	Reacciona rápidamente.	Sus reacciones son ocasionales	No manifiesta reacciones
	Explosividad	Manifiesta reiteradamente golpes con movimientos explosivos	Es intermitente la aparición de golpes y movimientos explosivos	Es casi ausente la aparición de golpes y movimientos explosivos
	Coordinación	Se aprecia en la cadena de movimientos coordinación	La coordinación se presenta entre dos segmentos del cuerpo	Es descoordinado el movimiento

		entre brazos, tronco y piernas		
Técnica	Técnica de golpeo	Estructura y mecánica correcta del golpe con buen balance del cuerpo y coordinación entre las partes del cuerpo	En ocasiones el golpe se ejecuta sin balance, aunque tenga buena relación entre las partes del cuerpo o viceversa y por presencia de manotazos es penalizado	Golpes con ausencia de la cadena cinemática y sin balance y por los reiterados manotazos pierde por descalificación
	Distancia de Golpeo	Mantiene la distancia del golpe	Ocasionalmente esta fuera de la distancia del golpe	Siempre está fuera de la distancia del golpe
	Movilidad	Presencia de una capacidad de desplazamiento activo	Es inestable la movilidad en el combate.	Hay ausencia de la capacidad de desplazamiento.
	Técnica defensiva	Estructura y mecánica correcta de la defensa	No todas las defensas realizadas neutralizan los golpes del oponente	Ineficiencia defensiva
	Variabilidad defensiva	Empleo de diferentes recursos defensivos	Limitadas acciones defensivas	Prevalece un tipo de defensa
Componentes	Parámetros	Criterios evaluativos		
		Bien (2)	Regular (1)	Mal (0)
	Distancia de combate	Combate en su distancia	Combate en otra distancia, pero gana	Combate en otra distancia, pero pierde
	Preparación ofensiva	Utiliza finta, maniobra e invitación como elementos preparatorios	Utiliza algunos de los elementos preparatorios	No usa los elementos preparatorios

Táctica	Eficiencia del ataque	Marca puntos con el uso o no de los elementos preparatorios y los ataques sorpresivos	No siempre marca punto con el uso o no de los elementos preparatorios y los ataques sorpresivos	No marca punto, aunque use o no los elementos preparatorios y los ataques sorpresivos
	Eficiencia del contraataque	Marca punto con el uso o no de los elementos preparatorios o mediante contraataques sorpresivos	No siempre marca puntos con el uso o no de los elementos preparatorios y los contraataques sorpresivos	No marca puntos, aunque use los elementos preparatorios y los contraataques sorpresivos
	Entrada a la distancia corta	Uso de movimientos frontal del tronco, paso lateral y giro para entrar a la distancia corta	Ausencia de algunos de los movimientos para entrar a la distancia corta	Realizar 1 o 2 movimientos para entrar a la distancia corta
	Salida del cuerpo a cuerpo	Salida con acciones de golpes y de protección	No siempre sale con acciones de protección, esperando la voz del árbitro	Salida con empujones o se agarra al contrario para que intervenga el árbitro
Psicológica	Autocontrol	Manifiesta control en la solución de las diferentes situaciones que se presentan en el combate	Se muestra impaciente en determinados momentos con movimientos desordenados	Alto nivel de ansiedad que lo conduce a la desesperación y no le permite organizar sus acciones
	Combatividad	Elevada agresividad sin daño hacia el oponente, reflejo de disposición y firmeza hacia la victoria	Refleja disposición y firmeza hacia la victoria con acciones combativas indebidas	No manifiesta disposición por la victoria
	Iniciativa	Prevalcen las precisiones de sus acciones por encima de su oponente	Expresión de un combate defensivo con pocas acciones ofensivas,	Prevalcen las acciones del oponente

			prevaleciendo el contrario	
Reglas	Faltas técnicas	Las faltas presentadas son pocas y solo fueron advertidas	Comete reiteradamente faltas técnicas y recibe alguna penalidad por el árbitro	Pierde el combate por descalificación
	Conducta combativa	Mantiene respeto y cumple las normas combativas	Manifiesta algunas acciones indebidas	Manifiesta actitud antideportiva, aunque no sea sancionado

Leyenda.

