



UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS, SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

OSCAR EDUARDO TOALA MEDINA

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MAYO – 2016

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”

TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

OSCAR EDUARDO TOALA MEDINA

TUTORA:

ECON. TATIANA ENRIQUEZ ROJAS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

MAYO – 2016

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACION TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”** elaborado por: **Oscar Eduardo Toala Medina**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber estudiado y revisado el trabajo de investigación, **APRUEBO** el contenido en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal.

Atentamente

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, MSc.

TUTORA

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Yo, OSCAR EDUARDO TOALA MEDINA, portador de la cédula de ciudadanía N°0918849894, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, declaro ser el autor del presente trabajo investigativo, **“EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACION TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, el mismo que es original, autentico y personal. Todos los aspectos académicos y legales que se encuentran detallados en el presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente.

Oscar Eduardo Toala Medina

C.I. 0918849894

AUTOR

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
**DECANA FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y
RECREACIÓN**

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc
TUTORA

Lcdo. Luis Mazón Arévalo, MSc.
DOCENTE ESPECIALISTA

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo investigativo a.

A mis hijos: Naomi, Liz y Joaquín porque son las grandes inspiraciones de mis días y hacen que la vida sea cada día mejor.

A mis padres Lorenzo y Brenda: quienes supieron motivarme y brindarme su apoyo moral y afectivo el cual no me permitió claudicar al objetivo propuesto.

A mi esposa Yela por brindarme su apoyo incondicional y por estar presente en los momentos oportunos, durante el recorrido de mi carrera profesional.

OSCAR.

AGRADECIMIENTO

Quisiera extender mis más gratos agradecimientos a las personas que con sus aportes y apoyo, pude culminar mi trabajo de titulación.

A Dios por darme día a día las fuerzas necesarias para culminar con éxito uno de mis mayores logros, llenándome de paciencia y sabiduría.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por concederme la oportunidad de estudiar una de sus carreras y a sus docentes poder culminarla con éxito.

A mi tutora la MSc. Tatiana Enríquez Rojas, quien con sus conocimientos supo guiarme en el desarrollo de mi trabajo de titulación para la obtención de mi título.

Al profesor de boxeo el Sr. Edgar Eduardo Pacheco Bustamante, quien me dio la oportunidad de aplicar mi trabajo investigativo con los adolescentes.

OSCAR.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	I
PORTADILLA	II
APROBACIÓN DE LA TUTORA.....	III
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	IV
TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE TABLAS	XII
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIII
INTRODUCCIÓN	XIV
CAPÍTULO I EL PROBLEMA.....	1
1.1. Tema	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis Crítico	4
1.2.3. Prognosis.....	5
1.2.4. Formulación del problema	6
1.2.5. Preguntas directrices.	6
1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.....	7
1.3. Justificación	8
1.4. Objetivos.....	10
1.4.1. Objetivo general.....	10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	11
2.1. Investigaciones Previas	11
2.2. Fundamentación teórica	12
2.2.2. Fundamentación fisiológica	14
2.2.3. Fundamentación Psicológica.....	15
2.2.4. Fundamentación social.....	16

2.2.5. Fundamentación Pedagógica.....	17
2.3. Categorías Fundamentales	18
2.3.1. Ejercicios Físicos	18
2.3.2. Prescripción del ejercicio físico	19
2.3.3. Beneficio del ejercicio físico en el boxeo	19
2.3.4. Sistemática del ejercicio físico.....	20
2.3.5. Estructura del ejercicio.....	20
2.3.6. Que es el boxeo	21
2.3.7. Preparación en el boxeo	21
2.3.8. Entrenamiento en el boxeo.....	22
2.3.9. La táctica.....	25
2.3.10. Características de la táctica deportiva.....	26
2.3.11. Características del boxeador	27
2.3.12. Indicadores físicos del boxeador de 14 a 16 años	29
2.4. Fundamentación Legal.....	33
2.5. Idea a defender	34
CAPÍTULO III METODOLOGÍA	35
3.1. Enfoque investigativo	35
3.1.1. Investigación Cualitativa.....	35
3.1.2. Investigación Cuantitativa.....	35
3.2. Modalidad básica de la investigación	36
3.2.1. Investigación de campo.....	36
3.2.2. Investigación Experimental.....	36
3.2.2. Método Científico	36
3.3. Nivel o tipo de Investigación	37
3.3.1. Investigación descriptiva.....	37
3.4. Población y Muestra	37
3.5. Método teóricos metodológicos	38
3.5.1. Histórico lógico.....	38
3.5.2. Inductivo – deductivo	38
3.5.3. Analítico sintético	38
3.6. Aporte de la Investigación Científica.....	39
3.6.1. Aporte teórico	39
3.6.2. Aporte práctico.....	39

3.7. Técnicas e Instrumentos de investigación.....	39
3.7.1. Encuesta	39
3.7.2. Entrevista	40
3.7.3. Guía de observación.....	40
3.7.4. Métodos Estadísticos Matemáticos	40
3.8. Plan de recolección de la información	40
3.9. Plan de procesamiento de la información	42
3.9.1. Determinación de la situación.....	42
3.10. Análisis e Interpretación de resultados	42
3.10.1. Encuesta realizada a los adolescentes de 14 a 16 años.	43
3.10.2. Conclusión general de la encuesta	51
3.10.3. Entrevista e Interpretación de resultados	52
3.10.4. Análisis de la entrevista	55
3.11. Guía de observación.....	56
3.11.1. Conclusión General de la guía de observación	57
3.11.2. Conclusiones y Recomendaciones Generales	58
CAPÍTULO IV PROPUESTA.....	60
4.1. Datos informativos.....	60
4.2. Antecedentes de la propuesta.....	61
4.3. Justificación	62
4.4. Objetivos.....	63
4.5. Fundamentación.....	63
4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción	65
4.7. Orientaciones metodológicas	65
4.7.1. Calentamiento o parte inicial.	65
4.7.2. Parte principal	66
4.7.3. Parte final.....	67
4.8. Fundamentos del Boxeo.....	68
4.8.1. Elementos técnicos:	68
4.8.2. Elementos tácticos	72
4.8.3. Desarrollo de las capacidades motrices y preparación física	74
4.8.4. Ejercicios físicos para las tácticas en la preparación de boxeo.....	77
4.8.4.1. Ejercicios físicos parada de combate.....	77
4.8.4.2. Ejercicio físico de desplazamientos.....	78

4.8.4.3. Ejercicios físicos de técnicas de ejecución pasos plano hacia atrás.....	79
4.8.4.4. Ejercicios físicos de ejecución paso plano hacia la izquierda - derecha.....	80
4.8.4.5. Ejercicios físicos de ejecución de golpes rectos.....	81
4.8.4.6. Ejercicios físicos de ejecución del técnicas recto al tronco.....	82
4.8.4.7.Ejercicios físicos de técnicas de defensa - gancho a la cara.....	83
4.9. Conclusiones y Recomendaciones	85
CAPÍTULO V MARCO ADMINISTRATIVO.....	86
5.1. Recursos.....	86
5.1.1. Recursos institucionales.....	86
5.1.2. Recursos Humanos.....	86
5.1.3. Recursos Materiales	87
5.2. Recurso Económicos.....	87
5.3. Cronograma de actividades.....	88
BIBLIOGRAFÍA	89
ANEXOS	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1 Mejoramiento de la metodología para el boxeo	43
Gráfico N°2 Conocimiento de las tácticas y técnicas del boxeo.....	44
Gráfico N° 3 Recomendaciones del entrenador.....	45
Gráfico N° 4 Ejercicios físicos para un mejor aprendizaje.....	46
Gráfico N° 5 Desarrollo de las habilidades y capacidades físicas	47
Gráfico N°6 Motivación de los adolescentes de 14 a 16 años	48
Gráfico N°7 Practica del Boxeo	49
Gráfico N°8 Deficiencia en el desarrollo de la disciplina del boxeo	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 POBLACIÓN.....	37
Tabla N°2 Plan de recolección de la información	41
Tabla N°3 Mejoramiento de la metodología para el boxeo	43
Tabla N° 4 Conocimiento de las tácticas y técnicas del boxeo.....	44
Tabla N° 5 Recomendaciones del entrenador.....	45
Tabla N° 6 Ejercicios Físicos para un mejor aprendizaje	46
Tabla N°7 Desarrollo de las habilidades y capacidades físicas	47
Tabla N° 8 Motivación de los adolescentes de 14 a 16 años	48
Tabla N° 9 Práctica del Boxeo	49
Tabla N°10 Deficiencia en el desarrollo de la disciplina del boxeo	50
Tabla N° 11 Guía de Observación.....	56
Tabla N°12 Recurso Institucional.....	86
Tabla N°13 Recursos Humanos.....	86
Tabla N°14 Recursos Materiales	87
Tabla N° 15 Recursos Económicos	87

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N°1 Parada de combate.....	77
Ilustración N°2 Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia Adelante.....	78
Ilustración N°3 Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia atrás.....	79
Ilustración N°4 Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia la izquierda	80
Ilustración N°5 Golpes rectos.....	81
Ilustración N°7 Técnicas de ejecución del Recto al Tronco	82
Ilustración N°8 Técnicas de defensa – Gancho a la cara	83
Ilustración N°9 Técnicas de defensa Ejecución Cruzado a la cara	84



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA: “EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”

AUTOR: OSCAR EDUARDO TOALA MEDINA

TUTORA: MSc. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS.

RESUMEN EJECUTIVO

El ejercicio físico, es un conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas, que se realiza mediante movimientos planificados, estructurados y sistematizados, el ejercicio posee un abordaje integral en los adolescente donde se consideran aspectos físicos, nutricionales, hormonales, desarrollo cognitivo, y estado de salud, beneficiando al fortalecimiento muscular, mejorando el sistema cardiovascular, como también desarrollar habilidades atléticas. El ejercicio físico está dirigido a dar respuesta a problemas de la preparación de las tácticas de la disciplina del boxeo. Esta investigación se desarrolló para beneficiar a los adolescente de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena. Con el objetivo de contribuir al mejoramiento del desarrollo eficaz de las habilidades técnicas y tácticas del boxeo como: los golpes desplazamientos, acciones defensivas y ofensivas. Estos ejercicios físicos permitieron a los adolescentes demostrar cada técnica y tácticas para adaptarse a una nueva situación, de la misma forma, se especificaron las diferentes tareas motrices como las de percepción, decisión y ejecución. Para sustentar esta investigación se ejecutó la recolección de información por medio de las entrevistas, encuestas y la guía de observación, los cuales nos arrojaron importantes datos, que realzan la importancia de aplicar ejercicios físicos dirigidos a la preparación de la táctica en el boxeo.

Palabras clave: Ejercicios físicos, tácticas del boxeo.

INTRODUCCIÓN

Las exigencias actuales del deporte como el boxeo, su dinámica, la influencia diaria de los adelantos de la ciencia, la técnica, las nuevas reglas, el mejoramiento de los resultados deportivos actuales requieren de un paso fundamental como es el perfeccionamiento del mismo, tanto del nivel de preparación de los deportistas como de todo el sistema técnico, táctico y metodológico de la preparación del boxeo, este se verá reflejado en los adolescentes de 14 a 16 años de edad, con los cuales se va a desarrollar el estudio investigativo. En este deporte como es el boxeo es muy importante el óptimo desarrollo de los diferentes tipos de preparación para poder obtener las victorias en las diferentes competencias.

La correcta formación del boxeador se da mediante una preparación donde ellos perfeccionen cada uno de sus movimientos, es por esta razón que se trabajará con los adolescente de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad un sistema de ejercicios físicos para la correcta formación de sus tácticas, considerando que la táctica es la búsqueda de la eficacia, la perfección y el conocimiento a través de pensamiento desarrollados en el combate de forma libre y creativa.

El boxeo además de ser un deporte de contacto, es un deporte de táctica individual y que las condiciones físicas, habilidades técnicas, psicológicas, experiencia competitiva, son diferentes en cada boxeador por lo que a la hora de hacer un planteamiento táctico por el entrenador hay que tomar en cuenta todas las características en cuenta ya que los entrenamientos largos y agotadores son muy

importantes porque por más experiencia que tenga el boxeador cada combate difiere de uno a otro por una simple razón; el contrario no suele ser el mismo.

Una de los temas de esta investigación, está dirigida a mejorar mediante los ejercicios físicos la preparación y formación de los adolescentes de 14 a 16 años del Sector San Gregorio, en el boxeo el entrenador deberá tener una planificación adecuada, utilizando las distintas tácticas para estas edades.

Mediante el desarrollo de los ejercicios físicos para cada táctica se tomará en cuenta cada una de las acciones del combate en el boxeo ya sean estas ofensivas y defensivas, las cuales serán corregidas mediante su ejecución, teniendo en cuenta su resistencia aerobia, rapidez de traslación y de reacción, coordinación, flexibilidad, equilibrio, ritmo, percepción temporo-espacial, la fuerza.

La presente propuesta metodológica está desarrollada en cinco capítulos que están estructurados de manera teórica y práctica:

Capítulo I: Se elaborará el marco conceptual donde se puede señalar el problema a investigar, dando a conocer el planteamiento del problema de la investigación, la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos y la justificación la cual da sustento al planteamiento del problema.

Capítulo II: Se pondrán de manifiesto en el marco teórico, las investigaciones previas al tema a presentar y los autores que garantizan la investigación por los lineamientos fundamentales como son: filosóficos, pedagógicos, psicológicos, así

como las citas de autores, su hipótesis y señalamientos de variables conjunto a las categorías legales.

Capítulo III: Se puntualizará el nivel que respalda la investigación científica, la población y muestra, detallando las técnicas e instrumentos aplicados durante el desarrollo y de esa manera proyectar los análisis para la propuesta, así como también el resultado dado en las conclusiones y las recomendaciones.

Capítulo IV: Aquí se demostrarán los datos informativos junto a cada antecedente de la propuesta, justificando la importancia de la metodología que estará conformada por un aparato teórico o cognitivo y las categorías fundamentales dentro de la validación de la metodología

Capítulo V: Fortalecerá todos los recursos a utilizar en el marco administrativo como institucionales, humanos, materiales, económicos (presupuestos) que permitirán investigar los gastos pertinentes en la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015.

1.2. Planteamiento del problema

El boxeo es un deporte de combate en donde dos luchadores se enfrentan para demostrar quién es el mejor luchador. Se trata de un arte marcial agresivo, en el que solo utilizan los puños para defender o atacar. El boxeo como deporte es conocido y practicado desde hace varias décadas y su origen se remonta a Grecia en 1500 A. C. Comenzó a ser practicado como un deporte muy violento y deshumano, pues los luchadores se enfrentaban hasta morir, luego en 668 A.C. fue adoptado en una Olimpiada. Luego con el pasar de los años el Boxeo se ha convertido en deporte, que es practicado en casi todo el mundo.

Este es un deporte que exige bastante disciplina táctica. Puede ser comparado con un partido de ajedrez jugado en un anillo. Exige movimiento, reacción, defensa, esquivo, ataque. Para tener éxito, el luchador debe priorizar tanto la defensa como el ataque.

El boxeo es un deporte que no depende solo de genética, la constante evolución y los cambios que vienen ocurriendo en el deporte a lo largo de los años comprueban diversos ejemplos de esa teoría, el boxeador tiene que mejorar cada día para mantenerse siempre en el tope. Practicarlo proporciona beneficios a la mente y al cuerpo de quien lo practica con tesón y compromiso, se ha mantenido gracias al carácter lúdico que le otorgó el mundo greco-romano.

En la provincia de Santa Elena, y específicamente en el sector San Gregorio, del cantón La Libertad, muchos adolescentes cuyas edades están entre los 14 a 16 años quedan solos en casa porque sus padres tienen que trabajar fuera de ella para lograr sustentar a sus familias, dándoles erróneamente una libertad sin supervisión que no deberían tener a su edad, esto les causa preocupación a los padres de familia ya que sus hijos quedan expuestos a situaciones que puedan dañar su integridad, como el alcohol, las drogas, las malas compañías, de ahí surge la necesidad de colaborar con la sociedad brindándoles a los adolescentes caminos que los lleven a prácticas sanas de actividades que les permitan tener la mente ocupada en actividades positivas y una de estas actividades es el Boxeo.

