

MANUAL DE CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN BOXEO



Elaborado por: Profesor Iván Corral

Diciembre 2005

INDICE

	Página
1. Introducción	5
2. Capítulo I: “Características del proceso de entrenamiento”	6
2.1. Características Morfológicas	7
2.2. Características Fisiológicas	7
2.3. Características Motrices	8
2.4. Sistema Nervioso	8
2.5. Procesos Psíquicos: Desarrollo de la percepción	8
3. Selección de Deportistas para el Boxeo de Alto Rendimiento	8
3.1. Reglas para el Futuro Boxeador	9
4. Capítulo II: “Metodología del entrenamiento, programa de preparación técnica metodológica”	10
Área de Iniciación Primera Etapa 13 – 14 años	
4.1. Objetivos Generales	10
4.2. Objetivos Específicos	10
4.3. Orientaciones Metodológicas	10
Área de Iniciación Segunda Etapa 15 – 16 años	
4.4. Objetivos Generales	11
4.5. Objetivos Específicos	11
4.6. Orientaciones Metodológicas	12
5. Metodología técnica para el nivel (ejemplos)	13
6. Contenidos	15
6.1. Objetivos pedagógicos deportivos (ejemplos)	15
6.2. Objetivos pedagógicos (de acuerdo al nivel del deportista)	18
7. Implementación deportiva	19
8. Capítulo III: “Sistema de selección y evaluación”	20
8.1. Desarrollo de un archivo atlético	21
8.2. Propuestas de normativas de ingreso	22
8.3. Test pedagógico de la categoría 13 – 14 años	23
8.4. Normativas para 13 – 14 años	24
9. Sistema de técnicas para la evaluación de las percepciones especializadas en los Boxeadores (ejemplos) a lo largo del proceso	25
9.1. Modelo integrativo para el análisis	26
10. Capítulo IV: “Programa de preparación, objetivos categoría 13 – 14 años	27
10.1. Objetivos	27
10.2. Tareas	27
10.3. Características	27
10.4. Tareas de la preparación física general	28
10.5. Tareas de la preparación física especial	28
11. Orientaciones para la preparación física general	29
12. Ejemplo de algunos ejercicios para la preparación física especial	30
13. La preparación teórica	31
14. Preparación Técnica – Táctica	31

15. Distribución de las cifras de entrenamiento en % del tiempo por Mesocícl	33
15.1. Volumen de entrenamiento anual	33
15.2. Proporción de los aspectos formativos deportivos	33
15.3. Proporción del contenido de la formación (ejemplos)	33
16. Distribución de los % de tiempos por los aspectos de la formación multilateral del deportista categoría 13 – 14 años	35
16.1. Orientaciones metodológicas	35
17. Propuestas de normativas de ingreso Boxeo, categoría 15 – 16 años	36
17.1. Test pedagógico de la categoría 15 – 16 años	36
17.2. Normativas para 15 – 16 años	36
18. Capítulo V: “Programa de preparación objetivos etapa 15 – 16 años”	37
18.1. Objetivo general	37
18.2. Objetivos específicos	37
18.3. Tareas	37
18.4. Características	37
18.5. Tareas de la preparación física general	38
18.6. Tareas de la preparación física específica	38
19. Medios de la preparación física general (ejemplos)	38
20. Medios para el desarrollo de las capacidades coordinativas generales	39
20.1. Métodos utilizados	39
20.2. Métodos de controles	40
20.3. Rendimientos del desarrollo deportivo integral	40
21. Distribución de las cifras de entrenamiento en % del tiempo por Mesocícl	40
21.1. Volumen de entrenamiento anual	40
21.2. proporción de los aspectos formativos deportivos	40
21.3. proporción del contenido de la formación	41
22. Distribución de los % de tiempos por Mesocícl de los aspectos de la preparación del deportista	42
22.1. Orientaciones metodológicas	42
23. Capítulo VI: “Diferentes medios de control del volumen de trabajo niveles de intensidad de la carga de entrenamiento.	42
23.1. Escala de intensidad pulso / minuto	43
23.2. Tabla de intensidad de trabajo	43
23.3. Tabla de relación entre los niveles de volumen mesociclos y niveles de intensidad.	44
24. Capítulo VII: “Orientaciones metodológicas para la preparación psicológica categoría 13 – 14 años”	44
24.1. Evaluación psicológica (Test temperamento)	46
24.2. Características del temperamento	47
24.3. Importancia práctica del diagnóstico del temperamento del deportista	50