Físico	Técnica	Táctica	Psicológica	Reglas
Resistencia (R)	Técnica de golpeo (Tg)	Distancia de combate (Dc)	Autocontrol (Ac)	Faltas técnicas (Ft)
Rapidez (Rp)	Distancia de Golpeo (Dg)	Preparación ofensiva (Po)	Combatividad (Cb)	Conducta combativa (Cc)
Fuerza (F)	Movilidad (M)	Eficiencia del ataque (Ea)	Iniciativa (I)	
Reacción (Rc)	Técnica defensiva (Td)	Eficiencia del contraataque (Ec)		
Explosividad (E)	Variabilidad defensiva (Vd)	Entrada a la distancia corta (Edc)		
Coordinación (C)		Salida de cuerpo a cuerpo (Scc)		

SISTEMA DE EVALUACIÓN.

% de la escala para la calificación	Calificación	Evaluación en puntos						
		Parámetros	Cada componente				Reglas	General
			Física	Técnica	Táctica	Psicológica		Componente
≥ 76 %	Bien	2	12 – 10	10 – 9	12 – 10	6 – 5	4	44 – 34

51 al 75 %	Regular	1	9 – 7	8 – 6	9 – 7	4 – 3	3	33 – 23
≤ 50 %	Mal	0	≤ 6	≤ 5	≤ 6	≤ 2	≤ 2	≤ 22

Anexo 4.

TORNEO NACIONAL DE BOXEO “PLAYA GIRÓN”.

EVALUACIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL BOXEADOR.

ATLETA: Frank Cleger Rojas

No	Peso	Año	Física	Téc	Táctica	Psicol	Reglas	Puntos	Evaluación
1	52 kg	2017 SSP	11 – B	9 – B	10 – B	5 – B	3 – R	39	B
	Falta de explosividad y de pegada. Poca movilidad en el trabajo de la distancia larga con inefectivas defensas y ataques y contraataques.								
2	52 kg	2018 SCU	11 - B	9 - B	10- B	6 - B	3 - R	39	B
	Falta de efectividad, golpes al aire. Poca movilidad en larga distancia. Sale del cuerpo a cuerpo empujando. Presencia de manotazos								
3	52 52	2019 CMG	11 – B	9 – B	11 – B	6 – B	3 – R	40	B
	Presencia reiterada de manotazos en la frecuencia de golpes rápidos. No acciones en la salida del cuerpo a cuerpo. Presenta buen nivel técnico y táctico.								
4	52 kg	2022 CMG	11 – B	10 – B	10 – B	6 – B	4 – B	40	B
	Problema de coordinación. Insuficientes recursos en la preparación del ataque. No acciones para salir del cuerpo a cuerpo. Bajo nivel de combatividad.								
RESUMEN			44 - B	37 - B	41 - B	23 - B	13 - R	158	B

ATLETA: Arnaldo Vega Acosta

No	Peso	Año	Física	Técnica	Táctica	Psicol	Reglas	Puntos	Eval.
1	60 kg	2017 S. Spiritus	10 – B	8 – B	10 – B	5 – B	4 – B	37	B
	Falta de explosividad y de pegada. Inefectivas defensas y poca variedad con predominio de la defensa doble. Limitados elementos de la preparación ofensiva y salida de la distancia empujando al adversario y en ocasiones pierde la iniciativa.								
2	60 kg	2018 SCU	10 - B	9 - B	9 - R	6 - B	3 - R	37	B
	Falta de explosividad y pegada. Defensa doble, inefectiva. Limitados elementos tácticos para preparar la ofensiva. Salida del cuerpo a cuerpo empujando								
3	56 kg	2019 Camagüey	9 – R	7 – R	9 – R	6 – B	4 – B	35	R
	Defensas inefectivas y pobre variedad con presencia reiterada de la defensa doble. Insuficiente preparación ofensiva que hacen ineficientes sus ataques y contraataques con pobre uso de los elementos de entrada a la distancia. Manotazos.								
4	60 kg	2022 Camagüey	10 – B	71 – R	9 – R	6 – B	4 – B	34	R
	Limitados recursos de la preparación ofensiva, provocando ataques frontales y algunos inefectivos. Defensas inefectivas en los intercambios. No acciones para salir del cuerpo a cuerpo.								
RESUMEN			39 - B	31 - R	37 - R	23 - B	15 - B	143	R

