

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

BOXEO

Colectivo de Autores: M.Sc. Jesús Domínguez García.
Lic. Alberto Puig de la Barca.
Esp. Humberto Horta Domínguez.
M.Sc. Rolando Acebal Monte.
Lic. Eduardo Limonta Muñoz.
M.Sc. Alejandro Barrientos Martínez.
Dr.C. Luís Michel Álvarez Berta.
Prof. José Ramón Milán Ponce.



COMISIÓN NACIONAL DE BOXEO

2016.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	5
1,1.	RESEÑA DEL DEPORTE (NACIONAL E INTERNACIONAL)	5
2.	GLOSARIO DE TÉRMINO	8
3.	BASES DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE	10
4.	SISTEMA DE ENSEÑANZA	10
4,1.	OBJETIVO DEL PROGRAMA	10
4,1,1.	OBJETIVO GENERAL PARA LA PRÁCTICA DEL BOXEO EN LAS DIFERENTES INSTUCIONES	10
4,1,2.	PRÁCTICA DE BOXEO EN EL COMBINADO DEPORTIVO	10
4,2.	PRÁCTICA DEL BOXEO EN LA EIDE	11
4,3.	PRÁCTICA DEL BOXEO EN LA ACADEMIA PROVINCIAL	12
5.	INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR CATEGORIAS	15
5,1.	COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN POR UNIDADES DE ENTRENAMIENTO, DESCRIBIENDO RECOMENDACIONES DE MÉTODOS Y MEDIOS A EMPLEAR SEGÚN CORRESPONDA PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS QUE SE PROPONEN Y CON EL ADECUADO TRATAMIENTO A LA FORMACIÓN DE VALORES AÑADIDOS	15
5,2.	CATEGORIA PIONERIL 8-9 AÑOS	18
5,3.	CATEGORÍA PIONERIL 10-11 AÑOS	25
5,4.	CATEGORIA ESCOLAR 12-13 AÑOS	34
5,5.	CATEGORIA ESCOLAR 14-15 AÑOS	39
5,6.	CATEGORIA JUVENIL 16-17 AÑOS	43
5,7.	CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN EN EL EQUIPO NACIONAL JUVENIL	48
5,8.	CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN EN EL EQUIPO NACIONAL DE MAYORES DE BOXEO	51
5,9.	TRATAMIENTO METODOLÓGICO DE LA PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS EQUIPOS DE MAYORES EN ACADEMIAS Y EL EQUIPO NACIONAL	53

Continuación.

ÍNDICE

6.	PRUEBAS PEDAGÓGICAS	59
7.	INDICACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE TODOS LOS ENTRENADORES	70
8.	PLAN ESCRITO BOXEO	70
9.	<i>DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN EIDE Y GRUPOS PERSPECTIVOS</i>	73
9,1.	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN LA CATEGORÍA ESCOLAR 12–13 AÑOS	74
9,2.	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN LA ESCOLAR 14– 15 AÑOS	74
9,3.	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN LA CATEGORÍA JUVENIL 16–17 AÑOS DE GRUPOS PERSPECTIVOS	74
10.	PLAN GRÁFICO	75
11.	PLAN ESCRITO	76
11,1.	ESTRUCTURA PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN ESCRITO	76
11,2.	DOCUMENTOS QUE DEBEN PRESENTAR LOS ENTRENADORES	77
12.	DIFERENTES CLASIFICACIONES EN LOS NIVELES DE VOLUMEN DE TRABAJO E INTENSIDAD MEDIANTE LA FRECUENCIA CARDIACA	79
13.	NORMAS DE LA TALLA PARA EL TRABAJO DE LAS DISTANCIAS DE COMBATE EN 10–11 AÑOS	80
13,1.	NORMAS DE LA TALLA PARA EL TRABAJO DE LAS DISTANCIAS DE COMBATE EN 12–13 AÑOS	81
13,2.	NORMAS DE LA TALLA PARA EL TRABAJO DE LAS DISTANCIAS DE COMBATE EN 14–15 AÑOS	81
14.	EL PLAN INDIVIDUAL	81
15.	MODELO PARA EL CONTROL DE LAS COMPETENCIAS Y TOPES	82
15,1.	MODELO PARA EL CONTROL INDIVIDUAL DE LA PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS Y TOPES	82

Continuación.

ÍNDICE

16.	PLANEAMIENTO DE CLASE	84
17.	DIVISIONES DE PESO CORPORAL PARA LAS DIFERENTES CATEGORÍAS	86
18.	LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	86
18,1.	TAREAS PARA EL TRABAJO PSICOLÓGICO	90
18,2.	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	91
18,3.	CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS, PSICO – FUNCIONALES, TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE LOS BOXEADORES ESCOLARES CUBANOS ÉLITES	93
19.	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA	97
20.	INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EDUCATIVO	101
21.	SISTEMA COMPETITIVO	103
21,1.	EVENTOS COMPETITIVOS OFICIALES DEL BOXEO CUBANO	105
21,2	ORGANIZACIÓN DE COMPETENCIAS	106
22.	SISTEMA DE SELECCIÓN Y CONTROL DE TALENTOS	107
23.	CAMBIOS EN LOS REGLAMENTOS AIBA	109
24.	BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	114
24,1.	BIBLIOGRAFIA A CONSULTAR	115

1- INTRODUCCIÓN

1.1 RESEÑA DEL DEPORTE (NACIONAL E INTERNACIONAL)

El Boxeo: Es la disciplina que se ocupa del estudio científico de las conductas boxísticas, considerando al deportista en su triple concepción:

- Cognitiva (lo que pensamos).
- Conductual (lo que hacemos).
- Emocional (lo que sentimos).

Aplicándose los principios y potenciación del rendimiento deportivo ascendente.

En el año 1962 se forma el Equipo Nacional de Boxeo, obteniendo nuestro país sus primeros resultados Internacionales después del Triunfo de la Revolución en los Juegos Centroamericanos de Kingston Jamaica en 1962, logrando 4 Medallas de oro y el primer Campeón Centroamericano que fue Osvaldo Riverí Ramírez (Sansón), un año después en 1963 en los Juegos Panamericanos de Sao Pablo Brasil Cuba gana una Medalla de Oro y su primer Campeón Panamericano con Roberto Caminero Pérez (Chocolatico) bajo la dirección del entrenador (Wiwi Balton) y continúa en los Juegos Olímpicos de Múnich, República Federal Alemana, (1972), donde tres boxeadores se alzan con el memorable título: el gallo Orlando Martínez, el welter Emilio Correa y el superpesado Teófilo Stevenson bajo la dirección del Dr.C. Alcides Sagarra .

La Escuela Cubana de Boxeo, posee como resultados académicos y deportivos que la distinguen en 57 años de Revolución:

- ❑ 8 profesores con el grado científico de Doctores en Ciencias.
- ❑ 1337 pedagogos, 95 son Master en Ciencias y otro importante grupo se encuentra cursando este tipo de superación profesional.
- ❑ La creación de la Cátedra Nacional de la Escuela Cubana de Boxeo.
- ❑ 37 campeones olímpicos. (incluido 3 juveniles). Cuba ha ganado 6 veces los Juegos Olímpicos.
- ❑ 72 campeones mundiales (mayores de 18 años). Cuba ha ganado 10 veces el Campeonato Mundial.
- ❑ 81 titulares mundiales juveniles (10 sub. 17 y 79 sub. 19). Cuba ha ganado 11 veces el campeonato Mundial Juvenil.
- ❑ 73 técnicos cumplen misión en el exterior.

Para alcanzar nuestras metas tendremos que optimizar la atención adecuada a la matrícula escolar con que contamos para desarrollar el proceso de captación de nuestros posibles talentos. Para materializar estas ideas contamos con recursos humanos capacitados que pueden enfrentar con eficiencia la demanda de fuerza técnica en cada territorio, 1337 pedagogos de los cuales 8 son doctores, 95 master o especialistas, los cuales conforman el potencial técnico para cumplir nuestros proyectos. En la actualidad hay 73 entrenadores cumpliendo misión en el exterior. Además, tenemos 4 instructores AIBA y 8 entrenadores con 3 estrella.

Tenemos 856 alumnos matriculados en los centros de la pirámide del alto rendimiento de los cuales 112 están evaluados de perspectiva inmediata. En las áreas deportivas de Boxeo tenemos matriculados 24006 alumnos.

Nuestro deporte se practica en los 169 municipios del país. Dispone de 227 instalaciones deportivas propias, de ellas 139 se evalúan de BUENA.

Para el trabajo arbitral contamos con 1145 jueces y árbitros de los cuales aprobaron los cursos de la AIBA: 2 con 3 estrellas, 4 con 2 estrellas y 10 de una estrella. Un total de 1086 trabajan en los eventos nacionales, provinciales y municipales. Se destaca que 837 de los actuales profesores de Boxeo pasaron en el 2011-2012 los cursos de arbitraje, actualizándose en el nuevo sistema de competencia de la AIBA.

Se han reparado con las condiciones mínimas indispensables los gimnasios de las EIDE y se han mejorado las instalaciones de nuestra escuela nacional, tanto el gimnasio como las condiciones de alojamiento.

Se ha logrado un incremento en la adquisición de medios para la preparación teniendo resuelto lo necesario para nuestras escuelas nacionales, los centros provinciales y le llegó a los gimnasios de los Combinados Deportivos un mínimo de recursos fundamentales.

Se ha logrado un perfeccionamiento de nuestro sistema competitivo, consiguiendo que las competencias nacionales se desarrollen con la misma organización que los eventos mundiales. Se perfeccionaron las convocatorias de los eventos en correspondencia con el manual de competencia de la AIBA.

Se elevó el nivel de participación y organización del Internacional Córdova Cardín y el Roberto Balado.

Se ha logrado mejorar la participación de nuestros juveniles en sus eventos mundiales, donde se logró la supremacía en los Mundiales y en la primera y segunda Olimpiada Juvenil.

Durante el ciclo 2013 – 2016 se realizaron evaluaciones técnicas sobre la preparación de los boxeadores desde las categorías escolares a la de mayores, encontrándose, en las edades escolares, mejoramiento del empleo de un mayor número de habilidades técnicas y tácticas en el combate y de la coordinación de la estructura técnica de la relación golpe – paso, la cual se puso de manifiesto en las categorías juveniles y de mayores. En estas últimas categorías se evidenciaron además, la eliminación en la mayoría de los combates del uso de la defensa con ambos brazos, así como el trabajo de la mano izquierda, el incremento de la resistencia y de la frecuencia del golpeo, no obstante, para el ciclo 2016 – 2020 hay que continuar perfeccionando, la salida del combate del cuerpo a cuerpo, la explosividad y potencia del golpe y de un empleo más variadas de las defensas.

En tal sentido, es menester seguir trabajando en la solución de programas, metodología y sistemas de entrenamiento para la preparación, control y evaluación del boxeador acorde a las reglamentaciones y sistema de competiciones actuales, así como definir el patrón del boxeador cubano.

Los cambios ocurridos en la élite del boxeo mundial, nos obligan a meditar sobre las acciones a desarrollar, con el objetivo de no auto bloquearnos y si participar en los programas que se determinen por nuestro país, sin distorsionar la filosofía del deporte revolucionario.

2- GLOSARIO DE TÉRMINO

AIBA. Asociación Internacional de Boxeo.

EL ENTRENADOR

El entrenador es un educador, es un maestro, un modelo a seguir, un amigo. Es quién prepara, organiza, supervisa y enseña en el entrenamiento, es el núcleo fundamental en la formación del boxeador.

EL SEGUNDO

Es la persona que tiene la responsabilidad de dirigir y atender al boxeador durante la pelea en el área técnica a una distancia de 2 metros del cuadrilátero en su esquina. Según reglamento de la AIBA pueden estar en la esquina 2 o 3 segundos, pero solo 2 pueden subir al cuadrilátero.

EVALUACIÓN A ENTRENADORES

Los niveles actuales de categorización por la AIBA que pueden alcanzar los entrenadores son:

- . Categoría de 1 Estrella: Participa en las competencias a Nivel Nacional de AIBA.
- . Categoría de 2 Estrella: Participa en las competencias Nacional, Internacionales, continentales de AIBA.
- . Categoría 3 Estrella: Participa en las competencias de Nivel Nacional, Continental, Mundial y Olímpico.

DECISIONES DE UN COMBATE DE BOXEO.

- **WP** – Ganador por Puntos.
- **TKO** – Ganador por Knock-out Técnico: Se aplica cuando hay una superioridad técnica, abandono.
- **TKO.I** – Ganador por incapacidad a causa de una herida de su oponente.

- **DQ** – Ganador por Descalificación: Se aplica cuando existe grave violación del Reglamento AIBA.
- **KO** – Ganador por **Knock-Out**:- Se aplica cuando es Fuera de Combate.
- **WO** – Ganador por **Walk-Over** –: Se aplica cuando no se presenta un boxeador.

AOB - BOXEO ABIERTO DE AIBA.

Este programa se dirige a las competiciones de todas las categorías de hombres y mujeres, participante en Juegos Multidisciplinarios, Campeonatos Mundiales, Campeonatos Continentales y Regionales.

WSB – SERIE MUNDIAL BOXEO.

Este programa se dirige a las competiciones por franquicias de equipos, los cuales pueden estar formado por atletas de diferentes países en una franquicia.

APB – BOXEO PROFESIONAL DE AIBA.

Este programa se dirige a las competiciones por boxeadores seleccionados, compitiéndose individualmente.

EL SUPERVISOR:

Es el responsable de los problemas técnicos, en cualquiera de las competencias.

- Se aplicará el Sistema Supervisor para los 3 programas, no existirá más el Delegado Técnico en AOB.
- Solo en el caso de AOB existirá un supervisor, un evaluador de árbitros y uno de jueces.
- Se designará un mínimo de dos (2) Vice Supervisores para cualquier Competición AOB que use dos (2) ring.

3- BASES DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE

Las convocatorias para cada evento explicado en el documento llamado, “Documento Estratégico del Boxeo Cubano 2016 – 2 020” se indican los aspectos técnicos y la organización para todos los eventos Nacionales e Internacionales a desarrollarse en Cuba, además de ser un material de referencia y apoyo para las estructuras territoriales, facilitando el desempeño de cada uno de los que intervienen en el proceso organizativo para todos los eventos del Boxeo.

4- SISTEMA DE ENSEÑANZA

4-1 OBJETIVO DEL PROGRAMA.

Establecer el Programa de Preparación Integral del Deportista como documento rector para todas las instituciones relacionadas con la práctica del Boxeo, incluyendo atletas y entrenadores, el que constituirá la guía para la planificación, control y evaluación de los planes y programas del deporte hasta el 2020.

4-1.2 .OBJETIVO GENERAL PARA LA PRÁCTICA DEL BOXEO EN LAS DIFERENTES INSTITUCIONES.

4-1.2.1. PRÁCTICA DE BOXEO EN EL COMBINADO DEPORTIVO.

- Educar a nuestros niños, en correspondencia con los principios de la revolución.
- Incentivar el trabajo de Formación y Educación de valores.
- Enseñar los elementos técnicos tácticos básicos del boxeo, contribuyendo al desarrollo armónico de las Direcciones Condicionantes psico – funcionales del organismo, según la categoría de los atletas.
- Brindar un servicio a toda persona que desee realizar la práctica del boxeo como un medio recreativo, de enseñanza del deporte o como un vía para ocupar su tiempo libre.
- Desarrollar los carteles semanales en las instalaciones o en las comunidades como parte del deporte participativo.

4-2 PRÁCTICA DEL BOXEO EN LA EIDE.

- Continuar la enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos, evaluando el desarrollo de las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento en el proceso de entrenamiento, con predominio del sistema energético aeróbico, como base del desarrollo armónico de otras direcciones. Además de potenciar el trabajo de Formación y Educación en valores y lograr aportar las reservas deportivas al ESFAR Giraldo Córdova Cardín.
- Preparar los atletas que representaran al territorio en los eventos Nacionales escolares y juveniles.
- Garantizar la preparación de las reservas deportivas de los equipos nacionales con atención priorizada a los atletas con perspectiva inmediata.

ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN.

. Se planificarán dos (2) macrociclos de preparación en las categorías escolar. El primero, iniciando en el mes de septiembre hasta el mes de febrero, teniendo como competencia fundamental el torneo provincial con la participación de los atletas de la EIDE representando a su Municipio. El segundo se planificará desde el mes de febrero hasta Julio, teniendo como competencia fundamental los Juegos Escolares Nacionales.

. Se planificarán dos macrociclos de preparación en la categoría juvenil. El primero, iniciando en el mes de septiembre hasta el mes de febrero, teniendo como competencia fundamental, la Olimpiada Nacional Juvenil y el segundo macrociclos se planificará desde el mes de febrero hasta octubre, teniendo como competencia fundamental el Mach de Retadores en éste mes de octubre. Los atletas continentales en EIDE desarrollarán su preparación de septiembre y hasta el inicio de la competencia en la EIDE, aquellos que clasificaron para el Mach de Retadores en la Olimpiada Juvenil y que en septiembre continúan su entrenamiento en otra institución, se prepararan en su respectiva institución el mes de septiembre y principio de Octubre para participar en el Mach de Retadores.

HORAS CLASES.

Se trabaja con una frecuencia de 5 días a la semana como mínimo, se priorizará la formación integral, donde los horarios de la escuela lo permitan, podrán entrenar con doble sesión, con un tiempo aproximado en la primera sesión de 60 hasta 90 minutos y en la segunda sesión de entrenamiento hasta 120 minutos. En dependencia de la etapa de preparación.

ACENTO PRINCIPAL

- . Juegos escolares nacionales, categorías (13-14 y 15-16 juvenil) hasta 2016.
- . En el 2017 se convocan las categorías 12-13 y 14-15 y en el Juvenil 16-17.
- . Cumplir con la cifra establecida para participar en los juegos escolares.
- . Organizar topes inter EIDE como parte de su preparación.
- . Torneos por invitación en todas las provincias para las categorías escolares y juvenil.
- . Prioridad en el control y la preparación sistemática de los atletas de perspectivas inmediatas, seleccionados por la nación y los seleccionados en los municipios.
- . Realizar de 10 a 12 combates Oficiales como mínimo, antes de los Juegos Escolares Nacionales.

4,3- PRÁCTICA DEL BOXEO EN LA ACADEMIA PROVINCIAL.

1. Contribuir mediante el proyecto de formación y educación de valores, al desarrollo de la formación integral de los atletas y colectivo pedagógico.
2. Potenciar el cumplimiento y control de la preparación de los atletas de la categoría de mayores evaluados de perspectivas inmediatas y la preselección ampliada del Equipo Nacional en las provincias, contribuyendo al aporte de estos atletas al Equipo Nacional.
3. Preparar los atletas que representaran al territorio en los eventos Nacionales Playa Girón y Serie Nacional de Boxeo.

ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN

Se trabajará con la estructura (ATR), con la planificación por direcciones de trabajo.

. La preparación comienza a principio de los meses de septiembre y enero conjuntamente con el inicio del curso escolar.

ACENTO PRINCIPAL

- Serie Nacional de Boxeo en sus tres fases hasta el 2020, participar con equipo completo y aportar reservas deportivas al Equipo Nacional.
- Playa Girón, hasta junio del 2020, completar cifras de participación y aportar las reservas deportivas al Equipo Nacional.
- Torneo por invitación de Mayores en todas las Provincias, fundamentalmente con los atletas de la Preselección Ampliada.
- . Realizar de 20 a 25 combates Oficiales como mínimo, antes del Campeonato Nacional Playa Girón.

HORAS CLASES.

Se trabaja en una frecuencia de 5 días como mínimo a la semana con doble sesión de entrenamiento (10 sesiones) como mínimo, con un tiempo aproximado en la primera sesión de 90 minutos, como mínimo y en la segunda de 120 minutos, según la etapa de preparación.

PLAN DE FORMACION INTEGRAL.

No.	Acciones	F/C	Resp.	Impacto
I	Desarrollo de conversatorios y clases teóricas con los atletas para mejorar la formación y educación en valores.	T/mes.	C/T	Mejorar la formación Integral y conducta para enfrentar las nuevas tareas.

2	Lograr que los atletas conozcan el significado de los valores para facilitar su aplicación según corresponda en cada momento	Semanal.	Prof. guardia C/T	Elevar el conocimiento de los valores. Para que actúen conscientemente en el cumplimiento de las tareas.
3	Iniciar cada actividad docente y deportiva con temas relacionados a la formación política – ideológica y noticias del ámbito nacional e internacional.	Semanal	Prof. guardia C/T	Conocer la situación actual del mundo y de nuestro país en lo político económico y social.
4	Profundizar en la responsabilidad individual con énfasis en lo docente y la conducta en la escuela	Semanal	J' C/T	Elevar los rendimientos académicos.
5	Desarrollar las asambleas educativas todos los meses y con la calidad requerida.	Mensual	FID C/T	Valorar el comportamiento individual y del colectivo de atletas.
6	Desarrollar visitas a lugares históricos relacionados con los héroes de la revolución y nuestros dirigentes políticos.	Permanente	FID	Elevar los conocimientos de la historia de nuestro país.
7	Lograr que exista protagonismo de los atletas en los matutinos.	Mensual	FID	Elevar el papel protagónico del atleta.
8	Hacer talleres acerca de las normas, conductas y las formas de actuación dentro y fuera de la escuela.	Permanente	C/T	Mejorar el comportamiento social y la cultura general integral
9	Hacer los convenios con los profesores docentes para los atletas priorizados.	Todo el curso Esc.	FID	Facilitar la participación en competencias.

10	Efectuar conversatorios relacionados con las formas de demostrar los valores educativos.	Mensual	FID	Demostrar con actuaciones el conocimiento de los valores.
11	Realizar visitas al área de residencia, al restaurant y áreas aledañas, para observar la higiene y organización.	Permanente	F/I Prof Guar.	Controlar y valorar la higiene, las normas de convivencias y cuidado de la propiedad social.
12	Tener conversatorio con sus padres y familiares periódicamente.	Permanente	C/T	Los padres conocen el régimen disciplinario de la escuela.
13	Dar atención prioritaria a los destacados en los resultados integrales.	Permanente	FID	Estimular a los mejores atletas.
14	Consolidar los valores tratados durante el plan demostrando ejemplos fehacientes	Permanente	FID C/T	Demostrar en la práctica los valores educativos.
15	Eliminar el uso de modas extravagantes.	Permanente	FID C/T	Mantener la imagen y el respeto de nuestros boxeadores. .

5- INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR CATEGORIAS.

5-1 Componentes de la preparación por unidades de entrenamiento, describiendo recomendaciones de métodos y medios a emplear según corresponda para el logro de los objetivos que se proponen y con el adecuado tratamiento a la formación de valores añadidos, considerando:

1. En las categorías (8-9) y (10-11) años, se trabajará con programa de enseñanza.
2. En las categorías (12-13), (14-15), (16-17) y de mayores, se trabajará con plan de entrenamiento. Se exceptúan a los alumnos que están ubicados en los grupos de

enseñanza. En las edades escolares y juvenil no se planificará el entrenamiento por el sistema de ATR.