Los deportes son un parte fundamental del estilo de vida del ser humano al estimular a los estudiantes y a los adolescentes a practicar la disciplina del Boxeo, se está incentivando a que cojan hábitos saludables de vida, como también una forma de salvaguardar sus vidas de los tantos peligros que rodean la sociedad hoy en día, es por eso que hay que ayudarles a que se comprometan a practicarla de una manera correcta y la forma de hacerla es enseñándoles las tácticas adecuadas para desarrollar de la mejor forma esta disciplina, es por esta razón que mediante

los ejercicios físicos que se realizarán en esta investigación proporcionará la debida enseñanza como también la debida práctica de la misma.

1.2.1. Contextualización

El boxeo es el deporte de contacto que ocupa el primer lugar en el mundo, la metodología consiste en asignarle virtudes y habilidades como, la capacidad física, resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad, aptitud analítica. Dentro de los componentes que hacen la preparación de un boxeador tenemos su acondicionamiento físico-atlético donde el púgil, se somete a un adiestramiento riguroso que debe realizar mediante ejercicios físicos que según: (SAGARRA, 2000) “Le permitan cumplir con las exigencias de las tareas descritas, donde el boxeador ejecute acciones defensivas necesita poner en práctica las direcciones *físicas y coordinativas idóneas*, así como el desarrollo de las *habilidades técnicas y habilidades tácticas*, que se deben conjugar con la disposición psicológica y el *aprovechamiento de sus condiciones innatas*”. Aplicando ejercicios físicos según: (SELYE, 1979) “Provoca en principio un estado de shock, y el efecto general de los ejercicios puede llevar hacia un estado de contra-shock. Es por ello, que al realizar ejercicios que estresen al organismo de forma específica, considerando los tiempos de predominancia de aporte energético de cada vía metabólica y la intensidad a la que se debe entrenar para lograr adaptaciones biológicas que favorecen el desempeño del deportista en los entrenamientos, pero sobre todo a la hora de competir”. Es por esta razón que se tomará en cuenta lo establecido por los autores señalados para los ejercicios físicos que se desarrollarán para la preparación táctica en la disciplina de boxeo en los adolescentes de las edades de

14 a 16 años del sector San Gregorio, del Cantón La Libertad, de la Provincia de Santa Elena.

1.2.2. Análisis Crítico

Según (HERNÁNDEZ, 2006) “ La práctica de los ejercicios físicos, se basa en la intención de obtener beneficios, modificaciones y transformaciones que se producen en el organismo que afectan al cuerpo e indican el nivel de adaptación y transformación de las cualidades físicas que son el objetivo directo del ejercicio como la fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación y equilibrio”.

Para que el boxeo sirva verdaderamente como labor educativa a los jóvenes, de la edad de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad, es necesario enseñarles a relacionarse con los fundamentos del boxeo en el cual se triunfa por la aplicación hábil de la técnica y la táctica. De tal forma que el entrenador prepare al joven boxeador mediante un trabajo prolongado, articulado y sistemático. El proceso deberá ser mediante ejercicios técnicos, el cual prevalece en la ejercitación amplia y polifacética de las actividades físicas, la cual debe ser de forma gradual y progresiva, donde se va a ir introduciendo ejercicios especiales, que servirán de base a futuras técnicas del deporte mencionado. Para el desarrollo de la preparación física general se prestará atención al desarrollo de la coordinación, rapidez, agilidad, velocidad de reacción y al desarrollo de la resistencia. La fuerza se trabajará con bajos pesos y con la ayuda del compañero o balón medicinal. Así como el desarrollo de los reflejos y del equilibrio.

La preparación física especial se desarrolla en la medida que se perfeccionan los recursos de la técnica y táctica de boxeo, buscando el desarrollo de la rapidez, coordinación y resistencia.

1.2.3. Prognosis.

Este trabajo investigativo está orientado al desarrollo de la preparación táctica del boxeo para jóvenes entre 14 a 16 años del sector San Gregorio, que mediante ejercicios físicos se manifestarán las diversas técnicas – tácticas orientadas a los movimientos y acciones del deportista determinando un efecto en los esfuerzos volitivos y musculares. El mismo que incluirá un conjunto de medios de ataques y defensas que como resultado de ejercicios sistemáticos llegará a ser hábitos del joven boxeador.

Los ejercicios físicos para cada táctica del boxeo estarán desarrollados mediante la metodología planteada por Hernández, que son las modificaciones y transformaciones en el organismo y en las cualidades físicas, estas hacen referencias según su intención que es el de obtener beneficios físicos al aspecto exterior de su estructura del cuerpo, como también a su acción mecánica que están determinadas por sus ejes y planos corporales, como a su vez su técnica de aplicación que es el de ajustar a un modo concreto los ejercicios impulsados (la contracción muscular), los ejercicios conducidos (el movimiento se lleva a cabo por la mayor cantidad de fuerza ejercida por un grupo muscular), ejercicios balísticos o explosivos (son iniciados por una fuerte contracción de los músculos primarios, los cuales se relajan cuando alcanzan una gran velocidad). La enseñanza de los ejercicios físicos para estas edades deben ser realizados mediante

repeticiones y gestos técnicos para la consolidación de los movimientos a su vez es fundamental que el profesor tenga conocimientos básicos del deporte para llevar a cabo la enseñanza pedagógica de este deporte como es el boxeo.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia que tiene los ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina del boxeo en edades de 14 a 16 años del Sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2015?

1.2.5. Preguntas directrices.

1. ¿Qué es el boxeo?
2. ¿Cómo se desarrolla el boxeo en el Ecuador?
3. ¿Cuál es la situación actual del boxeo en la Provincia de Santa Elena?
4. ¿Cuál es la importancia de que los adolescentes practiquen una actividad física?
5. ¿Cuáles son los beneficios de practicar el boxeo como deporte?
6. ¿Cuál es el rendimiento físico que tienen los adolescentes de 14 a 16 años que habitan en el sector San Gregorio, cantón La Libertad, península de Santa Elena?
7. ¿Es importante desarrollar la táctica en el boxeo?
8. ¿A través de ejercicios físicos se puede desarrollar la táctica de las personas que practican boxeo?

9. ¿Es factible proponer ejercicios físicos para fortalecer la preparación táctica en la disciplina del boxeo, en edades de 14 a 16 años del Sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2015?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación

El trabajo investigativo se realizó en el Sector San Gregorio, Cantón La Libertad Provincia de Santa Elena con adolescentes de 14 a 16 años de edad, año 2015

Propuesta: Ejercicios físicos para la preparación de la táctica en la disciplina del Boxeo.

Campo: Deporte

Área: Entrenamiento deportivo

Aspecto: Preparación táctica

Tema: Ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina de boxeo en edades de 14 a 16 años del sector san Gregorio, cantón la libertad, provincia de Santa Elena

Problema:

Poco desarrollo metodológico en la preparación de la técnica en la disciplina de boxeo

Delimitación espacial:

Sector San Gregorio, cantón La Libertad, península de Santa Elena

Delimitación temporal:

Se realizó durante el año 2015

Delimitación Poblacional:

Personas cuyas edades están entre los 14 a 16 años.

1.3. Justificación

De todos los deportes, el boxeo es uno de los más exigentes físicamente, requiere una mezcla de potencia y velocidad combinada con una excelente condición general, el boxeo requiere de muchas capacidades físicas diferentes, como el de mantenerse en movimiento durante largos períodos, lo que requiere la resistencia cardiovascular, tener fuerza y poder, tanto en la parte superior del cuerpo al lanzar golpes rápidamente, como a tu parte inferior del cuerpo, para que te puedas mover rápidamente sobre tus pies, los boxeadores también requieren coordinación y habilidad para trabajar de manera exacta y precisa con sus movimientos.

Es **importante** que se apliquen ejercicios para la preparación táctica de la disciplina del boxeo, ya que a través de él los adolescentes podrán aprender valores de disciplina. Esto permite que logren una mejor integración social, sigan reglas, frenen sus impulsos y obtengan grandes beneficios a nivel físico y psíquico. Es necesario la aplicación de ejercicios físicos para la preparación táctica ya que actualmente en el sector San Gregorio no existen recursos didácticos que permitan a los entrenadores utilizarlos para obtener resultados óptimos en los participantes de esta disciplina, y no pueden lograr el mejor rendimiento de los deportistas, los cuales tienen gran potencial sin ser pulido.

La **utilidad** de los ejercicios físicos es importante porque los entrenadores pueden encontrar aquellas deficiencias que tienen los deportistas y en base a la propuesta ver cual ejercicio se adapta mejor para lograr la preparación óptima de ellos.

Através de la guía de ejercicios físicos los participantes podrán practicar la disciplina del box, logrando mejorar sus situaciones de estrés, estar más tranquilos, combatir al sedentarismo, regular la alimentación, entre otros beneficios.

La **factibilidad** de llevar a cabo la presente investigación se cuenta con el apoyo de las autoridades de la Universidad Península de Santa Elena, también con la autorización de los padres de familia y los adolescentes entre los 14 a 16 años del sector San Gregorio, quienes están interesados de participar en los ejercicios físicos que se proponen para la preparación táctica de la disciplina del boxeo.

Los **beneficios** del boxeo en los jóvenes a una edad temprana mejora el desarrollo de sus habilidades motoras y biológicas como equilibrio, coordinación, sincronización, velocidad, agilidad, fuerza. Su forma física mejorará, sin embargo, los beneficios mentales también serán buenos, como son la capacidad de concentración, imaginación e improvisación aumentarán. Podrán ser ágiles al pensar y hallar soluciones cuando se les presenten problemas no sólo en el Box sino también en la vida cotidiana.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Aplicar ejercicios físicos para contribuir al logro correcto en la preparación táctica de la disciplina del boxeo en edades de 14 a 16 años del sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2015.

1.4.2. Tareas científicas

- Antecedentes teóricos metodológicos que sustentan la enseñanza las causas principales de la falta de preparación táctica en la disciplina de boxeo.
- Determinar las estrategias teóricas, prácticas y metodológicas de la investigación sobre ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina el boxeo
- Elaboración de los ejercicios físicos que ayuden a la preparación táctica en la disciplina del boxeo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones Previas

El ejercicio físico dentro de un deporte organizado permite obtener valores formativos, educación para las destrezas y habilidades técnicas y tácticas contribuyendo a desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas de quien lo practica permitiendo ser valorados en la competición tanto individual como en equipo. El ejercicio físico se estructura por el sistema de tareas, del perfeccionamiento de las acciones motoras y la intensidad del trabajo, la duración de cada ejercicio suele ser de 10-20 segundos; durante este periodo se logra un control eficaz de la calidad de trabajo y de la regulación de la actividad muscular hasta que aparece la fatiga. Se puede planificar con bastante exactitud la duración del trabajo para los ejercicios de preparación especial y de competición, el proceso de preparación es una secuencia cíclica, sistémica y progresiva de una preparación teórica, técnica y táctica, que aseguran la integración y la adquisición de conocimiento de la habilidad y del desarrollo de la capacidad motora – funcional. Según (KATÍC; BLAZEVIĆ;& ZAGORAC, 2011) “Las temáticas relacionadas con las habilidades motoras se han tratado en el estudio que analiza el impacto de los procesadores y reguladores cognoscitivos sobre las capacidades específicas motoras de los boxeadores”, mientras que (MURAI; YAMANE & NAKAMURA, 2011) dice que “Las capacidades físicas, la caracterizan la habilidad motora basada en el modelo músculo esquelético, y , finalmente el desarrollo de la evaluación de la fuerza física”.

2.2. Fundamentación teórica

Los fundamentos teóricos inciden en los factores que condicionan el proceso de la elaboración de la propuesta conociendo los ejercicios físicos para la preparación de las tácticas del boxeo, conducen a un proceso educativo de la preparación del deportista dentro de un proceso investigativo.

La enseñanza y el perfeccionamiento de los ejercicios físicos que se le imparten al boxeador para la ejecución de sus movimientos y acciones constituyen elementos y fundamentos técnicos del boxeo, tienen una recta preparación física y táctica que según: (DOMINGUEZ, 2012) “la preparación física general crea las bases para la preparación especial, ya que asegura el desarrollo múltiple de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y agilidad que son premisas necesarias para la enseñanza y el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos del boxeo, y aseguran que la preparación física especial es el proceso del desarrollo de cualidades físicas que corresponden a las necesidades específicas del boxeo. La preparación física especial se desarrolla durante el entrenamiento en el gimnasio con los medios y métodos específicos del boxeo, como son: la escuela del combate, los sparrings y aparatos especiales de entrenamientos”. En el ámbito de la preparación táctica incluye una preparación técnica mediante ejercicios físicos que mantiene los siguientes aspectos como son las destrezas para desplazarse en forma rápida y ligera dentro del cuadrilátero, dominio de las acciones de ataque, de las cuales se realiza de forma sorpresiva, rápida y brusca, el dominio del correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos, y el dominio de las acciones del contrataque.

2.2.1. Fundamentación filosófica

El uso de una metodología específica es muy importante dentro de los procesos de educativos y formativos dentro de los deportes individuales y colectivos por lo que los entrenadores, profesores, monitores y más personas encargadas de estos procesos de iniciación deportiva deben tener en cuenta algunas concepciones como sus tácticas y técnicas en los diferentes fundamentos de la disciplina de boxeo. El entrenamiento está dirigido a niños y jóvenes en forma de una teoría para la práctica cuyas tesis se basan en conocimientos científicos interdisciplinarios principalmente sobre el boxeo, en experiencias generales reflejadas en la práctica del entrenamiento y en consideraciones conceptuales sobre el sistema de entrenamiento infantil y juvenil, tal y como se han elaborado en los nuevos planes específicos de entrenamiento marco de las disciplinas deportivas. Según (BARRIOS, 2012) manifiesta que “Los profesores de boxeo no solo tienen la tarea de instruir a sus alumnos en el conocimiento teórico y práctico de su deporte, sino también la de educar, siendo esta última la función social, la cual debe asumir el profesor. Por lo que la influencia directa de la labor educativa por este entrenador está dada por su ejemplo personal y el dominio técnico profesional que posee de la materia que imparte”.

Durante el transcurso del entrenamiento en los diferentes niveles, el boxeador deberá aprender y perfeccionar las acciones tácticas.

La influencia directa de la labor educativa por este entrenador está dada por ejemplo personal y el dominio técnico profesional que posee de la materia que imparte, creando en ellos convicciones, hábitos y formas de conducta estables.

2.2.2. Fundamentación fisiológica

El ejercicio físico “Es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos proporcionando un sistema fisiológico saludable” (LOPEZ & FERNANDEZ, 2006).

Por la importancia desde el punto fisiológico en esta etapa de formación se requiere de una constante oxigenación a todos los tejidos y células del organismo lo cual es posible mediante sistema de ejercicios aeróbicos.

Para el desarrollo de su coordinación se utilizan ejercicios variados y combinados que garanticen esfuerzos que requieran de alta concentración y de grandes grupos musculares en acción ya que el sistema nervioso central deberá estar lo menos agotado posible.

Las técnicas por su estructura lógica y la secuencia de sus movimientos con la que se realiza sus acciones están interconectadas para lograr eficiencia en su ejecución para mejorar la capacidad de aprendizaje motor e intelectual.

La preparación teórica se fundamenta sobre la base de la adquisición de conocimientos relacionados con el deporte motivo de entrenamiento, transmitiendo conocimientos y experiencias que impliquen contenidos de cultura general pues de una u otra forma influyen en dicha preparación.

La resistencia se la desarrolla a través de diferentes motivaciones que las proporcionan los juegos ya que este es un medio eficaz que le permiten el desarrollo de la resistencia tanto anaeróbica como aeróbica

2.2.3. Fundamentación Psicológica

“El ejercicio físico desde el punto de vista psicológico destaca un desarrollo de personalidad, un carácter consciente y voluntario de los procesos psíquicos, al momento en que el niño realiza distintas tareas, descubriendo mejores vías de solución, eligiendo y confrontando variantes de sus actos, así como las condiciones de realización de su comportamiento, el niño aprende a valorar y evaluar sus ideas y acciones en el plano interno, produciendo beneficios en su salud mental” (ELIZONDO, 2010). La preparación psicológica a la edad de 14 a 16 años se lleva a cabo de una manera simultánea con los demás tipos de preparación física, técnica y táctica en correspondencia la desarrollo morfofuncional durante el proceso del entrenamiento deportivo, por lo que se recomienda su cuantificación, ya que los propios ejercicios y actividades influyen en la preparación psicológica de los boxeadores. Es imprescindible sentar la base de una buena disposición psíquica para el entrenamiento y la competencia, la cual determinará decisivamente en los éxitos individuales. En la creación de la disposición psíquica debe demostrarse la perseverancia, firmeza, autodominio, independencia, voluntad, capacidad de observación, percepciones de la distancia, la posición de combate, el cambio de ritmo, la confianza, ímpetu de luchar hasta el final y autorregulación de los impulsos emocionales. El objetivo general de la preparación psicológica es mostrar alta disposición combativa hacia la victoria durante el combate, mostrar buen nivel de audacia, perseverancia, el cual se verá reflejado en la disposición combativa en el transcurso de la preparación y la competencia.