ATLETA: Osvaldo Díaz Peralta

No	Peso	Año	Física	Téc.	Táctica	Psicol	Reglas	Puntos	Eval.
1	54 kg	2017 SSP	10 - B	8 - B	10 - B	5 - B	4 - B	37	B
	Falta de explosividad y de pegada. Inefectivas defensas y poca variedad con predominio de la defensa doble. Limitados elementos de la preparación ofensiva y salida de la distancia empujando al adversario y en ocasiones pierde la iniciativa.								
2	54 kg	2018 SCU	10 - B	9 - B	10 - B	5 - B	4 - B	38	B
	Falta explosividad y pegada. Predomina defensa doble. Pobre ofensiva. Sale del cuerpo a cuerpo empujando. No mantiene la distancia								
3	56 kg	2019 - CMG	11 - B	10 - B	12 - B	6 - B	4 - B	43	B
	No mantiene los elementos defensivos. Debe atacar más a su oponente, en lo demás está bien								
4	56 kg	2022 - CMG	12 - B	10 - B	12 - B	6 - B	4 - B	44	B
	En ocasiones se queda indefenso, en lo demás está bien								
RESUMEN			43 - B	37 - B	44 - B	22 - B	16 - B	162	B

ATLETA: Francisco Dasiel Poll.

No	Peso	Año	Física	Téc	Táctica	Psicol	Reglas	Puntos	Eval.
1	64 kg	2017 SSP	10 - B	8 - R	10 - B	6 - B	4 - B	38	B
	Falta de explosividad y de pegada. Inefectivas defensas y poca variedad con predominio de la defensa doble. Entrada frontal a la distancia corta y salida de ella empujando al oponente.								
2	64 kg	2018 SCU	10 - B	8 - R	9 - B	6 - B	3 - B	36	
	Falta de explosividad y de pegada. Inefectivas defensas y poca variedad con predominio de la defensa doble. Entrada frontal a la distancia corta y salida de ella empujando al oponente.								
3	64 kg	2019 CMG	10 - B	9 - B	8 - R	6 - B	3 - R	37	B
	Presencia reiterada de agarre y entrada con la cabeza. Acciones frontales de ataques con no movimientos a los lados y escasos de otros elementos de la preparación ofensiva, ni acciones para salir del cuerpo al cuerpo.								
4	64 kg	2022 CMG	10 - B	9 - B	9 - B	6 - B	4 - B	38	B
	Ausencia de pasos laterales para la entrada a la distancia corta al usar ataques frontales, quedando inefectivos ataques. No acciones para salir del cuerpo a cuerpo.								
RESUMEN			40 - B	34 - B	36 - B	24 - B	14 - B	148	B

ATLETA: Alex Michel Pérez Esponda

No	Peso	Año	Física	Téc.	Tác.	Psicol.	Reglas	Puntos	Eval.
1	69 kg	2017 SSP	10 - B	7 - R	10 - R	5 - B	3 - R	35	R
	A pesar de ser alto aceptó el combate en la distancia corta en el que se quedaba indefenso en los intercambios y tenían inefectividad de sus ataques, por lo que limitó los recursos de la preparación ofensiva al excederse con el uso de la doble defensa para atacar o contraatacar no presentando variedad defensiva. Manotazos en las combinaciones de golpes.								
2	69 kg	2018 SCU	10 - R	7 - R	10 - R	6 - B	3 - B	36	B
	Problemas de resistencia, defensas poca efectiva e insuficiente variedad. Trabaja en corta distancia con problemas defensivos								
3	69 kg	2019 - CMG	11 - B	10 - B	11 - B	5 - B	3 - R	40	B

	Presencia de potencia en el golpe. Fuera de distancia. Inefectivas y poca variedad defensiva. No acciones de la salida del cuerpo a cuerpo.								
4	75 kg	2022 - CMG	12 - B	10 - B	11 - B	6 - B	4 - R	43	B
	Presenta algunos problemas técnicos al usar los cruzados. No mantiene la distancia larga, cae en reiterados agarres.								
RESUMEN			43 - B	34 - B	42 - B	22 - B	13 - B	154	B

ATLETA: Darieski Palmero Carrión

No	Peso	Año	Física	Téc.	Táctica	Psicol.	Reglas	Puntos	Eval.
1	60 kg	2017 - SSP	10 - B	9 - B	10 - B	6 - B	4 - B	39	B
	Descoordinación golpe - paso en la ejecución de una combinación de golpe, quedando fuera de distancia. Presencia de la potencia de golpe. Pierde la distancia larga y acepta la corta.								
2	60 kg	2018 - SCU	11 - B	10 - B	11 - B	6 - B	4 - B	42	B
	Presencia de golpes fuertes. Descoordinación golpe-paso. Cae en agarres innecesarios. Sale del cuerpo a cuerpo empujando								
3	60 kg	2019 - CMG	12 - B	10 - B	12 - B	6 - B	4 - B	44	B
	No presentó dificultades significativas. Obtuvo el título nacional.								
4	60 kg	2022 - CMG							
	No participó por problemas personales.								
RESUMEN			32 - B	29 - B	33 - B	18 - B	12 - B	125	B