Con las edades de 8–9 años se inicia oficialmente la práctica y competición del boxeo en las instancias municipal y provincial, por tanto, la actividad del boxeo en esta categoría se dirige a familiarizar a estos niños con nuestro deporte en forma de juego, formando correctamente las habilidades primarias de las técnicas y tácticas de la disciplina, las cuales sientan la base estructural del movimiento para otros de más complejidad y de los que se formarán en edades superiores, además del desarrollo armónico de sus capacidades psico–física–funcionales, atendiendo a su categoría. Este fundamento permite centrar el aprendizaje y consolidación de los golpes rectos con sus defensas en las acciones de ataque con el desplazamiento del paso plano en primer orden. De ahí, no querer enseñar otros elementos técnicos, los cuales no son admitidos en el combate de esas edades porque la idea no es una especialización temprana sino que el niño se identifique con los elementos del deporte, para lo cual la escuela de boxeo se constituye en uno de los elementos fundamentales en el proceso de enseñanza–aprendizaje.

En la enseñanza–aprendizaje, consolidación y perfección de los elementos técnicos – tácticos es necesario prestar atención a:

- La estabilidad y colocación correcta de cada uno de los segmentos del cuerpo en el momento de la ejecución de los movimientos físicos, técnico-tácticos, que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento del golpeo o la defensa.
- Enseñar correctamente el vendaje al boxeador.
- Realizar la acción defensiva como elemento primordial de protección sin anticiparse al golpe.
- Evitar el uso de los golpes fuertes y exigentes cargas en las dos primeras categorías, recordando que estos niños no son hombres en miniatura, fundamentalmente en las edades de 8–9 y 10–11 años.
- Es importante, en la ejecución de los ejercicios, que el boxeador logre la diferenciación entre la contracción, la relajación y la tonicidad de los músculos, además de la estabilidad y la coordinación en él y entre los movimientos.

- El dominio de estos elementos técnico-tácticos en estas edades sin que lleguen a un alto grado de perfección proporciona la solidez estructural de estas acciones.
- Posición correcta de la mano y la estructura mecánica del cuerpo que permita el establecimiento de la cadena muscular en el momento del golpeo o la defensa.
- Diferenciar los momentos del contraataque de riposta con el de encuentro.

Las habilidades propuestas son las que se valorarán en el proceso de control y evaluación. El entrenador puede crear nuevas acciones técnica-tácticas o hacer variantes con las indicadas.

En las categorías (8–9) y (10–11) años los contenidos del plan de enseñanza no son cuantificables, sino por vencimiento de los objetivos, por lo que el entrenador al momento de la planificación del proceso de preparación tendrá en cuenta lo indicado en este Programa de Preparación del Deportista para esta categoría.

Culminada la competencia provincial, los boxeadores de las categorías 8–9 y 10–11, así como otras edades que entrenan en el Combinado Deportivo continuarán sus entrenamientos hasta la terminación del curso (junio – julio), y en ese tiempo los boxeadores practicarán de manera sistemática las habilidades técnicas y tácticas aprendidas en busca de la perfección y solidez de la estructura y el mejoramiento de las capacidades físicas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO CON LOS ATLETAS.

Los profesores deben enseñar a los atletas cómo comportarse en el Ring de competencia.

- Saludar a su contrario y al árbitro al finalizar el combate.
- Colocar correctamente la cabecera al subir al ring.
- Obedecer las voces de mando del árbitro (stop, box, break y time).
- Prepararlo para no cometer actitud antideportiva, cualquiera que sea la decisión.
- Educar a los atletas para que mantengan el protector dentro de la boca.

5-2 CATEGORIA 8-9 AÑOS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. Categoría 8 – 9 AÑOS.

- Educar a nuestros niños, en correspondencia con los principios de la revolución.
- Incentivar el trabajo de formación y educación de valores.
- Ejecutar correctamente los elementos técnico-tácticos en las pruebas técnicas y en el combate, los golpes rectos con sus respectivas defensas desde las distancias larga y media en su condición táctica.
- Lograr una base de condición física especial mediante el método de juego.
- Vincular a los niños y sus familiares con la práctica del boxeo.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA 8 – 9 AÑOS.

Aspectos de la historia universal de Cuba. Conceptos y términos básicos de las técnicas y la táctica del boxeo. Régimen de participación competitiva. Tipos y características de las decisiones. Los medios de protección y su importancia. Las faltas técnicas. El saludo. Importancia del control médico. Análisis de su programa de enseñanza, la competencia y del comportamiento de su preparación. La higiene, la alimentación y los hábitos de vida de los boxeadores. Importancia de la asistencia, la puntualidad, el colectivismo, la disciplina, el respeto, la modestia, la honradez en el proceso de entrenamiento, las competencias de boxeo y su vida personal.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA 8 – 9 AÑOS.

Parada de combate a partir de la posición clásica y las posturas de las distancias larga y media. Desplazamiento con el paso plano a todas las direcciones, el giro hacia la izquierda y derecha, nociones del movimiento pendular. Golpe simple y combinaciones de 2 golpes rectos de izquierda y derecha a la cara, al tronco, y viceversa. Defensas simples y combinadas con paradas de los brazos, rotaciones del tronco, giro a la derecha e izquierda, paso plano a los laterales y atrás frente a los golpes rectos simples y combinados. Combates en las distancias larga y media. Ataques y contraataques con

1 y 2 golpes rectos a la cara, al tronco, y viceversa. Fintas con el brazo izquierdo y la pierna más adelantada. Combates contra boxeadores de otros estilos (zurdo, más alto y más bajo).

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA 8 – 9 AÑOS.

- Carrera continua (contra tiempo, no más de 3 minutos modelando, sin intensidad).
- Carrera progresiva y regresiva (Juego cambio de bloque).
- Equilibrio dinámico (Juego de cuerda floja).
- Suiza (de baja intensidad, contra tiempo máximo, 1 minuto de trabajo).
- Juegos pre deportivos.

MÉTODOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES DEL PROGRAMA 8-9 AÑOS (Adecuado a todas las categorías).

- a) El método fundamental para el desarrollo de las habilidades es el método de repeticiones.
- b) Método de explicación y demostración.
- c) Método Global – fragmentario.
- d) Método del Juego.
- e) Para la evaluación de las habilidades del programa, utilizaremos el Método de Observación Pedagógica.

MEDIOS DE ENSEÑANZA, A UTILIZAR PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PROGRAMA 8 – 9 AÑOS. (Adecuado a todas las categorías).

- . Vendas (uso obligatorio).
- . Guantes.
- . Sacos colgante y de pared.
- . Suiza.
- . Cabeceras.
- . Pelotas medicinales.

- . Mascota.
- . Protector bucal.
- . Video.
- . Televisor.
- . Computadoras, entre otros.

PROGRAMA ANALITICO CATEGORIA 8 – 9 AÑOS.

Habilidades	Sep/Nov	Dic/Feb	Mar/Abr	May/Jun
Postura de la distancia de combate.	X			
Paso plano hacia las distintas direcciones.	X			
Golpe recto de la mano adelantada a la cara Vs la parada palma mano derecha.	X			
Golpe recto de la mano adelantada a la cara Vs el paso plano atrás.	X			
Golpe recto de la mano adelantada al tronco Vs parada de codo u antebrazo derecho.	X			
Golpe recto de la mano adelantada al tronco Vs el paso plano atrás.	X			
Golpe recto de la mano atrasada a la cara Vs la parada palma mano derecha.	X			
Golpe recto de la mano atrasada Vs el paso plano atrás.	X			
Golpe recto de la mano atrasada al tronco Vs parada de codo u antebrazo izquierdo.	X			
Parada de combate desde la posición de distancia larga.	X			
Ataque con 2 golpes rectos a la cara y sus defensas.	X			
Pasos planos hacia todas las direcciones desde la posición de distancia larga.	X			

Ataque y contraataque de riposta con golpes rectos simples desde la distancia larga.	X			
Consolidación de los elementos técnicos y acciones tácticas de la etapa anterior.		X		
Golpe recto de la mano adelantada a la cara Vs la rotación del tronco a la izquierda.		X		
Golpe recto de la mano adelantada a la cara Vs la rotación del tronco a la derecha.		X		
Golpe recto de la mano adelantada a la cara Vs el giro hacia la derecha				
Golpe recto de la mano atrasada a la cara Vs el giro hacia la izquierda.		X		
Parada de combate desde la posición de distancia media.		X		
Ataque y contraataque de encuentro con golpes rectos simples desde la distancia larga y media.			X	
Finta de brazos para la preparación del ataque.			X	
Consolidación de los elementos técnicos y acciones tácticas de las etapas anteriores.			X	
Ataque con golpes rectos desde la distancia larga y contraataque de encuentro y/o de riposta con golpes rectos simples y dobles desde la distancia media.			X	
Técnica de combate de la guardia invertida.			X	
Finta de brazos para la preparación del ataque.				X
Finta de piernas para la preparación del				

contraataque.				X
Acciones de ataques y contraataques con golpes simples en el combate contra el boxeador zurdo.				X
Perfeccionamiento de las acciones de ataques y contraataques con golpes rectos y sus respectivas defensas desde las distancias de combate larga y media con el empleo de las fintas de brazo y pierna adelantada.				X

Para la enseñanza de estas habilidades se dispone de un periodo de 11 meses, desde el mes de septiembre hasta el mes de Julio, consolidando como período de enseñanza de Septiembre a Junio (10 meses).

Al finalizar cada etapa el profesor realizará una evaluación, mediante una escuela de combate condicionada, haciendo énfasis en las habilidades impartidas anteriormente.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL COMBATE 8 – 9 AÑOS.

- El sistema competitivo de esta categoría consiste en efectuar tres asaltos de 50 segundos cada uno por un minuto de descanso entre ellos, el cual se realizará frente a un jurado, integrado por tres evaluadores seleccionados por el comisionado provincial o municipal.
- **Primer asalto:** Se realizará una escuela de combate, donde el boxeador No.1 ataca y el boxeador No. 2 se defiende y este puede utilizar la mano adelantada para complementar las acciones defensivas sobre la acción del boxeador No.1. Estas acciones de ataque y defensa son elegidas de las habilidades básicas estudiadas.
- **Segundo asalto:** Se invierte el trabajo donde el boxeador No. 2 realizará el ataque y el boxeador No. 1 hace la defensa sobre la acción del boxeador No. 2, estas acciones de ataque y defensa son elegidas de las habilidades básicas estudiadas.
- **Tercer asalto:** Se hará una escuela de combate libre donde los boxeadores discrecionalmente demostrarán las habilidades técnico-tácticas aprendidas.

No hay boxeador perdedor, se le alzar  la mano a los dos boxeadores. Después de concluido el programa el jurado evaluador dará los resultados, criterios técnicos y recomendaciones de las evaluaciones para mejorar el trabajo de los entrenadores.

Nota:

En la aplicación de las defensas no se permitirá a los boxeadores usar las maniobras (desplazamientos constantes) como un medio defensivo que saque al atacante de su distancia de combate, por lo que en todos los asaltos se exigirá al boxeador que se defiende mantener la distancia del golpe, exigiéndose realizar la parada con la palma de la mano atrasada para mantener la distancia del golpe y pasar hacia otras defensas, evitando mecanizar la acción. Este es un ejercicio que se práctica en el entrenamiento cuando se estudian los medios defensivos frente los golpes.

SISTEMA PARA LA EVALUACIÓN TÉCNICA DE LOS OBJETIVOS PEDAGÓGICOS VENCIDOS 8–9 AÑOS.

No.	Habilidades	B	R	M
1	• Parada de combate.			
2	• Desplazamientos a todas las direcciones.			
3	• Ataque con el recto de la mano adelantada a la cara con paso plano adelante.			
4	• Ataque con el recto de la mano adelantada al tronco con paso plano a la derecha.			
5	• Ataque con el recto de la mano atrasada a la cara con paso plano adelante.			
6	• Ataque con el recto de la mano atrasada al tronco.			
7	• Ataque con 2 rectos de la mano adelantada a la cara con pasos planos adelante.			
8	• Ataque con el recto de la mano adelantada y atrasada a la cara con pasos planos adelante.			
9	• Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.			
10	• Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del			

	recto de la mano atrasada a la cara.			
11	• Parada con el antebrazo o codo atrasado frente al ataque de la mano adelantada al tronco.			
12	• Parada con el antebrazo o codo adelantado frente al ataque del recto de la mano adelantada al tronco.			
13	• Paso plano atrás frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.			
14	• Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.			
15	• Paso plano atrás frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.			
16	• Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.			
17	• Giro a la izquierda frente al golpe recto de la mano adelantada a la cara.			
18	• Giro a la derecha frente al golpe recto de la mano atrasada a la cara.			
19	• Aplicar las acciones de ataques y defensas en el combate			
20	• Postura de las distancias larga y media.			
	TOTAL DE ASPECTO EVALUADO DE B, R, M.			

Rango de Evaluación:

Bien: 5 a 4 puntos

Regular: 3 puntos

Mal: 2 o menos

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.

. Se trabajará con una frecuencia de 5 días clases a la semana, con sesiones de 60 (minutos) de duración, como mínimo.

FORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN VALORES CATEGORÍA 8 - 9 AÑOS.

ACIONES	FECHA	RESPONSABLE	IMPACTOS
Fortalecer los procesos de desarrollo de los valores declarados por el INDER en cada institución del sistema.	Permanente	Colectivo Técnico	Se desarrollan valores en atletas y entrenadores.
Prestar especial atención al desarrollo docente de los atletas.	Permanente	Colectivo Técnico	Los atletas muestran buen aprovechamiento docente.
Lograr con el ejemplo personal una mejor influencia de los educadores en los educandos.	Permanente	Colectivo Pedagógico	Los profesores son ejemplos.
Analizar las efemérides.	Permanente	Atletas	Los atletas conocen la historia de la Revolución.
Participar en los eventos Nacional de mayores como espectadores.	Permanente	Atletas	Los niños aprenden observando las peleas de los atletas del Equipo Nacional.
Plan de Educación en valores, Indicado en el territorio.	Permanente	Colectivo Pedagógico y Comisionado.	Se profundiza en los conocimientos del trabajo de Formación.

5-3 CATEGORIA 10-11 AÑOS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 10 – 11 AÑOS.

- Educar a nuestros niños, en correspondencia con los principios de la revolución.
- Incentivar el trabajo de formación y educación en valores.
- Demostrar correctamente en el combate los golpes rectos, ganchos y cruzados con sus respectivas defensas y las combinaciones de dos y tres golpes en las acciones

de ataques y contraataques de riposta y encuentro con predominio de la distancia larga.

- Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, rapidez de traslación y de reacción, coordinación, flexibilidad, equilibrio, ritmo, percepción temporo–espacial y de fuerza con ejercicios naturales.
- Exhibir buen nivel de audacia, perseverancia, sentido de la distancia del golpeo en relación con el contrario, en los desplazamientos sobre el cuadrilátero y voluntad en el cumplimiento de las tareas del entrenamiento, reflejadas en la disposición combativa en el transcurso del entrenamiento y la competencia.
 - Vincular a los niños y sus familiares con la práctica del boxeo.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA 10 - 11 AÑOS.

Parada de combate a partir de la posición clásica y las posturas de las distancias larga y media. Desplazamientos con el paso plano a todas las direcciones, el giro hacia la izquierda y la derecha, desplazamientos en círculo y movimiento pendular. Golpes simples y **combinaciones de 2 golpes** en acciones de ataques y contraataques de riposta y encuentro, empleando los **golpes** rectos, los **ganchos y cruzados** y combinaciones dirigidas a la cara, al tronco, y viceversa. Defensas simples y complejas con parada de mano y antebrazo o codo, más giro a la derecha e izquierda, paso plano a los laterales y atrás frente a los golpes simples y sus combinaciones. Combates en las distancias larga y media. Fintas con el brazo adelantado y la pierna más adelantada. Combates contra boxeadores de otros estilos.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

Resistencia aerobia, rapidez de traslación y de reacción, coordinación, flexibilidad, equilibrio, ritmo, percepción temporo–espacial y de fuerza con ejercicios naturales.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

Aspectos de la historia universal de Cuba. Conceptos y términos básicos de las técnicas y la táctica del boxeo. Régimen de participación competitiva. Tipos y características de

las decisiones. Los medios de protección y su importancia. Las faltas técnicas. El saludo. Importancia del control médico. Análisis de su plan de entrenamiento, la competencia y del comportamiento de su preparación. La higiene, la alimentación y los hábitos de vida de los boxeadores. Importancia de la asistencia, la puntualidad, el colectivismo, la disciplina, el respeto, la modestia, la honradez en el proceso de entrenamiento, las competencias de boxeo y su vida personal.

PROGRAMA ANALITICO CATEGORIA 10 – 11 AÑOS.

Habilidades	Sep/nov	Dic/Feb	Mar/Abr	May/Jun
Postura de las distancias larga y media.	X			
Ataque con el recto del brazo adelantado a la cara con paso plano adelante.	X			
Ataque con el recto del brazo adelantado al tronco con paso plano a la derecha.	X			
Ataque con el recto del brazo atrasado a la cara con paso plano adelante.	X			
Ataque con el recto del brazo atrasado al tronco con paso plano a la izquierda– adelante.	X			
Ataque con 2 rectos con el brazo adelantado a la cara con pasos planos adelante.	X			
Ataque con el recto del brazo adelantado y atrasado a la cara con pasos planos adelante.	X			
Demostración correcta de los golpes de ganchos de brazo adelantado y atrasado en el combate.	X			
Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del recto de mano adelantada a la cara.		X		
Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.		X		
Parada con el antebrazo o codo atrasado frente al ataque del recto del brazo adelantado al tronco.		X		
Parada con el antebrazo o codo adelantado frente		X		

al ataque del recto del brazo adelantado al tronco				
Paso plano atrás frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.		X		
Paso plano a la derecha frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.		X		
Paso plano atrás frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.		X		
Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.		X		
Giro a la izquierda frente al recto del brazo adelantado a la cara.		X		
Giro a la derecha frente al recto del brazo atrasado a la cara.		X		
Defensa con Inclinación del tronco a la derecha y la izquierda.		X		
Contraataque de encuentro del recto del brazo adelantado a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto del brazo atrasado al tronco.			X	
Contraataque de riposta del recto del brazo adelantado a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque con el recto del brazo atrasado al tronco.			X	
Contraataque de riposta combinando el recto del brazo adelantado y atrasado a la cara mediante el paso plano atrás frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Fintas de brazos y pierna adelantada como preparación de la acción ofensiva.			X	
Aplicar las acciones de ataques y contraataques en el combate contra el boxeador zurdo.			X	
Aplicar las acciones de ataques y contraataques			X	

en las distancias larga y media con el empleo de las fintas de brazos y pierna adelantada.				
Parada con el codo del brazo atrasado frente al ataque del gancho del brazo adelantado al tronco.			X	
Parada con el codo del brazo adelantado frente al ataque del gancho del brazo atrasado a la cara.			X	
Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del gancho de izquierda a la cara.			X	
Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del gancho del brazo atrasado a la cara.			X	
Paso plano atrás frente al ataque del gancho del brazo adelantado o atrasado a la cara.			X	
Contraataque de gancho del brazo adelantado a la cara con paso plano adelante.			X	
Contraataque de gancho del brazo adelantado y atrasado al tronco con pasos planos adelante.			X	
Contraataque de gancho del brazo adelantado o atrasado a la cara con pasos planos adelante.			X	
Contraataque de encuentro del gancho del brazo adelantado a la cara mediante la parada de la palma de la mano atrasada frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Contraataque de encuentro del gancho del brazo atrasado a la cara mediante el paso plano a la izquierda frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Contraataque de encuentro del gancho del brazo adelantado al tronco mediante el paso plano a la derecha frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Contraataque de encuentro del gancho del brazo adelantado a la cara mediante el paso plano a la			X	

derecha frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.				
Contraataque de riposta del gancho del brazo adelantado al tronco mediante la rotación del tronco a la izquierda frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.			X	
Contraataque de riposta del gancho del brazo adelantado a la cara mediante la rotación del tronco a la izquierda frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.			X	
Contraataque de riposta del gancho del brazo atrasado al tronco mediante la rotación del tronco a la derecha frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Contraataque de riposta del gancho del brazo atrasado al tronco mediante la rotación del tronco a la derecha frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Ataque de cruzado de izquierda a la cara con paso plano adelante.			X	
Ataque de cruzado del brazo atrasado a la cara con paso plano adelante.			X	
Contraataque de encuentro de cruzado del brazo adelantado a la cara con paso plano a la izquierda–adelante frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Contraataque de encuentro de cruzado del brazo atrasado a la cara con paso plano a la izquierda–adelante frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.			X	
Contraataque de encuentro de cruzado del brazo adelantado a la cara con paso plano a la			X	

derecha–adelante frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara				
Contraataque de riposta de cruzado del brazo adelantado a la cara mediante la parada de la palma de la mano derecha frente al ataque del recto del brazo adelantado a la cara.			X	
Ataque del recto y cruzado del brazo adelantado a la cara con pasos planos adelante.			X	
Ataque de recto de mano atrasada y cruzado de brazo adelantado a la cara con pasos planos adelante.			X	
Ataque del cruzado del brazo adelantado y atrasado a la cara con pasos planos adelante.				X
Ataque del recto del brazo adelantado a la cara y gancho del brazo atrasado al tronco con pasos planos adelante.				X
Ataque del recto del brazo atrasado a la cara y gancho del brazo adelantado al tronco con pasos planos adelante.				X
Contraataque al encuentro con el recto del brazo atrasado al tronco y cruzado del brazo adelantado a la cara desplazando el pie izquierdo hacia la izquierda–adelante frente al ataque del recto del brazo atrasado a la cara.				X
Ataque y contraataque de combinaciones de cruzado del brazo adelantado a la cara, gancho del brazo atrasado al tronco y cruzado del brazo atrasado a la cara, defendiéndose con las paradas de manos y antebrazo–codo.				X
Ataque de 2 rectos del brazo adelantado a la cara y gancho del brazo atrasado al tronco con pasos planos adelante.				X

Ataque de 2 rectos del brazo adelantado a la cara y cruzado del brazo atrasado al tronco con pasos planos adelante.				X
Ataque de recto del brazo adelantado y atrasado, más cruzado del brazo adelantado a la cara con pasos planos adelante.				X
Ataque de recto del brazo adelantado y atrasado, más gancho del brazo adelantado a la cara con pasos planos adelante.				X
Aplicar las acciones de ataques y contraataques en las distancias larga y media con el empleo de las fintas de brazo y pierna adelantada.				X

Para la enseñanza de estas habilidades se dispone de un periodo de 11 meses, desde el mes de septiembre hasta el mes de Julio consolidando como período de enseñanza de Septiembre a Junio (10 meses).

Al finalizar cada etapa el profesor realizará una evaluación, mediante una escuela de combate dirigida, haciendo énfasis en las habilidades impartidas anteriormente.

- **EL SISTEMA DE EVALUACIÓN.**

Es en el combate en los diferentes niveles de la competencia, según el resultado final de los mismos. Además de los objetivos pedagógicos (Pruebas Técnicas) y los resultados deportivos.

- **HORAS CLASES POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.**

Se trabajará con una frecuencia de 5 días clases a la semana, con sesiones de 60 (minutos) de duración, como mínimo.

FORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN VALORES 10-11 AÑOS.