2.2.4. Fundamentación social

En la sociedad la formación deportiva básica según (RODRIGUEZ DE LA VEGA, 2011) “Es un medio educativo y formativo para crear las bases técnicas, tácticas, metodológicas y psicológicas del deporte escolar en el alumno; a la vez que le permita descubrir y manifestar sus habilidades motrices y mentales”.

El joven debe ser capaz de confiar en los otros, experimentar un sentido de comunidad y conocer su posición dentro del grupo. En los deportes de equipo se fomenta también, además de la confianza, la responsabilidad para con uno mismo y con los otros. Aprenden a entablar relaciones leales que incluyen el respeto a la propia salud y a la de los demás. En la atmósfera de confianza del grupo deportivo resulta más fácil traer a colación y discutir los temas delicados.

En las actividades deportivas con adolescentes, el líder del grupo actúa a menudo de modelo de rol –una situación propicia para plantear ciertas cuestiones y ofrecer a los jóvenes modelos positivos con los que puedan identificarse. Finalmente, el entorno social de los jóvenes también puede ser integrado directamente en el trabajo organizando eventos públicos o torneos especiales. Dependiendo de los intereses de los jóvenes, pueden ofrecerse deportes específicamente juveniles.

El deporte como herramienta para la promoción individual y grupal es contar con una conducción profesional y sensible del grupo. Bajo este aspecto, es importante asignar al grupo entrenadores o facilitadores calificados que realicen un esfuerzo consciente por promover el juego limpio y la idea de que la actividad física es divertida.

2.2.5. Fundamentación Pedagógica

El proceso de la enseñanza-aprendizaje; del Boxeo, utiliza fundamentalmente el método global, fragmentario, en el que el entrenador hace una detallada explicación del elemento que se realizará en la unidad de entrenamiento y su importancia para el combate; acompañándola de una correcta demostración del ejercicio que debe ser imitado por los boxeadores.

Según (EFDEPORTES, 2011) la preparación deportiva es “ un proceso de enseñanza aprendizaje que durante mucho tiempo se ha realizado tomando referente fundamental y casi exclusivo las características del individuo que aprende y en pocos casos se ha tenido en cuenta como un factor también fundamental la estructura del deporte que se pretende enseñar, la iniciación deportiva es el proceso enseñanza – aprendizaje, seguido por un individuo para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte, este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”

(HERNANDEZ, 2007) “Tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices”.

2.3. Categorías Fundamentales

Dando continuidad a los argumentos teóricos y metodológicos se explicarán los elementos fundamentales sobre los conceptos referentes al tema como es ejercicio físico para la preparación táctica en la disciplina del boxeo en edades de 14 a 16 años del Sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

2.3.1. Ejercicios Físicos

Ejercicio físico se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”. Así, un programa de ejercicio físico requiere de la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla. El ejercicio físico es fundamental en todas las edades, pero en la etapa de la adolescencia tiene como principal trabajo de hacer desarrollar los músculos y los huesos, al tiempo que mejora la psicomotricidad, es importante realizar una rutina de entrenamiento individualizada que vaya acorde con el nivel del niño o adolescente en particular, producirá grandes beneficios a nivel motor, neuromuscular y psicológico. Según los autores del libro (HEALTH, 2014) dicen que el “Ejercicio Físico es un trabajo multidisciplinario en la educación y la ciencia de la salud y la exploración de la interfaz fundamental del aprendizaje y la práctica, que a su vez permiten al profesional que trabaja en esta área buscar métodos que le permitan considerar prácticas que se puedan aplicar la psicología, la fisiología, la fisioterapia y las habilidades de los estudiantes, mediante, una práctica deportiva”. El proceso de enseñanza y perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas del boxeo, mediante los ejercicios físicos requiere de un orden metodológico en el

aprendizaje de cada uno de sus componentes, los que se deben realizar de lo fácil a lo difícil, permitiendo enlazar los elementos más simples con los más complejos de forma integral para establecer la dinámica de movimientos necesarios que le permitan al boxeador la realización de un ataque, un contraataque, una defensa; misma que debe realizar desde la parada de combate y con desplazamientos.

2.3.2. Prescripción del ejercicio físico

La prescripción del ejercicio físico se refiere al proceso mediante el cual a una persona o atleta se le diseña un programa de ejercicios en forma sistemática o individualizada, incluyendo la cuantificación de variables que determina la dosis del ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, volumen y progresión.

Según American College of Sports Medicine (ACSM, 2014), “La prescripción del ejercicio físico forma parte del proceso global de la metodología del entrenamiento físico, tal sistema estructurado de programación de ejercicios físicos, consiste en planificar, diseñar e implementar un conjunto de movimientos iterativos que generan el organismo humano, con el fin de conservar u optimizar parte, o todos los constituyentes de la aptitud física”.

2.3.3. Beneficio del ejercicio físico en el boxeo

“El beneficio del ejercicio físico en el entrenamiento es esa parte donde se prepara de forma física al boxeador aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas posibilitando la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo” (VILLEGAS, 2012).

2.3.4. Sistemática del ejercicio físico

El término de sistemática del ejercicio quiere decir que este va a estar aplicado con una serie de normas, principios, que tienen coherencia entre sí y de cómo repercute en el cuerpo.

Según (MUSKA MOSSTON, 2010) “Es el estudio del movimiento en diferentes campos de conocimiento con relación a la sistemática del ejercicio físico: efectos, técnica, aplicación, métodos, sistema, escuelas, análisis, clasificación y estructuración”.

2.3.5. Estructura del ejercicio

Se refiere a la participación cuantitativa del cuerpo en movimiento. Si considera que el cuerpo puede desplazar cada una de sus partes o ponerse en movimiento en su totalidad, existen dos tipos de estructura:

Analítica: Son aquellos ejercicios en los que el cuerpo se moviliza segmento a segmento aislando la acción, el cuerpo se ejercita por parte, se ajustan a un recorrido determinado tiene como ventaja la facilidad de localizar el esfuerzo cubriendo los objetivos del tipo postural.

Global: son la expresión de la movilidad de todo el cuerpo, la estructura global permite mayor participación del área de la mente y del mundo exterior junto a la del cuerpo dentro de sus características requiere la participación de muchas articulaciones, absoluta libertad del movimiento, fluidez y ritmo natural que hace ganar expresividad y creatividad.

2.3.6. Que es el boxeo

El boxeo es un deporte donde la capacidad aeróbica (UANI) Umbral Anaeróbico Individual y especialmente la potencia aeróbica máxima (consumo máximo de oxígeno) son muy importantes por que expresan el rendimiento deportivo de los atletas, aunque actualmente se demuestran la importancia que está adquiriendo el metabolismo anaeróbico láctico. El boxeo es un deporte de combate en el que dos participantes del mismo peso pelean entre sí con sus puños en una serie de rounds de tres minutos (dependiendo si se compite a nivel profesional o amateur varían el número de rounds). La energía del metabolismo aeróbico y anaeróbico se basa en la intensidad y la duración de la actividad.

Según (SAID EL-ASHKER, 2013), “El boxeo se caracteriza por movimientos de alta intensidad durante los rounds con descansos cortos, que son insuficientes para una recuperación completa. En consecuencia, esto resulta en la producción de ácido láctico, y elevado lactato en sangre”.

2.3.7. Preparación en el boxeo

Un riguroso control sobre bases científicas, es garantía de una buena dirección de la preparación para el deporte. (GROSER & STARISCHA, 2010), revelan que hoy resulta indispensable una conducción efectiva del entrenamiento sin la aplicación de procedimientos de control, que han ocupado el lugar de las observaciones estimativas inmediatas en comparación directa: "más fuerte que el contrario, más veloz que ayer". Es por eso que los ejercicios de enseñanzas y perfeccionamiento técnico-táctico deben llevarse a cabo inmediatamente después

del calentamiento cuando el organismo del atleta se encuentra en condiciones de asimilar y poder ejecutar correctamente el ejercicio. Como entrenadores se necesita utilizar correctamente los métodos para corregir a los boxeadores ya que en el proceso de aprendizaje los boxeadores cometen muchos errores. En estos debemos enfatizar la forma correcta de ejecución sin mencionar el error porque al hacerlo fijaría en nuestros alumnos el error y no la forma correcta de la acción.

Conociendo que la preparación de los pugilistas es un proceso psicopedagógico de carácter bilateral, dado el papel activo de entrenador y alumno, y conociendo que el entrenamiento deportivo es rico en variedad de métodos y procedimientos.

2.3.8. Entrenamiento en el boxeo

El entrenamiento en los adolescentes de 14 a 16 años se basa en la segregación hormonal que va a suponer que ésta sea una fase sensible para desarrollar la fuerza explosiva, fuerza – velocidad, fuerza máxima, resistencia anaeróbica láctica, con esto se empieza un entrenamiento sistemático, manejando distancia y series. Los efectos que arroja el entrenamiento en el boxeo pueden ser diversos, esto varían al país y al entrenador, sin embargo la única referencia en cuanto a los efectos generados por el entrenamiento son los que señala (SAID EL ASHKER & MOSTAFA NASR, 2013). Los ejercicios de boxeo eran asociados con disminuciones significativas en la frecuencia cardiaca en reposo, la tasa de recuperación del corazón después de 1 minuto, la recuperación del ritmo cardiaco después de 2 minutos, la tasa de recuperación del corazón después de 3 minutos, ecuación de intercambio respiratorio, los valores y el tacto sanguíneo, mientras que la concentración se conecta con un peso significativo aumenta en la

frecuencia cardíaca máxima, VO₂max relativo y absoluto, la creatina quinasa y lactato deshidrogenasa, estos valores demuestran cambios considerables en la fisiología y bioquímica por los ejercicios de boxeo. El entrenamiento deportivo se basa en la aplicación de cargas de trabajo durante las sesiones de preparación y las competiciones. La carga constituye la categoría central del entrenamiento, siendo realizada a través de acciones motoras voluntarias (los ejercicios físicos) con una finalidad determinada. El entrenamiento para boxeo debe consistir en sesiones de 4 ó 5 veces por semana, preferiblemente alternados. Con ello se practicará la táctica a la vez que se desarrollará capacidad física junto a la técnica.

El entrenamiento para boxeo debe estar también compuesto por el ejercicio anaeróbico, al ser cambios de ritmo constantes. El trabajo con pesas, es también importante, un mayor desarrollo de los músculos ayuda a pegar de manera más contundente los golpes. El trabajo con pesas debe estar basado en el trabajo de potencia, es decir, realizando de 8 a 10 repeticiones de trabajo por cada serie. Para fortalecer ciertas partes del cuerpo que pueden sufrir golpes como pueden ser los abdominales, es aconsejable que se realicen tanto ejercicios de abdominales como de lumbares pues el entrenamiento de boxeo es complejo y sacrificado.

2.3.8.1. Carga: Se entiende por carga el sistema de influencias que debe garantizar el nivel más alto de preparación atlética. A menudo se emplea también el término estímulo. Este objeto de control posee suma importancia para el logro de los objetivos deportivos. Solo aplicando carga, se obtienen transformaciones en el organismo del deportista que le aseguran un óptimo estado de disposición.

2.3.8.2. Actividad competitiva: Hemos llegado a un objeto de control que integra prácticamente todos los esfuerzos que se realizan durante la preparación del púgil. Un buen estado psicofuncional del organismo -tras la aplicación correcta de las cargas de entrenamiento y competencia- debe asegurar la calidad de la actividad competitiva. Pero, ¿qué se entiende por actividad competitiva? Según Nikiforov: "es el proceso de combate, dirigido al logro del resultado planificado o de la victoria sobre el contrincante". Según Zatsiorsky: "representa una competición organizada bajo determinadas reglas, con el objeto de revelar y comparar objetivamente la maestría deportiva". Según Platonov: "representa la demostración inmediata en las competencias de las posibilidades del atleta en correspondencia con las reglas y los métodos de conducción de la lucha deportiva".

2.3.8.3. La forma de la conducta: La vemos como el aspecto externo que abarca el indicador relacionado con las características del comportamiento (agresivo, combativo, pasivo, contra atacador, etcétera).

2.3.8.4. El contenido: Es lo interno de la actividad competitiva: su volumen, diversidad, racionalidad, eficiencia, dominio y preferencias. En el boxeo se destacan -dentro de estos indicadores- los parámetros: cantidad de golpes; coeficientes de ataque, defensa y de efectividad de las acciones; cantidad de series de golpes; coeficiente de efectividad de las acciones preparatorias y las situacionales, de los ataques y las defensas en las diferentes distancias, de las defensas con ayuda de los brazos, el tronco y las piernas; porcentaje de golpes de contraataque.

2.3.9. La táctica

“Es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición”.
(ALVAREZ ALAIN, 2002).

La táctica debemos señalar que va unida a la técnica en el proceso del entrenamiento una depende de la otra, para que el movimiento técnico sea efectivo depende de la acción táctica que realiza el atleta y para poder ejecutar de forma eficiente, una acción táctica tiene dominio sobre la técnica.

La táctica es la forma racional de emplear los elementos técnicos en dependencia de las condiciones del atleta, las del contrario y el medio donde se desarrolla la competencia. El potencial táctico de un atleta descansa en su capacidad intelectual la cual se desarrolla en el entrenamiento, la táctica tiene varias fases:

- Percepción (conocimiento de la situación)
- Solución mental (representación mental del problema)
- Solución motriz del problema (solución práctica)

2.3.9.1. Los métodos para el desarrollo de la preparación táctica

Toda acción defensiva como ofensiva en el boxeo empieza desde la posición de guardia y la manera como debe ser enseñada y aprendida.

Según (AYALA , 2011) los métodos para la preparación de la táctica son los siguientes

- **Método visual directo:** demostración del movimiento mismo en diferentes formas esta demostración la realiza el entrenador.
- **Método visual indirecto:** a través de situaciones tácticas de peleas
- **Métodos auditivos:** se utilizan la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos que requiere un determinado ritmo.
- **Método propioceptivo:** cuando se enseña el movimiento utilizando las sensaciones corporales del atleta.
- **Métodos verbales:** es el método más utilizado por los entrenadores y se refiere a la utilización de la palabra por parte del entrenador para explicar la táctica
- **Método fragmentario:** este se puede utilizar cuando se divide el movimiento en elementos relativamente autónomos.
- **Método integral global:** La demostración inicial del entrenador de la posición de guardia debe ser general demostrando de forma integral la posición que debe adoptar el boxeador.
- **Método fragmentado:** El entrenador debe de demostrar la posición de guardia desde la posición de cada uno de los miembros del cuerpo para el caso de la guardia del boxeo (posición inicial de los pies, del tronco, de los brazos, de las manos y de la cabeza).

2.3.10. Características de la táctica deportiva Según (Riera, 1995)

- * Se determina a partir del accionar del oponente.
- * Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
- * La persona que la realiza se relaciona con el oponente.

- * Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- * La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
- * Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
- * Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

2.3.11. Características del boxeador

La característica del boxeador de la categoría de 14 a 16 años debe estar relacionada con la edad y la etapa de desarrollo biológico; dentro de estas características tenemos:

2.3.11.1. Características morfológicas: Los huesos contienen gran cantidad de tejidos cartilaginoso. El proceso de osificación de las distintas partes del esqueleto está lejos de haber concluido, la columna vertebral es muy flexible, su musculatura está escasamente desarrollada, lo cual los hace susceptible a las deformaciones. Se caracterizan además en que se refuerzan los músculos y ligamentos, aumenta su volumen, se incrementa la fuerza muscular general. Los músculos grandes se desarrollan antes que los pequeños.