ATLETA: Jorge Cuellar

No	Peso	Año	Física	Téc.	Táctica	Psicol.	Reglas	Puntos	Eval.
1	75 kg	2017 SSP	8 - R	7 - R	9 - R	6 - B	3 - R	33	R
	Disminución de la explosividad y no muestra pegada. Pérdida de la distancia larga e insuficiente movilidad para la entrada a ella. Inefectivas defensas y poca variedad. Limitados elementos de la preparación ofensiva. No mostró elementos de la salida. Entrada reiterada con la cabeza.								
2	75 kg	2018 SCU	10 - B	9 - B	10 - B	6 - B	4 - B	39	B
	Golpes fuertes, inexactitud en el golpeo, defensa doble, sale del cuerpo a cuerpo empujando. Entra peligrosamente con la cabeza								
3	75 kg	2019 CAM	11 - B	9 - B	11 - B	6 - B	4 - B	41	B
	Presencia de agarres reiteras, golpes a la nuca. Inexactitud en el golpeo. Entradas bruscas al cuerpo a cuerpo, sale del mismo empujando al adversario								
4	75 kg	2016 CMG	12 - B	9 - B	11 - B	6 - B	4 - B	42	B
	No presenta problemas significativos. Presencia de agarres y empujones								
RESUMEN			41 - B	34 - B	40 - B	24 - B	15 - B	155	B

ATLETA: Darisbel Cabarroca Román.

No	Peso	Año	Física	Téc.	Táctica	Psicol.	Reglas	Puntos	Eval.
1	91kg	2017 SSP	10 - R	8 - R	9 - R	5 - B	3 - R	35	R
	Inefectivo en el golpeo, agarres constantes, pierde la distancia larga, pobre defensa, faltan recursos. No coordina el golpe paso. Entra peligrosamente con la cabeza. Sale del cuerpo a cuerpo								

	empujando a su adversario. Incumple el reglamento reiteradamente cayendo en faltas constantemente.								
2	91 kg	2018 SCU	10 - R	8 - R	8 - R	5 - R	4 - R	35	R
	Falta preparación para el ataque, defensa inadecuada, pierde la distancia, no presente elementos ofensivos adecuados, cae en el agarre constantemente, se muestra inseguro, presenta defensa doble. En ocasiones entra peligrosamente con la cabeza.								
3	91kg	2019 - CMG	11 - B	9 - B	8 - R	5 - B	4 - B	37	B
	Pierde su distancia larga al entrar al combate en la distancia corta con doble defensa, la cual es la más usual por lo que no hay presencia de variedad defensiva ni movilidad, lo que hace pobre el trabajo de su táctica y la efectividad de su acción ofensiva, lo que reflejó falta de iniciativa en mantener un patrón de combate equivocado. Además de disminución de su rapidez y explosividad de golpeo, su reacción y coordinación.								
4	91kg	20022 - CMG	11- B	10 - B	9 - R	6 - B	4 - B	40	B
	Pierde la movilidad y capacidad de reacción. Presenta descoordinación golpe paso, cae en agarres constantes. Sale empujando a su adversario. No organiza adecuadamente el ataque y la defensa								
RESUMEN			42 - B	35 - B	36 - R	21 - B	15 - B	147	B

ATLETA: Lázaro Fiss Méndez

No	Peso	Año	Física	Téc.	Táctica	Psicol.	Reglas	Puntos	Eval.
1	81kg	2017 - SSP	11 - B	8 - R	8 - R	6 - B	4 - B	37	R
	No mantiene la movilidad de entrada y salida de la distancia, haciendo inefectiva la ofensiva, así como no hay acciones de salida del cuerpo a cuerpo. Defensas inefectivas y sin variedad.								
2	81kg	2018 - SCU	11- B	9 - B	9 - R	6 - B	4 - B	39	B
	Dificultades en la organización del ataque, poca variedad en las defensas. Salida del cuerpo a cuerpo empujando al oponente								
3	81 kg	2019 - CMG	11 - B	10 - B	9 - R	6 - B	4 - B	40	B
	Descoordinación golpe paso, se queda fuera de distancia, poca movilidad y capacidad de reacción, sale del cuerpo a cuerpo empujando a su adversario								
4	81kg	2022 - CMG	12 - B	10 - B	10 - B	6 - B	4 - B	42	B
	Poca movilidad, desorganizado en la proyección del ataque, descoordinado en el golpe paso, defensa doble, sale del cuerpo a cuerpo empujando a su adversario.								
RESUMEN			45 - B	37 - B	35 - R	24 - B	16 - B	159	B