25. Protocolo del Test (Test de Temperamento)	51
26. Orientaciones metodológicas para la preparación psicológica categoría 15 – 16 años	55
27. Capítulo VIII: "Orientaciones metodológicas"	57
27.1. Plan de clases confeccionado para un entrenamiento de la forma de enseñanza tipo técnica (ejemplo)	60
28. Capítulo IX: "Orientaciones metodológicas sobre la atención médica"	62
28.1. El cuidado de las manos	63
29. Capítulo X: "El COACH"	65
30. Bibliografía	69

1. INTRODUCCION:

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

Es un deporte técnicamente difícil que requiere un aprendizaje progresivo y a veces lento. Es una de las modalidades más completas y exige una rígida disciplina a sus practicantes y una constante labor de entrenamiento tanto en sus inicios como en su posterior actividad deportiva. *“Dada la dispar naturaleza de los distintos púgiles no existe un entrenamiento uniforme que pueda ser aplicado del mismo modo a todos ellos”*. La preparación de un boxeador debe realizarse de acuerdo con su constitución y sus características físicas adecuando gradualmente el cuerpo y los movimientos del atleta a los objetivos del boxeo.

En la actualidad los sistemas del entrenamiento deportivo se han venido perfeccionando logrando un auge en la aplicación de la tecnología, con el fin de alcanzar altos logros deportivos.

La creación del **MANUAL DE INICIACION** para el Boxeo, es una necesidad imperiosa para el desarrollo futuro de este deporte, en su aspiración de alcanzar metas superiores.

La iniciación temprana de estos deportistas constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos de todo deporte, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro deportista, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la adaptación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

El Boxeo como todo deporte de combate exige de la utilización del desarrollo científico-técnico y metodológico existente en el mundo, con el objetivo de alcanzar resultados significativos en los Juegos Deportivos Sudamericanos,, Panamericanos, Olímpicos, Campeonatos Mundiales, etcétera.

Este Manual está dirigido a la detección y elección entre una masa de niños de prospectos entre 12 a 16 años, para la Iniciación Deportiva por un **“Especialista en Boxeo”**, así como el desarrollo posterior de los seleccionados.

Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del participante y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

El proceso de prospectos para la Iniciación Deportiva en las exigencias del entrenamiento deportivo contemporáneo, no se puede ver aislado del proceso que inicia el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, que componen la base de cualquier manifestación deportiva, nos referimos sin dudas a la Educación Física y a la estructuración científica y pedagógica de sus planes y programas.

No obstante, el proceso de selección no debe hacerse en unas pocas sesiones o días, sino que debe ser un proceso activo y prolongado, sistematizado y riguroso, en el que el seguimiento y la enseñanza marcará el resultado de la selección global de talentos, ya que en muchas ocasiones, niños que destacan precozmente, luego no han desarrollado un alto nivel de rendimiento y, por el contrario, niños que en principio no destacaban por su aptitud, más tarde han conseguido niveles muchos más altos, como así se demuestra en algunos estudios experimentales, en la historia deportiva moderna

Es por ello que la problemática que representa el garantizar logros para el deporte, exige la estructuración de un "Sistema para la Iniciación Deportiva", partiendo del criterio del aprovechamiento óptimo de todo el potencial que en recursos materiales y técnicos poseen las estructuras que atienden la Educación Física y el Deporte en cualquier país.

2. **CAPÍTULO I: “CARACTERÍSTICAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO”**

Para llevar a cabo el proceso es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

Garantizar un entrenamiento físico multilateral inicialmente en el que prevalezca la ejercitación amplia y polifacética de todas las actividades físicas.