2.3.11.2. Características fisiológicas: Las posibilidades funcionales de los sistemas vegetativos del organismo infantil se caracterizan por los siguientes síntomas: La capacidad de trabajo de los niños y adolescentes en estas edades es inferior a la de los mayores, ellos se fatigan pronto en tareas monótonas y recuperan con la misma facilidad. Los órganos y sistemas vegetativos se desarrollan más lentamente que las facultades que encaminan libremente sus movimientos, empieza la etapa de maduración, dependiendo de diversos factores

2.3.11.3. Características motrices: Los niños, adolescentes en estas edades, presentan una mayor precisión para grandes amplitudes del espacio, tiempo y de esfuerzo muscular que para pequeños. Son capaces de valorar las características del espacio el tiempo y la fuerza necesaria para hacer movimientos sencillos, capacidad que puede mejorar con una preparación especial. Adquieren gran habilidad y agilidad que pueden conservarse si se entrenan adecuadamente. Hay control consciente de los movimientos.

2.3.11.4. Sistema nervioso: La relación mutua de los procesos de excitación o inhibición (base de contención del autocontrol) se hace más estable aunque la tendencia a la excitación es muy grande, de ahí la inquietud y a la inconstancia de la atención en los procesos del aprendizaje. Por lo cual será importante la exigencia de la disciplina en las distintas actividades.

2.3.11.5. Procesos psíquicos: desarrollo de la percepción: La observación, les permite encauzar la percepción que junto a la atención y razonamiento adquiere la forma de observación encauzada y voluntaria. Se van desarrollando en el transcurso de toda la vida escolar. Los boxeadores de esta edad, realizan un entrenamiento avanzado tiene una formación multilateral que desarrolla sus habilidades condicionales, especiales, coordinativas, el equilibrio, la fuerza general, fuerza de reacción, la fuerza rápida, que puede definirse como la actividad conductual del boxeador en un momento determinado.

Bajo la influencia del entrenamiento y de la competencia, el deportista experimenta una serie de transformaciones que lo llevan a alcanzar su estado óptimo, su forma deportiva. Este estado posee un carácter concreto y complejo,

por cuanto se da en una persona determinada -a diferencia del que pueda presentar otro atleta- y en su estructura se insertan todos los componentes del sistema de preparación (física, técnica, táctica, psicológica y teórica).

2.3.12. Indicadores físicos del boxeador de 14 a 16 años

Las capacidades físicas como la resistencia, fuerza, rapidez y coordinación, adquieren extraordinario valor en el boxeo contemporáneo. La capacidad de resistencia debe convertirse en la premisa básica para mantener una alta efectividad de ejecución técnico-táctica durante el tiempo que dure el combate; sin resistencia de fuerza, de rapidez, coordinación, y psíquica, no habrá buen rendimiento. En cuanto a la fuerza y la rapidez, se destaca el papel y lugar de la frecuencia y potencia del golpeo. En cuanto a los parámetros psicológicos, es más que conocido su decisivo valor para el rendimiento. De ellos es menester referirse a los aspectos cognitivos, que dan el conocimiento sobre el mundo circundante y representan un fuerte indicador del nivel de perfeccionamiento técnico-táctico logrado. Un atleta con dificultades en la asimilación de las habilidades técnico-tácticas, no podrá llegar lejos en el boxeo actual.

2.3.12.1. Capacidades coordinativas: le permitirá al boxeador organizar y regular sus movimientos a la edad de 14 a 16 años incursionan en el trabajo del deporte obteniendo un mejor rendimiento deportivo y un destaque en su categoría, según: (ALVAREZ FERNANDEZ, 2003) “Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos hacia un mejor desenvolvimiento éstos a su vez capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana”.

El equilibrio: es una capacidad que el boxeador de esta edad lo utiliza en la posición de combate con el objetivo de mayor estabilidad en los movimientos de ataque y contrataques

Orientación espacio temporal: los boxeadores debe pensar rápido y ser exactos, la variación de la situación que se encuentre la variación del cuerpo y el espacio y el tiempo en correspondencia con los objetos que forma parte de su medio.

La diferenciación: Si el deportista está orientado y es capaz de anticipar a través de la regulación de sus movimientos, puede alcanzar un desarrollo adecuado de la acción motriz o combinación que debe ejecutar. Además de los conocimientos y la experiencia motriz, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra y entre las acciones componentes de una habilidad.

La anticipación: Si el deportista es capaz de automatizar sus propios movimientos puede anticiparse a los movimientos del contrario, permitiendo realizar un plan de acción para contrarrestar el posible ataque del contrario. Esto se gana a través del entrenamiento continuo y constante de los deportistas que desean sobresalir en este deporte.

Acoplamiento: Los atletas de 14 a 16 años que han tenido un entrenamiento continuo deben ser capaces de acoplarse a diferentes sistemas de entrenamiento, infraestructura sobre todo al estado climático de distintas regiones y que esto no sea un obstáculo para conseguir sus objetivos.

2.3.12.2. Capacidades condicionales: Son capacidades que el boxeador va mejorando a través del entrenamiento, esto generará gasto energético y cambio funcionales del organismo que ayudará a tener un alto nivel deportivo, la Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad son fundamentales en los pugilistas y los podemos agrupar en simples y complejas, según (CORTEGAZA FERNANDEZ, 2003)) plantea que “las capacidades condicionales están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo rendimiento de la musculatura voluntaria”. Entran en ésta categoría la fuerza, la resistencia y la velocidad, existe una relación directa entre las tres capacidades. Esta función del aparato neuro-muscular, es de suma importancia para todo el organismo y se caracteriza por una serie de índices que han recibido el nombre de capacidades motrices (a veces en la literatura se les llama cualidades físicas; entre estos términos no existe diferencia pues son equivalentes). Las capacidades motrices fundamentales que se distinguen en el boxeo son las siguientes:

Fuerza: Se entiende por la tensión que pueden desarrollar los músculos durante su contracción. Capacidad de superar u oponerse a la resistencia externa por medio de los esfuerzos musculares. La magnitud de la fuerza de los distintos grupos musculares del hombre se puede caracterizar por el peso de cualquier objeto que los músculos de un grupo determinado pueden levantar al contraerse. Para educar la fuerza es necesario aumentar la masa de los objetos desplazados (ejercitarse con unas pesas más pesadas) o trasmitirle mayor aceleración.

Rapidez: Capacidad de realizar acciones motoras al máximo de velocidad en un tiempo mínimo. Al contraerse los músculos, lo hacen con una velocidad

determinada, además existe una velocidad que permite pasar al músculo del estado de excitación al de inhibición y viceversa, determina la capacidad para realizar las acciones motoras con una gran velocidad. A esta capacidad, o sea, la capacidad de ejecutar las acciones motoras con la máxima velocidad, se le llama rapidez.

Resistencia: Capacidad de oponerse a la fatiga ante una carga física. Cuando se realiza un trabajo físico (además de otros tipos de trabajo) tienen lugar la disminución de las reservas energéticas del organismo y la acumulación de los productos de descomposición de las sustancias que se producen al realizar el trabajo (por ejemplo, ácido láctico en el tejido muscular). Esto implica la disminución de la capacidad de trabajo del organismo. La efectividad del trabajo realizado merma progresivamente y cesa al cabo de cierto tiempo. Se llama resistencia a la capacidad de realizar un trabajo de un carácter dado sin que disminuya su efectividad.

Agilidad: Cualquier acción motora real se lleva a efecto mediante un sistema complejo de contracciones musculares coordinadas entre sí en tiempo y magnitud de la fuerza manifestada. Por eso, sobre la base del dominio de la técnica de ejecución de nuevas acciones motoras descansan procesos muy complejos que emanan del sistema nervioso central.

Flexibilidad: Entendemos por flexibilidad a la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud. La flexibilidad para el boxeo se desarrolla fundamentalmente por el método de ejercicios basados en la distensión articular con métodos activos y pasivos. Es necesario comenzar a educar la flexibilidad

desde edades tempranas. La flexibilidad se determina en gran medida por la forma de las articulaciones, por el roce ínter- articular e intra-muscular y por otros factores, pero ésta se determina principalmente por el grado de coordinación de las funciones de los distintos grupos musculares y el grado de relajamiento de los distintos músculos. Según (ALVAREZ, 1999) “Aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite al máximo de corrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destrezas”.

2.4. Fundamentación Legal

El presente trabajo investigativo se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación y el Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017. La actividad física se remonta a la formación de la sociedad humana con el surgimiento de los ejercicios físicos y la necesidad de transmitir experiencias motoras que constituyen una estructura compleja y complicada, porque permitirá crear y combinar los movimientos aprendidos utilizando los diferentes implementos la enseñanza de los ejercicios físicos. La Educación Física el Deporte y la Recreación serán todas las actividades físicas lúdicas que utilicen el buen uso del tiempo libre de una forma organizada, buscando una homeostasis en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Las mismas que deben realizarse de forma libre y voluntaria y que serán vigilados procurando mejorar la calidad de vida de los habitantes del país, a través de los diferentes ministerios, en este caso haciendo uso de la participación social, la educación física y el deporte que incluye el ocio y la recreación creados para

satisfacer las necesidades primordiales de cada individuo. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades se sujeten al control de forma equitativa, se reconoce a la vez a la autonomía de las organizaciones deportivas para la educación del educando a nivel básico y superior. Dentro del Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017 dice que se deberá mejorar la calidad de vida de una población alcanzando logros mediante los fortalecimientos y equidad esto quiere decir que la educación física contribuye de una forma directa al desarrollo de las destrezas motrices.

2.5. Idea a defender

Establecer ejercicios físicos que permitan fortalecer la preparación táctica en la disciplina de boxeo en los adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio, cantón La Libertad, península de Santa Elena.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque investigativo

3.1.1. Investigación Cualitativa

La investigación cualitativa o metodología cualitativa es un método de investigación que se basa en cortes metodológicos basados en principios teóricos tales como la fenomenología y la interacción social empleando métodos de recolección de datos, con el propósito de explorar las relaciones sociales y describir la realidad tal como la experimentan sus correspondientes protagonistas.

La investigación cualitativa requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano, en otras palabras investiga el por qué y el cómo se tomó una decisión, se basa en la toma de muestras pequeñas, esto es la observación de grupos de población reducidos, como salas de clase, entre otros.

3.1.2. Investigación Cuantitativa

La investigación o metodología cuantitativa es un procedimiento usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística. Para que exista metodología cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya naturaleza sea representable por algún dato numérico ya sea lineal, exponencial o similar. Se basa en un tipo de pensamiento deductivo que va desde lo general a lo particular, utilizando la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente.

3.2. Modalidad básica de la investigación

3.2.1. Investigación de campo.

Se trata de la investigación aplicada para comprender y resolver alguna situación, necesidad o problema en un contexto determinado. El investigador trabaja en el ambiente natural en que conviven las personas y las fuentes consultadas, de los que tendrán los datos más relevantes a ser analizados, son individuos, grupos y representaciones de las organizaciones científicas no experimentales dirigidas a descubrir relaciones e interacciones entre variables sociológicas, psicológicas y educativas en estructuras sociales reales y cotidianas.

3.2.2. Investigación Experimental

Mediante, este tipo de investigación se manipularán las variables independientes para observar los efectos de las variables dependientes con el único propósito de precisar la relación de causa – efecto.

3.2.2. Método Científico

En este método, se analiza la información obtenida, mediante, un resumen de los aspectos teóricos donde se sustenta la problemática, mediante, procedimiento tanto práctico como empírico que, posteriormente, consiga relevancia sobre la propuesta metodológica de ejercicios físicos para la preparación técnica del boxeo en las edades de 14 a 16 años.

3.3. Nivel o tipo de Investigación

3.3.1. Investigación descriptiva

El nivel de investigación que se utilizará será descriptivo porque se van a describir las características de los métodos y la recolección e interpretación de la información.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población: La población los adolescentes cuyas edades están entre los 14 a 16 años de edad y habitan en el sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.4.2. Muestra: No se ha considerado estudiar la muestra porque es una población pequeña y se ha trabajado con la totalidad de la población escogida.

Tabla N° 1 POBLACIÓN

N°	DESCRIPCION	CANTIDAD	PORCENTAJE
1	ESTUDIANTES	21	48%
2	PADRES	21	48%
3	DOCENTES	2	4%
TOTAL		44	100%

Fuente: Adolescentes, Docente, Padres de Familia.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

3.5. Método teóricos metodológicos

3.5.1. Histórico lógico

Este método permitió fundamentar la importancia de los ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas, estableciendo criterios de la propuesta de una forma teórica y metodológica e interpretar los hechos del pasado y poder comprender la realidad de los adolescentes de 14 a 16 años de edad, pertenecientes al Sector San Gregorio, Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena.

3.5.2. Inductivo – deductivo

Mediante, este método se pudo indagar y obtener un conocimiento general a lo particular, desempeñando un papel esencial del proceso de la realidad de los adolescentes de 14 a 16 años de sector San Gregorio, del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena, cómo es la preparación de la técnica del boxeo.

3.5.3. Analítico sintético

Este método permitió analizar los elementos de la situación problemática y sintetizar los resultados que se obtendrán al realizar los ejercicios físicos para la preparación de la técnica del boxeo con adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio, del Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

3.6. Aporte de la Investigación Científica

3.6.1. Aporte teórico

En este trabajo investigativo, se sistematizan conceptos, mediante, una teoría científica del tema sobre ejercicios físicos, para la preparación de la técnica de la disciplina del boxeo con adolescentes de 14 a 16 años de edad en el sector San Gregorio del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena

3.6.2. Aporte práctico

Esta investigación tiene un aporte práctico, mediante, la ejecución de una propuesta metodológica de ejercicios físicos, para la preparación de la técnica de la disciplina del boxeo con adolescentes de 14 a 16 años en el sector San Gregorio del Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena.

3.7. Técnicas e Instrumentos de investigación

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron para obtener los resultados y valorizar con veracidad los resultados se hicieron mediante la recolección de datos de la guía de observación, entrevista y encuesta la cual se encuentra reflejado en la propuesta de esta investigación.

3.7.1. Encuesta

Realizada para ver el impacto que causaría la aplicación de la preparación de la técnica del boxeo en el Sector San Gregorio con adolescentes de 14 a 16 años.

3.7.2. Entrevista

La entrevista va direccionada al profesor de boxeo para conocer la importancia de los ejercicios físicos al momento de desarrollar las técnicas – tácticas en la disciplina de boxeo.

3.7.3. Guía de observación

Realizada a los adolescentes del sector San Gregorio, para luego ser procesados mediante métodos que proporcionen parámetros cuantitativos y cualitativos

3.7.4. Métodos Estadísticos Matemáticos

Se realizarán representaciones gráficas con los cálculos estadísticos que ayudarán al análisis de las encuestas que se aplicará a los adolescentes de 14 a 16 años de edad, la misma que se tabulará mediante el programa Microsoft Excel 2010, esta se dará, mediante, una forma representativa, los porcentajes y promedios y a su vez insertando gráficos donde permitirá ver el resultado final de la investigación.

3.8. Plan de recolección de la información

Durante el desarrollo, es necesaria la recolección de la información por medio de métodos e instrumentos que avalen y sustenten la investigación, así como también direccionen los lineamientos necesarios para la propuesta, los métodos de investigación científica permitieron indagar los aspectos teóricos y empíricos, trabajados por el profesor. El método empírico es utilizado para la recolección de la información por medio de la encuesta diseñada para obtener información sobre las diferentes interrogantes dirigida a los adolescentes de 14 a 16 años de edad del

sector San Gregorio del Cantón La Libertad. La guía de observación realizada a los adolescentes de 14 a 16 años, mostrará las necesidades básicas para aplicar los ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina de boxeo, así como también servirá como datos cualitativos para comparar los resultados después de aplicarla.

Tabla N°2 Plan de recolección de la información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para evaluar cada uno de los procesos metodológicos en lo que respecta al deporte como el boxeo
2.- ¿De qué persona u objeto?	Docentes y Estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspecto?	Técnicas del boxeo
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador : Oscar Eduardo Toala Medina
5.- ¿A Quiénes?	Autoridades, Docentes y Estudiantes
6.- ¿Cuándo?	2015-2016
7.- ¿Dónde?	Sector San Gregorio
8.- ¿Cuántas veces?	Periodo del año lectivo 2014 – 2015
9.- ¿Cómo?	De forma individual
10.- ¿Técnicas de recolección de datos?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observación 2. Encuesta 3. Entrevista
11.- ¿Con qué?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionario de preguntas

Fuente: Recolección de información

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

3.9. Plan de procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se utilizó diferentes técnicas, como encuesta, entrevista y guía de observación, la misma que se analizó utilizando programas de Microsoft office 2010, de la misma manera se utilizó el programa Excel, obteniendo como resultado el análisis de las entrevista, encuesta con sus debidos porcentajes y cuadros donde se permitirá establecer conclusiones y recomendaciones de la situación diagnosticada.