ATLETA: Adonis Bel Iznaga Iznaga

No	Peso	Año	Física	Téc.	Táctica	Psicol.	Reglas	Puntos	Eval.
1	+ 91kg	2017 - SSP	8 - R	7 - R	8 - R	6 - B	4 - B	33	R
	Bajo nivel de resistencia que influyó en el resto de las capacidades físicas, notándose escasos recursos técnicos, así como insuficiente preparación ofensiva que repercutió en su efectividad. No acciones para salir del cuerpo a cuerpo.								
2	+ 91kg	2018 - SCU	8 - R	8 - R	8 - R	5 - B	4 - B	33	R
	Se agota durante el combate, cae constantemente en los agarres, entra demasiado abierto, descuida su defensa, descoordina el golpe/paso, sale del cuerpo a cuerpo empujando. No es efectivo en el golpeo.								
3	+ 91kg	2019 - CMG	9 - R	9 - B	10 - R	5 - B	4 - B	37	B

	Falta preparacion en el ataque, no organiza adecuadamente la defensa, entra peligrosamente con la cabeza, sale del cuerpo a cuerpo empujando a su oponente. Perdió por KO								
4	+ 91 kg	2022 – CMG	10 - B	10 - B	10 - B	6 - B	4 - B	40	B
	Ha mejorado el ataque, aunque sigue entrando demasiado abierto descuidando la defensa. Empuja a su oponente constantemente								
RESUMEN			35 - B	34 - B	35 - B	22 - B	16 - B	143	B

RESUMEN POR PROVINCIA DEL TORNEO NACIONAL DE BOXEO “PLAYA GIRÓN”

No.	Prov.	Total de		No Evaluados		Puntos Acumulados	% Final	Evaluación Final
		Box	Eval	Total	Causas			
2	SSP	8	8	0		314 / 352	89,20	Bien

RESULTADO POR PROVINCIA DEL TORNEO NACIONAL DE BOXEO “PLAYA GIRÓN”

N	Prov.	Total de			Componentes Preparación / Puntos / Evaluación / %					Ptos	% Final	Eval. Final
		B	Ev.	N Ev.	Física	Técnica	Táctica	Psicol.	Reglas			
2	SS	8	8	0	89/96 – B (92,7 %)	70/80–B (87,50%)	78/96– B (81,3 %)	47/48 – B (97,9 %)	30/32– B (93,7 %)	314 / 352	89,20	Bien

RESULTADO COMPARATIVO DE LA EVALUACIÓN TÉCNICA DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL BOXEADOR

Pro.	Año	Componentes de la preparación / Evaluación por provincia					Evaluación General
		Física	Técnica	Táctica	Psicológica	Reglas	
SSP	2017	71 – B (84,5 %)	52 – R (74,3 %)	61 – R (72,6 %)	39 – B (92,8 %)	27 – B (96,4 %)	250 (81,1 %) B
	2018	104 – R (78,8%)	84 – R (70,0 %)	106 – R (80,3 %)	62 – B (93,9 %)	38 – B (86,4 %)	394 (81,9 %) B
	2019	105 – R (72,9 %)	79 – B (86,0 %)	86 – R (86,0 %)	57 – B (95,0 %)	34 – B (85,0 %)	361 (82,0 %) B
	2022	89 – B (92,7 %)	70 – B (87,5 %)	78 – B (81,3 %)	47 – B (97,9 %)	30 – B (93,7 %)	314 (89,20) B

Anexo 5

CONJUNTO DE ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS COMO PROPUESTA DE SOLUCIÓN.

