

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12 AÑOS)

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AUTOR LIC. JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

TUTOR
DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

SANTA ELENA- ECUADOR 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complexivo "PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12AÑOS)", elaborado por el Lcdo. Jefferson Mauricio Moyano Carrera, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Penínsulade Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumpley se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todas sus partes.

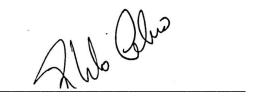
Atentamente,



Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D C.I. 0703737981

TUTOR

TRIBUNAL DE SUSTENTACION





Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

DOCENTE TUTOR

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO

430.

Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

ESPECIALISTA DEL ÁREA

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

DECLARO QUE:

El Trabajo del componente practico del examen complexivo "PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12 AÑOS)", previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022

EL AUTOR

Lic. Jefferson Mauricio Moyano Carrera

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajode

titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de

investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de

difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las

regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia

económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Lic. Jefferson Mauricio Moyano Carrera

C.I. 1500772783



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORÍA INFANTIL (11-12 AÑOS)

AUTOR: LIC. JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

TUTOR:

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

Resumen

La metodología en un programa de iniciación deportiva tiene una serie de orientaciones, como son: permitir una enseñanza globalizadora, reflexiva y activa por parte del alumno, individualizada y adaptada a las diferentes capacidades e intereses de los deportistas. El presente programa de enseñanza está compuesto por cuatro vencimientos que son: inicio de la formación multilateral, desarrollo de la formación multilateral, desarrollo y evaluación de los contenidos básicos del boxeo y recuperación distribuidos en un total de 50 semanas.

Los objetivos generales de este programa son garantizar que los alumnos desarrollen las capacidades físicas, técnicas y habilidades deportivas a través de la formación multilateral y preparar al deportista teórica y técnicamente para pulir todo tipo de errores en las edades tempranas y así evitar los mismos en las edades avanzadas, de la misma manera desarrolle tres modelos de unidad de entrenamiento en donde se plasma las actividades, medios, métodos y orientaciones metodológicas que se utilizan en la iniciación deportiva del boxeo.

Palabras claves: Iniciación deportiva, deportista, vencimientos, capacidades



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: CHILDREN'S CATEGORY BOXING TEACHING PROGRAM (11-12 YEARS OLD)

AUTHOR:

LIC. JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

ADVISOR:

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

Abstract

The methodology in a sports initiation program has a series of orientations, such as: allowing a globalizing, reflective and active teaching by the student, individualized and adapted to the different capacities and interests of the athletes. This teaching program is made up of four deadlines that are: beginning of multilateral training, development of multilateral training, development, and evaluation of the basic contents of boxing and recovery distributed in a total of 50 weeks.

The general objectives of this program are to ensure that students develop physical, technical and sports skills through multilateral training and to prepare the athlete theoretically and technically to polish all kinds of mistakes at an early age and thus avoid them in later life. advanced ages, in the same way develop three training unit models where the activities, means, methods and methodological orientations that are used in the sports initiation of boxing are reflected.

Keywords: Sports initiation, athlete, maturities, capacities

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12 AÑOS)



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12 AÑOS)