ACIONES	FECHA	RESPONSABLE	IMPACTOS
Fortalecer los procesos de desarrollo de los valores declarados por el INDER en cada institución del sistema.	Permanente	Colectivo Técnico	Se desarrollan valores en atletas y entrenadores.
Prestar especial atención al desarrollo docente de los atletas.	Permanente	Colectivo Técnico	Los atletas muestran buen aprovechamiento docente.
Lograr con el ejemplo personal una mejor influencia de los educadores en los educando.	Permanente	Colectivo Pedagógico	Los profesores son ejemplos.
Analizar las efemérides.	Permanente	Atletas	Los atletas conocen la historia de la Revolución.
Participar en los Eventos Nacional de Mayores, como Espectadores.	Permanente	Atletas	Los niños aprenden, observando las peleas de los atletas del Equipo Nacional.
Entonar correctamente las notas del himno nacional.	Permanente	Atleta y Colectivo	Los atletas desarrollan amor a la patria.
Plan de educación en valores indicado en el territorio.	Permanente	Colectivo Pedagógico y Comisionado.	Se profundiza en los conocimientos del trabajo de formación.
Visitar el hogar de los atletas	Permanente	Profesores	Potenciar la unidad hogar- escuela.

5-4 CATEGORIA 12-13 AÑOS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS. 12 – 13 AÑOS.

- Educar a nuestros niños, en correspondencia con los principios de la revolución
- Incentivar el trabajo de Formación y Educación en valores.
- Perfeccionar los golpes rectos con sus defensas en las acciones de ataque y contraataque desde las distancias larga y media mediante la preparación ofensiva.
- Demostración correcta en el combate de los golpes de ganchos y cruzados con sus respectivas defensas en las acciones de ataque y contraataque desde las distancias corta y cuerpo a cuerpo, realizando la preparación ofensiva y el boxeo contra boxeadores atacantes y contraatacantes.
- Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, resistencia a la rapidez, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida, flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción espacio-temporal.
- Mostrar confianza, optimismo, independencia, iniciativa, decisión, percepción del tiempo y del cambio de ritmo de las acciones, manifestadas en la disposición combativa en el transcurso del entrenamiento y la competencia.

CONTENIDOS DE LA PREPARACION TÉCNICO Y TÁCTICA 12 – 13 AÑOS.

Parada de combate desde la posición clásica y las posturas de las distancias corta y cuerpo a cuerpo, perfeccionando las distancias larga y media. Desplazamientos con pasos diagonales y movimiento pendular, perfeccionando en los pasos planos y giros. Golpes rectos, ganchos, cruzados y en combinaciones hasta 3 golpes a la cara, tronco, cara–tronco y viceversa con sus defensas simples y complejas en las acciones de ataque y contraataque desde las distancias (larga, media, corta y cuerpo a cuerpo). Fintas con el tronco y las piernas. Combates contra otros estilos (boxeador atacante y contraatacante, así como el perfeccionamiento del combate contra boxeador zurdo, alto y bajo).

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA 12 - 13 AÑOS:

Resistencia aerobia, resistencia a la rapidez, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida, flexibilidad, coordinación, equilibrio, ritmo y percepción espacio-temporal.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA 12 – 13 AÑOS:

El boxeo cubano en la Revolución. Importancia y particularidades de las técnicas y acciones tácticas que se estudian en el año de preparación de su categoría. Divisiones, tiempo de combate de los asaltos y descanso, peso de los guantes de combate y entrenamiento, medida de las vendas. Nociones sobre la organización de la competencia, el chequeo médico y el pesaje competitivo. Funciones de los jueces, árbitros y cronometristas en el combate. Familiarización con el plan de entrenamiento correspondiente a su categoría. Tipos y objetivos de los test pedagógicos en el ciclo. El pensamiento táctico, la decisión y el valor en el boxeo. Importancia del control de pulso, su ejercitación. Conceptos, términos y particularidades de los ejercicios para la preparación física general y especial acorde al programa de su categoría. Análisis de la preparación física, técnico táctica y psíquica de los combates sostenidos en competencia y topes del equipo en esa categoría. Novedades del trabajo boxístico en la provincia. La vida del boxeador cubano antes y después de la Revolución. El deber del estudio y el uso adecuado del vocabulario.

HABILIDADES BÁSICAS A DEMOSTRAR 12 – 13 AÑOS:

- Desvío al interior con la mano adelantada frente al ataque del recto del brazo atrasado la cara.
- Desvío al interior con la mano atrasado frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.
- Rotación del tronco a la derecha frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.
- Rotación del tronco a la izquierda frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.

- Postura de las distancias corta y cuerpo a cuerpo.
- Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del gancho de la mano adelantada a la cara.
- Parada con la palma de la mano atrasada frente al ataque del gancho de la mano atrasada a la cara.
- Parada con el antebrazo o el codo atrasado frente al gancho de la mano adelantada al tronco.
- Parada con el antebrazo o el codo izquierdo frente al gancho de la mano atrasada al tronco.
- Paso plano atrás frente al cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Paso plano atrás frente al cruzado de la mano atrasada a la cara.
- Parada con el dorso de la mano adelantada frente al cruzado de la mano atrasada a la cara.
- Parada con el hombro adelantado frente al cruzado de derecha a la cara.
- Ataque con 3 rectos de la mano adelantada con pasos planos adelante.
- Ataque con 2 rectos de la mano adelantada y un recto de la mano atrasada a la cara con pasos planos adelante.
- Ataque del recto y cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Ataque del recto de la mano atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Ataque con el cruzado de la mano adelantada y atrasada a la cara.
- Ataque con el recto de la mano adelantada a la cara y gancho de la mano atrasada al tronco.
- Ataque del recto de la mano atrasada a la cara y gancho de la mano adelantada al tronco.
- Ataque con recto de la mano adelantada al tronco y recto de la mano adelantada y atrasada a la cara.
- Contraataque al encuentro con el gancho de la mano atrasada al tronco mediante la rotación del tronco a la derecha frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.
- Contraataque al encuentro con el gancho de la mano adelantada al tronco mediante la rotación del tronco a la izquierda frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.

- Contraataque al encuentro con el gancho de la mano atrasada a la cara mediante el paso plano a la derecha–adelante frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque al encuentro del gancho de la mano adelantada al tronco mediante el paso plano a la izquierda–adelante frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque a la riposta con el recto de la mano atrasada a la cara desplazando el pie derecho a la izquierda–adelante.
- Contraataque al encuentro con el recto de la mano atrasada al tronco y cruzado de la mano adelantada a la cara desplazando el pie izquierdo hacia la izquierda–adelante frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.
- Ataque y contraataque con 2 golpes de ganchos de las manos adelantada y atrasada a la cara, defendiéndose con las paradas de las palmas de las manos.
- Ataque y contraataque con combinaciones de cruzado de la mano adelantada a la cara, gancho de la mano atrasada al tronco y cruzado de la mano adelantada a la cara, defendiéndose con las paradas de manos y antebrazo–codo.
- Aplicación de las acciones de ataques y contraataques en la distancia corta, defendiéndose con las palmas y antebrazo–codo.
- Aplicación de las acciones en el cuerpo a cuerpo.

EL SISTEMA DE EVALUACIÓN 12 – 13 AÑOS:

La evaluación integral se realiza en el combate, en los diferentes niveles de la competencia, según el resultado final de los combates. Con la evaluación técnica y efectividad se complementa la integralidad del proceso pedagógico.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 12 – 13 AÑOS:

. Se trabajará con una frecuencia de 5 días clases a la semana como mínimo, con sesiones de 90 (minutos) de duración, como mínimo.

. Realizar de 10 a 12 combates oficiales como mínimo, antes de la competencia fundamental (Juegos Escolares).

EJEMPLO DEL PROYECTO DE FORMACIÓN Y EDUCACIÓN 12 – 13 AÑOS:

ACIONES	FECHA	RESPONSABLE	IMPACTOS
Fortalecer los procesos de desarrollo de los valores declarados por el INDER en cada institución del sistema.	Permanente	Colectivo Técnico	Se desarrollan valores en atletas y entrenadores.
Prestar especial atención al desarrollo docente de los atletas.	Permanente	Colectivo Técnico	Los atletas muestran buen aprovechamiento docente.
Lograr con el ejemplo personal una mejor influencia de los educadores en los educandos.	Permanente	Colectivo Pedagógico	Los profesores son ejemplos.
Analizar las efemérides.	Permanente	Atletas	Los atletas conocen la historia de la Revolución.
Participar en los eventos Nacional de mayores como espectadores.	Permanente	Atletas	Los niños aprenden, observando las peleas de los atletas del Equipo Nacional.
Entonar correctamente las notas del himno nacional	Permanente	Atleta y Colectivo	Los atletas desarrollan amor a la patria.
Plan de educación en valores indicado en el territorio.	Permanente	Colectivo Pedagógico y Comisionado.	Se profundiza en los conocimientos del trabajo de formación.
Visitar el hogar de los atletas	Permanente	Profesores	Potenciar la unidad hogar- escuela.
Estudiar autobiografía de		Atletas y	Incentivar a la

los principales dirigentes de la Revolución.	Permanente	Entrenador.	ejemplaridad en el colectivo.
Ver películas de boxeo y de contenido social.	Permanente	Atletas y Colectivo Pedagógico.	Sentirse protagonista y saber enfrentar una problemática determinada.

5-5 CATEGORIA 14-15 AÑOS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 14 – 15 AÑOS:

1. Perfeccionar las técnicas y tácticas estudiadas en las categorías anteriores.
2. Demostrar correctamente en el combate las combinaciones de 3 o más golpes en combinaciones con sus respectivas defensas en las acciones de ataque y contraataque desde las distancias de combate y el combate contra boxeadores rápidos y técnicos.
3. Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción espacio- temporal.
4. Mostrar una alta disposición combativa en el entrenamiento y la competencia, resaltándose, la percepción de la posición del cuerpo en el combate cuerpo a cuerpo, la rapidez en la toma de decisiones, la confianza en sus posibilidades en la lucha hasta el fin, mediante la autorregulación de los impulsos emocionales.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y TÁCTICA 14 – 15 AÑOS:

Perfeccionamiento de los contenidos técnico-tácticos de las categorías anteriores. Los pasos saltos adelante y atrás. Defensas simples y complejas, enfatizando en la esquiwa circular del tronco. Combinaciones de 4 y 5 golpes en ataque y contraataque con sus respectivas defensas. Maniobras en la preparación de la acción ofensiva. Salida de las esquinas y de las cuerdas por la derecha y/o izquierda frente a los golpes rectos y desplazamientos. Defensa con paso salto atrás. Combate contra boxeadores de otros

estilos (púgil rápido y técnico), perfeccionamiento de los otros estilos tratados en las categorías anteriores.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA 14 – 15 AÑOS:

Resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción del tiempo y espacio–temporal.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA 14 – 15 AÑOS:

Resultados de actualidad de los boxeadores cubanos. Diferencia entre el boxeo profesional y el de aficionado. Importancia y particularidades de las técnicas y acciones tácticas que se estudian en el año de preparación de su categoría. Consideraciones sobre un boxeador caído. Conteos de protección permisibles para la continuación del combate. Requisitos permisibles para la participación en la competencia nacional. Las patologías invalidantes para la práctica del boxeo. Familiarización con el plan de entrenamiento correspondiente a su categoría. Análisis de la preparación física, técnica, táctica y psíquica de los combates sostenidos en competencias y topes de equipos en esa categoría. Los traumatismos más comunes en el boxeo y sus medidas profilácticas.

HABILIDADES BÁSICAS A DEMOSTRAR 14 – 15 AÑOS:

- Defensa con el paso salto atrás frente al ataque de cualquier tipo de golpe.
- Ataque con 3 rectos de la mano adelantada y uno de la mano atrasada a la cara con pasos planos adelante.
- Defenderse con el paso plano atrás, parada palma y dorso de la mano derecha frente al ataque de los rectos de la mano adelantada y atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Defensa con el paso plano atrás, parada con el antebrazo–codo y dorso de la mano derecha frente al ataque del recto, gancho y cruzado de la mano adelantada a la cara.

- Defensa con 2 pasos planos atrás, parada con el dorso de la mano derecha y antebrazo–codo izquierdo frente al ataque de los rectos de la mano adelantada y atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara y gancho de la mano atrasada al tronco.
- Defensa con las paradas de antebrazo–codo derecho, izquierdo, palma de la mano derecha y desvío al interior frente al ataque de los golpes rectos de la mano adelantada y atrasada al tronco y rectos de la mano adelantada y atrasada a la cara.
- Defensa con el paso plano atrás, paradas del antebrazo–codo izquierdo y derecho y giro a la derecha frente al ataque del recto y gancho de la mano adelantada a la cara y atrasada al tronco y recto de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque de encuentro de recto de la mano atrasada a la cara mediante la rotación del tronco a la izquierda frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque de encuentro de recto de la mano atrasada al tronco y cruzado de la mano adelantada a la cara frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque de riposta del cruzado de la mano adelantada a la cara mediante la esquiva circular a la izquierda frente al ataque del cruzado de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque de riposta del cruzado de la mano adelantada y recto de la mano atrasada a la cara mediante la esquiva circular a la izquierda frente al ataque del cruzado de la mano atrasada a la cara.
- Contraataque de riposta del cruzado de la mano atrasada a la cara mediante la esquiva circular a la derecha frente al ataque del cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Contraataque a la riposta del cruzado de atrasada y adelantada a la cara mediante la esquiva circular a la derecha frente al ataque del cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Salida de las cuerdas o esquina mediante el giro a la derecha frente al ataque del golpe recto de la mano atrasada a la cara.
- Salida de las cuerdas o esquina mediante el giro a la izquierda frente al ataque del golpe recto de la mano adelantada a la cara.

- Ataque y contraataque contra boxeador técnico.
- Ataque y contraataque contra boxeador rápido.

EL SISTEMA DE EVALUACIÓN 14 – 15 AÑOS:

La evaluación integral se realiza en el combate, en los diferentes niveles de la competencia, según el resultado final de los combates.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 14-15 AÑOS:

- . Se trabajará con una frecuencia de 5 días clases a la semana como mínimo, con sesiones de 90 (minutos) de duración como mínimo.
- . Realizar de 10 a 12 combates oficiales como mínimo, antes de la competencia fundamental (Juegos Escolares).

FORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN VALORES 14-15 AÑOS.

ACIONES	FECHA	RESPONSABLE	IMPACTOS
Fortalecer los procesos de desarrollo de los valores declarados por el INDER en cada institución del sistema	Permanente	Colectivo	Se desarrollan valores en atletas y entrenadores
Prestar especial atención al desarrollo docente de los atletas.	Permanente	Colectivo Técnico	Los atletas muestran buen aprovechamiento docente.
Lograr con el ejemplo personal una mejor influencia de los educadores en los educandos.	Permanente	Colectivo Pedagógico	Los profesores son ejemplos.

Analizar las efemérides.	Permanente	Atletas	Los atletas conocen la historia de la Revolución.
Participar en los eventos Nacional de mayores como espectadores.	Permanente	Atletas	Los niños aprenden, observando las peleas de los atletas del Equipo Nacional.
Entonar correctamente las notas del Himno Nacional	Permanente	Atleta y Colectivo	Los atletas desarrollan amor a la patria
Plan de educación de valores indicado en el territorio.	Permanente	Colectivo Pedagógico y Comisionado.	Se profundiza en el conocimiento del trabajo de formación.
Visitar el hogar de los atletas	Permanente	Profesores	Potenciar la unidad hogar- escuela.
Estudiar autobiografía de los principales dirigentes de la Revolución.	Permanente	Atletas y Entrenador.	Incentivar a la ejemplaridad en el colectivo.
Ver el Noticiero Nacional de Televisión.	Permanente	Atletas y Entrenadores	Potenciar el nivel de análisis y debate.

5-6 CATEGORIA 16-17 AÑOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 16 - 17 AÑOS:

1. Perfeccionar las técnicas y acciones tácticas estudiadas en las categorías anteriores.
2. Demostrar correctamente en el combate las combinaciones de 3 o más golpes con sus respectivas defensas en las acciones de ataques y contraataques, desde las distancias de combate y el combate contra boxeadores que cambian la posición de guardia.
3. Alcanzar niveles apropiados de resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva,

flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción del tiempo y espacio-temporal.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA 16 – 17 AÑOS:

Perfeccionamiento de los contenidos técnico-tácticos de las categorías anteriores. Combinaciones de más de 5 golpes en ataque y contraataque con sus respectivas defensas. Cambio de la Posición de Guardia en el combate. Salida de las esquinas y de las cuerdas por la derecha y/o izquierda con las esquivas frente a los golpes rectos y cruzados. Combate contra boxeadores de otros estilos (púgil con acciones técnica-tácticas deficientes y que cambia la guardia) y perfeccionamiento de otros estilos tratados en las categorías anteriores.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA 16 – 17 AÑOS:

Resistencia aerobia, resistencia a la rapidez y a la fuerza, rapidez de traslación y de reacción, fuerza, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio y percepción espacio-temporal.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA 16 – 17 AÑOS:

Resultados de actualidad de los boxeadores cubanos. El mercantilismo en el boxeo actual y la postura de Cuba. Importancia y particularidades de las técnicas y acciones tácticas que se estudian en el año de preparación de su categoría. Consideraciones sobre un boxeador caído. Conteos de protección permisibles para la continuación del combate. Diferencia entre el conteo de protección y el nocao. Procedimientos a seguir después del nocao. Requisitos permisibles para la participación en la competencia nacional. Las patologías invalidantes para la práctica del boxeo. Familiarización con el plan de entrenamiento correspondiente a su categoría. Análisis de la preparación física, técnico-táctica y psíquica de los combates sostenidos en competencias y topes de equipos en esa categoría. Los traumatismos más comunes en el boxeo y sus medidas profilácticas.

HABILIDADES BÁSICAS A DEMOSTRAR 16 – 17 AÑOS:

- Defensa con paso atrás, parada del antebrazo-codo y dorso de la mano derecha frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara, gancho de la mano adelantada al tronco y cruzado de la mano adelantada a la cara.
- Ataque de recto de la mano adelantada al tronco, a la cara, recto de la mano atrasada, cruzado de la mano adelantada a la cara y gancho de la mano atrasada al tronco.
- Contraataque de encuentro con gancho de adelantada a la cara, desplazando el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda con paso a la izquierda–adelante frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.
- Contraataque de encuentro con gancho de la mano adelantada a la cara, recto de la mano atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara, desplazando el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda con paso a la izquierda–adelante frente al ataque del recto de la mano adelantada a la cara.
- Realizar la rotación del tronco a la izquierda y contraatacar a la riposta con gancho de la mano adelantada al tronco, recto de la mano atrasada a la cara, gancho de la mano adelantada y atrasada y cruzado de la mano adelantada a la cara frente al ataque del recto de la mano atrasada a la cara para entrar a la distancia corta.
- Ataque y contraataque, pasando de distancia larga a corta.
- Ataque y contraataque, pasando de la distancia corta a larga.
- Ataque y contraataque en el cuerpo a cuerpo.
- Salida del cuerpo a cuerpo con las técnicas estudiadas.
- Salida de las cuerdas o las esquinas mediante las esquivas frente a los ataques del adversario.
- Ataque y contraataque cambiando la posición de guardia.
- Ataque y contraataque contra boxeador que cambia su guardia.
- Ataque y contraataque contra boxeador técnico.
- Ataque y contraataque contra boxeador rápido.

EL SISTEMA DE EVALUACIÓN 16 – 17 AÑOS:

La evaluación integral se realiza en el combate, en los diferentes niveles de la competencia según el resultado final de los combates.

PROPUESTA DE HORAS CLASES POR UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 16 – 17 AÑOS:

. Se trabajará con una frecuencia de 5 días clases a la semana como mínimo, con sesiones de 90 a 120 (minutos) aproximado de duración en dependencia de la etapa de preparación en que se encuentren.

. Realizaran de 12 a 15 combates Oficiales, antes de la Olimpiada nacional Juvenil.

FORMACIÓN Y EDUCACIÓN EN VALORES 16 – 17 AÑOS:

Acciones	Fecha	Responsable	Impactos
Fortalecer los procesos de desarrollo valores declarados por el INDER en cada institución del sistema.	Permanente	Colectivo Técnico	Se desarrollan valores en atletas y entrenadores
Prestar especial atención al desarrollo docente de los atletas.	Permanente	Colectivo Técnico	Los atletas muestran buen aprovechamiento docente
Lograr con el ejemplo personal una mejor influencia de los educadores en los educandos.	Permanente	Colectivo Pedagógico	Los profesores son ejemplos.
Analizar las efemérides.	Permanente	Atletas	Los atletas conocen la historia de la Revolución.
Lograr que los atletas			Elevar el conocimiento de

conozcan el significado de los valores para facilitar su aplicación según corresponda en cada momento	Permanente	PROF y C/T	los valores. Para que actúen conscientemente en el cumplimiento de las tareas.
Entonar correctamente las notas del Himno nacional.	Permanente	Atleta y Colect.	Los atletas desarrollan Amor a la Patria
Plan de educación de valores indicado en el territorio.	Permanente	Colectivo Pedagógico y Comisionado.	Se profundiza en el conocimiento del trabajo de formación.
Visitar el hogar de los atletas	Permanente	Profesores	Potenciar la unidad hogar- escuela.
Estudiar autobiografía de los principales dirigentes de la Revolución.	Permanente	Atletas y Entrenador.	Incentivar a la ejemplaridad en el colectivo.
Ver películas de boxeo y de contenido social.	Permanente	Atletas y Colectivo Pedagógico.	Sentirse protagonista y saber enfrentar una problemática determinada.
Ver el Noticiero Nacional de Televisión.	permanente	Atletas y Entrenadores	Potenciar el nivel de análisis y debate.
Visitar hogar de Glorias del boxeo.	permanente	Atletas y entrenador	Estimulo Moral.
Profundizar en la responsabilidad individual con énfasis en lo docente y la conducta en la escuela	Semanal	Profesor	Elevar los rendimientos académicos.
Conferencia.	Bi mensual	Especialista FID.	Potenciar conocimientos

5-7. CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN EN EL EQUIPO NACIONAL JUVENIL.

OBJETIVOS GENERALES:

1. Educar a nuestros jóvenes, en correspondencia con los principios de la revolución y sean dignos representantes de nuestra patria en los competencias Nacionales e Internacionales.
2. Elevar el nivel técnico-táctico de los boxeadores, garantizando la reserva deportiva al equipo Nacional de Mayores.
3. Perfeccionar el proceso de entrega pedagógica tanto con los centros provinciales como con el equipo nacional de mayores.
4. Lograr una mayor vinculación de trabajo entre los profesores y la cátedra de formación integral de la escuela con la estructura docente de los atletas.

ACENTO PRINCIPAL

1. Campeonato Mundial Juvenil 2016 y 2018. Lograr el Primer Lugar.
2. Terceros Juegos Olímpicos de la Juventud 2018. Mantener la supremacía en estos juegos.
3. Olimpiada Juvenil Nacional hasta el 2020. Participar todos los atletas de la preselección y la reserva de provincias.
4. Realizar de 13 a 15 combates Oficiales, antes de su competencia Fundamental.

ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN:

La planificación que se realiza es por **Ciclos Alternos Multivariados**.

PROPUESTA DE HORAS CLASES:

Se trabaja en una frecuencia de 5 días a la semana como mínimo, con doble sesión de entrenamiento con un tiempo aproximado en la primera sesión de 90 minutos y en la segunda de 120 minutos como mínimo.

Realizan 12 a 15 combates como mínimo, antes de la competencia fundamental.