CONJUNTO DE ACCIONES 1
<p>= <u>Boxeador – 1</u></p> <p>Ejecuta dos acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ataca con RDC y GIT• Ataca con RIT y RDC. <p>=<u>Boxeador – 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Frente a la primera acción, realiza bloqueo y paso atrás y riposta con RIC y RDC.• Frente a la segunda acción, realiza bloqueo e inclinación y C/A con GIT, RDC y CIC. <p>Se realiza un asalto alterno</p>
<p>= <u>Boxeador – 1</u></p> <p>Ejecuta dos acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Ataca con RIC y RDC❖ Ataca con RIC y RDC Y CIC. <p>=<u>Boxeador – 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">❖ Frente a la primera acción, realiza bloqueo al RIC y ejecuta al encuentro GIT frente a RDC.❖ Frente a la segunda acción, realiza parada, inclinación y esquivas circular y C/A con GIT, GDT y CIC. <p>Se realiza un asalto alterno</p>
<p>= <u>Boxeador – 1</u></p> <p>Ejecuta dos acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ataca con RDC, GIT y RDC➤ Ataca con RIC y RDC Y CIC. <p>=<u>Boxeador – 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Frente a la primera acción, realiza inclinación, bloqueo y paso lateral y riposta con CIC, RDC y GIT.➤ Frente a la segunda acción, realiza inclinación, bloqueo y esquivas circular y C/A con cuatro ganchos libres al tronco. <p>Se realiza un asalto alterno</p>
<p>= <u>Boxeador – 1</u></p> <p>Ejecuta dos acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ataca libre con RIC y RDC alternos.• Realiza trabajo libre en distancia larga. <p>=<u>Boxeador – 2</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Frente a la primera acción, realiza defensas libres y C/A libre con ganchos.• Frente a la segunda acción, defiende libre y trata de trabajar en distancia media y corta. <p>Se realiza un asalto alterno</p>

CONJUNTO DE ACCIONES 2

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con 2 RIC.
- Ataca con RIC, RDC y RIC

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza defensa con parada y desvío y C/A con RDC, RIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza bloqueo e inclinación y C/A con RDC, RIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RIT y 2 RIC.
- ❖ Ataca con RIT, RDC y RIC.

=Boxeador – 2

- ❖ Frente a la primera acción, realiza bloqueo, parada e inclinación y C/A con RDC y RIC.
- ❖ Frente a la segunda acción, realiza parada y paso atrás y riposta con RDC, RIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, CIC y RDC.
- Ataca con RDC, GIT y CIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con RDC, GIT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, RDC, CIC y RDC.
- Ataca con CIC, RDC y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza parada, desvío, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo, paso atrás y riposta con RDC, GIT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 3

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y CIC.
- Ataca con RIT y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con RDC, GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza bloqueo e inclinación y C/A con GIT, RDC y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RDC y CIC.
- ❖ Ataca con RIC, GIT y RDC.

=Boxeador – 2

- ❖ Frente a la primera acción ejecuta RDT al encuentro y esquiva circular y C/A con RDC, GIT y CIC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, GDT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y CIC.
- Ataca con. RIC, GDT y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con RDC, RIC y RDC.
- Frente a la segunda acción realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con RDC, GIT CIC, y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC y CIC.
- Ataca con RIC, RDC y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción realiza parada y esquiva circular y C/A con GIT, GDT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción realiza parada, desvío e inclinación y C/A con GDT, GIT, RDC y CIC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 4

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIT, RIC, RDC y CIC.
- Ataca con RIC, RDC y GIT.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción realiza bloqueo, parada, inclinación y esquiva circular y C/A con RDC, GIT, GDT y CIC.
- Frente a la segunda acción realiza inclinaciones frente a los rectos y paso atrás para el gancho y riposta con RDC, GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RDC, GIT y RDC.
- ❖ Ataca con RIC, RDT y CIC.

=**Boxeador – 2**

- ❖ Frente a la primera acción realiza parada, bloqueo y paso lateral y riposta con CIC, RDC, GIT y RDC.
- ❖ Frente a la segunda acción, realiza inclinación, bloqueo y esquiva circular y C/A con GDT, GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GIT y CIC.
- Ataca con RIC, CIC y RDC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con RIC, RDC y RIC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con RDC, GIT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y GIT.
- Ataca con RIC, CIC y RDC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con RDC, RIC, GDT y CIC
- Frente a la segunda acción realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

ONJUNTO DE ACCIONES 5

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC y RDC.
- Ataca con RDC y RIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza inclinaciones y C/A con GIT y GDT.
- Frente a la segunda acción, realiza parada y paso atrás y riposta con RDC, GIT y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RIT, RDC y CIC.
- ❖ Ataca con CIC, RDC y RCI.

=**Boxeador – 2**

- ❖ Frente a la primera acción, realiza bloqueo, parada y paso atrás y riposta con RDC, CIC y RDC.
- ❖ Frente a la segunda acción, realiza bloqueo, parada y paso lateral y riposta con RDC, GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y RIC.
- Ataca con RDC, GIT y CIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con RIC, RDC y GIT.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y riposta con GDT, GIT, RDC y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC y CIC.
- Ataca con RDC, GIT y RDC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, parada y esquiva circular y C/A con RDC, GIT y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, GDT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 6

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RDC, GIT y CIC.
- Ataca con RIC, CIC y GIT.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con RDC y RIC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con CIC, RDC y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RDC, RIT y CIC.
- ❖ Ataca con CIC, RDC y GIT.