3.9.1. Determinación de la situación

La entrevista se la realiza al entrenador que se encuentra a cargo de los adolescentes de estas edades en el sector San Gregorio, buscando información que nos permita conocer detalles y la importancia que tienen los ejercicios físicos en la preparación de la táctica en la disciplina de boxeo.

3.10. Análisis e Interpretación de resultados

La encuesta se la realiza a los adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del cantón La Libertad, esta permitirá conocer sobre la preparación que aplica el docente o entrenador de manera general y específica al momento de ejecutar la práctica de la táctica y la técnica de la disciplina del boxeo.

Los mismos que serán planteados por preguntas, y diagnosticado mediante cuadros que proporcionarán los porcentajes mediante gráficos que muestran cada respuesta brindada por los adolescentes.

3.10.1. Encuesta realizada a los adolescentes de 14 a 16 años.

1.- ¿Crees que debería mejorar la metodología de ejercicios físicos para la ejecución del boxeo?

Tabla N°3 Mejoramiento de la metodología para el boxeo

PREGUNTA	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	SI	19	90%
	NO	2	10%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N°1 Mejoramiento de la metodología para el boxeo



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: En la aplicación de la encuesta se pudo determinar que el 90% de los adolescentes desea que se realice una mejor metodología de ejercicios físicos para la aplicación de las tácticas del boxeo mientras que el 10% menciono que no ya que piensan que durante tanto tiempo han mantenido la misma metodología.

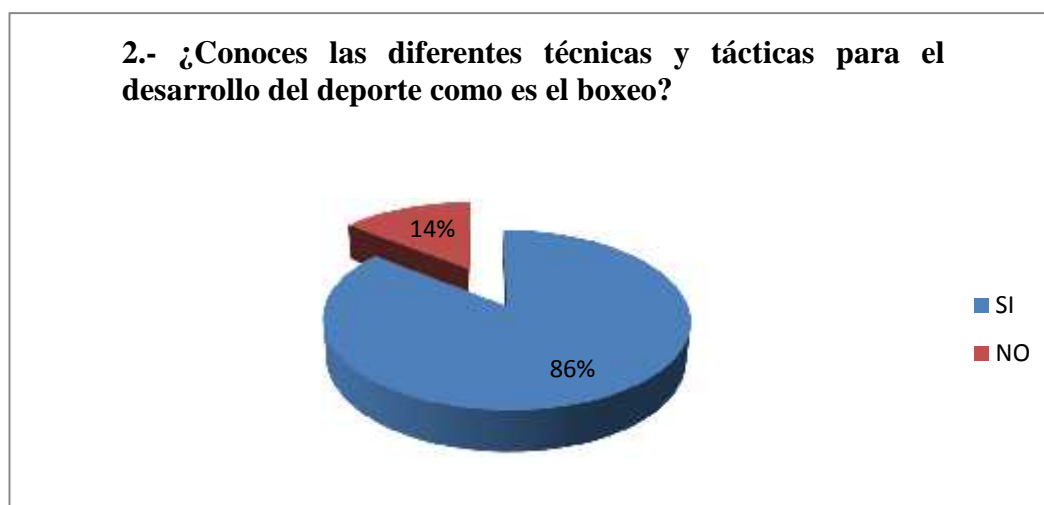
2.- ¿Conoces las diferentes técnicas y tácticas para el desarrollo del deporte como es el boxeo?

Tabla N° 4 Conocimiento de las tácticas y técnicas del boxeo

PREGUNTA	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	SI	18	86%
	NO	3	14%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N°2 Conocimiento de las tácticas y técnicas del boxeo



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: De los encuestados se estimó que el 86% de los adolescentes que practican esta disciplina conocen la tácticas y las técnicas del boxeo, pero el 14% contestó que no, ya que ellos solo se limitan a practicar las enseñanza de lo que le indica el entrenador.

3.- ¿Mediante el entrenamiento te hacen las aclaraciones correspondientes a cada una de las tácticas que ejecutas?

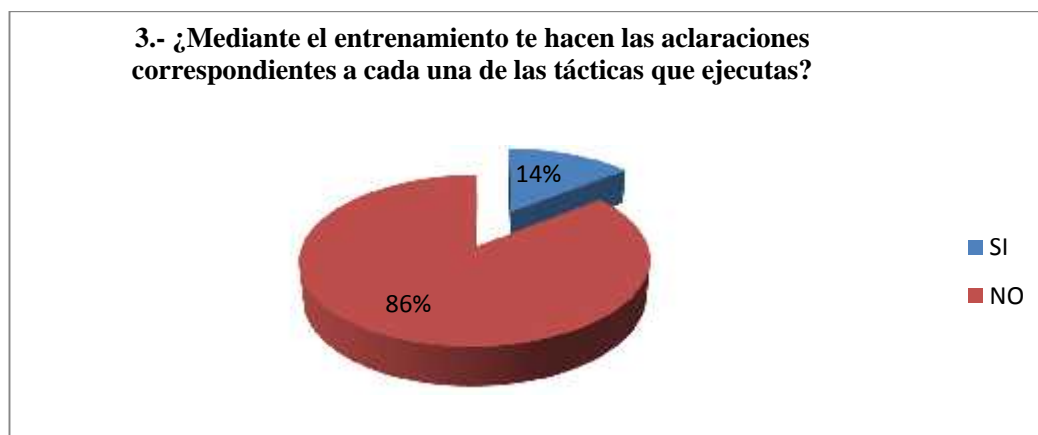
Tabla N° 5 Recomendaciones del entrenador

PREGUNTA	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	SI	3	14%
	NO	18	86%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N° 3 Recomendaciones del entrenador



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: En esta pregunta el 14% de los adolescentes contestaron que sí, porque el entrenador realiza la acción que se va a trabajar ese día, pero el 86% dice que no, que el entrenador hace la muestra de la acción a ejecutarse en la práctica más, no explica la importancia de la misma, más alegan que el entrenador solo corrige el error cometido en dicha acción táctica que se ha realizado durante la práctica.

4.- ¿Crees que mediante ejercicios físicos se lograría un mejor aprendizaje y mejorarías las tácticas del boxeo?

Tabla N° 6 Ejercicios Físicos para un mejor aprendizaje

PREGUNTA	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	SI	21	100%
	NO	0	0%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N° 4 Ejercicios Físicos para un mejor aprendizaje



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: En la pregunta N°4 se puede apreciar que el 100% de los adolescentes están de acuerdo que por medio de los ejercicios físicos se puede realizar una mejor acción de la técnica para la práctica del boxeo, ya que estos podrían hacer que las direcciones de los golpes vayan con mejor trayectoria al momento de ejecutarlos.

5.- ¿Consideras que el entrenador tiene un nivel de preparación adecuado para aplicar las tácticas que potencien el desarrollo de tus habilidades y capacidades físicas?

Tabla N°7 Desarrollo de las habilidades y capacidades físicas

PREGUNTA	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	SI	21	100%
	NO	0	0%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N° 5 Desarrollo de las habilidades y capacidades físicas



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: se puede apreciar que el 100% de los adolescentes está de acuerdo que el nivel de preparación del entrenador es importante, ya que por medio de sus conocimientos él pueda observar sus habilidades y capacidades físicas para trabajar en cada una de las acciones tácticas y técnica del boxeo.

6.- ¿Cuál crees que es la motivación de los adolescentes de 14 a 16 años al momento de ejecutar un deporte?

Tabla N° 8 Motivación de los adolescentes de 14 a 16 años

PREGUNTA	OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Aprender cosas nuevas	5	24%
	Por defensa personal	7	33%
	Potenciar su habilidad en el boxeo	9	43%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N°6 Motivación de los adolescentes de 14 a 16 años



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: con relación a esta pregunta se puede apreciar que los adolescentes dan tres motivos por los que realizan esta disciplina deportiva ya que el 24% solo lo hace por conocer un nuevo deporte, el 33% lo hace por autodefensa personal y el 43% lo realiza por que hace de este deporte parte de su vida diaria y lo ve como un paso a su futuro.

7.- ¿Qué te impulsó a desarrollar y practicar este deporte?

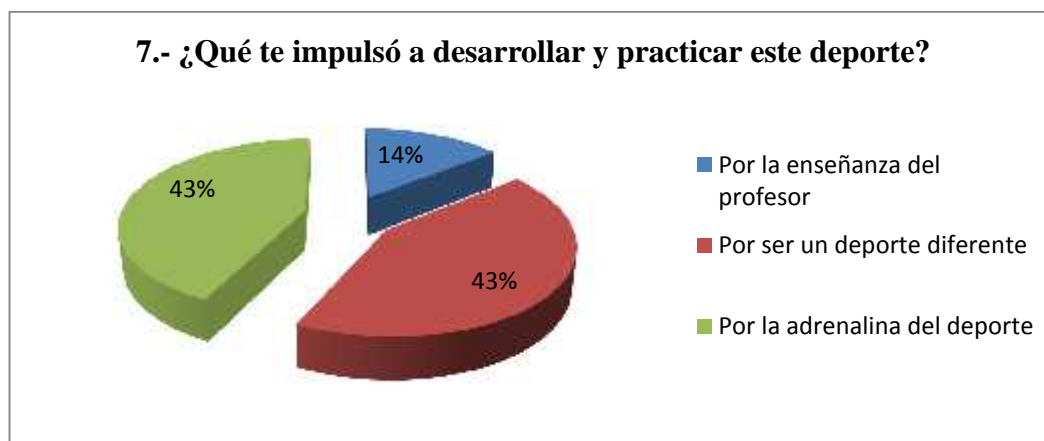
Tabla N° 9 Práctica del Boxeo

PREGUNTA	OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	Por la enseñanza del profesor	3	14%
	Por ser un deporte diferente	9	43%
	Por la adrenalina del deporte	9	43%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N°7 Practica del Boxeo



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: para los adolescentes existen diferentes motivos que le impulsaron a desarrollar este deporte como el 14% lo hace porque le gusta la enseñanza del profesor del boxeo, mientras que 43% lo hace por ser un deporte diferente y nuevo en nuestro medio y en el mundo del deporte, tanto que el 43% restante realiza este deporte porque sienten la adrenalina de pararse al frente de un contrario y demostrar lo que el entrenador les ha enseñado.

8.- ¿Cuál crees que es la mayor deficiencia al momento de entrenar esta disciplina?

Tabla N°10 Deficiencia en el desarrollo de la disciplina del boxeo

PREGUNTA	OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	Por el lugar de entrenamiento	8	38%
	No tener las habilidad y capacidad física	7	33%
	Por no apoyo de los padres	6	29%
	TOTAL	21	100%

Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Gráfico N°8 Deficiencia en el desarrollo de la disciplina del boxeo



Fuente: Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio del Cantón La Libertad.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Análisis: El 38% de los adolescente creen que la deficiencia en el desarrollo de esta disciplina deportiva es por el lugar de entrenamiento ellos no tienen un lugar donde hacerlo, mientras que el 33% piensan que la deficiencia se da porque no tienen las habilidades y capacidades para poder desarrollarlo, y el 29% porque no todos tienen el apoyo para realizarlo ya que es un deporte de contacto.

3.10.2. Conclusión general de la encuesta

Mediante la obtención de la respuesta de cada uno de ellos se identificó que existe una manera incorrecta de preparar los diferentes ejercicios para la preparación táctica del boxeo en las edades de 14 a 16 años en el sector San Gregorio.

Mediante la encuesta se hace notar que existe poco desarrollo de las tácticas, acentuando de esta forma la deficiencia de sus habilidades y capacidades físicas durante su aplicación.

Dentro de las respuestas se puede observar que existen problemas como el lugar de entrenamiento.

El no apoyo de los padres por ser un deporte de alto riesgo y de contacto.

No todos tienen la suerte de tener las habilidades y destrezas para este deporte.

Otro de los hechos que se encontraron en la encuesta es que el entrenador de boxeo debe especializarse en las tácticas actuales del boxeo, demostrando así que al momento de ejecutarla podrá mejorar una a una las tácticas para la preparación del boxeador.

La realización de este tema investigativo será de beneficio para la enseñanza – aprendizaje de cada una de las acciones tácticas que debe desarrollar el boxeador en estas edades.

3.10.3. Entrevista e Interpretación de resultados

La entrevista se la realizó al profesor de boxeo al Sr. Edgar Pacheco Bustamante quien nos permitirá conocer sobre la preparación que aplica al momento de ejecutar la práctica de la táctica y la técnica de la disciplina del boxeo. Los mismos que serán planteados por preguntas, para luego realizar su análisis

Objetivo: constatar el estado actual sobre el conocimiento de la enseñanza – aprendizaje sobre la preparación del boxeo en adolescentes de 14 a 16 años

1. ¿Sabe Ud.Cuál es el sistema de preparación de la enseñanza de las técnicas del boxeo?

Análisis: se cogen edades tempranas de 8 años en adelante, se empieza con trabajo de enseñanza básica en el boxeo mediante juegos y se le va aumentando cargas dependiendo de la edad.

2.¿Considera importante una estructura metodológica para la enseñanza de las técnicas y tácticas del boxeo? Por qué?

Análisis: sí porque desde el momento que parte la enseñanza se valora las cualidades del boxeador

3.¿Cuáles cree Usted que son los factores – cualidades y capacidades físicas en los adolescentes para desarrollar un deporte?

Análisis: el lugar donde se va a entrenar las capacidades van acorde con la práctica de la resistencia velocidad coordinación

4.¿Considera importante el trabajo de la coordinación y el equilibrio al momento de ejecutar las tácticas del boxeo? Por qué?

Análisis: si el boxeo va relacionado con los puños debe ir coordinado con los miembros superiores e inferiores.

5.¿Dentro del marco metodológico usted considera que el docente deba conocer aspectos metódicos para mejorar y desarrollar las técnicas – tácticas del boxeo?

Análisis: si el docente es quien aplica las cargas al boxeador al momento de entrenar pero antes se conoce el estado del deportista

6.¿Qué importancia le atribuye al trabajo de la coordinación de brazos y piernas al momento de realizar el entrenamiento?

Análisis: es muy importante ya que la coordinación es la primordial al momento de entrenar la parte general y especial

7.¿Qué manifestación de las capacidades coordinativas le parece de mayor importancia dentro de la preparación del boxeo?

Análisis: todos son de mucha importancia en la práctica del boxeo

8.¿Qué opina Ud. Sobre el desarrollo de las capacidades físicas para la correcta ejecución de la técnicas y tácticas del boxeo?

Análisis: es importante para el deportista logre un desarrollo óptimo en la práctica del boxeo.

9.¿Cree usted que el modelo tradicional sobre la estructuración de los planes de enseñanza del boxeo se ajusta a la nueva dinámica competitiva actual? Por qué?

Análisis: no, porque han cambiado todas las modalidades y hay cosas innovadoras para los deportistas

10.¿Cree usted que el apoyo de los padres de familia es importante al momento que los adolescentes desarrollen un deporte? Por qué?

Análisis: sí, para que haya motivación y responsabilidades en las prácticas ya que es un deporte de contacto

11.¿Cómo motivaría usted a los adolescentes que aún no se deciden a desarrollar un deporte específico?

Análisis: mediante charlas, visitando a los colegios mostrando lo importante de la práctica del deporte

12.¿Cómo considera usted que debe ser una preparación táctica en la disciplina del boxeo en jóvenes de 14 a 16 años?

Análisis: se debe trabajar en un cuadrilátero, la implementación adecuada.