Cuidar que de forma gradual y progresiva, se vaya introduciendo en este entrenamiento los ejercicios especiales, que sirvan de base a futuras técnicas del deporte específico.

Adaptar los procesos pedagógicos al interés psicológico del grupo de edad. (13 – 16 años)

El juego es todavía una necesidad de importancia, en estas edades por lo que debe considerarse además de un elemento de motivación del entrenamiento como también como el medio más eficaz para el aprendizaje de nuevas habilidades físicas para el deporte en cuestión.

Elección de las actividades corporales adecuadas, en función de los gestos, técnicas a adquirir para una práctica eficiente del boxeo.

Estructurar el plan de actividades a desarrollar según el nivel de desarrollo alcanzado y las habilidades motoras de cada niño

Los entrenamientos deben de ser variados con diferentes métodos llevando el aprendizaje en forma simple para evitar frustraciones con una adecuada preparación mental para la superación de dificultades de manera que cada nuevo elemento que se introduzca promueva interés en su aprendizaje y dominio.

En la preparación debe atenderse fundamentalmente a la Técnica, trabajando sobre el dominio de las Habilidades motoras a la perfección para buscar después su máxima eficacia.

La carga es un factor muy debatido. Se señala que además de estar relacionada con las características del deporte en cuestión, tiene que ver con la edad y etapa de desarrollo biológico alcanzado, debe además tenerse en cuenta el régimen de carga-descanso, que permita una adecuada asimilación y recuperación del atleta.

2.1. **Características Morfológicas:**

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

2.2. **Características Fisiológicas:**

Las posibilidades funcionales de los sistemas vegetativos del organismo infantil se caracterizan por los siguientes síntomas:

La capacidad de trabajo de los niños y adolescentes en estas edades es inferior a la de los mayores, ellos se fatigan pronto en tareas monótonas y recuperan con la misma facilidad..

Los órganos y sistemas vegetativos se desarrollan más lentamente que las facultades que encaminan libremente sus movimientos, empieza la etapa de maduración, dependiendo de diversos factores

Los niños de Somatotipo Meso-recto, tendrán más posibilidades de desarrollarse dentro de este deporte

2.3. **Características Motrices:**

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

Hay control consciente de los movimientos.

2.4. **Sistema Nervioso:**

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

2.5. **Procesos Psíquicos. Desarrollo de la Percepción:**

La observación les permite encauzar la percepción que junto a la atención y razonamiento adquiere la forma de observación encauzada y voluntaria.

Se van desarrollando en el transcurso de toda la vida escolar.

3. **SELECCIÓN DE DEPORTISTAS PARA EL BOXEO DE ALTO RENDIMIENTO:**

Del estudio actualizado del Boxeo como deporte de combate para la alta competición, se deduce que solo personas saludables tanto física y mentalmente lo pueden practicar.

El "Boxeo para el Alto Rendimiento", es prohibido para toda aquella persona que padezca de una enfermedad en su sistema orgánico, el aparato locomotor completo o no pueda soportar cargas de trabajos típicas de deportistas de Elite. Por tanto, se debe antes pasar por un *examen médico* que nos garantice que el interesado puede asimilar el entrenamiento deportivo de rendimiento.

Los problemas que imposibilitan en gran medida a la persona a practicar cualquier deporte de combate de Alta exigencia son:

- Problemas cardiacos.
- Problemas en la presión arterial.
- Enfermedad en la sangre.
- Problemas crónicos en los riñones.
- Efectología después de una fractura y luxación.
- Haber padecido de una enfermedad que haya dejado defectos en su forma.
- Problemas de deslizamiento de las vértebras.
- Gran defecto en su forma por problemas en la columna vertebral.
- Ataques epilépticos.
- Hepatopatías crónicas.

3.1. **Reglas para el Futuro Boxeador:** Un boxeador debe ser un deportista en toda la extensión de la palabra, y empeñarse en un combate limpio y franco.