=**Boxeador – 2**

- ❖ Frente a la primera acción, realiza desvío, parada y esquiva circular y C/A con cuatro ganchos libres al tronco.
- ❖ Frente a la segunda acción, realiza bloqueo, parada y paso atrás y riposta con RIC, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDC y RIC.
- Ataca con RIC, GIT, RDC y CIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo, y paso lateral y riposta con RDC, GIT y CIC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo, parada y esquiva circular y C/A con GDT, CIC, RDC y GIT.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIT, CIC y RDC.
- Ataca con RIC, RDT y CIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, CIC, RDC y CIC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con RDC, GIT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 7

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y CIC.
- Ataca con RIT y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y esquivas circular y C/A con RDC, GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza bloqueo e inclinación y C/A con GIT, RDC, y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RIC, GIT y CIC.
- ❖ Ataca con RIC, GDT y CIC.

=Boxeador – 2

- ❖ Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y paso atrás y riposta con RIC, RDC y RIC.
- ❖ Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquivas circular y C/A con RDC, GIT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RDC y CIC.
- Ataca con RIC, GIT y RDC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, ejecuta al encuentro RDT y realiza esquivas circular y C/A con RDC, GIT y CIC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, RDC Y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y GIT.
- Ataca con RIC, CIC y RDC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza bloqueo, paso atrás y riposta con RIC, GDT y GIT.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 8

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIT, RIC, GDT y CIC.
- Ataca con RIC, GDT y RIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza bloqueo, desvío, bloqueo y paso atrás y riposta con RDC, RIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con RDC, GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RIT, RIC, RDC y CIC.
- ❖ Ataca con RIC, RDC y GIT.

=**Boxeador – 2**

- ❖ Frente a la primera acción, realiza bloqueo, parada, desvío y esquiva circular y C/A con RDC, GIT, GIC, RDC y CIC.
- Frente a la segunda acción, realiza inclinación frente a los rectos y paso atrás frente al gancho y riposta con RDC, GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC y CIC.
- Ataca con RIC, RDC y RIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada y esquiva circular y C/A con GIT, GDT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, desvío e inclinación y C/A con GDT, GIT, RDC y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RDC, GIT y RDC.
- Ataca con RIC, RDT y CIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza inclinación, bloqueo y paso atrás y riposta con CIC, RDC, GIT y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con GDT, GIT, CIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 9

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con dos RIC.
- Atacaron RIC, RDC y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza parada y desvío y C/A con RDC, RIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con RDC, RIC y RDC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RDC, GIT y RDC.
- ❖ Ataca con RIC, RDT y CIC.

=Boxeador – 2

Frente a la primera acción, realiza inclinación, bloqueo y paso lateral y riposta con CIC, RDC y GIT.

Frente a la segunda acción, realiza inclinación, bloqueo y esquiva circular y C/A con cuatro ganchos al tronco.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RDC y GIT.
- Ataca con RIT y RDC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza bloqueo, paso atrás y riposta con RIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza bloqueo e inclinación y C/A con GIT, GDT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= Boxeador – 1

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, RDC, CIC y RDC.
- Ataca con CIC, RDC y RIC.

=Boxeador – 2

- Frente a la primera acción, realiza parada, desvío y esquiva circular y C/A con GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, inclinación y paso atrás y riposta con rdc, git Y CIC.

Se realiza un asalto alterno

CONJUNTO DE ACCIONES 10

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- ❖ Ataca con RIC, CIC y RDC.
- ❖ Ataca con RDC, GIT y CIC.

=**Boxeador – 2**

- ❖ Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo e inclinación y C/A con GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con RDC, GIT y CIC.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC y RDC.
- Ataca con RDC y RIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza inclinaciones y C/A con ganchos libres.
- Frente a la segunda acción, realiza paradas y desvíos y C/A con rectos libres.

Se realiza un asalto alterno

= **Boxeador – 1**

Ejecuta dos acciones:

- Ataca con RIC, GDT y CIC.
- Ataca con RIC, GIT, RDC y CIC.

=**Boxeador – 2**

- Frente a la primera acción, realiza parada, bloqueo y esquiva circular y C/A con RDC, GIT, CIC y RDC.
- Frente a la segunda acción, realiza parada, bloqueo, desvío y esquiva circular y C/A con GDT, CIC, RDC, GIT y RDC.