3.10.4. Análisis de la entrevista

Como parte de la investigación se procedió a realizar la entrevista al profesor de boxeo el señor Edgar Pacheco Bustamante quien se encuentra en este momento a cargo de los adolescentes de 14 – 16 años en el sector San Gregorio. De la misma manera se puede ofrecer datos cualitativos obtenidos por el profesor de boxeo el cual manifiesta que es de bien desarrollar este proyecto en el sector ya que los adolescentes buscan un deporte que les permita desarrollarse en el medio deportivo, y a su vez le permita utilizarlo como autodefensa. Las interrogantes planteadas se basan de manera general en la preparación del boxeador, su estructura metodológica en la táctica en las edades de 14 a 16 años, a lo que el profesor respondió que su preparación de base es la enseñanza mediante juegos que van aumentando con la edad, mientras que la estructura de la enseñanza empieza con valores y cualidades del boxeador, y su preparación es trabajar con las implementación adecuada haciendo hincapié en los errores que este cometa. El profesor de boxeo realiza de la mejor manera la enseñanza de cada una de las tácticas y técnicas para la preparación del boxeo en estas edades pero falta la metodología teórica como practica al momento de realizar cada una de los ejercicios físicos para la preparación táctica del boxeo El trabajo realizado en esta investigación encontró que el profesor trabaja de manera empírica, ya que él es boxeador porque le enseñaron a pelear en un ring sin tener los conocimientos metodológicos para su desempeño en este deporte. De esta manera se da la apertura de la guía de observación que se realizó a los adolescentes de este sector que practican esta disciplina deportiva como es el boxeo.

3.11. Guía de observación

Objetivo: Observar el accionar de cada una de las tácticas que se desarrollaron en la práctica de preparación del boxeador.

Tabla N° 11 Guía de Observación

N°	CARACTERISTICAS GENERALES	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Da a conocer el objetivo de la táctica a desarrollar		X	Posee poco conocimiento teórico – metodológico referente a la pedagogía a la actividad que realiza
2	Realizan un calentamiento adecuado para el entrenamiento del boxeo	x		El calentamiento lo realiza con movimientos y acciones físicas donde involucran las articulaciones, músculos
3	Las actividades realizadas están adecuadas para la edad que se establece		X	Realiza las actividades en general y no por la edad del atleta.
4	Lleva una sucesión progresiva en el transcurso de los movimientos		X	No tomó en cuenta el cambio de ritmo de cada uno de los ejercicios realizados.
5	Corrige los errores en el momento de ejecutar la táctica	X		Sí corrige el error y hace hincapié para que no lo vuelva a cometer
6	Realiza ejercicios de relajación al culminar la sesión de trabajo		X	No realiza ejercicios de relajación al culminar la sesión

Fuente: Guía realizada a Adolescentes de 14 a 16 años del sector San Gregorio
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

3.11.1. Conclusión General de la guía de observación

Se considera que los adolescentes mediante cada uno de los ítems establecidos en la guía de observación demuestren sus habilidades y capacidades físicas al desarrollar cada uno de los ejercicios físicos para la preparación de las tácticas en deporte como es el boxeo.

Al momento de ejecutar la práctica los adolescentes realizan calentamiento de una manera general; el entrenador no se fija en la edad, ellos realizan la misma carga, la misma intensidad del ejercicio, sin tomar en cuenta los cambios de ritmo, que realizan en cada ejecución.

Los adolescentes cometen errores, pero son corregidos por el profesor en su momento, mediante la metodología empírica que tienen demuestra su desenvolvimiento para movimiento de la acción táctica que como resultado obtenemos una técnica del boxeo realizada.

Las expectativas previstas del autor responsable de la tesis, es lograr un cambio en la ejecución impecable de las tácticas realizadas tanto individual como colectiva hace que mediante la enseñanza – aprendizaje de los ejercicios físicos planteados en esta investigación tengan la oportunidad de realizar cambios en la metodología y en la estructura de la realización de cada una de las tácticas de la preparación de los boxeadores, del sector San Gregorio del Cantón La Libertad de la Provincia de Santa Elena.

3.11.2. Conclusiones y Recomendaciones Generales

3.11.2.1. Conclusiones

- 1.- La propuesta de ejercicios físicos estará a predisposición del profesor para que los analice al momento de trabajar con los adolescentes de 14 a 16 años y ayudarles en el desarrollo de sus habilidades y capacidades físicas.
- 2.- La propuesta permitirá orientar de la mejor manera, al profesor de boxeo en la enseñanza – aprendizaje de cada una de las tácticas y técnicas de preparación en la disciplina del boxeo.
- 3.- Todos los adolescentes precisan de una ayuda, para su beneficio y así el docente ayudarles, a consolidar sus habilidades y capacidades físicas en esta disciplina como es el boxeo.

3.11.2.2. Recomendaciones

- 1.- Los ejercicios físicos deben ser prescritos, de una manera óptima, para cada táctica del boxeo contribuyendo de esta manera en su desarrollo como deporte.
- 2.- Estos ejercicios físicos deberán estar establecidos, de una manera, que el adolescente no vaya a caer en la rutina, más bien se debería tener diferentes estrategias metodológicas para su enseñanza.
- 3.- Los adolescentes de 14 a 16 años de edad deben practicar estos ejercicios físicos para que les permitan consolidar sus movimientos y así mejorar sus técnicas- tácticas en el boxeo.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**“EJERCICIOS FÍSICOS
PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO
EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS, SECTOR SAN GREGORIO,
CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”**



CONTENIDO:

**EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN EL
BOXEO**

AUTOR:

OSCAR EDUARDO TOALA MEDINA

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Datos informativos

Tema:

“Ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina de boxeo en edades de 14 a 16 años del sector san Gregorio, Cantón La Libertad, Provincia de Santa Elena, año 2015”

Institución

Sector San Gregorio

Beneficiarios directos

Adolescentes de 14 a 16 años

Contexto – Ubicación

La Libertad

Equipo técnico responsable.

Egresado

Oscar Eduardo Toala Medina

Tutora

MSc. Tatiana Enríquez Rojas

4.2. Antecedentes de la propuesta

Desde la prehistoria hasta la Edad Moderna, el ejercicio físico ha constituido un papel fundamental con unos objetivos concretos en función de las características: culturales, económicas, sociales, políticas. A lo largo de la historia, el movimiento y el ejercicio físico siempre han estado presentes como elemento principal de la actividad humana. Así pues, el hombre ha utilizado el ejercicio físico con diferentes fines: supervivencia, preparación para la guerra, esparcimiento, ser más eficiente, perfeccionamiento de la actividad, mejora de la salud, fin educativo.

Actualmente, el ejercicio físico, en el marco pedagógico general se caracteriza por un enfoque contemporáneo que se traduce en una clase dinámica, alegre, altamente productiva y educativa, siendo el profesor de Educación Física o el entrenador, el que debe perfeccionar, cada día, los factores que incidan en la eficiencia y calidad en el proceso enseñanza – aprendizaje del desarrollo motriz, así mismo, darle un proceso de enriquecimiento social, individual y grupal.

Según (MUSKA MOSSTON, EJERCICIO FÍSICO Y MOVIMIENTO, 2010) "El ejercicio físico es un acto motor voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativamente y tiene intencionalidad." Es por eso que el autor de esta investigación cita nuevamente a Sagarra donde nos confirma que los ejercicios físicos le permitan cumplir con las exigencias de las tareas descritas, donde el boxeador ejecute acciones defensivas que debe poner en práctica las direcciones físicas y coordinativas idóneas, como también el desarrollo de las habilidades técnicas y habilidades tácticas, que se

deben conjugar con la disposición psicológica y el aprovechamiento de sus condiciones innatas.

4.3. Justificación

Este trabajo investigativo permitirá evidenciar los beneficios en el desarrollo físico del adolescente, el planificar ejercicios físicos para trabajar las tácticas y técnicas del boxeo debe contribuir con el mejoramiento de la práctica. Para que haya el dominio del cuerpo dependerán de otros aprendizajes, esto quiere decir, que el entrenador – docente deberá promover o dotar orientaciones para que el adolescente pueda enriquecerse del aprendizaje permitiendo el disfrute del mismo.

La importancia de los ejercicios físicos en el aprendizaje del boxeo en edades tempranas, se relaciona con la respiración acentuada y se deben evitar las tensiones prolongadas y excesivas. El entrenador debe seleccionar los ejercicios físicos y técnicos – tácticos con anticipación al inicio del entrenamiento, ya que él debe cumplir estrictamente con reglas y normas establecidas desde el punto pedagógico y del entrenamiento deportivo.

La factibilidad de la propuesta es posible ya que cuenta con el recurso humano, que es el entrenador, esto hace que el autor de la investigación tenga la predisposición de realizar la propuesta metodológica de los ejercicios físicos para la preparación de la táctica en el boxeo. Los beneficiados con la propuesta metodológica de ejercicios físicos para la preparación de la táctica serán los adolescentes del sector San Gregorio del cantón la Libertad, ya que a ellos se les

facilitará cada una de las herramientas pedagógicas para la consolidación de las acticas y técnicas del boxeo.

4.4. Objetivos

- Determinar las estrategias teóricas, prácticas y metodológicas de la investigación sobre ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina el boxeo.
- Promover la preparación táctica en la disciplina de boxeo en los adolescentes entre 14 a 16 años del sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.
- Aplicar ejercicios físicos que ayuden a la preparación táctica en la disciplina del boxeo en edades de 14 – 16 años del sector San Gregorio, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

4.5. Fundamentación

Los ejercicios físicos son una sucesión de movimientos que contribuirán el aumento de la capacidad cardiovascular y pulmonar, los mismos que programados y dosificados puede influir de manera positiva en el aumento y mantenimiento de la condición física de todo ser humano. Según (TORRES, 2003), “La realización de ejercicios físicos adecuada durante estas edades origina una serie de transformaciones o adaptaciones en el organismo provocando mejoras en todos los sistemas que lo componen. Para que estas actividades sean beneficiosas, será necesario adecuar todos los factores de la dinámica del esfuerzo (carga, duración, intensidad, volumen,...), así como la consecución de hábitos de conducta y vida

sana e higiene, junto con sus características morfo-funcionales individuales, produciendo mejoras cuantificables en el organismo de los adolescentes”.

El ejercicio físico aporta al organismo una serie de beneficios que pueden concentrarse en los siguientes puntos:

- Fluidez, soltura y sencillez en los movimientos, proporcionando un desarrollo armónico de los músculos y aumentando su resistencia.
- Vigoriza al organismo, haciéndolo más fuerte para el trabajo y protegiéndolo de enfermedades.
- Favorece el desarrollo normal del sistema óseo y previene las alteraciones.
- Aumenta la capacidad respiratoria y favorece la circulación sanguínea.
- Después del ejercicio físico aparecen efectos relajantes a nivel muscular, psíquico y a nivel social (facilitando las relaciones interpersonales).
- Proporciona una autodisciplina y superación de sí mismo, los ejercicios físicos tanto individuales como colectivos facilitan el desarrollo global del adolescente, de aquí que ambas actividades deban de ser tomadas en cuenta para potenciar las tendencias naturales del alumnado.
- Motivación, interés y perseverancia, confianza en las propias posibilidades y respeto hacia las limitaciones de los demás: espíritu colectivo, alegría y buen carácter.
- A nivel fisiológico, los efectos de la actividad sobre el organismo son fundamentalmente: el aumento del riesgo sanguíneo, el mayor aporte de nutrientes al músculo, la mejora de la actividad metabólica y funcional, básicamente cardiovascular y locomotora.

4.6. Metodología y desarrollo del plan de acción

La propuesta de ejercicios físicos para la preparación táctica en la disciplina de boxeo constituye una herramienta didáctica, capaz de orientar el proceso de enseñanza en edades tempranas. Es importante el conocimiento metodológico para que pueda desarrollarse exitosamente. El método de la planificación, servirá para programar los elementos técnicos - tácticos básicos del boxeo y su adecuada enseñanza. Por su parte, el entrenador debe estructurar una planificación deportiva, que contenga: diagnóstico en el inicio del programa y avances del aprendizaje de los adolescentes. Es vital la evaluación técnica al participante, para verificar el nivel alcanzado en la práctica del boxeo.

4.7. Orientaciones metodológicas

La enseñanza de una acción táctica no se logra en un día, en ocasiones se necesitan semanas y meses; el entrenador debe dominar la terminología correcta para lograr una buena explicación. Es muy importante demostrar la táctica o el ejercicio, en ocasiones el entrenador deberá ensayar lo que va a mostrar, evitando errores en la demostración. Se deben explicar los objetivos a los alumnos en cada clase, para tomar conciencia sobre la actividad que se está realizando.

4.7.1. Calentamiento o parte inicial.

Es importante dar a conocer a los boxeadores los objetivos y tareas fundamentales antes de comenzar el entrenamiento. Esto permitirá que ellos entrenen de la forma más consciente, activa e independiente que procure el entrenador.

El calentamiento es un medio de adaptación del organismo de los atletas a la carga que recibirán en la parte principal. Esta adaptación se lleva a cabo de forma paulatina para evitar posibles lesiones y la disminución en la efectividad de los estímulos a causa de variadas y elevadas exigencias. Dentro de la parte inicial se cumplen algunas tareas fisiológicas, psicológicas y pedagógicas. La duración del calentamiento general debe estar entre los 8 y 12 minutos y el calentamiento especial entre los 8 y 10 minutos. La relajación es una de las tareas fisiológicas que cumplen el objetivo de lograr elasticidad y movilidad óptima de los músculos y articulaciones

Ejecutar el calentamiento general y especial, los ejercicios que se eligen son variados, agradables, relativamente sencillos y conocidos para evitar interrupciones inadecuadas. La intensidad de los movimientos debe aumentar poco a poco. Durante el calentamiento especial se prepara directamente a los boxeadores para la realización de las tareas iniciales de la parte principal, mediante ejercicios de preparación especial y competitiva preferentemente de 15 a 30 minutos se emplean usualmente entre el calentamiento general y especial, aunque la duración y otros elementos integrantes del calentamiento dependen, ante todo, del contenido de la parte principal, algunas condiciones externas y estados propios de los deportistas

4.7.2. Parte principal

Está orientada al logro de los objetivos formulados al inicio. Es importante que las actividades que se realizan en la parte principal cuenten con un orden que está determinado por una serie de leyes fisiológicas, psicológicas y metodológicas. El

aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnicos – tácticos exige la máxima capacidad de concentración del boxeador y esto sólo se logra si el sistema nervioso central no está agotado aún, lo que se logra luego de la parte preparatoria, es decir, que en la primera etapa de la parte principal se ejecutan las tareas inherentes a la preparación técnico-táctica. Los ejercicios para el desarrollo de la rapidez y la fuerza rápida también tienen lugar, eventualmente, junto al perfeccionamiento técnico-táctico en el transcurso del inicio de la parte principal. Esto es producto de que los ejercicios de rapidez son efectivos con respecto a la estimulación, si el organismo no está cansado y funciona óptimamente.

4.7.3. Parte final

El proceso de recuperación del organismo de los deportistas. Para ello es necesario realizar una reducción acrecentada de la intensidad y un cambio en la utilización de los medios y métodos los cuales se dirigen, en lo fundamental, al descanso activo. En esta parte también se cumplen una serie de tareas importantes como la relajación, dirigida a disminuir la contracción muscular y el esfuerzo nervioso. Los ejercicios orientados al descanso activo provocan la normalización activa del estado de funcionamiento del corazón, los pulmones, las reservas de sangre y los capilares, conduciendo a una transportación relativamente intensa de las materias impuras y por tanto, a una recuperación más rápida. La evaluación del boxeador en los entrenamientos, es necesario ya que se ejecuta enmiendas, se realicen mejoras de enseñanza – aprendizaje Las capacidades coordinativas deben ser orientadas y realizadas en cada ejercicio de habilidad técnica y capacidad física durante la unidad de entrenamiento. Es recomendable realizar la

demostración de los ejercicios, cada vez que sea necesario y que el boxeador lo necesite. Llevar constantemente el monitoreo del trabajo y descanso de los boxeadores. Durante la sesión de entrenamiento, utilizar el juego como medio para la enseñanza de los diferentes ejercicios y que el boxeador pueda asimilar el aprendizaje. Tener siempre presente que no todos los boxeadores aprenden de igual manera, se debe respetar la individualidad de cada uno y si fuera necesario cambiar métodos para su desarrollo deportivo. Establecer una frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 veces por semana como mínimo, utilizando días alternos para garantizar una correcta preparación psicológica que genere una predisposición combativa, factor determinante en los resultados del boxeo.

4.8. Fundamentos del Boxeo

La táctica en el boxeo se estudia simultáneamente con la técnica. En el proceso de aprendizaje se interdependientes a medida que se aprende y se fija el golpe. Al mismo tiempo se deben aprender la defensa y los contraataques. Para la preparación de cada una de las tácticas del boxeador los deportistas deben seguir el siguiente orden de preparación, dentro de los fundamentos del boxeo tenemos:

4.8.1. Elementos técnicos: Parada de combate, desplazamientos, golpes y defensa.

4.8.1.1. Posición de guardia o parada de combate

Una buena parada de combate permite que el boxeador esté defendido ante los ataques del oponente. Las piernas se colocan al ancho de los hombros, lo cual es muy importante en la postura del boxeador ya que de esto depende que se

desplace más fácilmente en un futuro. Se deben buscar diferentes métodos para la colocación de las piernas, para que queden ubicadas paralelas una con otra y al ancho de los hombros.