Vencimiento	1. INICIO DE LA FORMACION MULTILATERAL									2 - DESARRROLLO DE LA FORMACION MULTILATERAL								3.DESARROLLO Y EVALUACION DE LOS CONTENIDOS BASICOS DEL BOXEO											4. RECUPERACION																			
Meses	ENERO FEBRERO					MARZO			ABRIL		MAYO			JUNIO				JULIO			AGOSTO				SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE												
Temas	Concepción general del boxeo y parada de combate Concepción general del boxeo y parada de combate Concepción general del pasos Planos y Diagonales Golpes Rectos y Defensas de brazos Ejes de giros		Pasos Planos y Diagonales Golpes Rectos y Defensas de brazos Desplazamientos Pasos Plano y Golpes Rectos y Defensas d Tronco, Ejes de giros		fensas de			olpes de	Desarrollo de los desplazamientos, pasos planos, pasos diagonales y giros.		asos	Desarrollo de los golpes rectos		tos	Desarrollo de los golpes ganchos			Desarrollo y Evaluación de los Desplazamiento Pasos Planos y Pasos diagonales, Ejes de giros			os y	Desarrollo y Evaluación de los Golpes Rectos y sus defensas			Desarrollo y Evaluacion de los golpes ganchos y sus defensas			n	Control de la eficacia de los golpes rectos, ganchos, sus defensas y desplazamientos.				Estimular a los atletas a continuar con la práctica del deporte.															
Semanas	1	2	3	4	5	6 7	8	9	10	11	2 13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26 2	7	28 29	9 30		31 3	32 3	3	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	ı	44 45	46	6 47	48	49	50
	3-7	10-14	17-21	24-28	31-4	7-11 14-1	8 21-25	28-4	7-11	14-18 2	-25 28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27	30-3	6-10 1	3-17 2	0-24	27-1 4	-8 1	11-15 18	22 25-2)	1-5 8	-12 15	-19 22	2-26	29-2	5-9	12-16	1923	26-30	3-7	10-14	17-21	24-28	3	31-4 7-11	14-1	-18 21-25	28-2	5-9	12-16
Calendario de actividades	FISICO	PM	PM	Testfisico Eval		TPS		Test físico Eval.			Test fision Eval		Т		Test fisico Eval tema 4	4			Test fisco Eval Tema 5		т			t fisico Eval			Test fis Eval			Т			st fisico Eval		Т		Test fisico Eval		T		Test fision Eval	Fes Infa	estival fantil	Т		PM		
Evaluación del tema y test	t			Tema 1 210				Tema 2 210			Tema 3	_			210				210	+			_	ema 6 210	+		Tema 210	_					ema 8 210				Tema 9 210				Tema 10 210	_						
Parada de combate	50	50	50		-											-			_					_																								-
Pasos Planos	10	10	10	-	15	15 15	15		10	10	10 -	10	10	10		30	30	30	-	10	10	10	10	- 1	0	10 10) -		25 :	25 2	15 2	25		10	10	10		10	10	10			10 10	10	0 10	10		-
Pasos Diagonales	10	10	10	-	20	20 20	20		15	15	15 -	10	10	10		30	30	30	-	10	10	10	10	- 1	0	10 10) -		25	25 2	.5 2	25		10	10	10		10	10	10			10 10	10	0 10	10		
Giros	-				20	20 20	20	-	15	15	15 -	10	10	10		20	20	20	-	10	10	10	10	- 1	0	10 10			20 :	20 2	.0 2	20		10	10	10	-	10	10	10			10 10	10	0 10	10	-	-
Golpes rectos y sus Defensas	50	50	50	-	55	55 55	55		80	80	30 -	10	10	10		-	-	-	-	50	50	50	50	- 1	0	10 10			-					40	40	40		10	10	10			10 10	10	0 10	10	-	
Golpes de ganchos y sus Defensas			4	-	-	-	-			-	-	80	80	80		-	-	-	-	-	-	-		- 4	10	40 40			-						-	-		30	30	30			50 50	50	0 50	50	-	
Preparación física multilateral	90	90	90	30	75	75 75	75	30	70	70	70 30	70	70	70	30	100	100	100	30	85	85	85	85	30 8	15	85 85	5 30		85	35 8	5 8	85	30	85	85	85	30	85	85	85	30	1	70 70	70	0 70	70	-	
Multideporte	70	70	70	30	75	75 75	75	30	70	70	70 30	70	70	70	30	70	70	70	30	85	85	85	85	30 8	15	85 85	5 30		85	85 8	5 8	85	30	85	85	85	30	85	85	85	30		70 70	70	0 70	70	300	300
Preparación técnico- táctica multilateral	-		-		20	20 20	20		20	20	20 -	20	20	20		30	30	30	-	30	30	30	30	- 3	10	30 30			40	40 4	0 4	40		40	40	40		40	40	40	-		50 50	50	0 50	50		
Preparación Teórica	20	20	20	30	20	20 20	20	30	20	20	20 30	20	20	20	30	20	20	20	30	20	20	20	20	30 2	!0	20 20	30		20 :	20 2	.0 2	20	30	20	20	20	30	20	20	20	30	1	20 20	20	0 20	20		
Tiempo semanal en minutos	300	300	300	300	300	300 300	300	300	300	300 3	00 300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300 3	300	300 3	00 3	300 30	0 300		300 3	00 30	00 3	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	3	300	300	00 300	300	300	300

Elaborado por: El Autor

Unidad 1



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

MACROCICLO №	1	VENCIMIENTO:		Inicio de la formacion Multil	ateral								
ETAPA:		MESOCICLO №											
SEMANA Nº	8	CATEGORÍA:	Iniciacion Deportiva (11-12 años)										
UNIDAD ENTRENAM. №	36	FECHA:	21/2/2022										
		MATRICULA:	М	F	_ T								
OBJETIVOS:													
FISICO	Mejorar la fue	erza de brazos,abdome	n y piernas con su p	propio peso.									
TECNICO-TACTICO	Conocer los g	cer los golpes rectos del boxeo.											
EDUCATIVO:	Resaltar la im	ltar la importancia de los golpes rectos en el boxeo para obtener un resultado deportivo											
ACTIVIDADES O TAR	EAS	DOSIFICACION		MEDIOS Y MÉTODOS	INDICACIONES METODOLOGICAS								
			PARTE INI	CIAL									
Formacion y Presenta	acion	1'		Fila/Metodo Verbal									
Pase de Lista e Informe objetivos de la clase	de los	5'		Fila/Metodo Verbal									
Calentamiento Gene	eral	12'	Circulo/M	etodo Explicativo Demostrativo									
Calentamiento Espe	cial	3'		Individual									
			PARTE PRIN	ICIPAL	_								
Esc. De Boxeo		16'	Fila-Parejas-Metod	o Explicativo-Demostrativo-Repeticione	esRealizar la correcciones de errores								
ECD 2 X 1'.30" X :	1	5'	Pa	rejas/Metodo Estandar	Ejecucion correcta de los rectos								
Fuerza 3x20''x40	11	10'		Circuito									
			PARTE FII	NAL									
Ejerccicios de Recupera estiramiento	acion y	5'	Circulo/M	etodo Explicativo Demostrativo	Recuperar el estado de reposo								
Analisis de la clase e Informacion de la prox actividad	ima	2'											
Despedida y Lem	a	1'		Fila/Metodo Verbal.									
OBSERVACIONES:													
	V	ASISTENCIA № A	ATLETAS										
Rango de la Carga	ı	M		TOTAL DE TIEMPO	60'								