Se realiza un asalto alterno

Leyenda:

RIC – Recto de izquierda a la cara/Mano adelantada (RDC para el boxeador zurdo) _ RDC – Recto de derecha a la cara (RIC para boxeador zurdo) _ GIC – Gancho de izquierda a la cara/Mano adelantada (GDC – para el boxeador zurdo) _ GDC- Gancho de derecha a la cara/Mano atrasada (GIC para el boxeador zurdo) _ CIC- Cruzado de izquierda a la cara/Mano adelantada (CDC- para el boxeador zurdo) _ CDC- Cruzado de derecha a la cara/Mano atrasada (CIC para el boxeador zurdo) – RIT- Recto de izquierda al tronco/Mano adelantada (RDT para boxeador zurdo) – RIT- Recto de izquierda al tronco/ Mano adelantada. (RDT para el boxeador zurdo) – RDT- Recto de derecha al tronco/ Mano atrasada (RIT para boxeador zurdo) _ GIT- Gancho de izquierda al tronco/Mano adelantada (GDC para boxeador zurdo) _ GDT- Gancho de derecha al tronco/Mano atrasada (GIT para el boxeador zurdo) _ CDT- Cruzado de derecho al tronco/Mano adelantada (CDT para boxeador zurdo) _ CDT- Cruzado de derecha al tronco/Mano atrasada (CIT para boxeador zurdo) _ C/A – Contraataca.

Nota aclaratoria: al trabajar las acciones, se intercambian los roles por asaltos, el tercer asalto se desarrolla de forma alterna buscando creatividad y ritmo en la ejecución de las acciones.

ANEXO 6

Boxeadores espirituanos de la categoría élite. Academia provincial.

No	Nombres y apellidos	División	
1.	Ernesto Zayas Valdivia	48 kg	
2.	Dairon Luis Ramírez Muñoz	48 kg	
3.	Frank Cleger Rojas	52 kg	X
4.	Adrismay Lezcay Wilson	57 kg	
5.	Yoilan Marín Poll	57 kg	
6.	Dairon Valdés Piña	60 kg	
7.	Adrismay Lezcay Vera	60 kg	
8.	Keiler Mejias Herrera	60 kg	
9.	Victor Pérez Oria	60 kg	
10.	Norber Guisado Zamora	60 kg	
11.	Yoanniel Ledesma Martínez	60 kg	
12.	Francisco Dasiel Poll	60 kg	X
13.	Arnaldo Vega Acosta	63 kg	X
14.	Serguey Rondon Concepción	63 kg	
15.	Damián Morales Madrigal	63 kg	
16.	Pedro Fernández Fiss	69 kg	
17.	Melvis Cuevas Gran	69 kg	
18.	Abel Posada Lima	69 kg	
19.	Yasiel Ribiauk Oria	69 kg	
20.	Carlos Mursuli Ortiz	69 kg	
21.	Reinier Salabarría Ortega	81 kg	
22.	Lázaro Fiss Méndez	86 kg	X
23.	Darisbel Cabarroca Román	92 kg	X
24.	Adonis Bell Iznaga Iznaga	+ 92 kg	X

Boxeadores espirituanos de la categoría élite. Preselección nacional.

No	Nombres y apellidos	División	
1.	Yosbany Veitía Soto	52 kg	
2.	Jorge Griñan Merencio	52 kg	
3.	Alejandro Claro Fiss	52 kg	
4.	Osvaldo Díaz Peralta	57 kg	X
5.	Dariesky Palmero Carrión	60 kg	
6.	Alex Michel Pérez Esponda	69 kg	X
7.	Pedro Alexis Veitía Lorenzo	71 kg	
8.	Jorge Cuellar	75 kg	X
9.			
10.			

ANEXO 7

Entrevista a directivos del boxeo. Miembros de la Comisión Técnica Provincial. Entrenadores.

PRESENTACIÓN.

Se está realizando un estudio investigativo y se requiere su cooperación, por ello se le agradece su participación.

ASPECTOS A CONSIDERAR.

- 1- ¿Qué criterios tiene usted del nivel de preparación de los boxeadores espirituanos de la categoría superior (19 – 40 años) que participan en los eventos competitivos convocados por la Federación Cubana de Boxeo?
- 2- ¿Cómo ha sido el desempeño de los boxeadores espirituanos?
- 3- ¿Qué aspectos se deben perfeccionar para alcanzar mejores resultados?
- 4- ¿Qué sugiere usted para lograr los aspectos que sugiere?
- 5- ¿Qué opinión tiene de la organización y de los resultados de los eventos desarrollados en el territorio espirituario?