PLAN DE FORMACION INTEGRAL:

No.	Acciones	Fecha	Responsable	Impacto
1	Desarrollo de clases teóricas y conversatorios con los atletas para mejorar la formación y educación en valores.	C/T		Mejorar la formación Integral y conducta para enfrentar las nuevas tareas.
2	Lograr que los atletas conozcan el significado de los valores para facilitar su aplicación, según corresponda en cada momento	Diario	Prof. guardia C/T	Elevar el conocimiento de los valores. Para que actúen conscientemente en el cumplimiento de las tareas.
3	Iniciar cada actividad docente y deportiva con temas relacionados a la formación política e ideológica y noticias del ámbito nacional e internacional.	Diario	Prof. guardia C/T	Conocer la situación actual del mundo y de nuestro país en lo político económico y social.
4	Profundizar en la responsabilidad individual con énfasis en lo docente y la conducta en la escuela	Diario	J' C/T	Elevar los rendimientos académicos.
5	Desarrollar las asambleas educativas todos los meses y con la calidad requerida.	Mensual	FID C/T	Valorar el comportamiento individual y del colectivo de atletas.
	Desarrollar visitas a lugares históricos relacionados con	Perma-		Elevar los conocimientos

6	los Héroes de la Revolución y nuestros dirigentes políticos.	nente	FID	de la historia de nuestro país.
7	Lograr que exista protagonismo de los atletas en los matutinos.	Según corresponda.	FID	Elevar el papel protagónico del atleta.
8	Hacer talleres acerca de las normas, conductas y las formas de actuación dentro y fuera de la escuela.	Permanente	C/T	Mejorar el comportamiento social y la cultura general integral
9	Hacer los convenios con los profesores docentes para los atletas priorizados.	Todo el curso Esc.	FID	Facilitar la participación en competencias.
10	Efectuar conversatorios relacionado con las formas de demostrar los valores educados.	Mensual	FID	Demostrar con actuaciones el conocimiento de los valores.
11	Tener conversatorio con los padres y familiares periódicamente.	Permanente	C/T	Los padres conocen el régimen disciplinario de la escuela.
12	Dar atención prioritaria a los destacados en los resultados integrales.	Permanente	FID	Estimular a los mejores atletas.
13	Consolidar los valores tratados durante el plan demostrando ejemplos fehacientes	Permanente	FID C/T	Demostrar en la práctica los valores educados
	Eliminar el uso de modas	Perma-	FID C/T	Mantener la imagen y el respeto de nuestros

14	extravagantes.	nente		boxeadores. .
----	----------------	-------	--	---------------

5-8. CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN EN EL EQUIPO NACIONAL DE MAYORES DE BOXEO.

OBJETIVOS:

- 1- Garantizar la formación integral de los alumnos que integran la preselección Nacional y la reserva.
- 2- Recuperar la supremacía del boxeo en el ámbito internacional ocupando el primer lugar en todos los eventos que se participe.
- 3- Aplicar un sistema de preparación con los contenidos y métodos más novedosos del boxeo mundial.
- 4- Mantener un control sistemático a la estrategia (2016-2020) que posibilite su cumplimiento exitoso.

TAREAS ESTRATÉGICAS:

EL nuevo ciclo Olímpico con vista al 2020, representa una gran oportunidad para hacer algunas rectificaciones sobre los aspectos que tuvieron una marcada insuficiencia y que afectaron el trabajo de la escuela y del boxeo de forma general en el ciclo anterior, entre otras citamos las siguientes:

1. Aplicar un reglamento disciplinario interno renovado de estricto cumplimiento para los atletas y pedagogos que garantice la disciplina indispensable en el boxeo.
2. Consolidar las divisiones de pesos, garantizando que en cada una disponer como mínimo con 2 figuras que avalen los resultados esperados.
3. Garantizar la participación en competencias nacionales e internacionales que den respuestas a las exigencias del plan.
4. Lograr una mayor vinculación de trabajo entre los profesores y la cátedra de formación integral de la escuela con la estructura docente de los atletas.

5. Continuar reforzando el proceso de entrega pedagógica para responder a una matrícula estable de calidad y perspectiva de trabajo.
6. Sistematizar el control y la preparación integral de la reserva deportiva seleccionada en cada provincia.

ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN:

Se continuará el trabajo con la estructura (ATR), y con la planificación por direcciones de trabajo.

ACENTOS PRINCIPALES:

1. Campeonato Mundial en octubre del 2016 y 2018. Superar la actuación anterior en medallas.
2. Campeonato Panamericano de boxeo en agosto en Chile. Obtener el primer lugar por países y volver a retomar la potencialidad en el área americana.
3. Clasificar para la Final en la Serie Mundial de Boxeo los años 2016, 2018, y 2019.
4. Juegos del ALBA, ganar los juegos.
5. Serie Nacional de Boxeo, Playa Girón, hasta junio del 2016. Participar todos los atletas de la preselección y hacer la actualización de la matrícula.
6. Participar con equipo completo en los Juegos Centro Americanos y del Caribe y lograr que los 10 atletas sean finalistas y ganar los Juegos.
7. Participar con equipo completo en los Juegos Panamericanos y ganar los Juegos.
8. Participar con Equipo Completo en los Juegos Olímpicos y lograr que 4 atletas sean finalistas.
9. Realizar de 25 a 30 combates Oficiales, antes de su competencia Fundamental.

5.9- TRATAMIENTO METODOLÓGICO DE LA PLANIFICACIÓN, PRGANIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN DEL EQUIPO DE MAYORES EN ACADEMIA Y EL EQUIPO NACIONAL.

PRINCIPALES ASPECTOS METODOLÓGICOS A CUMPLIR EN LA ESTRUCTURA ATR			
Duración máxima del ATR	18-22 semanas		
Duración mínima del ATR	12-15 semanas		
Número de bloques	Tres (Acumulación, Transformación y Realización)		
Duración máxima del meso/bloque	5 semanas		
Duración mínima del meso/bloque	3 semanas		
Dinámica de los microciclos en el meso/bloque	4 carga-1recup. 3 carga-1recup.	4 carga-1recup. 3 carga-1recup.	3 carga-1recup. 2 carga-recup.
% De la carga que se concentra	Al menos 30 % para la dirección que se concentra, en caso de dos direcciones al menos el 60 %		
Acentos físicos a concentrar en el bloque de acumulación	Resistencia Aeróbica Fuerza Máxima		
Acentos físicos a concentrar en el bloque de transformación	Fuerza rápida/explosiva Resistencia a la fuerza rápida Resistencia a la velocidad		
Acentos físicos a concentrar en el bloque de realización	Trabajo individual Velocidad especial y competitiva		
Acentos técnicos a concentrar en el bloque de acumulación	Trabajo técnico		
Acentos técnicos a concentrar en el bloque de transformación	Trabajo táctico		
Acentos técnicos a concentrar en el bloque de realización	Trabajo competitivo		
Volúmenes máximos y mínimos por microciclos (aprox. 10 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> • Aprox. 800-1000 minutos (Acumulación) • Aprox. 600-800 minutos (Transformación) • Aprox. 400-600 minutos (Realización) 		
Intensidades predominantes por bloques	<ul style="list-style-type: none"> • Media (Acumulación) • Alta (Transformación) • Máxima (Realización) 		

- ✓ **Duración máxima y mínima del ATR, Número de meso/bloques, su dinámica y duración máxima y mínima.**

El entrenamiento concentrado provee una oportunidad excelente para obtener un progreso sustancial, siendo demostrado que la duración adecuada de un entrenamiento con cargas concentradas que logre un efecto en una dirección determinada es de 3 a 4

semanas y puede extenderse hasta 5-6 semanas tras lo cual es necesario un periodo de recuperación para activar los procesos compensatorios.

Por lo que los meses/ bloques de entrenamiento deben tener esta duración.

También se ha manifestado que los deportistas entrenados son capaces de tolerar tres bloques secuenciales de carga separados por pausas cortas de recuperación (de 7 a 10 días).

Por lo que estos bloques serán tres Acumulación, Transformación y realización y deben terminar siempre con macrociclos de recuperación.

Asumiéndose como el tiempo necesario para agotar las reservas actuales de adaptación (RAA) del cuerpo entre las 12 y las 22 semanas.

Tras esto es necesario un periodo de recuperación más largo para facilitar la estabilización en un nivel nuevo de adaptación, por lo que debe darse por terminado ese ATR.

✓ **% de la carga que se concentra.**

La concentración de carga de entrenamiento pone un mayor énfasis sobre los contenidos de un tipo de entrenamiento específico. Esta posición está basada en el hecho bien conocido de que las capacidades motoras y técnico-tácticas en deportistas experimentados y de buena calificación tienen difícil progresión. Las mejorías de las capacidades motoras son más altas con un entrenamiento concentrado.

La experiencia en la preparación de deportistas de élite muestra que el número óptimo de capacidades/objetivos que pueden ser simultáneamente desarrolladas incluye dos capacidades motoras y que al menos el 70-80 % del trabajo total dentro del mesociclo especializado se debe dirigir hacia el desarrollo de dos capacidades motoras. El entrenamiento restante es gastado usualmente en otras capacidades, recuperación activa, etc. En el caso del boxeo por ser un deporte en el cual el peso del resultado no depende solamente de un componente se asume como un 60% el porcentaje óptimo para concentrar una carga.

Ejemplo:

En un mesociclo se cuenta con un volumen total de mil minutos, seiscientos de estos minutos deben ir dirigidos hacia las dos capacidades que se concentran.

✓ **Acentos físicos y técnicos a concentrar en el bloque de acumulación.**

La Resistencia Aeróbica, la Fuerza Máxima y la Técnica son la base del programa de entrenamiento especializado posterior (mejora de la fuerza explosiva, resistencia de fuerza, táctica). Siendo el programa de fuerza suplementado por el trabajo aeróbico debido a que el entrenamiento acumulativo debe mejorar los potenciales oxidativos y contráctiles de los músculos. Este trabajo simultáneo es compatible con períodos de perfeccionamiento técnico, la eliminación de errores, etc.

De este modo, el programa de entrenamiento completo en un mesociclo acumulativo incluye una cantidad sustancial de trabajo aeróbico y técnico. Así como el programa de fuerza debe utilizar ejercicios de alta carga para afectar los mecanismos nerviosos e hipertróficos de mejoría de la fuerza.

Siendo a su vez estos tres acentos los de un mayor efecto residual de la carga y los que más se mantienen en el tiempo.

✓ **Acentos físicos y tácticos a concentrar en el bloque de transformación.**

La Fuerza rápida/explosiva y la Resistencia a la fuerza rápida, así como la táctica son determinantes del rendimiento del boxeador. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un mesociclo. Sin embargo, este entrenamiento de gran demanda, intenso, necesariamente afecta a la estabilidad y causa fatiga por lo que este tipo de mesociclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga; una cantidad esencial de este entrenamiento debe ser ejecutada en un estado fatigado.

Siendo a su vez estos tres acentos los de un efecto residual mediano de la carga lo que garantizan que lleguen en un buen nivel a la competencia.

✓ **Acentos físicos y técnicos a concentrar en el bloque de realización.**

El Trabajo competitivo con énfasis en lo individual, así como las Velocidades especiales y competitivas son las que se concentran en este mesociclo. Siendo la meta principal la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas. De acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas. Adicionalmente, el entrenamiento incluye los ejercicios anaeróbico-alactácidos. La experiencia de los deportistas de élite ha demostrado que la modelación

de la actividad competitiva y el trabajo anaeróbico alactácido es una forma muy efectiva y compatible para alcanzar la preparación específica para las competiciones próximas. Para estimular las capacidades de velocidad y de condición física integrada, los atletas deberían entrenarse en un estado bien descansado.

✓ **Volúmenes e intensidades máximos y mínimos en el plan.**

En la experiencia cubana para boxeadores de alto rendimiento se ha demostrado que los volúmenes de entrenamiento mayores se trabajan en los meses acumulativos y van disminuyendo paulatinamente hasta los meses de realización, al contrario de las intensidades de entrenamiento las cuales empiezan en un nivel medio hasta alcanzar su máximo nivel en el meso de realización.

- **DISEÑO DE LA ESTRUCTURA DEL ATR (EJEMPLO).**

ATR														
Mes	Septiembre				Octubre				Noviembre				Dic.	
Mesos	Acumulación				Transformación				Realización					
Fecha	1/7	8/14	15/21	22/28	29/5	6/12	13/19	20/26	27/2	3/9	10/16	17/23	24/30	1/7
Macrociclos	C	C	C	C	R	C	C	C	C	R	C	C	C	R
Asaltos x días														
Intensidad	Media				Alta				Máxima					
Actividad Fundament					TP					TP				
Direcciones físicas														
Resistencia aerobia	X	X	X											
Etc.														
Etc.														
Etc.														
Direcciones técnico-tácticas														
Escuela de boxeo	X	X	X	X										
Etc.														
Etc.														
Etc.														
Prep.Psic.														
Prep.Teór.														

Volumen total del micro ciclo															
Volumen total del mesociclo															

- ORGANIZACIÓN Y TEMPORALIDAD DE LAS CARGAS

Macro	Nº Ciclo	Tipo Ciclo	S/Ent	Objetivos	Vol.	Int

.- PRUEBAS DEPORTIVAS Y PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS.

No.	Pruebas	Fechas	Tempo- ralidad	Objetivos	Tipo de Prueba	Medio control	Resultado

OBJETIVOS COMPETITIVOS

No.	Evento	Fecha	Lugar	Objetivo	O	P	B	Observaciones

PLAN DE FORMACION INTEGRAL.

No.	Acciones	F/C	Responsable	Impacto
I	Desarrollo de clases teóricas y conversatorios con los atletas para mejorar la formación y educación en valores.	T/mes.	C/T	Mejorar la formación Integral y conducta para enfrentar las nuevas tareas.

2	Lograr que los atletas conozcan el significado de los valores para facilitar su aplicación, según corresponda en cada momento	Semanal.	PROF GUAR C/T	Elevar el conocimiento de los valores. Para que actúen conscientemente en el cumplimiento de las tareas.
3	Iniciar cada actividad docente y deportiva con temas relacionados a la formación política e ideológica y noticias del ámbito nacional e internacional.	Semanal	Prof. guardia C/T	Conocer la situación actual del mundo y de nuestro país en lo político económico y social.
4	Profundizar en la responsabilidad individual con énfasis en lo docente y la conducta en la escuela	Semanal	J' C/T	Elevar los rendimientos académicos.
5	Desarrollar las asambleas educativas todos los meses y con la calidad requerida.	Mensual	FID C/T	Valorar el comportamiento individual y del colectivo de atletas.
6	Desarrollar visitas a lugares históricos relacionados con los Héroes de la Revolución y nuestros dirigentes políticos.	Perma- nente	FID	Elevar los conocimientos de la historia de nuestro país.
7	Lograr que exista protagonismo de los atletas en los matutinos.	Mensual	FID	Elevar el papel protagónico del atleta.
8	Hacer talleres acerca de las normas, conductas y las formas de actuación dentro	Perma- nente	C/T	Mejorar el comportamiento social y la cultura general

	y fuera de la escuela.			integral
9	Hacer los convenios con los profesores docentes para los atletas priorizados.	Todo el curso	FID	Facilitar la participación en competencias.
10	Efectuar conversatorios relacionado con las formas de demostrar los valores educados.	Mensual	FID	Demostrar con actuaciones el conocimiento de los valores.
11	Realizar visitas al área de residencia, al restaurant y áreas aledañas, para observar la higiene y organización.	Permanente	F/I Profesor Guardia	Controlar y valorar la higiene, las normas de convivencias y cuidado de la propiedad social.
12	Tener conversatorio con sus padres y familiares periódicamente.	Permanente	C/T	Los padres conocen el régimen disciplinario de la escuela.
13	Dar atención prioritaria a los destacados en los resultados integrales.	Permanente	FID	Estimular a los mejores atletas.
14	Consolidar los valores tratados durante el plan demostrando ejemplos fehacientes	Permanente	FID C/T	Demostrar en la práctica los valores educados
15	Eliminar el uso de modas extravagantes.	Permanente	FID C/T	Mantener la imagen y el respeto de nuestros boxeadores. .

6- PRUEBAS PEDAGÓGICAS:

En correspondencia con las modificaciones que se han realizado al Manual de Preparación del Deportista y con el objetivo de unificar los instrumentos de medición para conocer la efectividad del programa de entrenamiento, que posibilitará realizar los

ajustes al inicio del próximo Mesociclo, se indica realizar las Pruebas Pedagógicas Físicas, que se explican a continuación en todas las categorías de Boxeo.

Las Pruebas se realizarán al inicio del Plan en el mes de Septiembre (diagnóstico) comparándolas con los resultados de la última realizada en el curso anterior y se continuará la ejecución al concluir cada Mesociclo, comparando sus resultados con el Mesociclo anterior (según las características del Mesociclo, el profesor puede planificar una prueba intermedia).

Para la concepción del programa de las pruebas pedagógicas que se indican ejecutar a partir de Enero del 2016, se realizó un intercambio teórico y práctico con el colectivo de entrenadores de 15 EIDE y 14 Academias de Boxeo, recogiendo y evaluándose las observaciones realizadas.

Las pruebas comenzaran su aplicación en todos los Centros Provinciales de Alto Rendimiento y el resto de la matrícula de los combinados en Septiembre del 2016.

PRINCIPIOS DE LAS PRUEBAS PEDAGÓGICAS DE BOXEO:

Se ha tratado de aproximar todo lo posible las pruebas a las características reales de un combate y en correspondencia con los recursos que hoy dispone cada centro de alto rendimiento.

1. Cada atleta se mide contra el mismo.
2. Siempre se ejecutará el mismo día de la semana.
3. Siempre se hará a la misma hora.
4. Los instrumentos de medición serán los mismos.
5. El orden de las pruebas siempre será el mismo.
6. El control de los resultados debe realizarse de manera individual y se recomienda llevarlo a gráficos que permitan una lectura y comparación con mayor facilidad.
7. Al concluir la prueba, se realiza el análisis en un evento científico y se reajusta el plan de entrenamiento.
8. Las pruebas se realizaran al concluir cada mesociclo aunque se pudieran realizar además pruebas intermedias en los mesociclos largos.

TIPOS DE PRUEBAS POR EL ORDEN DE EJECUCIÓN.

1. Planchas.
2. Carrera de 60 metros.
3. Salto largo sin impulso.
4. Golpeo al saco simulando un combate.
5. Al próximo día, la resistencia especial con carrera.

EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS.

- Se realizarán las pruebas que se relacionan anteriormente, se evaluarán de forma individual y posteriormente se relacionarán para su evaluación de manera integral.
- Se compara el resultado de cada prueba con el macro del ciclo anterior, la calificación será: MB, B, R, o M, se definirá comparando los resultados; si mejoró, se estancó o retrocede (el profesor debe tener presente el estado de ánimo o de salud del atleta).
- Sugiriéndose para los resultados particulares alcanzados en cada prueba la siguiente puntuación en dependencia de la evaluación alcanzada:

Si obtiene MB (Muy Bien) en la prueba = 10 puntos

Si obtiene B (Bien) en la prueba = 9 puntos

Si obtiene R (Regular) en la prueba = 7 puntos

Si obtiene M (Mal) en la prueba = 0 puntos

- Por lo que de forma general y relacionando los resultados alcanzados en cada prueba se pueden correlacionar de la siguiente forma:

PRUEBAS	Calificaciones			
	MB	B	R	M
Planchas	<u>Límite inferior:</u>	<u>Límite inferior:</u>	Hasta cuatro	Cualquier combinación con al menos dos M.
Salto largo sin impulso	Hasta tres pruebas	Hasta tres pruebas	pruebas evaluadas con un mínimo de R	
Golpeo al saco simulando un combate.	evaluadas de MB (10 Puntos) y las dos restantes de B (9 Puntos), no pudiendo obtener	evaluadas con un mínimo de B (9 Puntos), y las dos restantes con un mínimo de R (7 Puntos),	(7 Puntos), y las restantes con M (0 Puntos), no pudiendo	
Carrera de 60 metros	R o M en	de R (7 Puntos),	obtener M en	
Resistencia especial con carrera.	ninguna prueba, es decir, podrá alcanzar desde un máximo de 50 puntos hasta un mínimo de 48 puntos.	no pudiendo obtener M en ninguna prueba, es decir, podrá alcanzar desde un máximo de 47 puntos hasta un mínimo 41 puntos.	dos pruebas, es decir, podrá alcanzar desde un máximo de 40 puntos hasta un mínimo 28 puntos.	

Por lo que se sugiere a los profesores auxiliarse de la siguiente tabla, ya que puede agilizar la evaluación de las mismas:

TABLA DE TABULACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS Y SU EVALUACIÓN GENERAL													
P	SL	GS	60m	Res.	Pun-tos	Evaluación general	P	SL	GS	60m	Res.	Pun-tos	Evaluación general
MB	MB	MB	MB	MB	50	MB	MB	B	B	R	M	35	
MB	MB	MB	MB	B	49		R	R	R	R	R	35	
MB	MB	MB	B	B	48		B	B	B	R	M	34	
MB	MB	MB	MB	R	47	B	MB	MB	R	R	M	34	
MB	MB	B	B	B	47		MB	B	R	R	M	33	
MB	MB	MB	B	R	46		B	B	R	R	M	32	
MB	B	B	B	B	46		MB	R	R	R	M	31	
MB	MB	B	B	R	45		B	R	R	R	M	30	
B	B	B	B	B	45		R	R	R	R	M	28	
MB	MB	MB	R	R	44		MB	MB	MB	M	M	30	M
MB	B	B	B	R	44		MB	MB	B	M	M	29	
MB	MB	B	R	R	43		MB	B	B	M	M	28	
B	B	B	B	R	43		B	B	B	M	M	27	
MB	B	B	R	R	42		MB	MB	R	M	M	27	
MB	MB	R	R	R	41		MB	B	R	M	M	26	
B	B	B	R	R	41		B	B	R	M	M	25	
MB	MB	MB	MB	M	40	R	MB	R	R	M	M	24	
MB	B	R	R	R	40		B	R	R	M	M	23	
MB	MB	MB	B	M	39		R	R	R	M	M	21	
B	B	R	R	R	39		MB	MB	M	M	M	20	
MB	MB	B	B	M	38		MB	B	M	M	M	19	
MB	R	R	R	R	38		B	B	M	M	M	18	
MB	B	B	B	M	37		MB	R	M	M	M	17	
MB	MB	MB	R	M	37		B	R	M	M	M	16	
B	R	R	R	R	37		R	R	M	M	M	14	
MB	MB	B	R	M	36		R	M	M	M	M	7	
B	B	B	B	M	36		M	M	M	M	M	0	

Leyenda:

P: Planchas	SL: Salto Largo	GS: Golpeo al saco	60m: 60 metros	Res: Resistencia
--------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------------

- En el caso de las pruebas de Septiembre se evaluará utilizando como referencia los resultados de la última realizada en el curso anterior además de diagnosticar cada atleta al inicio de la preparación (en los nuevos ingresos comparando de igual forma el realizado en su Área Deportiva).

METODOLOGÍA PARA LA EJECUCIÓN DE LAS PRUEBAS:

PLANCHAS.

- Ambas manos al ancho de los hombros.
- Con el cuerpo recto, flexionar los brazos hasta tocar el suelo con el pecho y extender totalmente los brazos
- Contar cada mes la cantidad de repeticiones máximas.
- Comparar los resultados con la Prueba en cuanto a la cantidad de repeticiones.