4.8.1.2. Desplazamientos

Los desplazamientos son los movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones y son muy importantes para la adquisición de la maestría. Los desplazamientos también sirven como mecanismos de defensa.

4.8.1.3. Golpes

Existen tres tipos de golpes, según la trayectoria que describen hacia el objetivo. Son Rectos, Ganchos y Cruzados (swing). Estos golpes son los fundamentales, o clásicos, para el boxeador, ya que se pueden ejecutar con ambas manos a la cara y al tronco del contrario.

4.8.1.4. Golpes Rectos: Estos golpes facilitan el aprendizaje de las defensas, en su gran mayoría; también el dominio de los desplazamientos. Los golpes rectos son los más frecuentes y los de mayor importancia en el combate, con preferencia en la distancia larga.

4.8.1.5. Recto de Izquierda a la Cara: Es básica la atención que debe prestarse al recto de izquierda por su gran utilización en el combate. Gracias a su corta trayectoria hasta el objetivo, el recto de izquierda a la cara es uno de los golpes fundamentales del boxeo. No es un golpe noqueador, pero saca de equilibrio al

contrario y altera su posición táctica, facilitando además posiciones iniciales cómodas para el contraataque.

4.8.1.6. Recto de izquierda al tronco: se realiza una inclinación del tronco con rotación a la derecha. Después la técnica es la misma que la del recto de izquierda a la cara. Resulta muy importante la colocación de la cabeza, la cual no debe pasar de la punta del pie más adelantado; el peso del cuerpo estará sobre la pierna izquierda o sobre ambas.

4.8.1.7. Recto de Derecha a la Cara: Es uno de los golpes fundamentales con los cuales el boxeador puede lograr buenos resultados. El atleta recordará que debe originar o crear posiciones iniciales como para su ejecución. Se escogerá el objetivo y se recordará que cualquier cambio o transferencia posterior en la acción programada produce pérdida de energía.

4.8.1.8. Por su técnica el recto de derecha al tronco: En el ataque con recto de derecha al tronco, la pierna derecha se endereza rápidamente, la izquierda se lanza hacia adelante tomando la distancia que permite lanzar el golpe, sin dar paso.

4.8.1.9. Golpes de Gancho: El golpe de gancho se utiliza fundamentalmente en las distancias medias y cortas, ya que en la distancia larga le es fácil al contrario protegerse y además contraatacar.

4.8.1.10. Gancho de Izquierda a la Cara: Este golpe se utiliza frecuentemente con un contragolpe, con defensa de inclinación del tronco a la izquierda, cuando el contrario nos ataca con recto de izquierda o derecha a la cara. Se utiliza únicamente como ataque cuando el contrario se inclina al frente.

4.8.1.11. Gancho de Derecha a la Cara: Al ejecutar el gancho de derecha a la cara el peso del cuerpo, con un paso de la pierna izquierda hacia adelante, se desplaza hacia esta pierna. Se descansará firmemente la pierna izquierda en el piso sirviendo de punto de apoyo.

4.8.1.12. Gancho de Derecha al Tronco: La técnica del gancho de derecha al tronco es la misma que a la cara, pero en el combate su acción resulta muy limitada porque el boxeador queda de frente a su opositor en situación vulnerable.

4.8.1.13. Golpes Cruzados (swing): El golpe cruzado es muy utilizado por las escuelas americanas y africanas. Es muy importante en el boxeo actual. El golpe se realiza con los nudillos, ya que se presentan lesiones cuando se ejecuta incorrectamente además, de que no es válido y en ocasiones provoca la descalificación de un boxeador ante un contrario de menor calidad si no se realiza correctamente.

4.8.1.14. Las defensas: Los medios defensivos en los entrenamientos deben ocupar un volumen en horas igual que al estudio de los golpes. Actualmente, el boxeo no depende de la fuerza como en los primeros tiempos. Hoy en día, la principal característica del boxeo es la de la movilidad y rapidez de los diversos movimientos que lo integran.

- 1.- Del nivel de desarrollo de la reacción psicomotora.
- 2.- De la adopción de la posición inicial.
- 3.- De anticipar la acción de ataque del contrario.
- 4.- De la determinación del recorrido del golpe del contrario.

4.8.2. Elementos tácticos

Preparación para el ataque – las distancias – los contrataques – desplazamientos de los golpes – defensa

4.8.2.1. Desplazamientos: son las maneras de movimiento de pierna que realiza el boxeador para desplazarse por el cuadrilátero durante el combate en dependencia de las acciones ofensivas y defensivas del adversario estos pueden ser: paso al frente, paso atrás, paso péndulo, paso lateral derecha o paso lateral izquierda esto estará en dependencia del lado diestro del practicante.

4.8.2.2. Los golpes: este debe ser ejecutado de la mejor forma posible con el puño cerrado, el dedo pulgar debe cubrir el resto de los dedos, se debe pegar con el área de los nudillos, debe mantenerse una línea recta entre el puño y el antebrazo, estos por su trayectoria pueden ser rectos (izquierda y derecha) al tronco y la cara. Ganchos (izquierda y derecha) a la cara y al tronco, apercut (de izquierda y derecha) a la cara y al tronco.

4.8.2.3. Las defensas: tantos los movimientos defensivos como ofensivos son fundamentales en el combate clasificándose en tres tipos: defensas con las manos y los brazos, defensas con movimientos de tronco, defensas con movimiento de piernas.

4.8.2.4. Defensas con las manos y los brazos (paradas y desvíos): Con la palma de la mano, con el dorso de la mano, con el hombro, con el antebrazo, con los codos, desvíos con las manos y los codos, inclinación del tronco, weaving, paso atrás, pasos laterales, giros.

4.8.2.5. Defensa con movimiento de tronco: Este tipo de defensa del tronco se utiliza principalmente en las distancias medias y cortas y requiere gran agilidad del boxeador y se puede dividir en inclinación weaving.

4.8.2.6. Defensa con movimiento de piernas: Son sumamente eficaces ya que permiten al boxeador mantener a cierta distancia a adversario y se dividen en la siguiente manera: paso atrás, pasos laterales (izquierda y derechas) giros hacia ambos lados.

4.8.2.7. Los contraataques: Estos vienen pre decididos de una eficaz defensa ya que cada tipo de estas es una cómoda situación de partida para el contraataque esta permite al boxeador actuar de modo racional y con iniciativa sin el ritmo del combate, los contragolpes son de sorpresa su eficacia está en cuando el movimiento de defensa tiene la misma dirección que el contra golpe.

4.8.2.8. Distancia de combate: son los planteamientos tácticos básicos en cualquiera de ellas el boxeador puede tomar y ejecutar decisiones ofensivas y defensivas, distancia corta (pasos planos, corta paso, velocidad de reacción de ataque y defensa), distancia larga (pasos planos, péndulos y diagonales), distancia media (pasos planos, depende de la velocidad de reacción).

4.8.2.9. Distancia corta: se denomina así por la cercanía de los cuerpos de los boxeadores en esta distancia encontramos ausente la percepción visual de los golpes y es mediante la percepción muscular dada la inmediatez de los boxeadores que se logra sentir los desplazamientos del cuerpo del contrario.

4.8.2.10. Distancia media: la distancia media resulta de su velocidad de reacción para realizar las defensas de los movimientos racionales del tronco y de los desplazamientos laterales. Una buena distancia trae por resultado que el boxeador puede sacar de equilibrio a su contrario, además permitirle tener sus dos manos libres para el contraataque.

4.8.2.11. Distancia larga: es la distancia fundamental la sorpresa o el ataque inesperado el cual se logra con fintas, engaños, también en segundo lugar la velocidad propia del golpe, el cambio constante de la distancia para confundir al contrario, estos cambios de distancia se realiza mediante los pasos de péndulo.

4.8.3. Desarrollo de las capacidades motrices y preparación física

El desarrollo de las capacidades motrices son la fuerza, rapidez, resistencia, agilidad, la flexibilidad.

4.8.3.1. Preparación general: es la base fundamental para desarrollar sus capacidades motrices esta se adquiere utilizando los siguientes medios: pesas, multi-ejercicios pelotas medicinales, carreras entre otras maneras.

4.8.3.2. Preparación específica: las capacidades específicas del boxeo se trabaja con pesas de muy bajo peso (halterios) imitando lo más posible los golpes, con sacos para boxear, mascotas, sombra y escuela de combate entre otros medios.

4.8.3.3. Preparación especial: (que la referiremos a las tácticas) las cuales se dividen en preparatorias, ofensivas y defensivas.

4.8.3.4. Acciones tácticas preparatorias: Son las que presiden al ataque y la defensa son acciones exploratorias, y de maniobras.

4.8.3.5. Acciones tácticas exploratorias: Son necesarias para descubrir las combinaciones preferidas del contrincante (la distancia de sus golpes fuertes y las particularidades de su manera de pelear), esto se realiza durante el combate con fintas. Acciones tácticas de engaño: se realizan con fintas simulando golpes a fin de descubrir sus puntos débiles y su fortaleza, Todo peleador tiene su propio ritmo de pelea.

4.8.3.6. Acciones Tácticas Maniobras: Se realizan con ayudas de desplazamientos y defensa a fin de elegir la mejor y más cómoda posición para comenzar las acciones

4.8.3.7. Acciones Tácticas Posicionales: Es aquella que tiene lugar en distancias defensivas y ofensivas (mantener al rival a la distancia más cómodas para iniciar las acciones).

4.8.3.8. Acciones Tácticas de Flanco: Estas acciones llevan al adversario activo contra las cuerdas o a un rincón del ring limitando su movilidad

4.8.3.9. Acciones Tácticas Ofensivas: Están constituidas por las acciones preliminares del ataque directo; estas incluyen múltiples preparativos ofensivos y contra ofensivos, defensas incidentales, golpes de ataque, repliegue y contragolpes a distintas distancias

4.8.3.10. Acciones Tácticas Defensivas: Son aplicadas por el boxeador ante una arremetida del adversario y se ve obligado a protegerse modificando la distancia del combate para agotar a su rival o influir en su moral. Estas acciones defensivas

no solo irán encaminadas a la protección del boxeador (desvíos, paradas, retrocesos, weaving) sino a un efectivo contragolpe.

4.8.3.11. Acciones Tácticas Ofensivas Activas: Estas acciones caracterizan a la mayoría de los boxeadores sus pasos más fundamentales son: movimientos de avance, entrar y salir de la zona de alcance de su adversario para contraatacarlo.

4.8.3.12. Acciones Tácticas de la posición del boxeador: Se caracteriza por la maniobrabilidad del boxeador en distancias defensivas larga y su objetivo es mantenerla en el transcurso del combate, y si el adversario le impone una pelea a corta distancia aplica defensas combinadas (clinch) los ataque y contraataques los realiza en media y corta distancia sin desarrollar un efectivo ataque tras los cuales regresa a la larga distancia desde donde ejecuta sus ataque más efectivos. Las acciones tácticas de posiciones se basan fundamentalmente en el aprovechamiento de las debilidades del contrincante durante las acciones más enérgicas. Lo que convierte al boxeador en estilista que se distingue por una técnica refinada y táctica calculada.

4.8.3.13. Ejercicios a realizar para la aplicación y realización de las tácticas en la preparación del boxeo en las edades de 14 a 16 años de edad en el sector San Gregorio del Cantón La Libertad Provincia de Santa Elena

1. Ejercicios físicos de la parada de combate
2. Ejercicios físicos de desplazamientos
3. Ejercicios físicos de defensa

4.8.4. Ejercicios físicos para las tácticas en la preparación de boxeo

4.8.4.1. Ejercicios físicos de la parada de combate

Ilustración N°1 Parada de combate



Fuente: Boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Desarrollo: Piernas separadas a la anchura de los hombros, la pierna izquierda se lleva hacia adelante apoyando todo el pie, mientras que la derecha se queda detrás, apoyando la parte anterior del pie y separando el talón del piso, los pies deben estar paralelos, el torso semi-ladeado a la derecha y las piernas ligeramente flexionadas. Los brazos, flexionados por la articulación del codo con ligera flexión palmar de la muñeca. El brazo izquierdo se dirige hacia adelante separando el tronco a la altura del codo y de la barbilla. El puño izquierdo se inclina hacia la mano derecha con flexión ventral. La cabeza se encontrará levemente inclinada hacia adelante buscando la barbilla, el esternón y la clavícula izquierda, mientras que la vista irá por encima de los nudillos de la mano del brazo izquierdo. El peso del cuerpo quedará distribuido uniformemente en ambas piernas.

4.8.4.2. Ejercicios físicos de desplazamientos

Ilustración N°2 Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia adelante.



Fuente: Boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia adelante.

El boxeador traslada el peso del cuerpo sobre la pierna que ha quedado atrás, librando con esto la delantera, la cual eleva el pie ligeramente del piso, realizando una impulsión la pierna que ha quedado atrás al dar el paso hacia adelante rozará muy levemente el suelo con la punta del pie y al estabilizarlo se detiene sobre toda la planta del pie.

La pierna de atrás se lleva hacia adelante en la misma forma de adoptar la pierna de combate, con la cual se inició el movimiento. El peso del cuerpo debe quedar repartido en ambas piernas.

4.8.4.3. Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia atrás.

Ilustración N°3 Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia atrás.



Fuente: Boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Desarrollo: Se inicia el desplazamiento con la pierna trasera, el boxeador traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, en este caso la izquierda, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás, rozando ligeramente el piso. Luego, con un ligero impulso de la pierna izquierda, traslada el peso hacia la pierna trasera. Completa el movimiento con el desplazamiento hacia atrás, volviendo a la posición inicial, con el peso distribuido en ambas piernas, queda preparado para cualquier otro movimiento.

4.8.4.4. Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia la izquierda – derecha

Ilustración N°4 Técnicas de Ejecución del Paso Plano hacia la izquierda



Fuente: boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Desarrollo: Se inicia con la pierna izquierda trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

Defensa con las piernas hacia la derecha: Se inicia con la pierna derecha trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha. El boxeador queda en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas.

4.8.4.5. Golpes

Golpes Rectos

Ilustración N°5 Golpes rectos



Fuente: boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Desarrollo: golpe recto izquierdo a la cara: Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna trasera, la pierna delantera se eleva ligeramente y se desplaza hacia adelante, casi rozando el piso, realizando un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia hasta el objetivo.

Golpe recto de derecha a la cara: El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda que ya se encuentra firme sobre el piso. El brazo izquierdo defiende con la palma de la mano la cabeza y con el codo el tronco. Dentro de la misma acción la pierna derecha se trae hacia la izquierda, lo que permitirá conservar el equilibrio y volver a la parada de combate.

4.8.4.6. Técnicas de ejecución del Recto al Tronco

Ilustración N°7 Técnicas de ejecución del Recto al Tronco



Fuente: boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Desarrollo: En el golpe recto de izquierda al tronco se realiza una flexión del tronco con rotación a la derecha y una flexión de las rodillas, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna derecha. La pierna izquierda se eleva ligeramente y a partir de esta posición se hace un empuje con la pierna derecha. El brazo izquierdo se lanza hacia el objetivo. La pierna izquierda, para detener la caída del cuerpo, hace contacto con el suelo. El puño llega al tronco del adversario. El cuerpo continúa por inercia desplazándose, y su peso se traslada a la pierna izquierda, la cual ha hecho contacto con el suelo. Se recoge la pierna derecha y el peso del cuerpo queda en equilibrio sobre ambas y el boxeador en posición de combate.

4.8.4.7. Técnicas de defensa – Gancho a la cara

Ilustración N°8 Técnicas de defensa – Gancho a la cara



Fuente: boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

Desarrollo: Después de la parada de combate se asesta al gancho de la izquierda dando un paso deslizando hacia delante y a la izquierda llevando sobre ella el peso del cuerpo. En el momento del golpe se flexiona la pierna izquierda y se realiza la rotación del tronco a la izquierda. La fuerza del golpe le posibilita la rotación de la izquierda a derecha con una extensión brusca de las piernas. El boxeador eleva el hombro izquierdo y tendido el antebrazo con la mano en forma de puño y los dedos mirando hacia el pecho, dirigiendo el movimiento del brazo de abajo hacia arriba hasta tocar el objetivo. La mano derecha cubre con la palma la barbilla y con el codo cubre el hígado.