El boxeador debe recordar y ajustarse a las siguientes reglas, por las cuales se rigen los campeonatos y entrenamientos de boxeo:

- No debe golpear a su adversario debajo de la cintura.
- No debe golpear con el guante abierto, ni con el interior de la mano, ni con el canto de la misma, con la muñeca o con el codo.
- No debe golpear al adversario que ha caído.
- No debe mantener inmovilizado a su contrincante.
- No debe golpear con la cabeza o empujarlo con el hombro.
- No debe dejarse caer sin que su caída haya sido motivada por un verdadero golpe propinado por su adversario.

Cuando su adversario haya caído, el boxeador debe retirarse a su rincón del ring o cuando menos, a una distancia de dos metros del caído, y no seguirá el combate hasta tanto el juez o entrenador no se lo señale.

4. **CAPÍTULO II: “METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO PROGRAMA DE PREPARACIÓN TECNICO METODOLOGICO”**

Área de Iniciación Primera Etapa: 13 y 14 años

* (La transición de estas etapas está relacionada a características individuales de cada deportista)

4.1. Objetivos Generales:

- Desarrollar sistemáticamente las capacidades generales y las condiciones para el rendimiento del deporte específico.
- Dosificar una carga física que pueda garantizar una perspectiva de desarrollo que nos lleve a obtener los rendimientos deportivos esperados.
- Conocer los aspectos fundamentales de Reglas y Arbitraje y una base teórica que pueda apoyar un rápido dominio técnico- táctico y cultural.

4.2. Objetivos Específicos

- Fomentar un profundo interés por la práctica del boxeo, basado en la vocación y amor hacia esta actividad.
- Educar a los practicantes en la disciplina y reglas de conducta propias de la actividad.
- Aplicar los fundamentos del boxeo, cumplimentando rigurosamente el patrón técnico de los movimientos integrando dinámicamente la ofensiva, las defensas y los desplazamientos en todas las direcciones.
- Mantener un equilibrio durante la preparación deportiva.
- Dar a conocer los aspectos generales de la competencia y su convocatoria.
- Que los practicantes conozcan las generalidades del origen y desarrollo del mismo.
- Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los atletas.

4.3. Orientaciones Metodológicas:

- Se establece una frecuencia de 3 a 4 veces por semana como mínimo, preferentemente en días alternos.
- El aprendizaje de los objetivos pedagógicos se realiza por separado y desde posiciones básicas simples.
- La preparación física tiene un carácter fundamentalmente general.

- Garantizar una correcta preparación psicológica que propicie una estable predisposición combativa, factor determinante en los resultados del boxeo.
- Para usar los medios de golpeo es indispensable dominar la ejecución de las técnicas al vacío.
- Después de dominar la ejecución de las técnicas en el lugar se comienza la practica de las mismas en movimiento en el siguiente orden:
 - Ejecutar la técnica a un paso
 - Ejecutar dos técnicas continuas (derecha - izquierda e izquierda - derecha)
 - Trabajar para que los practicantes dominen los elementos técnicos por ambos lados del cuerpo.



Área de Iniciación Segunda Etapa: 15 y 16 años

*(El avance es individual)