Método de Evaluación:

1. Si se logra un incremento de hasta un 10% o más las repeticiones es de MB.
2. Si el incremento es de un 1% hasta un 9%, es de B.
3. Si se mantiene el número de repeticiones es de R.
4. Si se disminuye el número de repeticiones es de M.

CARRERA DE VELOCIDAD 60 METROS.

- Se realizará la carrera a máxima velocidad, garantizando que en cada prueba solo corran la cifra que posibilite la toma del tiempo con la confiabilidad requerida.

Método de Evaluación:

1. Si se logra una disminución del tiempo en 8 centésimas o menos, es de MB.
2. Si se logra una disminución del tiempo en 1 y hasta 7 centésimas es de B.
3. Si se mantiene el mismo tiempo es de R.
4. Si se incrementa el tiempo es de M.

SALTO LARGO SIN CARRERA DE IMPULSO.

- Se realizará el salto en un área medida en centímetros.

Método de Evaluación:

1. Si se logra un incremento de hasta un 5% o más la distancia es de MB.

2. Si el incremento es de un 1% hasta un 4%, es de B.
3. Si se mantiene la misma distancia es de R.
4. Si se disminuye la distancia es de M.

PRUEBA SIMULANDO UN COMBATE.

1. Se toma el pulso concluido el calentamiento del atleta (pudiera en cada caso hacer la toma en 6, 10 ó 15 segundos).
2. Se golpea el saco, exigiendo se trabaje al ritmo del combate. Se contará la cantidad de golpes para garantizar que en cada asalto se de la misma intensidad y poder controlar el ritmo de golpeo.
3. Se toma el pulso al concluir cada asalto.
4. Se toma el pulso al concluir cada minuto de recuperación, incluyendo al terminar el tercer asalto.
5. Al concluir el tercer asalto, además de la toma del pulso en el primer minuto, se realizará nuevamente a los 5 minutos de concluido el asalto para controlar la recuperación total.
6. La evaluación se dará, considerando los resultados del pulso de cada asalto y el pulso en el minuto de recuperación y el último de 5 minutos de recuperación.
7. Esta prueba se realizará con no más de 3 atletas de la misma categoría y para cada atleta se requiere que un profesor controle el pulso y tiempo de trabajo y otro los golpes efectuados con ambas manos.

EJEMPLO DE EVALUACIÓN DEL PULSO. (Solo como guía para el profesor).

- El atleta Pedro Ramírez Categoría 15-16

Mes: Septiembre

Pl.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
120	190	112	150	200	109	160	210	88	170	130

Mes: Octubre

Pl.	1er.A	G	P.D.	2do.A	G	P.D.	3er.A	G	P.D.	R 5 Min.
120	180	114	140	190	110	150	200	100	160	120

EVALUACIÓN: MB.

- El atleta Alejandro López Categoría 15-16

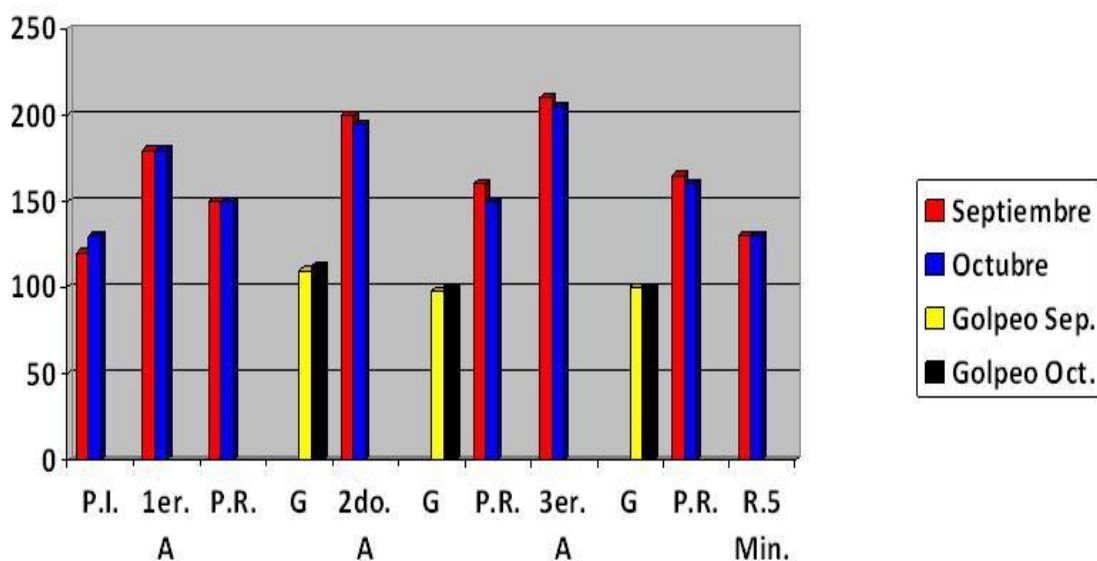
Mes: Septiembre

Pl.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
120	180	110	150	200	98	160	210	100	165	130

Mes: Octubre

Pl.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
130	180	112	150	195	100	150	205	100	160	130

EVALUACIÓN: B



El atleta Juan García Categoría 15-16

Mes: Septiembre

Pl.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
130	180	90	160	200	100	160	210	90	165	140

Mes: Octubre

Pl.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
140	190	85	160	210	90	170	220	85	175	150

EVALUACIÓN: R

- El atleta Eduardo Rodríguez

Mes: Septiembre

PI.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
140	180	90	150	200	100	160	210	90	165	140

Mes: Octubre

PI.	1er.A	G	P.R.	2do.A	G	P.R.	3er.A	G	P.R.	R.5 Min.
145	195	85	160	220	80	170	200	80	170	150

EVALUACIÓN: M

Leyenda

PI – Pulso inicial

1er.A – Primer asalto

G – Golpe al saco

P.R. – Pulso en recuperación

2do.A – Segundo asalto

3er.A – Tercer asalto

R.5 Min. – Recuperación a los cinco minutos

PRUEBA PARA MEDIR EL NIVEL DE RESISTENCIA ESPECIAL.

- Se toma el pulso después del calentamiento y antes de la carrera.
- Se realiza la carrera continua con una duración de 6 minutos, tiempo real de un combate categoría 14–15 años, de 4.30 minutos para 12–13, en el caso de juveniles y mayores será de 9 minutos, al terminar la carrera se toma el pulso y se mide la distancia corrida.
- Se toma el pulso al inicio de la carrera.
- Al concluir la carrera se tomará la frecuencia cardíaca en el 1er minuto y el 5to minuto de recuperación.
- La intensidad de la carrera estará en correspondencia con el objetivo planificado en el meso ciclo.

Forma de evaluación de la Prueba de resistencia especial:

1. Se controla de forma individual la distancia recorrida (carrera).
2. Se controla de forma individual la toma del pulso en cada momento indicado.

3. Se hace el análisis, considerando el comportamiento de la distancia corrida, comparándola con el mes anterior.
4. Se evalúa el comportamiento del pulso al concluir la carrera y el comportamiento en el tiempo de recuperación, se compara con la del mes anterior.
5. Se debe realizar en grupos de a 3 como máximo de la misma categoría y para cada atleta se requiere que un profesor controle el pulso y otro la distancia recorrida.

TABLA POR ATLETA PARA COMPARAR EL NIVEL DE RESISTENCIA ESPECIAL

Atleta: _____ . Categoría _____

Mes: Septiembre

PI	P.F	Mts	R1	R5

Mes: Octubre

PI	P. F	Mts	P. R1	R5

Leyenda

PI – Pulso inicial

Mts – Metros recorridos

P.F. – Pulso al concluir la carrera.

R1 – Pulso al minuto de reposo después de la carrera.

R5 – Pulso a los cinco minutos de reposo después de la carrera.

EVALUACIÓN FINAL DE LAS PRUEBAS PEDAGÓGICAS.

- Concluida la evolución y con la participación de los profesores de la cátedra, el consejo de ciencia, el comisionado y otros, se presenta la información (si es posible graficada) por categoría e individual y los problemas del grupo y los de cada atleta.
- Después de recoger los criterios, y en correspondencia con la evaluación realizada, se proponen las modificaciones al plan de entrenamiento para el próximo Meso ciclo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA EVALUACION DE LOS ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS, ADEMÁS DE OTROS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN YA VENCIDOS.

- Sparring o (ELCG).
- Escuela de Combate Libre.

MÉTODO DE EVALUACIÓN.

- Observación Pedagógica para evaluar el aprendizaje y perfección de los elementos técnico- tácticos y demás componentes de la preparación.
Indicaciones para el ELC o Escuela de Combate Libre.
- En las categorías escolares, el peso corporal debe ser el mismo para realizar el (ELCG).
- Los medios de protección son de carácter obligatorio. (Protector bucal, copa, cabecera y vendas).
- Exigir la presencia del médico o enfermera de la escuela.
- Contar en la cátedra con el botiquín de primeros auxilios (gasa, algodón, alcohol y otros productos primarios, así como tijera).
- Uno de los profesores del colectivo, debe trabajar como árbitro para realizar la corrección de errores.
- En el (E.L.C.G) deben tener un recipiente plástico con agua potable para auxiliar a los alumnos.
- Los profesores pueden realizar toma de frecuencia cardiaca.
- Después de realizar el calentamiento general, realizamos, opcionalmente el calentamiento especial con un asalto de aparatos o con el trabajo en la mascota dirigido por un entrenador.
- Después de realizado el E.L.C.G en correspondencia de la etapa el entrenador mandara al atleta a realizar distintas actividades (mandarria, carreras continua, aparatos, sombra, suiza, mascota etc.)
- El entrenador debe orientar, indicar las tareas tácticas previamente al comenzar el E.L.C.G o durante el minuto de descanso.

- Debe tener un resultado final o sea debe existir votación por parte de algún especialista.

7-. INDICACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE TODOS LOS ENTRENADORES.

Para la evaluación de los resultados de los entrenadores en el boxeo en las diferentes instituciones y su categorización de MB, B, R y M, se tendrán en cuenta de manera priorizada los siguientes aspectos:

- . Los resultados deportivos alcanzados por sus atletas.
- . Los resultados docentes de sus atletas.
- . La disciplina lograda por sus atletas.
- . Conocimientos de su trabajo.

8- PLAN ESCRITO BOXEO:

8,1. DATOS GENERALES.

COMBINADO DEPORTIVO: _____

CATEGORÍA: _____ **AÑOS.**

CURSO: _____

ENTRENADOR: _____

8,2. CARACTERIZACIÓN INDIVIDUALES Y GENERALES DEL GRUPO.

8,3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.

8,4. OBJETIVOS PEDAGÓGICOS ESPECÍFICOS.

8,5. DERIVACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS POR ETAPAS.

8,5,1. DERIVACIÓN DE LOS OBJETIVOS POR ETAPAS

ETAPAS/ FECHAS	OBJETIVOS DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN				
	FÍSICO	TÉCNICO	TÁCTICO	TEÓRICO	EDUCATIVO
I					
II					
III					
IV					

8,5,2. CONTENIDOS DE LOS COMPONENTES POR ETAPAS

ETAPAS/ FECHAS	CONTENIDOS DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN				
	FÍSICO	TÉCNICO	TÁCTICO	TEÓRICO	EDUCATIVO
I					
II					
III					
IV					

8,6. MÉTODOS, MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS A UTILIZAR A LO LARGO DEL PROGRAMA.

ETAPAS/ FECHAS	COMPONENTES	MÉTODOS, MEDIOS Y PROCEDIMIENTOS
I	FÍSICO	
	TÉCNICO	
	TÁCTICO	
	TEÓRICO	
II	FÍSICO	
	TÉCNICO	
	TÁCTICO	
	TEÓRICO	
	FÍSICO	

III	TÉCNICO	
	TÁCTICO	
	TEÓRICO	
IV	FÍSICO	
	TÉCNICO	
	TÁCTICO	
	TEÓRICO	

8.7. OBJETIVOS DE LAS PRUEBAS PEDAGÓGICAS PLANIFICADAS

ETAPAS/ FECHAS	PRUEBAS PEDAGÓGICAS				
	FECHAS	FÍSICO	TÉCNICO	TÁCTICO	TEÓRICO
I					
II					
III					
IV					

8.8. OBJETIVOS Y PRONÓSTICOS COMPETITIVOS

ETAPAS	PROYECCIÓN COMPETITIVA	
	Objetivo	
	Pronóstico	

8.9. TOPES Y CONTROLES.

ACTIVIDADES	ETAPAS			
	1	2	3	4
TOPES DE CONTROL				
COMPETENCIA MUNICIPAL				
COMPETENCIA PROVINCIAL				
COMPETENCIA REGIONAL O NACIONAL				

8,10. TAREAS DE FORMACIÓN INTEGRAL.

ACTIVIDADES	ETAPAS / FECHAS			
	1	2	3	4
CONTROL MEDICO ASISTENCIAL				
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS POR ETAPAS				
VISITA A ESCUELAS				
ASAMBLEA EDUCATIVA				
VISITA A LAS CASAS DE LOS ATLETAS				
ACTIVIDADES RECREATIVAS				
RESALTAR LAS EFEMÉRIDES				
DEBATES DE TEMAS SOCIAL Y POLITICOS QUE SE SUCEDEN NACIONAL Y INTERNACIONAL				
OTRAS.				

8,11. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA.

OBJETOS	CANTIDAD

9. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN EIDE Y GRUPOS PERSPECTIVOS.

9.1. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN LA CATEGORÍA 12–13 AÑOS:

MESO- CICLOS	PERIODOS				
	PREPARATORIO			COMPETITIVO.	TRÁNSITO
	<u>PG</u>	<u>PEV</u>	<u>P.Esp</u>	<u>COMPETITIVO.</u>	<u>RECUPERACIÓN</u>
P. F. G. (%)	60	50	45	35	90
P. F. E. (%)	10	15	15	25	10
P. T. T. (%)	25	30	35	35	
P. Teórica	5	5	5	5	

9.2 DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN LA CATEGORÍA 14– 15 AÑOS:

MESO- CICLOS	PERIODOS				
	PREPARATORIO			COMPETITIVO.	TRÁNSITO
	<u>PG</u>	<u>PEV</u>	<u>P.Esp</u>	<u>COMPETITIVO.</u>	<u>RECUPERACIÓN</u>
P. F. G. (%)	55	50	40	30	90
P. F. E. (%)	15	15	20	25	10
P. T. T. (%)	25	30	35	40	
P. Teórica	5	5	5	5	

9.3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS CARGAS POR COMPONENTE EN LA CATEGORÍA 16–17 AÑOS DE GRUPOS PERSPECTIVOS:

MESO- CICLOS	PERIODOS				
	PREPARATORIO			COMPETITIVO.	TRÁNSITO
	<u>PG</u>	<u>PEV</u>	<u>P.ESP</u>	<u>COMPETITIVO.</u>	<u>RECUPERACIÓN</u>
P. F. G. (%)	50	40	30	25	90
P. F. E. (%)	15	20	25	30	10
P. T. T. (%)	30	35	40	40	
P. Teórica	5	5	5	5	

Leyenda:

Comp.	Competitivo
P. G.	Preparación general
P. E. V.	Preparación especial variada
P. Esp.	Preparación especial
Recup.	Recuperación
P. F. G.	Preparación física general
P. F. E.	Preparación física especial
P. T. T.	Preparación técnica y táctica
P. Teórica	Preparación teórica

Para los entrenadores que trabajan en los **Combinados Deportivos**, las **EIDE** o **Academias Provinciales**, tendrán Plan Gráfico y Escrito de Entrenamiento, así como en los combinados deportivos que trabajan con boxeadores de 13 años en adelante, mediante los siguientes aspectos:

10- PLAN GRÁFICO.

El plan gráfico es la representación esquemática reflejada en una hoja que expresa las tareas centrales durante el ciclo de entrenamiento. Es de suma utilidad práctica para los entrenadores y otro personal, *pues permite la orientación y precisión de lo que se realiza en el ciclo.*

ESTRUCTURA PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN GRÁFICO:

- 1) Meses.
- 2) Número del macrociclos.
- 3) Periodos (preparatorio, competitivo y tránsito).
- 4) Etapas (preparación general, especial, competitiva y de restablecimiento).
- 5) Mesociclo (entrante, básico desarrollador, básico estabilizador, preparatorio control, precompetitivo, competitivo, preparatorio de restablecimiento y de restablecimiento mantenedor).
- 6) Macrociclos (introdutorio, corriente, choque, aproximación, competitivo, recuperación).

- 7) Fecha de los macrociclos.
- 8) Número de los macrociclos.
- 9) Sesiones de entrenamiento.
- 10) Volumen de tiempo dedicado a cada una de la preparación o actividades.
- 11) Intensidad.
- 12) Ubicación de la competencia fundamental (Cf), preparatoria (Cp) y Tope (T), además de los test o pruebas médicas (Pm), pruebas psicológicas (PPs), pruebas físicas (Pf), pruebas técnicas (Pt), pruebas tácticas (Ptt) y pruebas teóricas (Pto).

11- PLAN ESCRITO.

Este plan constituye la fundamentación por escrito del plan gráfico, especificando en su elaboración todo lo relacionado al mismo.

1.1. ESTRUCTURA PARA LA CONFECCIÓN DEL PLAN ESCRITO.

- 1) Breve análisis del macro anterior.
- 2) Caracterización colectiva e individual del equipo.
- 3) Descripción general del nuevo macrociclo.
- 4) Objetivos generales y específicos de los periodos y su derivación a las etapas, mesociclos y macrociclos
- 5) Incremento del porcentaje de la carga de trabajo en relación con el año anterior.
- 6) Volumen e intensidad de trabajo de cada uno de los componentes de la preparación.
- 7) Fecha y objetivos de realización de los topes y de las competencias preparatorias y fundamentales.
- 8) Programación para el control de la preparación física, técnica y táctica, médica, psicológica y teórica, especificando sus objetivos y fecha de realización.
- 9) Plan y fecha de las competencias, incluyendo los topes.
- 10) Pronóstico.
- 11) Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.
- 12) Necesidades mínimas para garantizar la práctica boxística.

11-2. DOCUMENTOS QUE DEBEN PRESENTAR LOS ENTRENADORES:

- Registro de asistencia.
- Registro de los resultados de los test con la evaluación individual.
- Tablas para la evaluación de las diferentes pruebas o test.
- Registro de los resultados de los topes y las competencias.
- Plan diario de las clases o unidad de entrenamiento (con sus incidencias).
- Informes parciales del cumplimiento del programa de enseñanza y/o plan de entrenamiento por etapas.

Pueden existir otros nombres en la denominación de las etapas, mesociclos y macrociclos, a los cuales no nos oponemos en la planificación del plan, lo que sí debe quedar claro es que este responda a lo que se quiere lograr.

El entrenador al impartir los contenidos, tendrá en cuenta los métodos, medios, procedimientos y condiciones que permitan la formación de las habilidades y el desarrollo de las capacidades físicas, funcionales y psíquicas en el cumplimiento del objetivo, debiendo consultar la literatura especializada que orienta el trabajo hacia esas direcciones.

Para el desarrollo de la preparación física en cualquiera de las categorías nos auxiliaremos de los ejercicios de gimnasia a manos libre con y sin objetos; ejercicios gimnásticos; juegos motores y deportivos (balompié), ajedrez, continuando en las categorías superiores con el balonmano, carreras de distancia corta, media (de 600 m. a 1 a 2 km. en 8–9 y 10–11 años; en 12–13 años hasta 4 km y en 14–15 años a 6 km), carrera a campo traviesa, correspondiendo al 50% de la distancia de la carrera continua. El incremento de las distancias descritas en cada categoría dependerá de la posibilidad individual de los boxeadores; impulsiones de la bala de 1 a 3 kg, ascendiendo en las edades; lanzamientos de pelotas y balones medicinales, pesas con ejercicios que no incida la fuerza de la gravedad en las dos primeras categorías; salto a la cuerda, asaltos de entrenamientos y de combate y golpeo en los aparatos boxísticos, siendo ligeros en las primeras edades.

La preparación teórica forma parte de la planificación del proceso de entrenamiento y ocupa el 5% del tiempo total. En el Combinado Deportivo se escogerá 1 día a la semana y por espacio de 25 minutos se impartirá la parte teórica, debiéndose tener preparado el tema a tratar, el cual será preparado con antelación. En los centros con sistema interno, la clase teórica se desarrollará en horario fuera del entrenamiento por espacio de 50 minutos con un tema determinado y preparado anticipadamente. Dicho tiempo se cuantifica y se añade al número total de horas del plan de entrenamiento. La preparación teórica no sustituye el entrenamiento práctico, sino que es un refuerzo al conocimiento, imprescindible en la preparación del boxeador.

El entrenador hará un plan de nivelación para los boxeadores que entren desfasados en su categoría, que le permita acercar la preparación de éstos a los más adelantados. La planificación diaria del proceso de entrenamiento tendrá como referencia a los estudiantes que asisten sistemáticamente.

El tiempo de duración de la clase o unidad de entrenamiento es el establecido en las disposiciones de este programa, el cual se ajustará en el período que antecede la competición, ya sea para topes o competencias donde el volumen de carga baja para dar paso a la intensidad.

La preparación psicológica no se cuantifica en el plan, pues el propio entrenamiento lleva implícito el desarrollo de su proceso, no obstante, el entrenador contemplará todo aquel tiempo que use extra en el trabajo con los atletas que requieren de tratamiento individualizado.

Hasta el presente, la forma estructural de la planificación en estas edades es la periodización cíclica. Cualquier variante de estructura debe ser propuesta al Consejo de Ciencia y Técnica de la Comisión Nacional de Boxeo para su análisis y aprobación. Los boxeadores que se destaquen en cada una de las categorías serán tratados como talentos o atletas de perspectivas, a los cuales se les harán planes individuales que permitan su atención diferenciada –lo cual no constituye entrenar fuera del colectivo– pues debe recordarse que el boxeo, aunque se considera deporte individual, su formación se realiza de forma grupal, es decir, por la necesidad de entrenar en pareja.

El cuidado de las manos es muy importante porque es el segmento del cuerpo que marca los puntos para la victoria del combate, requiriendo del golpeo constante en las sesiones de entrenamiento con la pareja, en los diferentes aparatos y en el combate, lo cual provoca con frecuencia lesiones. En este sentido proponemos las siguientes medidas profilácticas:

- 1 Enseñanza de la posición correcta del puño desde el inicio de la práctica de este deporte.
- 2 Realización correcta del vendaje.
- 3 Calentamiento de las articulaciones de las manos antes de vendarse para el entrenamiento o la competencia.
- 4 Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos de las manos.
- 5 Introducir las manos en agua fría al culminar las sesiones de entrenamiento y combate.

Es importante en este apartado, tener presente las orientaciones dadas por la Comisión Nacional de Boxeo mediante el folleto de la profilaxis para las manos de la profesora Noemí Roig.

12- AUNQUE EXISTEN DIFERENTES CLASIFICACIONES EN LOS NIVELES DE VOLUMEN DE TRABAJO E INTENSIDAD MEDIANTE LA FRECUENCIA CARDIACA, PROPONEMOS LA SIGUIENTE ESCALA.