4.8.4.8. Técnicas de defensa Ejecución Cruzado a la cara

Ilustración N°9 Técnicas de defensa Ejecución Cruzado a la cara



Fuente: boxeadores de 16 años en el entrenamiento de boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Desarrollo: Desde la parada de combate, se desplaza el peso del cuerpo a la pierna derecha mientras que la izquierda se lleva hacia delante para buscar la distancia y cuando la parte delantera del pie (dedos y metatarso) toca el piso se comienza a rotar el tronco y la cadera hacia la izquierda acompañado del giro con el pie derecho, la cabeza se aprieta al hombro derecho el cual se eleva más que el hombro izquierdo. La mano izquierda sirve de defensa. La mano derecha se mueve en línea de abajo arriba y se desvía al lateral izquierdo buscando con el puño el objetivo y el golpe no debe pasar de línea media del cuerpo, los dedos quedarán mirando al piso en el momento del golpe. La pierna derecha se recoge para adoptar la posición inicial.

4.9. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusión

La preparación táctica mediante los ejercicios físicos, tienen como objetivo principal capacitar al boxeador para que alcance los mejores rendimientos en sus capacidades y habilidades físicas.

Se debe observar al boxeador las fallas que tienen al momento de aplicar las técnicas – tácticas para hacer las debidas aclaraciones de cada acción que realice en su entrenamiento.

Realizar las debidas investigaciones para una planificación de ejercicios físicos que nos ayuden a generar diferentes métodos de preparación física a la exigencia del deporte competitivo actual.

Se debe prestar atención y buscar a todas aquellas personas que se encuentra sumergidas el boxeo profesional a que compartan sus conocimientos y experiencias en torno a la preparación física de los boxeadores.

Recomendaciones:

- Se recomienda que los ejercicios físicos sean aplicados mediante cargas físicas e implementarla en cada una de las técnicas y tácticas básicas que se emplean en la preparación del entrenamiento del boxeo
- Disponer de cada uno de los implementos necesarios para que los boxeadores tengan la facilidad de realizar las prácticas de las técnicas y tácticas del boxeo durante su entrenamiento y de esta forma permitir que los adolescentes tengan la motivación necesaria para incluirse en este deporte como es el boxeo.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1. Recursos

Para la ejecución y aplicación de esta propuesta se contó con los recursos que serán detallados a continuación:

5.1.1. Recursos institucionales

La propuesta fue realizada en el sector San Gregorio.

Tabla N°12 Recurso Institucional

DESCRIPCIÓN
El sector san Gregorio está ubicado en el cantón la Libertad de la Provincia de Santa Elena

Fuente: Recurso Institucional

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

5.1.2. Recursos Humanos

Los recursos humano con los que se contó para que el desarrollo de la propuesta sea realizable se detalla a continuación:

Tabla N°13 Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS				
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Tutor	1	0,00	0,00
2	Egresado	1	0,00	0,00
3	Profesor de boxeo	1	0,00	0,00
4	Adolescentes de 14 a 16 años	21	0,00	0,00
Subtotal				0,00

Fuente: Recursos Humanos.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

5.1.3. Recursos Materiales

Los recursos materiales utilizados para la práctica de preparación de la táctica de la disciplina de boxeo fueron:

Tabla N°14 Recursos Materiales

RECURSOS MATERIALES				
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Guantes	12 pares	0,00	0,00
2	Casco	12 pares	0,00	0,00
3	Silbato	2	0,00	0,00
4	Lugar de entrenamiento	1	0,00	0,00
Subtotal				0,00

Fuente: Recursos Materiales.

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

5.2. Recurso Económicos

Para la realización de la investigación y ejecución de la propuesta se autofinancio un monto de \$2, 167,00 estos valores son propios del autor.

Tabla N° 15 Recursos Económicos

N°	DENOMINACIÓN	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	TOTAL
1	Computadora – impresora	1	\$1000.00	1000.00
2	Resma de hojas A4	8	5.00	40.00
3	Internet	5 meses	45.00	225.00
4	Impresiones de hoja a borrador	4000	0.20	80.00
5	Anillados informe final	10	5.00	50.00
6	Empastados	3	20.00	60.00
7	Material para entrevista – encuesta	42	0.10	4.20
8	Silbato	2	15.00	30.00
9	Movilización	5 meses	25.00	125.00
10	Guías de ejercicio físicos	5	15.00	75.00
			Total	1689.20

Fuente: Recursos Económicos

Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina.

5.3. Cronograma de actividades

Tabla N°16 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ORD EN	MES ACTIVIDAD	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Socialización tema	■	■																										
2	Elaboración del tema		■	■																									
3	Diseño tema según reglamento			■																									
4	Consejo técnico				■																								
6	Tutorías					■	■																						
7	Elaboración de tesis							■	■																				
8	Redacción del capítulo 1									■	■	■																	
9	Investigación de temas relacionados										■	■																	
10	Población y muestra												■																
11	Recopilación de instrumento												■																
12	Tabulación análisis													■															
13	Planificación de actividades														■	■													
14	Ejecución de la propuesta												■	■	■														
16	Presentación borrador														■	■													
17	Corrección final del borrador																					■	■						
18	Urkund																									■			
19	Presentación final																										■		
20	Sustentación																												■

Elaborado por el autor

BIBLIOGRAFÍA

- ACSM. (2014). Prescripción Del Ejercicio Físico. (E. Lopategui Corsino, Ed.) American College Of Sports Medicine, 35.
- ALVAREZ, C. (1999). Preparación Física. Entrenamiento Deportivo. Pdf.
 - BARRIOS, L. (2012). Elaboración De Un Manual De Entrenamiento, De Iniciación Deportiva En Boxeo,. Universidad Técnica De Cotopaxi, Unidad Académica De Ciencias Administrativas, Humanísticas Y Del Hombre, Latacunga.
 - ELIZONDO, L. (2010). Psicología infantil. Mexico: Limosa.
 - HERNANDEZ, M. (2007). Propuesta De Contenidos Tectico -Tacticos De Boxeo. Tesis, Escuela Internacional De Educacion Fisica Y Deporte.
 - KATÍC; BLAZEVIĆ;& ZAGORAC. (2011). *Analisis De Las Acciones Técnicas-Tácticas Del Boxeo*. Tesis Doctoral, Universidad Del País Vasco, Facultad De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte, Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.
 - LOPEZ & FERNANDEZ, J. (2006). *Fisiología del Ejercicio*. España: Panamericana.
 - MURAI; YAMANE & NAKAMURA. (2011). *Analisis De Las Acciones Técnicas - Tácticas Del Boxeo*. Universidad Del País Vasco, Facultad De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte. Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
 - RODRIGUEZ DE LA VEGA, L. (01 de agosto de 2011). Sociedad en relacion Ejercicios Fisico - Salud positiva. (W. Toscano, ed.) *Hologramatica*, 1(9), 3-17.
 - TORRES, J. (2003). *Ejercicio Físico*. Actas Del Congreso Internacional De Docentes De Educación Física.
 - VILLEGAS, J. (2012). *Boxeo Rango Físico*. Tesis, Universidad Tecnica De Cpotopaxi, Carrera De Cultura Física, Latacunga - Ecuador.

WEBGRAFÍA

- ALVAREZ ALAIN, M. (MAYO de 2002). *Definición De Tactica Deportiva*, PDF. Recuperado el 22 de 01 de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- ALVAREZ FERNANDEZ, L. (2003). *Monografias.com*. Recuperado el enero de 2016, de <http://www.monografias.com/trabajos85/conjunto-ejercicios-mejorar-coordinacion/conjunto-ejercicios-mejorar-coordinacion2.shtml>
- AYALA , A. (04 de AGODTO de 2011). *Educación Y Difusión De La Cultura Física*. Recuperado El 25 De Enero De 2016, De <http://alexis-mimundomiespacio.blogspot.com/2011/08/bases-del-boxeo.html>
- CORTEGAZA FERNANDEZ, L. (2003). *Monografias.Com*. (R. Alum Carderin, Ed.) Recuperado el ENERO de 2016, de <http://www.monografias.com/trabajos85/conjunto-ejercicios-mejorar-coordinacion/conjunto-ejercicios-mejorar-coordinacion2.shtml>
- HERNÁNDEZ, V. (2006). *Ejercicio fisico*. Obtenido de <http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/mitologia-tejido-muscular>
- MUSKA MOSSTON. (9 de SEPTIEMBRE de 2010). *Ejercicio Físico Y Movimiento*. Recuperado El 15 De Enero De 2016, De http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/quieres_saber_ms_sobre_l os_efectos_del_ejercicio_fisico_en_la_salud.html
- MUSKA MOSSTON. (2010). *Ejercicio Físico Y Movimiento*. Recuperado El 15 De Diciembre De 2015, De <http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/mitologia-tejido-muscular>

EFDEPORTES

- DOMINGUEZ, J. (DICIEMBRE de 2012). *Efdeportes .com revista digital*. Recuperado el 18 de enero de 2016, de <http://www.efdeportes.com/>
- EFDEPORTES. (2011). *Preparación Deportiva. Revista Digital*, 35. <http://www.efdeportes.com/>
- GROSER & STARISCHA. (2010). *El Control De La Preparación En El Boxeo Cubano*. (R. Digital, Editor) Recuperado El 22 De Enero De 2016, De

Efdeportes:<http://www.efdeportes.com/efd122/el-control-de-la-preparacion-en-el-boxeo-cubano.htm>

- SAGARRA. (DICIEMBRE de 2000). Efdeportes.com. Recuperado el 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd127/percepcion-visual-y-boxeo-defensivo.htm>
- SAID EL ASHKER & MOSTAFA NASR. (JUNIO de 2013). *El trabajo de la resistencia en el boxeo*. Recuperado el 15 de enero de 2016, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>
- SAID EL-ASHKER. (JUNIO de 2013). El trabajo de la resistencia en el boxeo. (j. Matías, ed.) *Efdeportes.com*(181) <http://www.efdeportes.com/>

VIRTUAL UPSE

- GUELL, ISABEL (2007). El cerebro al descubierto: de la emoción a la palabra. Retrieved from <http://www.ebib.com>.
- GREATHOUSE, LISA (2011). El cerebro (brain). Retrieved from <http://www.ebib.com>
- HEALTH, S. &. (2014). Reflective practice in the sport and exercise sciences contemporary issues. (upse, editor) recuperado el 20 de 06 de 2014, de <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=282390>
- J WALLER, RAYMOND (2013). Mental health promotion in schools: foundations. Retrieved from <http://www.ebib.com>
- WORLDHEALTHORGANIZATION (2009). Aplicación del pensamiento sistémico al fortalecimiento de los sistemas de salud. Retrieved from <http://www.ebib.com>

ANEXOS

ANEXOS N°1



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

Entrevista para el entrenador

Objetivo: constatar es estado actual sobre el conocimiento de la enseñanza – aprendizaje sobre la preparación del boxeo en adolescentes de 14 a 16 años

1. ¿Sabe Ud. cuál es el sistema de preparación de la enseñanza de las técnicas del boxeo?
2. ¿Considera importante una estructura metodológica para la enseñanza de las técnicas y tácticas del boxeo? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles cree usted que son los factores – cualidades y capacidades físicas en los adolescentes para desarrollar un deporte?
4. ¿Considera importante el trabajo de la coordinación y el equilibrio al momento de ejecutar las tácticas del boxeo? ¿Por qué?
5. ¿Dentro del marco metodológico usted considera que el docente deba conocer aspectos metódicos para mejorar y desarrollar las técnicas y tácticas del boxeo?

6. ¿Qué importancia le atribuye al trabajo de la coordinación de brazos y piernas al momento de realizar el entrenamiento?
7. ¿Qué manifestación de las capacidades coordinativas le parece de mayor importancia dentro de la preparación del boxeo?
8. ¿Qué opina Ud. sobre el desarrollo de las capacidades físicas para la correcta ejecución de las técnicas y tácticas del boxeo?
9. ¿Cree usted que el modelo tradicional sobre la estructuración de los planes de enseñanza del boxeo se ajusta a la nueva dinámica competitiva actual? ¿Por qué?
10. ¿Cree usted que el apoyo de los padres de familia es importante al momento que los adolescentes desarrollen un deporte? ¿Por qué?
11. ¿Cómo motivaría usted a los adolescentes que aún no se deciden a desarrollar un deporte específico?
12. ¿Cómo considera usted que debe ser una preparación táctica en la disciplina del boxeo en jóvenes de 14 a 16 años?

ANEXO N°2



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

Encuesta:

Objetivo: Evidenciar los conocimientos de los adolescentes al momento de desarrollar las técnicas y tácticas de la enseñanza en el boxeo.

1. ¿Crees que debería mejorar una metodología mediante planes para la ejecución del boxeo?

Si..... No.....

2. ¿Conoces las diferentes técnicas y tácticas para el desarrollo del deporte como es el boxeo?

Si..... No.....

3. ¿Mediante el entrenamiento te hacen las aclaraciones correspondientes a cada uno de las tácticas que ejecutas?

Si..... No.....

4. ¿Crees que mediante ejercicios físicos se lograría un mejor aprendizaje y mejoraría las tácticas del boxeo?

Si..... No.....

5. ¿Consideras que el entrenador tiene un nivel de preparación adecuado para aplicar las tácticas que potencien el desarrollo de tus habilidades y capacidades físicas?

Si..... No.....

6. ¿Cuál crees que es la motivación de los adolescentes de 14 a 16 años al momento de ejecutar un deporte?

7. ¿Qué te impulsó a desarrollar y practicar este deporte?

8. ¿Cuál crees que es la mayor deficiencia al momento de entrenar esta disciplina?

ANEXO N°3

Profesor
Edgar Eduardo Pacheco Bustamante

ENTRENADOR DE BOXEO
CLUB SAN GREGORIO

PRESENTE.

De mis consideraciones:

Yo, OSCAR EDUARDO TOALA MEDINA portador de la cedula de identidad N°0918849894, egresado de la Carrera de Educación Física Deporte y Recreación en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, solicito a usted se me conceda el permiso de poder aplicar mi proyecto de tesis con los deportistas que usted tiene a su cargo ya que este proyecto está relacionado con niños de sexo masculino de 14 a 16 años para su debida aplicación, el tema de mi tesis es **"EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"**

Esperando tener respuesta favorable a mi solicitud me despido de usted deseándole éxitos en sus funciones.

Atentamente


Oscar Eduardo Toala Medina.
C.I. 0918849894

Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.


24/02/2016

ANEXO N°4

Sr.
Oscar Eduardo Toala Medina

Ciudad.

Me dirijo a Ud., en la oportunidad de darle a conocer la aceptación para realizar su PROYECTO DE TESIS, con los deportistas de 14 a 16 años de esta institución con el tema **"EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS DEL SECTOR SAN GREGORIO, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014"**, lugar donde pondrá en práctica todas las actividades a emplearse en su Proyecto de Tesis.

Sin más a que hacer referencia, me suscribo ante Ud.

Atentamente.



Profesor. Edgar Eduardo Pacheco Bustamante

CERTIFICADO

Profesor Edgar Eduardo Pacheco Bustamante, entrenador del club "SAN GREGORIO" **CERTIFICA** que el señor TOALA MEDINA OSCAR EDUARDO, portador de la cedula de identidad #0918849894, realizó su **APLICACIÓN DE TESIS** con el tema **"EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LA DISCIPLINA DE BOXEO EN EDADES DE 14 A 16 AÑOS"**, haciendo una excelente demostración de sus habilidades pedagógicas con los adolescentes a su cargo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad,

Atentamente,



Profesor Edgar Eduardo Pacheco Bustamante

ANEXOS N°6

Entrevista al profesor de boxeo



Fuente: Entrevista con el Prof. De Boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina

Encuesta realizada a los adolescentes de 14 a 16 años



Fuente: Encuesta a los deportistas de Boxeo
Elaborado por: Oscar Eduardo Toala Medina



Ejercicios de paso de péndulo
Elaborado por: Oscar Toala Medina



Ejercicio de bloqueo
Elaborado por: Oscar Toala Medina



Golpe recto izq. a la cara
Elaborado por: Oscar Toala Medina



Explicación de la parada de combate
Elaborado por: Oscar Toala Medina