4.4. Objetivos Generales:

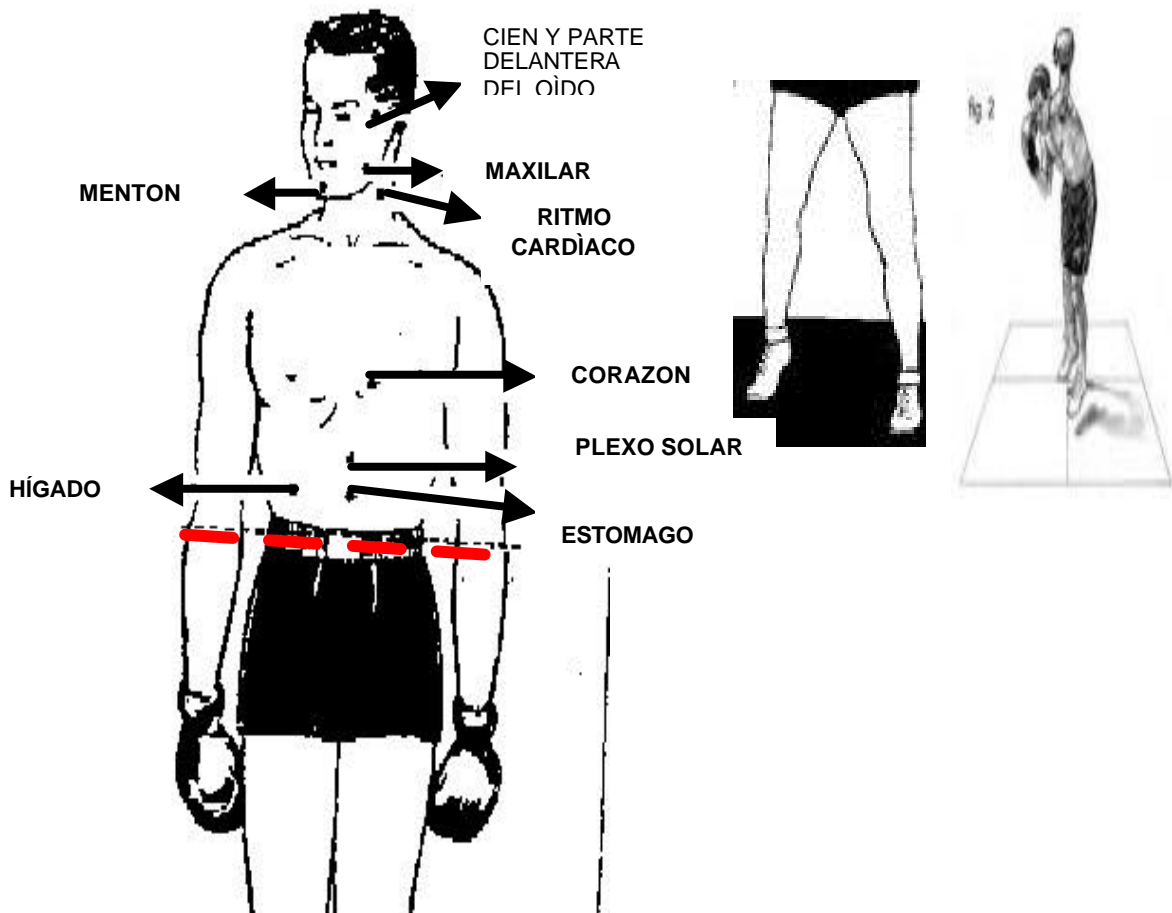
- Consolidar y perfeccionar los objetivos pedagógicos del nivel anterior.
- Lograr un desarrollo técnico táctico acorde con la relativa corta edad de estos atletas, enfatizando en los golpes rectos a la cara, las defensas y el contra ataques de riposta.

4.5. Objetivos Específicos:

- Participar sistemáticamente en el calendario de competencia.
- Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.
- Dominar las reglas de la competencia.
- Conocer las particularidades del origen y desarrollo del BOXEO.
- La higiene, la alimentación y los hábitos de vida en la práctica del boxeo.

4.6. Orientaciones Metodológicas:

- Se establece una frecuencia de 5 a 6 días por semana.
- La Preparación Física además de General, comienza a tener de forma leve un carácter Especial.
- Importancia del control de pulso y su ejercitación
- Desarrollar las habilidades técnico-táctico por ambas partes del cuerpo (Izq. Y Der.) . Dándole preferencia a la natural del deportista (derecho o zurdo)
- Dominar los ataques y los contra ataques haciendo énfasis en el contraataque e introducir elementos simples de las fintas.
- Insistir seriamente en el dominio de los elementos técnicos básicos del boxeo, fundamentalmente en las defensas, los golpes rectos combinados, zonas de ataque, así como en la parada de combate y los desplazamientos.