✓ ***VOLUMEN CON RELACIÓN AL TIEMPO DE TRABAJO.***

<u>Nivel del Volumen</u>	<u>Tiempo de trabajo en min.</u>
Baja	Hasta 100
Submedia	De 100 a 120
Media	De 121 a 140
Superior a la media	De 141 a 160
Submáxima	De 161 a 180
Máxima	> 180

✓ **INTENSIDAD CON RELACIÓN A LA FRECUENCIA CARDIACA (pulsaciones por minuto).**

<u>Nivel de intensidad</u>	<u>Frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto)</u>
Baja	Hasta 120
Submedia	De 121 a 140
Media	De 141 a 160
Superior a la media	De 161 a 180
Submáxima	De 181 a 200
Máxima	> 200

A continuación, proponemos las normas que permiten a los profesores organizar, durante el entrenamiento, el trabajo táctico de las distancias de combate a partir de los valores de talla.

13- NORMAS DE LA TALLA PARA EL TRABAJO DE LAS DISTANCIAS DE COMBATE EN 10-11 AÑOS.

<u>Div/kg.</u>	<u>Pesos - Categorías / Valores promedios</u>		
	<u>Larga</u>	<u>Media</u>	<u>Corta</u>
32	≥ 150,7	150,6 – 148,5	≤ 148,4
34	≥ 145,2	145,1 – 142,6	≤ 145,5
36	≥ 152,0	151,9 - 149,4	≤ 149,3
38	≥ 152,8	152,7 – 150,1	≤ 150,0
40	≥ 151,6	151,5 – 148,8	≤ 148,7
42	≥ 158,9	158,8 – 153,9	≤ 153,8
44	≥ 157,6	157,6 – 149,2	≤ 149,1
46	≥ 161,4	161,3 – 152,6	≤ 152,5
48	≥ 165,6	165,4 – 155,7	≤ 155,6
51	≥ 161,6	161,5 – 156,5	≤ 156,4

13-1. NORMAS DE LA TALLA PARA EL TRABAJO DE LAS DISTANCIAS DE COMBATE EN 12–13 AÑOS.

<u>Div./kg.</u>	<u>Pesos – Categorías / Valores promedios</u>		
	<u>Larga</u>	<u>Media</u>	<u>Corta</u>
38	≥ 155,6	155,5 – 152,2	≤ 152,3
42	≥ 163,2	163,1 – 158,1	≤ 158,0
46	≥ 166,1	166,0 – 162,1	≤ 162,0
51	≥ 172,2	172,1 – 168,3	≤ 168,2
54	≥ 167,3	167,2 – 162,6	≤ 162,5
61	≥ 173,1	171,3 – 169,4	≤ 169,3
66	≥ 181,2	181,1 – 178,0	≤ 177,9

13-2. NORMAS DE LA TALLA PARA EL TRABAJO DE LAS DISTANCIAS DE COMBATE EN 14–15 AÑOS.

<u>Div/kg.</u>	<u>Pesos – Categorías / Valores promedios</u>		
	<u>Larga</u>	<u>Media</u>	<u>Corta</u>
46	≥ 169,7	169,6 – 165,2	≤ 165,1
50	≥ 170,2	170,1 – 165,5	≤ 165,4
54	≥ 179,7	179,6 – 174,6	≤ 174,5
57	≥ 175,3	175,2 – 171,2	≤ 171,1
60	≥ 176,4	176,3 – 171,9	≤ 171,8
65	≥ 176,5	176,4 – 173,0	≤ 172,9
70	≥ 176,9	176,8 – 173,0	≤ 172,9
75	≥ 182,7	182,6 – 176,4	≤ 176,3
80	≥ 182,2	182,1 – 178,2	≤ 178,1

Esta propuesta beneficiará la preparación de esta acción táctica porque así el entrenador, al saber que su boxeador está entre los más altos de su territorio, dirigirá la mayoría de los ejercicios hacia la distancia larga y ese púgil, al pasar al campeonato nacional, se considera en una talla promedio. El trabajo táctico del combate a distancia durante el entrenamiento cambia, debiendo entonces de ejercitarse en acciones de distancia corta.

14- EL PLAN INDIVIDUAL.

El plan individual se elabora a los boxeadores más talentosos, el cual se ajusta a sus características individuales y al plan de entrenamiento del colectivo.

Su estructura puede establecerse sobre una etapa determinada (operativo) o anual.

ESTRUCTURA DEL PLAN INDIVIDUAL:

1. Datos generales del boxeador.
 - ✓ Nombre y Apellidos.
 - ✓ Peso en Kg.
 - ✓ Número del Carné de identidad. Edad.
 - ✓ Escolaridad.
 - ✓ Tiempo de práctica deportiva.
2. Objetivos del plan de (la o las) etapas, según la estructura del entrenamiento.
3. Tareas (de carácter física, técnica, táctica y psicológica), ejercicios, métodos y procedimientos en (la o las) etapas, según la estructura del entrenamiento.
4. Control y evaluación.
5. Comentarios sobre el cumplimiento en (la o las) etapas.

Este programa de entrenamiento debe contener desarrollado, individualmente, el conjunto de actividades a ejecutar durante los periodos y ciclos en las distintas preparaciones de la técnica, táctica, física, psicológica y teórica.

15- MODELO PARA EL CONTROL DE LAS COMPETENCIAS Y TOPES.

<u>Nombre de la competencia</u>	<u># participantes</u>	<u>Fecha</u>	<u>Lugar</u>	<u>Resultado</u>

15-1. MODELO PARA EL CONTROL INDIVIDUAL DE LA PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS Y TOPES.

Torneo:

Sede:

Fecha:

División (Kg)	Nombre y apellidos	Procedencia	Combates			Medallas		
			T	G	Pd	O	P	B

Leyenda:

T	Total
G	Ganada
Pd	Perdida
O	Oro
P	Plata
B	Bronce

Las competencias preparatorias y topes tienen el objetivo de valorar el nivel de asimilación de las cargas y contenidos impartidos hasta ese momento. Los resultados competitivos, sin dejarlos a un lado, no constituyen el factor fundamental.

El nivel de asimilación de los contenidos será evaluado por medio de los test pedagógicos en el proceso de entrenamiento y las competencias.

El objetivo general de las diferentes etapas del Plan de Enseñanza o por Carga o de la clase se formulan de manera integral, que abarque lo físico, técnico, táctico, educativo y psicológico para todas las categorías, pues el entrenamiento es un proceso (Ver libro, el entrenador y la clase de boxeo).

El Plan de Enseñanza y de Entrenamiento se sustenta en la clase o unidad de entrenamiento como algunos les llaman y éste tiene una estructura, el cual se refleja en la siguiente:

La estructura del plan de clase o unidad de entrenamiento es la siguiente:

16- PLANEAMIENTO DE CLASE.

Deporte:	Categoría:	Gimnasio:
Periodo:	Mesociclo:	Tipo de macrociclo:
# De macrociclo:	# de clase:	Tiempo total (minutos):
Volumen:	Intensidad:	Fecha:
Profesor:		
Objetivo:		
Medios deportivos:		

Dosificación Indicaciones

<u>Partes</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Rep.</u>	<u>Min.</u>	<u>Metodológicas</u>
Preparatoria	1. Procedimientos rutinarios 2. Calentamiento general y especial.	Graduación	de las cargas para cada contenido	Especificación de los métodos, estructuras organizativas, medios, procedimientos y condiciones en la dirección del proceso enseñanza–aprendizaje Y perfección.
Principal	3. Escuela de boxeo. 4. Escuela de combate 5. Ejercicios especiales 6. Ejercicios físicos			
Final	7. Ejercicios recuperación 8. Procedimientos rutinarios			Aspectos a considerar en la correcta ejecución de los movimientos.

INCIDENCIAS: (En este aspecto se describen los aspectos que afectaron el entrenamiento).

La clase o unidad de entrenamiento es la célula de la preparación del boxeador. Es en ella donde se materializan realmente las cargas y actividades o tareas planificadas o lo que se conoce en la actualidad como direcciones del entrenamiento, de ahí que resulte importante que la misma se planifique diariamente y con antelación al día del entrenamiento que corresponda.

La clase o unidad de entrenamiento responde a un macrociclo que se deriva del mesociclo y éste de la etapa correspondiente a un período. Esta derivación articulada permite el ordenamiento lógico y sistémico de los componentes de la preparación con sus respectivos métodos, procedimientos, medios, ejercicios, condiciones y evaluación en cumplimiento del objetivo.

El docente, al finalizar el entrenamiento, escribirá al dorso del planeamiento de clase las incidencias que afectaron el contenido y anotará las observaciones con vistas a mejorar este o los siguientes entrenamientos.

El objetivo se formulará de manera integral a partir de la tarea central del entrenamiento, complementándolo con otros aspectos de la preparación que se quieran lograr, así por ejemplo, el **objetivo** de una clase será:

“Ejecutar las combinaciones de 2 golpes en contraataque mediante sus respectivas defensas desde la posición de distancia media frente al ataque del RIC y RDC desde la distancia larga con buen sentido de la distancia del golpe; coordinación, reacción y rapidez, mostrando iniciativa y confianza en la selección y aplicación de los elementos técnico-tácticos, así como autocontrol, respeto y cumplimiento de las reglas frente a las exigencias del combate.

El objetivo ante señalado abarca los 3 aspectos que se pide en las clases que proceden de la educación física, como, el componente técnico (combinaciones de golpes con sus defensas, más el táctico, acciones de ataque y contraataque desde una distancia), el cual se considera el instructivo; el físico (coordinación, reacción y rapidez de los movimientos), como el desarrollador; el educativo, en el respeto y cumplimiento de las reglas e incluimos el aspecto psicológico (iniciativa, confianza y autocontrol), apreciando, que en nuestro caso, los distintos aspectos del objetivo descriptos anteriormente se integran en la forma nueva de redacción del objetivo, porque en realidad toda la clase responde a un aspecto central, lo cual determinamos en ¿qué queremos, que el boxeador demuestre al final de la clase o unidad de entrenamiento?, por lo que dicha interrogante la aplicamos en la formulación del objetivo de las diferentes partes de la estructura del entrenamiento, diferenciándose de otras clases de la cultura física y deporte donde se esbozan por separado, criterios que respetamos.

Los procesos rutinarios de inicio de la clase consisten en la formación, saludos, pase de lista, memorización de la tarea y preguntas de la clase anterior, información del objetivo y la tarea del entrenamiento a impartir, mientras que al final de la clase se consideran la formación, las preguntas de retroalimentación, el análisis de la clase, los señalamientos individuales hechos a los boxeadores de carácter colectivo, motivación de la próxima clase mediante la tarea a realizar y su relación con los elementos anteriores y la despedida.

17- DIVISIONES DE PESO CORPORAL PARA LAS DIFERENTES CATEGORÍAS:

No.	8-9 Años		10-11 Años		12-13 Años		14-15 Años		16-17 Años		Mayores	
	Desde	Hasta	Desde	Hasta	Desde	Hasta	Desde	Hasta	Desde	Hasta	Desde	Hasta
1	24kg	26kg	30kg	32kg	36kg	38kg	44kg	46kg	46kg	49kg	46kg	49kg
2	26kg	28kg	32kg	34kg	38kg	42kg	46kg	50kg	49kg	52kg	49kg	52kg
3	28kg	30kg	34kg	36kg	42kg	46kg	50kg	54kg	52kg	56kg	52kg	56kg
4	30kg	32kg	36kg	38kg	46kg	51kg	54kg	57kg	56kg	60kg	56kg	60kg
5	32kg	34kg	38kg	40kg	51kg	56kg	57kg	60kg	60kg	64kg	60kg	64kg
6	34kg	36kg	40kg	42kg	56kg	61kg	60kg	65kg	64kg	69kg	64kg	69kg
7	36kg	38kg	42kg	44kg	61kg	66kg	65kg	70kg	69kg	75kg	69kg	75kg
8	38kg	40kg	44kg	46kg	-	-	70kg	75kg	75kg	81kg	75kg	81kg
9	40kg	42kg	46kg	48kg	-	-	75kg	80kg	81kg	91kg	81kg	91kg
10	42kg	47kg	48kg	51kg	-	-	80kg	+80kg	91kg	+91kg	91kg	+91kg
11	-	-	51kg	56kg	-	-	-	-	-	-	-	-

18- LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

El tener incluido este tópico dentro del Programa de Preparación Integral del Deportista de Boxeo proporciona al entrenador una herramienta en la conducción del trabajo, pues es de todos conocido, que los profesores en el Combinado Deportivo e incluso en la EIDE o Academia, carecen del personal especializado de carácter permanente en el proceso de entrenamiento, por lo que se requiere de algunos conocimientos elementales que permitan al profesor realizar algunas acciones en esta dirección, pero siempre teniendo en cuenta que el psicólogo es el encargado de esta parte dado a su nivel de conocimientos en la materia. Esto es posible realizarlo por los conocimientos que han adquiridos los entrenadores sobre psicología deportiva durante su formación académica en la Licenciatura de Cultura Física, además de haber alcanzado cierto nivel de experiencia en este sentido, debido a la elaboración de los Programas de Preparación del Deportista que le antecedieron a este.

Sabemos que el boxeo, como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que desde los primeros momentos de la incursión de los niños, adolescentes y jóvenes al gimnasio, se debe atender este tipo de preparación.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación física, técnica y táctica en correspondencia al desarrollo morfo–funcional durante el proceso del entrenamiento deportivo, por lo que no recomendamos su cuantificación, ya que los propios ejercicios y actividades que hacemos en el ciclo de adiestramiento influyen en la preparación psicológica de los boxeadores, aunque en determinados momentos empleemos tiempos para la aplicación de métodos psicológicos específicos para tratar algún estado o proceso, lo cual, en este caso, podemos cargarlo al tiempo dedicado en la planificación general como preparación independiente.

En estas edades se presenta inestabilidad de la corteza cerebral por el insuficiente equilibrio entre los procesos de excitación e inhibición debido a las tensiones prolongadas y excesivas que da la preparación con vista a la competición, por lo que el boxeo en la categoría 8–9 años se dirige en forma de juego y no ser la victoria el papel principal. De ahí que resulte muy importante acentuar la dirección pedagógica en la realización de actividades que propicien el desarrollo de los aspectos psicológicos para que el deportista adecúe sus procesos cognitivos y afectivos a las situaciones concretas de cada parte de la sesión de entrenamiento y avance con mayor celeridad en el dominio de la técnica y la táctica boxística.

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 mostrarse iniciativa, perseverancia, firmeza, autodominio, independencia, voluntad, capacidad de observación, percepciones de la distancia del golpeo con relación al compañero y a los desplazamientos en el cuadrilátero, así como del tiempo de combate y el cambio del ritmo de las acciones, rapidez en la toma de decisiones, confianza en sus posibilidades, ímpetu de luchar hasta el fin y autorregulación de los impulsos emocionales, por citar algunos ejemplos.

En el desarrollo de las cualidades mencionadas se emplean los propios ejercicios y actividades de la preparación física, técnico y táctica y otras tareas que él desarrolla en la escuela, personales, en la familia, con la comunidad y en sus relaciones sociales, ya que el boxeador es un sujeto bio–psico–social. Por ejemplo, cuando ejecutamos ejercicios para el desarrollo de la preparación física y a la vez mejora la capacidad

funcional del organismo, también desarrolla cualidades psicológicas. Así, cuando pedimos al niño-atleta que participe en determinado juego, desarrollamos la voluntad, la audacia, la percepción del espacio, la confianza, entre otras cualidades.

En la planificación del proceso de entrenamiento de estas categorías es fundamental la correcta organización de la jornada diaria del entrenamiento en relación con otras actividades complementarias (estudio, descanso, actividades personales y sociales, etc.), pues así se evitan las sobrecargas físicas y mentales que lastran el rendimiento docente y deportivo, si somos capaces de regularlo se evita el estrés que conduce a elevar el nivel de ansiedad.

Otro aspecto es el referido a la independencia que se manifiesta entre el boxeador y el entrenador y se expresa en la solución de las acciones. Así, en la medida que avanza en las categorías, esta independencia se distancia. Basado en la experiencia, ejemplificaríamos que en 8–9 años la dependencia del boxeador es casi 100 %. Sin embargo, esta independencia que crece con la edad a favor del boxeador, no se presenta igual en la ejecución y solución de las tareas, observándose, que en los ejercicios de estudio el boxeador depende del entrenador, mientras que en los combativos se independiza de este en más del 50 %. Por eso tal cualidad hay que aprovecharla sobre la base del interés de los pugilistas para que la misma sea positiva y adquiera eficiencia el proceso de entrenamiento y no se traduzca en indisciplinas e irresponsabilidades que perturben la obtención de elevados rendimientos.

OBJETIVO GENERAL DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Mostrar alta disposición combativa hacia la victoria durante la celebración del combate.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Para la categoría de 8–9 años:

1. Mostrar en las pruebas técnicas la ejecución correcta de las habilidades técnico-tácticas con adecuada coordinación de movimiento y disposición y audacia en el desarrollo del combate.

Para la categoría de 10–11 años:

2. Mostrar buen nivel de audacia y voluntad en el cumplimiento de las tareas del entrenamiento, reflejada en la disposición combativa en el transcurso de la preparación y la competencia.

Para la categoría de 12–13 años:

3. Mostrar confianza, independencia, optimismo, iniciativa, decisión, percepción del tiempo y del cambio de ritmo de las acciones, manifestada en la disposición combativa en el transcurso del entrenamiento y la competencia.

Para la categoría de 14–15 años:

4. Mostrar autocontrol, capacidad de observación y autovaloración, expresada en la disposición combativa en los entrenamientos y competencia.

Para la categoría de 16–17 años:

5. Mostrar alta disposición combativa en el entrenamiento y la competencia, resaltándose la percepción de la posición del cuerpo en el combate cuerpo a cuerpo, la rapidez en la toma de decisiones, la confianza en sus posibilidades en la lucha hasta el fin mediante la autorregulación de los impulsos emocionales.

Cualidades psicológicas a mostrar:

1. Perseverancia.
2. Voluntad.
3. Firmeza.
4. Autodominio.
5. Independencia.
6. Capacidad de observación.
7. Percepción de la distancia del golpeo en relación con el compañero en los desplazamientos sobre el cuadrilátero.

8. Percepción del tiempo de combate.
9. Percepción de la posición del cuerpo en el combate cuerpo a cuerpo.
10. Percepción del cambio del ritmo de las acciones.
11. Rapidez en la toma de decisiones.
12. Confianza en sus posibilidades.
13. Disposición de luchar hasta el fin.
14. Autorregulación de los impulsos emocionales.

18-1. TAREAS PARA EL TRABAJO PSICOLÓGICO:

1. Entrevista inicial al atleta en la cual se decepcionarán sus datos personales, historia individual y deportiva, su relación con los medios familiar, escolar, deportivo y económico.
2. Análisis con los atletas del plan de entrenamiento, de las exigencias de las competencias y sus posibles resultados, valorando con ellos cuáles serán sus compromisos para su cumplimiento.
3. Análisis en el colectivo e individual de los resultados del proceso de entrenamiento y competencias, así como valorar la conducta de sus miembros y la de él atleta, precisando sus acciones futuras.
4. Observar y registrar las características de los atletas durante los entrenamientos, las competencias y en otras actividades, teniendo como referencia:
 - Modo de ser él hacia los demás, hacia sí y hacia el régimen de entrenamiento y estudio.
 - Valoración de la concentración, memorización, rapidez, persistencia y control en el aprendizaje y ejecución de las tareas motoras e intelectuales.
 - Capacidad de razonamiento.
 - Desarrollo de sus sensaciones musculares, capacidades condicionales y coordinativas, sentido del tiempo, de la distancia del golpe y del espacio en el cuadrilátero.
 - Cualidades morales y volitivas (sí es desinteresado, ético, honrado, modesto, disciplinado, solidario, decidido, valiente, firme, orientado, etc.
 - Interés y entusiasmo por el boxeo y los deportes, la escuela y otras actividades.

- Sentido de su vida actual y futura, como la concepción del mundo.
- Capacidad para auto controlar sus acciones y estados emocionales.
- Capacidad para auto valorarse, evaluar su actuación, analizar la información que recibe sobre las características de sus contrarios y creación de su estrategia y plan táctico.
- Comportamiento ante los factores que causan éxitos y fracasos, modo de enfrentarlos.
- Estimulación en el boxeador del interés hacia el deporte y educar su laboriosidad y espíritu emprendedor en el proceso de la preparación deportiva y estudiantil.
- Reconocimientos morales de carácter individual y colectivo, los cuales juegan papel importante y son de gran valor en el trabajo sobre los aspectos positivos del boxeador aunque estén potencialmente por explotar. Hay que trabajar mucho sobre los valores socialmente positivos.
- Es importante que, en todo momento, la conversación del entrenador con el boxeador sea optimista y le trasmite confianza al tiempo que exalte sus calidades morales y políticas positivas como los motivos sociales importantes que lo inducen a una actuación destacada, lo cual propicia en el atleta su participación consciente en el proceso de su preparación deportiva.

18-2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Independientemente a los elementos básicos presentados para la realización de la preparación psicológica por parte del entrenador con los boxeadores ante la carencia del especialista en el Combinado Deportivo, el profesor puede contactar con el Departamento Médico del policlínico del territorio o dirigirse al Centro Médico Provincial de Medicina del Deporte con vistas a recibir la asistencia del psicólogo y coordinar acciones en esa dirección.

En el inicio del proceso de entrenamiento se aplicarán test que valoren los estados y procesos psicológicos que permitan la conducción más exacta de los ejercicios y actividades del entrenamiento, debiendo repetirse a lo largo del ciclo para la evaluación y así adoptar las medidas entre una etapa y la otra.

Existen un grupo de test psicológicos importantes que ayudan al proceso de entrenamiento como la determinación y evaluación de la voluntad, la ansiedad, el

temperamento, el sistema nervioso central, los motivos, la inteligencia, concentración de la atención, pensamiento táctico, la aptitud ante la competencia y otros.

Estos test permiten diagnosticar el estado en que se encuentra el alumno y a partir de sus resultados se determinarán las acciones que den la mayor eficiencia al plan de enseñanza elaborado por el entrenador.

El siguiente modelo que presentaremos ayudará al entrenador con la ayuda de psicólogo al influenciar sobre la preparación psicológica en ayuda de solucionar problemas existentes en esta preparación.

MODELO PARA EL PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Periodo:

Mesociclo:

Fecha:

Objetivo general:

Objetivo específico	Área	Procedimientos	Métodos psicológicos		Observación
			Psicodiagnóstico	Intervención	

18-3. CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS, PSICO-FUNCIONALES, TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE LOS BOXEADORES ESCOLARES CUBANOS ÉLITES:

Los Programas de Preparación del Deportista de Boxeo elaborados anteriormente, son considerados por los entrenadores muy efectivos, a pesar de las insuficiencias que presentaron porque permitieron a lo largo de estos años la preparación de la reserva olímpica del boxeo cubano, corroborada por los logros competitivos en la arena internacional en las distintas confrontaciones bilaterales, regionales, continentales, mundiales y olímpicas e incluido su desarrollo ulterior. Por tanto, a partir de los señalamientos realizados a estos programas, existe consenso sobre la carencia de una

caracterización morfo–psico–funcional que refuerce la preparación de los boxeadores a la hora de planificar el proceso de entrenamiento. Basado en esos criterios se realizaron y realizan diversas investigaciones.

Las investigaciones realizadas con boxeadores escolares cubanos en diferentes provincias y competencias como las Copas Pioneriles de la zona occidental y los Juegos Escolares Nacionales permiten presentar algunas consideraciones a partir del análisis de los boxeadores participantes en los eventos boxísticos nacionales que caracterizan la forma deportiva óptima desde el punto de vista morfo–psico–funcional, técnico, táctico y físico, lo cual posibilita que la preparación del pugilista alcance un rigor más científico.