Unidad 2



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

MACROCICLO №	1	VENCIMIENTO:		Inicio de la formacion Multila	teral								
ETAPA:		MESOCICLO №											
SEMANA Nº	8	CATEGORÍA:	Iniciacion Deportiva (11-12 años)										
UNIDAD ENTRENAM. Nº	37	FECHA:	22/2/2022										
		MATRICULA:	M	F	T								
OBJETIVOS:													
FISICO	Mejorar la	a velocidad de translacion	en 10 , 20 y 30 metr	OS.									
	Mejorar la	a flexibilidad de tronco y p	iernas.										
TECNICO-TACTICO	Conocer lo	ocer los golpes rectos del boxeo.											
EDUCATIVO:	Despertar	ertar el amor al deporte resaltando y resaltar los deportistas mas rapidos en los JJOO											
ACTIVIDADES O TAR	EAS	DOSIFICACION		MEDIOS Y MÉTODOS	INDICACIONES METODOLOGICAS								
			PARTE II										
Formacion y Presenta		1'		Fila/Metodo Verbal									
Pase de Lista e Informe objetivos de la clase	e de los	5'		Fila/Metodo Verbal									
Calentamiento Gene	oral	12'	Circulo/N	1etodo Explicativo Demostrativo									
Calentamiento Espe		3'	Circuityiv	Individual									
Carentamiento Espe	ciai	3	PARTE PR										
Flexibilidad		3'	TAKIETK	Parejas/Pasiva									
Velocidad		8'	Pist	a/Metodo de Repeticiones	Ondas								
Esc. De Boxeo		15'		·	Realizar la correcciones de errores								
ECD 2 X 1'.30" X	1	5'		arejas/Metodo Estandar	Ejecucion correcta de los rectos								
202 2 % 2 100 %	-	J	PARTE I										
Ejercicios de Recupera	cion y	5'											
estiramiento		3	Circulo/M	letodo Explicativo Demostrativo	Recuperar el estado de reposo								
Analisis de la clase e informacion de la prox	ima	2'		Fila/Metodo Verbal.									
actividad	IIIId	2		riia/ivietodo verbai.									
Despedida y Lem	a	1'		Fila/Metodo Verbal.									
OBSERVACIONES:	ı			,									
	V	ASISTENCIA № A	ATLETAS										
RANGO DE LA CARGA		M 8		TOTAL DE TIEMPO	60'								
		F 2	10										

Unidad 3



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

MACROCICLO №		1	VENCIMIENTO:			l	nicio de la formacion Multila	ateral							
ETAPA:			MESOCICLO Nº	2											
SEMANA №		8	CATEGORÍA:	CATEGORÍA: Iniciacion Deportiva (11-12 años)											
UNIDAD ENTRENAM. Nº	3	38	FECHA:		23/2/2022										
			MATRICULA:	М	8	F	2	T 10							
OBJETIVOS:															
FISICO	Mejora	r la resiste	encia aerobia medi	ante el	juego.										
TECNICO-TACTICO	Conoce	r los golpe	es rectos del boxeo												
EDUCATIVO:	DUCATIVO: Mejorar el compañerismo														
ACTIVIDADES O TAR	EAS	DO	SIFICACION			MEDIOS Y N	nÉTODOS	INDICACIONES METODOLOGICAS							
					PARTE	INICIAL									
Formacion y Present	acion		1'			Fila/Metod	o Verbal								
Pase de Lista e Informe objetivos de la clase	e de los		5'			Fila/Metod									
Calentamiento Gene	eral		12'		Circulo/I	Metodo Explic									
Calentamiento Espe	cial		3'		Individual										
					PARTE PI	RINCIPAL									
Esc. De Boxeo			15'	Fila-Pa	rejas-Meto	do Explicativ	o-Demostrativo-Repeticiones	Realizar la correcciones de errores							
Aparatos 3 X 1'.30''	X 1		7'.5"		F	Parejas/Meto	do Estandar	Ejecucion correcta de los rectos							
Juego			10'			Metodo d	e Juego								
					PARTE	FINAL									
Ejerccicios de Recuper estiramiento	acion y		5'		Circulo/I	Metodo Expli	cativo Demostrativo	Recuperar el estado de reposo							
Analisis de la clase e informacion de la prox actividad	rima		2'			Fila/Metod									
Despedida y Lem	a		1'		Fila/Metodo Verbal.										
OBSERVACIONES:															
RANGO DE LA CARGA	V		ASISTENCIA Nº M 8 F 2	ATLETAS 10			TOTAL DE TIEMPO	62'							
L					l	L		1							