5. METODOLOGÍA TÉCNICA PARA EL NIVEL (Ejemplos).



Teniendo en cuenta el proceso pedagógico, fisiológico y psicológico ya estudiados se ha elaborado una metodología que cumpla con la enseñanza de los fundamentos del boxeo la cual será como sigue:

- Posición de combate universal.
- Desplazamientos (pasos planos, pasos de péndulos y giros), hacia todas las direcciones.
- Recto de izquierda a la cara y al tronco con paradas y bloqueos de las manos, antebrazos y desvíos con las manos.
- Recto de derecha a la cara y al tronco con paradas de las manos, bloqueo de los antebrazos y desvíos con las manos.
- Gancho de izquierda a la cara y al tronco con esquivas lateral izquierda.
- Gancho de derecha a la cara y al tronco con esquivas lateral derecha.
- Cruzado (swing) de izquierda a la cara con esquivas circular derecha.
- Cruzado (swing) de derecha a la cara con esquivas circular izquierda.
- Combinación de dos golpes rectos con defensas combinadas y paso atrás.
- Combinación de dos ganchos, defensas combinadas,
- Combinación de golpes rectos y ganchos, defensas combinadas.
- Combinación de rectos y cruzado, defensas combinadas.
- Combinaciones de tres golpes, defensas combinadas.

Al enseñar cada golpe el entrenador debe cumplir con los pasos metodológicos siguientes:

- Explicación de la técnica.
- Demostración frente a los alumnos, desde diferentes ángulos si es posible por partes, lentamente y luego de forma integral y rápida.
- Realización del golpe con el conteo del entrenador en dos tiempos desde la posición de combate sin desplazamiento.

- Realización del golpe en un solo tiempo desde la posición de combate sin desplazamiento.
- Realización del golpe con desplazamiento hacia todas las direcciones con pasos planos.
- Realización del golpe con pasos de péndulo hacia todas las direcciones.
- Realización del golpe con giros.
- Realización del golpe al tronco con pasos planos.
- Realización del golpe al tronco con pasos de péndulo.
- Realización del golpe en pareja empleando las defensas.
- Realización del golpe en los aparatos del boxeo.
- Realización del golpe frente al espejo.

Para lograr éxito en el proceso de enseñanza el entrenador debe tener presente los siguientes aspectos:

- La enseñanza de una acción técnica no se logra en un día, en ocasiones necesita semanas y meses, para lo que es necesario paciencia por el entrenador así como el empleo de los métodos más apropiados para mantener motivados a los alumnos.
- Lograr las repeticiones necesarias para crear el hábito motor de la acción que se pretende enseñar y luego convertirlas en destreza. Para eso recomendamos mantener en nuestras sesiones de entrenamiento técnicas el elemento objeto de enseñanza o perfeccionamiento en todas las actividades de la Escuela de Boxeo y en la Escuela de Combate, aumentando la complejidad en la realización del mismo combinándolo con otras acciones aprendidas anteriormente.
- Dominar la terminología correcta para lograr una buena explicación, y muy importante, demostrar la técnica o el ejercicio perfecto, en ocasiones el entrenador deberá ensayar lo que va demostrar, en ningún momento esta debe incluir errores.
- Las diferencias individuales deben ser controladas por el entrenador teniendo en cuenta que el grado de asimilación motora de nuestros boxeadores no son iguales.
- Emplear el trabajo individual con los boxeadores que tengan un desarrollo más lento, para ello recomendamos el uso de la Mascota o Foco a través del cual el entrenador podrá realizar una corrección técnica más efectiva. También el uso del espejo donde el alumno se auto evalúa y corrige sus errores.
- Tener presente que para lograr una eficiente asimilación de la técnica que enseñamos se necesita un atleta con sus óptimas capacidades físicas y psíquicas por lo que la realización de ejercicios que provoquen la fatiga antes de comenzar la enseñanza, no favorece al proceso, al igual que un estado psíquico negativo.