Los análisis científicos, agrupado por pesos o grupos de ellos, al nivel nacional, en la Zona Occidental Pioneril (Alonso, 1986 y Domínguez, 2003-2004); en los Juegos Escolares Nacionales (Valier, 1998 y Domínguez, del 2002 al 2011) son coincidentes a los obtenidos al nivel de provincia: Ciudad Habana, (Domínguez 1997); La Habana, (Hernández, 1998 y Rodríguez, 2005); Matanzas, (Quintana, 1998); Guantánamo, (Méndez, 1999) y Holguín, (Batista 2004).

Algunas características encontradas en los boxeadores cubanos escolares elites participantes en los campeonatos nacionales de las diferentes edades. (Domínguez, 2002 al 2011).

Características	Categorías (años)		
	10 – 11	12 – 13	14 – 15
<u>Perfil morfológico.</u>			
Somatotipo	Mesomórfico – ectomórfico, prevalece la mesomorfía.		
Composición corporal (\bar{X})	<u>% de Grasa:</u> de	<u>% de Grasa:</u> de	<u>% de Grasa:</u> de
	8,4±0,6-14,2±4,2	9,9±1,3 - 13,3±3,4	9,9±0,5 -12,4±2,4
	<u>% de MCA:</u> de	<u>% de MCA:</u> de	<u>% de MCA:</u> de

	91,5±0,6-5,8±4,2	90,1±1,3 -86,7±3,4	90,1±0,5 -7,6±2,4
Circunferencia torácica relativa	Estrecho	Estrecho con presencia del Medio a partir de 54 Kg	Estrecho con presencia del Medio a partir de 60 Kg.
Extremidad superior relativa	Prevalece el braquibraquio en todas las edades (brazo corto).		
Extremidad inferior relativa	Prevalece las piernas cortas y medias en todas las edades.		
Talla (cm) (\bar{X})	147±4,2-156,2±6,1	150,6±3,8-175,1±4,8	161,6±4,3 -180,1±4,1
Fuerza relativa de brazos (\bar{X})	MD: de 9 a 22 MI: de 9 a 20	MD: de 12 a 26 MI: de 10 a 24	MD: de 19 a 30 MI: de 17 a 27
<u>Perfil funcional.</u>			
Capacidad vital (ml)	De 1870 a 2900	De 2200 a 3180	De 2815 a 3580
Frecuencia cardiaca (p/m)	De 74 a 78	De 70 a 76	De 67 a 69
<u>Perfil técnico.</u>			
Relación golpe-defensa	De 3 x 1 a 5 x 1	De 3 x 1 a 4 x 1	De 2 x 1 a 3x 1
% efectividad del golpe	> 68	> 74	> 79
% efectividad defensiva	< 32	< 47	< 54
<u>Perfil psicológico.</u>			
Ansiedad reactiva	Alta en todas las edades.		
Ansiedad como rasgo	Prevalece la media en todas las edades.		
Nivel de Inteligencia	Prevalece el normal en todas las edades.		
Motivos	Prevalece la clasificación media en todas las edades.		

Leyenda:

MD: Mano derecha.

MI: Mano izquierda.

P/m: Pulsaciones por minuto.

Nota.

- Los datos ofrecidos van del peso inferior al superior, ofreciendo de esta manera el rango en que se mueven los datos.
- Las mediciones se hicieron con los instrumentos y condiciones requeridas durante el inicio del período competitivo.

¿Cómo interpretamos la información de la tabla anterior?

Al valorar el somatotipo, son prevalecientes en la masa de boxeadores el ectomórfico–mesomórfico (estatura alta) y mesomórfico–ectomórfico (estatura baja), a pesar de que el criterio de la gran mayoría de los entrenadores es seleccionar los púgiles más altos, por lo que no hay que descartar la elección de los atletas de talla baja porque en esa situación, se impone la condición táctica en la conducción del combate.

En los % de grasa y MCA de la composición corporal se manifiesta, que a medida del aumento del peso corporal se incrementa la primera sobre la segunda en todas las categorías de edades, notándose que en el avance del boxeador por sus categorías el % de MCA va en ascenso, lo cual es apropiado para el deporte de peso, incluyéndose en el boxeo.

En la circunferencia torácica prevalece el tórax estrecho, el cual es ventajoso para el boxeador, pues así le ofrece poco blanco al contrario para el contraataque. Este asunto aún se estudia en la búsqueda de la razón más apropiada.

El análisis de la estatura o talla es el indicador más usado por los entrenadores en la definición para el trabajo de las distancias larga, media y corta y para el combate cuerpo a cuerpo, por lo que, más adelante, en las indicaciones metodológicas aparecen las tablas donde refieren las normas de la talla en cada categoría. Esta propuesta beneficiará la preparación de esta acción táctica porque así el entrenador, al saber que su boxeador esta entre los más altos de su territorio, dirigirá la mayoría de los ejercicios hacia la distancia larga y ese púgil, al competir en el campeonato nacional, si su estatura se considera talla promedio, entonces el trabajo táctico del combate a distancia cambia durante el entrenamiento, por lo que deberán ejercitarse, en mayor volumen, en las acciones de la distancia media, corta y cuerpo a cuerpo, según las edades para este trabajo.

No obstante, se realizan algunas investigaciones sobre la longitud de la extremidad superior (Pacheco, 2006 y Domínguez 2011, 2013) como el indicador más apropiado en la determinación de la distancia para el combate.

Se dan valores del nivel de fuerza de las manos (derecha e izquierda) por ser este indicador importante en el boxeo, aunque no sea propósito en estas edades la imposición de ella en el combate, pero si es necesario su desarrollo para las categorías superiores.

Los valores del volumen respiratorio y la frecuencia cardiaca ofrecen información valiosa basada en el desarrollo de la capacidad cardio–respiratoria, ya que permite, con

el aumento de la capacidad respiratoria suministrar más oxígeno y el descenso de las pulsaciones, así como que el corazón, con menos frecuencia, impulse mayor cantidad de sangre al organismo; además de la valoración al estado funcional en el proceso de entrenamiento.

En el aspecto técnico, se muestra una insuficiencia en la efectividad y relación golpe–defensa, lo cual fundamenta la necesidad de que el entrenamiento se dirija al mejoramiento de esas habilidades, pues un boxeador sin defensa está desprotegido y recibirá muchos golpes. Sí examinamos con objetividad una acción combativa, tenemos que, cuando un boxeador ataca con un golpe deja una parte del cuerpo válida descubierta, por lo que está expuesto a recibir un golpe de contraataque, entonces, puede valorar de apta la relación golpe–defensa, pues considerar una relación golpe–defensa (1 x 1) sería utópico, aunque sería lo ideal. Por tanto, partiendo de este análisis la relación de 2 golpes por una defensa es aceptable. Es en ese sentido, que en estas primeras edades (10–11 y 12–13 años) se observa una relación amplia de golpe–defensa como sucede además, en los pesos grandes de 15–16 años, encontrándose en esta última categoría una buena correspondencia de 2 golpes por defensa en los pesos pequeños a los intermedios.

En el aspecto psicológico, se evidencian niveles de ansiedad alta y media, justificándose por la falta de experiencia y el desconocimiento de la mayoría de sus contrarios, por tanto, eso perjudica el proceso de entrenamiento de estos boxeadores, indicando al preparador adoptar medidas consistentes, en primera instancia, a la adquisición de conocimientos al respecto para la aplicación de los métodos de intervención psicológica que reduzcan a niveles bajos ese estado de ansiedad, o de buscar la persona especializada que ayude en este proceso. En cuanto a los motivos, alcanza en cada una de sus cualidades y por pesos una clasificación media, lo cual es un promedio aceptable, observándose sentido colectivista, a pesar de que el boxeo es un deporte individual; la falta de existencia de conflictos y, en la agresividad, no se manifiesta un estado negativo, pues tal indicador es propio del ímpetu de lucha por obtener el resultado y no el uso de una acción desagradable contra algún compañero.

En relación con el nivel de inteligencia, se presenta que los boxeadores se clasifican como normales, lo cual ofrece al proceso de entrenamiento un momento importante, pues se está en condiciones de conducir la preparación hacia el desarrollo del

pensamiento táctico y emplearlo en casi todo el proceso de enseñanza – aprendizaje y en perfección los métodos activos y globales.

19- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA:

La atención médica en la práctica de boxeo se dirige a valorar el nivel de salud y el estado funcional de los boxeadores en el proceso de entrenamiento, requiriéndose del examen médico inicial de los períodos y complementarios, así como los controles de este tipo durante el proceso de entrenamiento y en el marco de la competencia.

No pretendemos sustituir la labor del médico, pero es de suma importancia de que el entrenador sepa actuar en ausencia de éste, así como dominar aquellas patologías que invalidan la práctica del deporte.

Según el inciso **a**, del **artículo XXIII** del **Capítulo V**, del **Reglamento Escolar de Boxeo** se expresa: “Todo atleta que se inicie por primera vez en este deporte deberá realizarse un examen médico exhaustivo con el objeto de descartar enfermedades, alteraciones o malformaciones físicas, funcionales o psíquicas” (...) “Sin este examen médico inicial no podrá comenzar la práctica de este deporte ni ingresar en una escuela o academia deportiva especializada, así como le estará prohibida su participación competitiva”.

En su inciso **c** refiere: “Cada especialista médico que intervenga, al concluir su examen médico, lo firmará debidamente, clasificando a dicho atleta como **APTO, NO APTO TEMPORALMENTE Y NO APTO INDEFINIDAMENTE**.

En el inciso se establece: “Aspectos a considerar en el examen médico inicial.

1. Antecedentes familiares.
2. Antecedentes personales.
3. Examen físico general.
4. Examen físico con aparatos.
5. Examen oftalmológico (agudeza visual y campo visual). Fondo de ojo (los casos que lo requieran)
6. Examen otoscopio y audio métrico.
7. Exámenes de laboratorio clínico (hemograma, orina, heces fecales, serología, glicemia, coagulación, sangramiento y otros que se estimen pertinentes.
8. Carné de salud iniciado o actualizado.

Aunque no se prevé el electroencefalograma y ni el electrocardiograma, estos exámenes médicos son necesarios realizarlos, así como el electroencefalograma cuando el boxeador reciba muchos golpes en el combate y después de un fuera de combate (KO), como se establece en el reglamento competitivo. También el examen estomatológico (semestralmente) para garantizar la salud bucal del atleta y eliminar focos de infección que existen a partir de las piezas cariadas.

Las patologías más frecuentes (artículo **XXIV**, del **Reglamento Médico Escolar**) que invalidan la práctica del deporte son:

No apto indefinidamente.

- Cardiopatías congénitas o adquiridas.
- Hipertensión o hipotensión arterial extensibles.
- Epilepsia.
- Pérdida total de la visión de un ojo.
- Agudeza visual menor de 6/18 en el ojo de mayor visión y de 6/36 (sin corrección) en el de menor visión.
- Estrabismo (bizco) con alteraciones acentuadas de agudeza o campo visual.
- Alteraciones cifo-escolióticas acentuadas (congénitas o adquiridas).
- Defectos del sistema ósteo-mio-articular con limitación acentuada o pérdidas de la función (congénitas o adquiridas).
- Diabetes (cualquiera de sus formas clínicas).

➤ **No apto temporalmente.**

- Desviación acentuada del tabique nasal con trastornos de la ventilación.
- Hernias abdominales.
- Hipodesarrollo sexual.

➤ **Pueden ser no aptos temporalmente o indefinidamente la:**

- Hepatomegalia (aumento del tamaño del hígado) y esplenomegalia (aumento del tamaño del bazo) patológicas.
- Hemopatías (alteraciones en la sangre) congénitas o adquiridas.
- Criptorquídea o ectopia testicular (presencia de un solo testículo en su bolsa).

Además, cualquier otra enfermedad, alteración o malformación no señaladas también invalidan la práctica del boxeo acorde a las clasificaciones dadas.

El examen médico periódico se realiza a todos los boxeadores que están activos, el cual se realiza 1 vez en el ciclo.

El examen médico complementario es aquel que se realiza a partir de la detección de una patología específica encontrada, ya sea por el examen médico inicial, periódico, competitivo o de un control del entrenamiento. Una vez realizado éste, el médico emitirá un documento que certifique la aptitud médica del púgil sobre si está en condiciones de iniciar la práctica.

Estos exámenes no pueden confundirse con el examen médico de la competencia y el del control del entrenamiento, puesto que el primero dicta la participación o no del boxeador en el certamen, mientras que los exámenes médicos inicial, periódico o complementario, determinan si el púgil está apto o no para realizar las prácticas de **boxeo**. El control médico del entrenamiento valora la adaptación funcional del organismo a las cargas físicas.

El examen médico inicial, periódico y complementario, tiene un carácter asistencial, por lo que el control médico del entrenamiento es de orden pedagógico.

Como medida de salud el entrenador, en la organización del proceso de preparación, tendrá en cuenta las medidas higiénicas sanitarias y medio – ambiental como profilaxis en el fortalecimiento de la salud.

Otro aspecto importante en el entrenador es tener conocimientos de primeros auxilios que le permitan actuar correctamente ante la presencia de traumas osteo–musculares, heridas, hematomas y sangramientos, hasta llegar al centro de salud.

Es conocido que los niños y adolescentes que están en una categoría, tienen la edad cronológica (nacidos en el mismo año) pero su edad biológica (acorde con el desarrollo) se diferencia, por lo que se debe prestar atención a la dosificación de las cargas, a los procedimientos de trabajo, a los métodos, pues lo que para un atleta es correcto para otro puede ser mucho o poca la carga y en ambos casos afecta su rendimiento.

Proponemos realizar, por las razones antes expuestas y de acuerdo a las posibilidades de cada lugar, las siguientes pruebas:

1. Pruebas de desarrollo físico para determinar si el atleta puede o no mantenerse en la división que queremos. Recordemos que él está en pleno crecimiento y desarrollo y esto hace que no sea posible mantenerse por mucho tiempo en la misma división.
2. Pruebas cardio–respiratorias para determinar la adaptación a las cargas.

3. Pruebas para determinar su capacidad física de trabajo en las que ponemos aparatos o pruebas más sencillas como el Carlile, el Standard, etc., las cuales nos darán ciertas informaciones con mayor o menor exactitud, pero que a la postre es mejor usarlas ante no hacer nada.

Es imprescindible que el entrenador indague desde el primer momento con su boxeador sobre los siguientes aspectos:

- Si es alérgico.
- Si es asmático.
- Si ha padecido con frecuencia de lesiones óseas y de qué tipo.
- Si toma algún medicamento. ¿Cuál y para qué?
- Si ha tenido pérdida del conocimiento.
- Si ha sido intervenido quirúrgicamente ¿De qué?
- Si bebe café.
- Si fuma.
- Si bebe ron (fundamentalmente a partir de los 14 años), si lo hace, con qué frecuencia.
- Si toma pastillas de vitaminas y minerales. Si es así, ¿Cuál o cuáles?
- Cuántas veces ingiere alimentos al día, determinando si la dieta es balanceada.
- Si presenta dificultad respiratoria, dolores de cabeza, convulsiones, mareos, palpitaciones, Si es positivo en alguno, con qué frecuencia.

Además, controlar:

- Cuántas horas duerme al día.
- Estado del sueño: si es profundo o ligero, si se despierta varias veces en la noche y si presenta pesadillas.

Sabemos que los boxeadores están expuestos constantemente a la influencia de los golpes durante los asaltos de combate, principalmente en los de tipo condicionado y libre en las sesiones de entrenamiento, los cuales son mayoría en relación con la cantidad de golpes que reciben en los combates de competencias, por lo que muchas veces, en dichos entrenamientos, durante los combates libres, se producen golpes de TKO y de KO, sin embargo, no aplicamos las medidas establecidas por la **AIBA** en relación con el boxeador cuando recibe un golpe fuerte a la cabeza o el combate de entrenamiento ha sido agudo en cuanto al número de golpes recibidos en la cabeza,

por lo que ante esa situación se debe aplicar lo que se establece en la competencia. Primero, porque están en proceso de crecimiento y desarrollo (11 a 15 años) y segundo, por la necesidad de preservar la salud.

20- INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EDUCATIVO.

La educación es un fenómeno socio-histórico, la cual comienza desde que nacen los individuos hasta que son adultos. Las edades más complejas son la niñez y la adolescencia, donde se define la personalidad de los sujetos. De ahí que el trabajo educativo en esas edades esté orientado a prepararlos para la vida en el ánimo y la aspiración que sean hombres socialmente útiles.

La educación se desarrolla bajo la influencia de los padres, la familia, la escuela y el medio social. El entrenador de boxeo no solo se ocupa de instruir al atleta en la modalidad de su materia, sino también de educarlo, lo cual constituye la función social encomendada a este profesor por el Estado Socialista Cubano.

Por tanto, el entrenador de boxeo en la sociedad socialista cubana tiene como objetivo principal el de formar hombres cultos, dignos, solidarios, patriotas, internacionalistas, plenos de convicciones, con formas de conductas estables, etc., que conlleven a la formación integral de la personalidad de sus alumnos, al crear en ellos la actitud comunista ante las tareas y actividades sociales acorde a los principios de la sociedad socialista.

En este proceso se debe manifestar la adecuada relación del entrenador con los boxeadores, su familia y el centro escolar o de trabajo de donde procedan los atletas.

Es importante decir, que en el trabajo educativo no se reglamenta un patrón determinado aplicable de forma general, sino que cada entrenador en su radio de acción y bajo las condiciones concretas que presentan sus pugilistas, debe buscar las formas, las tareas, los métodos medios y procedimientos específicos para desarrollar esta actividad en correspondencia a los principios de la política educacional cubana.

El trabajo educativo por parte del entrenador está presente no solo en el gimnasio, sino también fuera de este y el puede estar previsto o no en su clase.

Cada entrenador en el área define su plan de trabajo educativo bajo las orientaciones dadas y las condiciones psico-sociales de su entorno que le permitan guiarse para

desarrollar en sus boxeadores las cualidades propias que exige la sociedad socialista cubana.

Esta planificación del trabajo educativo no limita la actuación del entrenador frente a un hecho no competente con nuestra moral e ideología, por lo que su actuación tendrá que ser inmediata y combativa y su efecto propiciar una rápida respuesta positiva en sus educandos.

La ejemplaridad del entrenador es una de las primeras acciones en el trabajo educativo, el cual puede desarrollar las siguientes tareas:

- Realizar actividades que desarrollen costumbres, convicciones, valores, moralidad y ética, las cuales se ajusten a los principios de la sociedad socialista cubana y a las necesidades y aspiraciones de los boxeadores.
- Realizar actividades que propicien la integración del gimnasio de boxeo con la familia, la escuela o centro de trabajo y la comunidad,
- Desarrollar actividades encaminadas al trabajo socialmente útil.

En el cumplimiento de estas tareas se aplicarán los siguientes procedimientos:

- Mediante la propia instrucción del boxeo (entrenamiento y competencia) y las clases teóricas con temas específicos.
- Tareas extracurriculares de carácter individual y colectivo.
- Encuentros con personalidades deportivas (boxeadores en activos, glorias del deporte de boxeo, etc.)
- Actividades culturales, recreativas, políticas y productivas.
- Lectura y análisis de la prensa u otra información de la actualidad en lo económico, deportivo, político y cultural.
- Organización del mural.
- Trabajo socialmente útil: limpieza de la instalación y de los medios, trabajo productivo en la escuela y la comunidad.
- Sistema de emulación.
- Asambleas educativas.
- Asambleas de padres.
- Reconocimiento moral en el gimnasio, la escuela y la comunidad.
- Actividades conjuntas con la escuela y la comunidad.

En relación con el trabajo educativo podemos consultar el libro de Subsistema del Deporte de Alto Rendimiento de Boxeo (1984) donde se describen algunos métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la labor educativa, los cuales mantienen vigencia y se adecuan a los ejemplos señalados.

21- SISTEMA COMPETITIVO.

Introducción:

No podemos negar que el perfeccionamiento del Sistema Competitivo continúa siendo una constante dentro de la estrategia para los próximos Ciclos Olímpicos, respondiendo a las necesidades actuales y futuras del boxeo cubano. Cada evento deportivo en cualquier escenario de actuación requiere de su análisis y valoración posibilitando la introducción de acciones que ayuden a una mejor calidad.

Los análisis realizados en los últimos eventos nacionales del boxeo como resultado de todo un proceso competitivo que tiene su origen en la Escuela comunitarias, ha demostrado que muchos de sus indicadores organizativos tienen calidad, otros se hacen historias en lo negativo, rompiendo con una estructura de sistema.

Los esfuerzos realizados por la Dirección del INDER en estos últimos tiempos, como el mejoramiento de las EIDE, unido a la compra de implementación deportiva, un mejor aseguramiento logístico y la Federación Cubana de Boxeo con una convocatoria a la superación de lo cualitativo y cuantitativo.

Los éxitos alcanzados en estos tiempos por el Boxeo Cubano, a partir de las categoría Escolar como su principal cantera de desarrollo en el universo deportivo internacional no es el mismo de años anteriores, por lo que se hace necesario ir atemperando estos eventos a las nuevas transformaciones que tiene el deporte moderno y lograr que su impacto final se corresponda con todo el esfuerzo y dedicación que propicia el INDER, el Gobierno y el Partido al desarrollo del Deporte Cubano.

El Documento Estratégico del Boxeo Cubano, es el documento rector para la organización de todos los eventos Nacionales e Internacionales a desarrollarse en Cuba, además de ser un material de referencia y apoyo en las Comisiones Provinciales, facilitará el desempeño de cada uno de los que intervienen en el proceso organizativo para todos los eventos del boxeo en Cuba.

Estas reglas técnicas y de competencia de AIBA son las únicas reglas técnicas y de competencia a nivel mundial, las cuales deben ser seguidas y respetadas por las federaciones nacionales miembros, miembros del boxeo, clubes y familia de AIBA, en cualquiera de sus competencias y actividades en todos los niveles. Ninguna federación nacional puede desarrollar sus propias reglas técnicas y de competencia que sean contradictorias a las reglas técnicas y de competencia de AIBA. (Copiado íntegramente del Reglamento Técnico y de Competencia, Vigente desde febrero de 2015).

OBJETIVO ESTRATEGICO PARA EL CURSO 2016 / 2020:

Proyectar una política en los Eventos del boxeo en correspondencias **con las indicaciones de la Dirección del INDER dirigida en lo fundamental al desarrollo y fortalecimiento del deporte en la base**, con un incremento en su organización y ejecución, así como lograr un ascenso de calidad en el accionar Técnico Profesional de cada uno de los responsabilizados en el desarrollo del Boxeo en todas sus Categorías, fortaleciendo la vinculación con los sistemas de Educación y la Cultura Cubana a partir de acciones concretas, abriendo un espacio de observación a la Reserva Deportiva del Boxeo.

OBJETIVOS GENERALES.

- 1** Fortalecer como primera prioridad la organización, control, desarrollo y sistematicidad del Boxeo en la base. (Boxeo Para Todos) que garantice la preparación de la reserva deportiva fundamentalmente en las edades tempranas además de permitir la ocupación del tiempo libre de nuestra población en general.
- 2** Realizar Copas Pioneriles, Juegos Deportivos Escolares de Montaña y Liga Estudiantil con un calendario de larga duración en su etapa de base, Municipales y concluyendo en las competencias Provinciales.
- 3** Garantizar los carteles semanales de boxeo en cada territorio como parte del desarrollo del deporte y disfrute de la población.

- 4 Lograr la participación de los atletas en los Juegos Escolares Nacionales y Olimpiada nacional juveniles con una preparación deportiva superior.
- 5 Garantizar los eventos de mayores con mayor organización y calidad competitiva en todos los niveles de actuación.

21-1. EVENTOS COMPETITIVOS OFICIALES DEL BOXEO CUBANO.

Carteles Semanales de Boxeo	Todas las categorías a nivel de Comunidad
Copas Pioneriles	Categoría 8 – 9 años Provincial
Juegos Montaña	Categoría 8 – 9 años Provincial
Liga Estudiantil	Categoría 10 – 11 años Provincial
Juegos Escolares	Categorías 12 – 13 y 14 – 15 años Nacional
Olimpiadas Juveniles	Categoría 16 – 17 años Nacional
Serie Nacional de Boxeo (3 Fases)	Categoría Mayores Nacional
Playa Girón	Categoría Mayores Nacional
Giraldo Córdoba Cardín	Categoría Mayores Nacional
Copa Roberto Balado	Categoría Mayores Nacional
Carteles especiales	Categoría Mayores Nacional
Match de Retadores	Categoría Mayores Nacional
Olimpiada Nac. Del deporte Cubano	Categoría Mayores Nacional
Torneo Internacional x Equipos	Categoría Mayores Nacional

DEPORTE PARTICIPATIVO:

- . Utilizar el deporte de boxeo como medio de hacer actividad Física.
- . Tener los Gimnasio en disposición para la población de la masividad y atletas retirados puedan hacer tareas de desentrenamiento en los horarios, después de finalizados los entrenamientos regulares. Con la finalidad de mejorar el estado de salud y la calidad de vida de la población.

21-2. ORGANIZACIÓN DE COMPETENCIAS:

- . Todas las competencias y programas de boxeo, tienen que ser supervisados por un médico y el chequeo médico previo es de carácter obligatorio
- . Deben participar los Árbitros y jueces del territorio.
- . En el área de competencia solo permanecerá el personal técnico del evento.
- . El delegado técnico debe cumplir y aplicar las normas establecidas para cada evento, según lo establecido en el reglamento AIBA.

CATEGORIA Y CIFRAS MÁXIMAS DE PARTICIPACIÓN EN LOS EVENTOS

Eventos	Categorías	Aletas	Ent	Del	Otros	Total
<i>Copas Pioneriles</i>	8 – 9	10	2	0	0	12
<i>Juegos Montaña</i>	8 – 9	10	2	0	0	12
<i>Liga Estudiantil</i>	10 – 11	11	2	0	0	13
<i>Juegos escolares</i>	12 – 13	7	2	1	0	20
	14 – 15	10				
<i>Olimpiada Juvenil</i>	16 – 17	10	2	0	0	12
<i>Serie Nacional de Boxeo</i>	18 – 40	16	3	1	1	21
<i>Torneo Playa Girón</i>	18 – 40	<i>Cifras Asignadas X Comisión Nacional</i>				

CATEGORIAS EN LOS CENTROS PROVINCIALES

Eventos	Categorías de Matricula	Cifras de la Matriculas	Categorías Competencia	Centros
<i>Juegos Escolares</i>	12-15	16 o más, hasta 25	12-13 y 14-15 años	<i>EIDE</i>
<i>Olimpiada Juvenil</i>	16-17	16 o más, hasta 25	16-17 años	<i>EIDE</i>
<i>Mayores</i>	18-40	16 o más, hasta 25	18-40 años	<i>Academia</i>

22- SISTEMA DE SELECCIÓN Y CONTROL DE TALENTOS:

Se realizan las investigaciones según proyecto integrador del Consejo de Ciencias e Innovación Tecnológica para la elaboración de las normativas de ingreso para los centros de altos rendimientos, lo que posibilitara una guía que fundamentada en las características esenciales Morfológicas y Psico-funcional predominante en los boxeadores cubanos, nos posibilite conocer que deportista desde las primeras edades pudiera tener las condiciones para ser un posible talento en nuestro deporte.

Actualmente, el proceso de selección se realiza a través de la observación pedagógica en las competencias en los diferentes niveles y se tiene en cuenta el resultado deportivo, la observación de las características morfológicas de los atletas participantes y los intereses estratégicos del territorio en cuanto a las categorías y divisiones priorizadas, De esta forma se hace la selección inicial de los posibles talentos con perspectivas inmediatas para ingresar en los centros de altos rendimiento provinciales (EIDE y Academia).

Después de realizada la selección, el trabajo fundamental está dirigido **al seguimiento sistemático** durante todo en curso, que permita disponer de los elementos fundamentales que garanticen que el alumno que sea seleccionado mantendrá su permanencia en el centro con los resultados esperados.

Partiendo de la selección general de los atletas con perspectivas inmediatas controlados según los resultados, los centros provinciales priorizaran la atención directa de la preparación de estos boxeadores, considerando:

- 1- Cuantos posibles nuevos ingresos tendrán para el próximo curso.
- 2- Las divisiones de pesos y categorías a ingresar, seleccionando como mínimo 3 atletas por cada posible nuevo ingreso.
- 3- Seleccionar los profesores de los centros provinciales que atenderán a cada atleta seleccionado como posible nuevo ingreso, incluyéndole en su fondo de tiempo como mínimo una visita mensual al atleta e informando en las reuniones mensuales de cátedra el resultado de la visita realizada.
- 4- En las visitas mensuales, el profesor designado debe comprobar en el municipio:
 - El resultado deportivo, cumplimiento del plan de preparación, enfatizando en las pruebas pedagógicas y los resultados técnico-tácticos alcanzados para el mesociclo correspondiente.
 - Visitar la escuela para comprobar el estado académico y la disciplina del atleta.

- Visitar el área de residencia para comprobar la disciplina y el comportamiento social del atleta y sus familiares.

- Conocer el estado de salud.

5- Durante el curso invitar a los atletas de posibles ingresos y sus familiares al centro provincial para que puedan conocer en detalle; las condiciones de vida, docente y deportiva que tendrán cuando sean seleccionados para conformar la matrícula del centro.

Concluido todos estos pasos el colectivo de entrenadores tendrá los elementos fundamentales que garantizaran la selección con calidad y la retención durante todo el curso de los alumnos que sean seleccionados.

En el caso del trabajo de selección para los centros Nacionales, se seguirá el mismo procedimiento pero el medio de selección de los atletas con perspectivas inmediatas que integraran la reserva de los equipos nacionales se hará:

- Para el equipo Juvenil en los Juegos Escolares Nacionales del curso precedente.

- Para la escuela Nacional de Mayores se seleccionaran del Torneo Nacional Playa Girón y de la Serie Nacional de Boxeo.

Se realizan las investigaciones según proyecto integrador del Consejo de Ciencias e Innovación Tecnológica para la elaboración de las normativas de ingreso en los centros de altos rendimientos. Actualmente se realiza la observación pedagógica en las competencias a diferentes niveles y se tiene en cuenta el resultado deportivo, para la selección de los talentos a los centros de altos rendimientos deportivos. Se controlan los alumnos de perspectivas inmediatas y se da seguimiento docente y deportivo.

PARA LOS EQUIPOS NACIONALES JUVENIL Y DE MAYORES:

1- Cuantos posibles nuevos ingresos tendrán para el próximo curso.

2- Las divisiones de pesos y categorías con mayores deficiencias, seleccionando como mínimo 3 atletas por cada posible nuevo ingreso.

3- La edad de los atletas para nuevo ingreso de equipo de mayores priorizando aquellos que sean menores de 22 años.

4- Priorizar los atletas que concluyan la categoría en el equipo Nacional Juvenil y los API de las Academias provinciales.

5- En el caso del equipo Nacional Juvenil dar seguimiento a los API de las EIDE.

- 6- Observación y seguimiento en todas las competencias de la actuación de los atletas con PI.
- 7- Priorizar aquellos atletas que no presenten problemas de disciplina, docencia y salud.

23. CAMBIOS EN LOS REGLAMENTOS AIBA:

LA CLASIFICACIÓN DE LOS BOXEADORES.

CLASIFICACIÓN DE EDAD.

- Se categorizan los hombres y las mujeres entre las edades de 18 a 40 como los Boxeadores Élite.
- Se categorizan los muchachos y las muchachas entre las edades de 16 a 17 como los boxeadores de Juventud.

SISTEMA ELECTRÓNICO

- Trabajar con 5 jueces, de los que puntúan 3 y ninguno sabe quién está puntuando y la máquina automáticamente selecciona los 3 que están puntuando. Los jueces utilizarán su aditamento electrónico solo para marcar el resultado final del round 10-9, 10-8, 10-7 o 10-6.

LA DECISIÓN DEL COMBATE.

- Ganador por Puntos – **WP.**
- Ganador por Knock-out Técnico –**TKO.**
- Ganador por Knock-out Técnico –**TKO.I**
- Ganador por Descalificación – **DQ.**
- Ganador por Knock-Out – **KO.**
- Ganador por no presentación (Walk-Over) – **WO.**

ENTRENADORES O SEGUNDOS.

- Cada boxeador se titulará para ser acompañado al Ring por tres (3) Segundos. Sin embargo, sólo dos (2) Segundos pueden subir al Ring y uno (1) puede entrar Ring. De los 3 Segundos, 1 de ellos puede ser un médico o un Cutman, esto lo decide el jefe técnico del equipo.

LAS SANCIONES:

- Para una violación en cualquiera de las actividades prohibidas, el Segundo recibirá una advertencia.

Para una segunda violación en cualquiera de las actividades prohibidas, el Segundo recibirá una expulsión y simplemente será puesto fuera del área del Ring, pero se le permitirá seguir en la competencia.

Para una tercera violación en cualquiera de las actividades prohibidas anteriores, el Segundo se suspenderá por el Supervisor por el resto del día.

Si el Segundo es separado durante un segundo tiempo, el Segundo será completamente suspendido de la competencia.

- Los entrenadores WSB deben ser entrenadores AIBA sin restricciones.
- Los entrenadores AIBA también están autorizados a tomar posiciones en sus Federaciones.
- Todos los entrenadores de WSB deben desarrollarse a partir de 3 estrellas.
- Los entrenadores WSB pueden volver a AIBA sin restricciones.

SUPERVISOR DE LAS COMPETENCIAS.

- El Supervisor es el que puede expulsar a los Segundos o entrenadores que violen el reglamento.
- El árbitro señala la penalidad y el Supervisor es el que marca la penalidad, no así los Jueces como era antes.

VENDAJE.

- Dimensiones de las vendas en AOB, el largo no deben exceder de 4,5 m (14,76 pies), y no más corto que 2,5 m (8,2 pies). Los vendajes deben ser 5,7 cm (2 ¼ pulgadas) de ancho.

GUANTES DE COMPETENCIA.

- Para las competiciones AOB de hombres élites:
 - Desde el peso mosca ligero (49 kg) hasta el peso Welter (64 kg) deben utilizar guantes Diez (10 oz).
 - Desde el peso welter (69 kg) hasta el peso Súper Pesado (+91 kg) deben utilizar guantes Doce (12 oz).
- Para todas las demás competiciones AOB deben utilizarse guantes Diez (10 oz).

CASCOS PROTECTORES.

- En AOB hombres élites, ya no se permiten cascos protectores. Será oficialmente aplicable el 1 de junio de 2013.

HERIDAS

- En un combate si un boxeador resulta herido producto de un cabezazo intencional, si el boxeador puede continuar boxeando se penaliza con dos puntos al infractor.

PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIA DE AIBA.

- Los boxeadores APB pueden participar en Juegos Olímpicos, Continental y Mundial.
- Los boxeadores APB pueden participar en un Juego Olímpico, un Continental y en el caso de Cuba especialmente puede participar en Centroamericanos, los boxeadores WSB participan en todos los regionales, continentales, mundiales y olímpicos.

NO EXISTEN PROTESTAS.

FINALIDAD DE LA AIBA.

- La estrategia de AIBA es darle continuidad al boxeo abierto hasta el boxeo profesional (APB).

CATEGORIZACIÓN PARA ENTRENADORES Y JUECES/ÁRBITROS.

- Para la 1ra. y 2da. estrella, las Federaciones solicitaran los exámenes, estos pueden ser en el país, y lo impartirán los Instructores AIBA. Las 3 estrellas se realizaran estos exámenes en las Academias AIBA y serán pagados por las Federaciones, pero todavía no se han establecidos los precios.
- Los entrenadores para mantener sus Estrellas deben participar en eventos de Status de sus Estrellas
Ej.: 1 Estrella se reevaluará cada 4 años.
2 Estrellas se reevaluará cada 3 años.
3 Estrellas se reevaluará cada 2 años.

PROCEDIMIENTO PARA UN GOLPE BAJO.

- Después de un golpe bajo, si el boxeador afectado no se queja y el golpe bajo no era duro ni era intencional, el Árbitro debe señalar la falta sin interrumpir el asalto.
- Después de un golpe bajo, si el boxeador afectado se queja de la severidad del golpe bajo, el Árbitro tiene dos (2) opciones:
- El boxeador que produce el golpe se descalificará inmediatamente si es un golpe intencional y duro.
- Después de la cuenta de ocho (8), el Árbitro tendrá (2) opciones:
- El boxeador está listo para continuar: el árbitro dará una advertencia al ofensor si el árbitro considera necesario, el asalto continuará.

- El boxeador es incapaz de continuar: el árbitro dará una cierta cantidad de tiempo al boxeador para intentar que se recupere con un máximo de un minuto y medio. Después de pasado el tiempo:
El boxeador es incapaz de continuar, el contrario se declarará el ganador del combate por TKO.

VOCES DE MANDO.

- Utilizará cuatro (4) voces de mando:
"Stop" para pedir a los boxeadores que dejen de pelear, (detener el combate).
"Box" para pedir a los boxeadores seguir peleando.
"Break", para romper un cuerpo a cuerpo.
"Time" para pedir al cronometrador detener el tiempo del combate.

SOBRE EL TRABAJO DEL ÁRBITRO.

- El árbitro puede acostumbrar un toque con la mano para detener y romper el combate, o para separar a los boxeadores.

LÍMITE DE CUENTAS OBLIGATORIAS.

- Un máximo de tres (3) conteos de ocho se dará en un (1) asalto; no hay límite a la cantidad de conteos de ocho que se aplicará en un combate;
- En mujeres AOB jóvenes y competidores junior, se aplicará un máximo de tres (3) conteos de ocho en un (1) asalto y cuatro (4) conteos de ocho en un combate.

USO DE VASELINA.

- Se podrá utilizar vaselina y adrenalina de bajo por ciento para tratar las heridas en la pelea.

24. BIBLIOGRAFÍAS CONSULTADAS.

- ❖ AIBA (2015) Reglamento técnico AIBA. Texto oficial. Suiza. Oficina AIBA.
- ❖ AIBA (2015) Reglamento de competencias AOB. Texto oficial. Suiza. Oficina AIBA.
- ❖ AIBA (2015) Reglamento WSB AIBA. Texto oficial. Suiza. Oficina AIBA.
- ❖ AIBA (2015) Reglamento APB AIBA. Texto oficial. Suiza. Oficina AIBA.
- ❖ Alonso, R. (1997) Algunas características antropométricas que caracterizan a los boxeadores de la EIDE Mártires de Barbados, de Ciudad de la Habana.
- ❖ Álvarez, M. (2011) Los tiempos de ejecución del golpe en el boxeo juvenil cubano, rango óptimo para cada grupo de divisiones. Un estudio de casos. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel –Fajardo”. La Habana.
- ❖ Batista, P. (2004) Estudio del perfil morfológico de boxeadores de categorías escolares de la provincia de Holguín. Tesis Doctoral. FCF. Holguín
- ❖ Digteriov, I. (1983) Boxeo. Moscú. Editorial Raduga.
- ❖ Domínguez, J. y J. Llano (1987) Preparación Básica del boxeador. La Habana. Editorial científico-técnico.
- ❖ Domínguez, J. (2007) La clase y el entrenador de boxeo. La Habana. Editorial Deportes.
- ❖ Domínguez, J. (1994) Sistema de selección y preparación de la Reserva Deportiva de boxeo en edades de 13-14 y de 15-16 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana. Informe Final: ISCF (CH)
- ❖ Domínguez, J. (1997) Caracterización de los boxeadores de la categoría de 11 – 12 años de La Habana con algunos indicadores antropométricos, físicos, técnicos y psicológicos. Tesis de Maestría. ISCF (CH).
- ❖ Domínguez, J. y J. Llano (1987) Preparación básica del boxeador. La Habana. Editorial Científico-técnica.
- ❖ INDER. Indicaciones metodológicas del DTM / DAR, para el perfeccionamiento adecuado del Programa Integral de Preparación del Deportista.
- ❖ INDER. (2013) Programa Integral de Preparación del Deportista. Boxeo. La Habana. (Documento digitalizado)
- ❖ Marcos A. (2009) Tres Rounds con Alcides Sagarra. Editorial Científico-Técnico La Habana.

24.1. BIBLIOGRAFÍAS A CONSULTAR.

- Alfonso, M. (2006) Escuela cubana de Boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. La Habana. Editorial Deportes.
- Alfonso, M. (2009) Tres Rounds con Alcides Sagarra. La Habana. Editorial Científico- técnica.
- Barrientos, A. (2012) Caracterización de los jueces de boxeo en Cuba. Trabajo Final de la Especialidad de Boxeo. UCCFD. La Habana.
- Cabalé, M. (1980) Hombres del Ring. Ciudad Habana. Editorial Orbe.
- Casas, E., I. Gómez, y J. Domínguez (1982) Mini Historia Deportiva. Boxeo. Ciudad Habana. Dirección Nacional de Propaganda INDER. (pág.: 3-9, 43-45).
- Cabrera, J. (2005) Estudio preliminar de algunos indicadores antropométricos en los boxeadores de 11-12 años del municipio Pinar del Río. Trabajo Final de Especialidad. FCF. Pinar del Río.
- Crespo, R. (1998) Cuba en el Boxeo Olímpico. La Habana. Editorial Deportes.
- Chagoyen, J. (1974) Historia de boxeo. Ciudad de la Habana. Dirección Nacional de Propaganda. INDER. Ejemplar semanal del 1 al 16 y del 26 de mayo al 27 de agosto.
- Colectivo autores CNB. INDER. (2007) Programa de preparación del Deportista. Boxeo. La Habana. Editorial Deportes.
- Cuervo, C., I. Román y A. González (1978) El Levantamiento de Pesas como deporte auxiliar. Ciudad Habana. Dirección. Nacional de Propaganda. INDER.
- Domínguez, J. (1985) Labor de Cuba en los Juegos Centroamericanos. Ciudad de la Habana. Editorial Científico-técnica.
- Domínguez, J. (1981) Planes y Programas para las Áreas Deportivas Masivas, Especiales y EIDE. Ciudad de la Habana: INDER.
- Fernández, B. (2010) Conjunto de ejercicios para el trabajo de recuperación activa en los boxeadores de la categoría social de la Provincia Sancti Spíritus. Trabajo Final de Especialidad. FCF. Sancti Spíritus.
- Garmury, E. (1978) Estudio sobre el periodo directo a competencia PDC de 3 meses. Tesis doctoral. Moscú.
- Hahn, E. (1989) Entrenamiento con niños. Barcelona: Roca S.A.

- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana. Editorial Científico-técnica.
- Hernández, A. (1998) Características antropométricas y físicas de los boxeadores de 15-16 años de la provincia Habana. Tutor. J. Domínguez. Tesis de Especialidad, ISCF, (CH).
- Méndez, J. (2007) Características antropométricas de los boxeadores escolares cubanos de 13 – 14 años. Trabajo Final Especialidad de Boxeo.
- Mijie, A. y B. Yalosveskt (s.a) Aparatos Auxiliares en el entrenamiento de los boxeadores. La Habana. ISCF. Impresión ligera.
- Ozolin, N. G. (1983) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad Habana. Editorial Científico-técnica.
- Ortega, V. y E. Menéndez. (1990) El boxeo soy yo, Chocolate. Editorial Pablo de la Torriente Brau.
- Pacheco, N. (2005) Reflexión acerca de las distancias de combate a partir de la longitud del brazo y de la talla en los boxeadores de 11–12 años del municipio Pinar del Río. Trabajo Final de Especialidad. FCF. Pinar del Río.
- Pérez, M. (1993) Análisis de un procedimiento para la selección y preparación de la Reserva Deportiva de Boxeo. Tutor: Lic. J. Domínguez. ISCF (CH).
- Quetglas, Z. Dra.C. (2012) Control de las Capacidades Físicas. Universidad de las Ciencias de la cultura Física y el Deporte. Cuba.
- Quintana, J. (1998) Característica del desarrollo físico de los boxeadores escolares (13-16) años de la EIDE de la provincia de Matanzas. J. Quintana: Tutor. J. Domínguez. Tesis de Especialidad. ISCF (CH)
- Rodríguez, C. y col. (1989) Aproximación hacia el cálculo del peso adecuado en la preparación del deportista. Ciudad de la Habana. INDER, BCT No. 2.
- Romanov, V. y E. Zcheshev. (1968) Boxeo en la edad juvenil. Sofía. Medicina y Cultura. (Texto en búlgaro).
- Rudik, P. y col. (1990) Psicología. Moscú. Editorial Planeta.
- Sagarra, A. (2011) Escuela cubana de boxeo. Filosofía: atleta = colectivo. Editorial Deportes.
- Sagarra, A. (1998) El periodo directo a competencia (PDC) en el boxeo cubano, un método moderno en la planificación del entrenamiento deportivo. Tesis doctoral.
- Sagarra, A. (1991) Charlas entre Cuerdas. La Habana. Editorial José Martí.

- Savín, N. V. (1979) Pedagogía. La Habana. Editorial Pueblo y educación.
- Soler, Y. (2012) Propuesta de un plan de acción para el fortalecimiento del valor **patriotismo** en la Escuela Nacional de Boxeo. Trabajo Final de la Especialidad de Boxeo.
- Suárez, S. (2010) Plan de acción, para potenciar los procesos psicológicos en los boxeadores de la categoría 15-16 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, durante el macrociclo de entrenamiento del curso 2008-2009. Trabajo Final de la Especialidad de Boxeo.
- Suarez, G. Dr.C. (2009) Biomecánica deportiva y control del entrenamiento. Universidad de Antioquia.
- Ulkran, M. (1979) Metodología del entrenamiento de los gimnastas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. Pág. 139-160.
- Valier, L. (1998) Características preliminares del desarrollo físico mediante algunos indicadores antropométricos y la efectividad técnica de los boxeadores elites del país en la categoría de 13-14 años. Tesis de Especialidad. ISCF (CH).
- Vichí, R. y J. Domínguez. (1984) Subsistema de Alto Rendimiento. Boxeo. Ciudad de La Habana: INDER.
- Vichí, R. y col. (1988) Programa de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana: INDER.
- Vichí, R., J. Domínguez y L. Viciado (2000) Programa de Preparación del Deportista. Boxeo. Ciudad de la Habana. INDER.
- Volkov, V. y V. Filin. (1989) Selección deportiva. Moscú Cultura Física y Deportes.
- Weigneck, J. (1988) Entrenamiento Óptimo. Barcelona. Hispano Europea S.A.
- Zamora, R. (2005) El boxeo. Con lo nuevo y lo tradicional. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.