- Realizar para cada macrociclo de entrenamiento un programa técnico-táctico donde se refleje las acciones que se enseñarán o perfeccionarán en un tiempo determinado, esto evita la improvisación, ejemplo:

6. CONTENIDOS:

6.1. Objetivos Pedagógicos Deportivos (Ejemplos):

a) Parada de Combate; Desplazamientos:

- Pasos Planos.
- Al frente
- Atrás
- A la derecha
- A la izquierda
- Giros
- A la derecha
- A la izquierda
-



b) Golpes fundamentales y sus defensas:

- Rectos con ambas manos a la cara y al tronco.



- Ganchos con ambas manos a la cara y al tronco.



- Combinaciones de dos golpes.



c) **Distancia de combates**

- Distancia larga



- Distancia media



- Distancia corta



d) Fintas y engaños con los brazos

Ataques con los golpes fundamentales:

Contra ataques:

- Contra ataque de risposta
- Contra ataque de encuentro

Defensas:

- Defensas con las manos
- Paradas



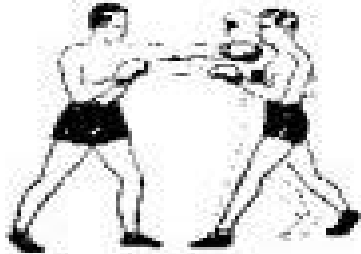
Desvío

- Defensas con el tronco
- Inclinación



Defensas con las piernas

- Hacia atrás
- Laterales



Defensa doble:

6.2. Objetivos Pedagógicos (de acuerdo a nivel del deportista):

Escuela de Combate: Dirigida a situaciones tácticas reales de competencia (esquiva a los ataques, soportar presión, ataques y contraataques contra zurdos-derechos, u otros.)

Trabajo táctico dirigido a:

- Contrarios imaginarios (visualización)
- Contrarios pasivos
- Contrarios activos dirigidos

Salida de las esquinas y de las cuerdas.

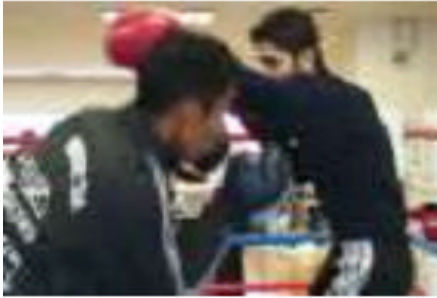
- Por la derecha.
- Por la izquierda.



Defensa compleja.

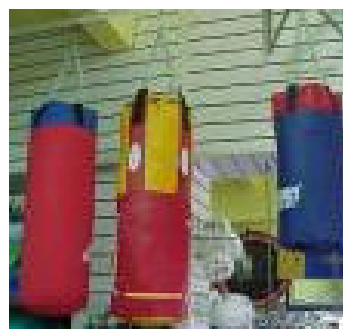
Frente a 2 golpes.

Frente a 3 golpes



7. IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA:

Elementos necesarios para entrenamiento.



8. **CAPÍTULO III: “SISTEMA DE SELECCIÓN Y EVALUACIÓN”:**

Las escuelas deportivas constituyen el eslabón inicial, la base de la masividad de la práctica de este deporte, por lo que se hace necesario que los miembros del Cuerpo Técnico, visiten estas áreas deportivas de forma sistemática y controlen cómo asimilan las cargas y diferentes objetivos los involucrados que allí entrenan. De común acuerdo con el Técnico, deben llevar un registro de la capacidad de asimilación de la carga y progreso técnico de todos los practicantes.

Aquellos aspirantes que posean un mayor nivel de asimilación de la carga y que cumplan las normas técnicas establecidas por el proceso de selección, pasarán a integrar la nómina del nivel de Iniciación.

El sistema de selección del futuro boxeador de nivel se sustenta en el trabajo desarrollado por los distintos especialistas involucrados, durante el primer ciclo de enseñanza, según sus edades y niveles alcanzados, así como la comprobación de este último por parte del entrenador quien será el responsable de inculcarle el trabajo en el deporte, el cual debe realizar una oportuna observación del somatotipo con tendencia longilínea y un buen desarrollo músculo-esquelético, así como las cualidades volitivas y la autodisciplina, pues resulta poco frecuente la selección definitiva.

El entrenador puede evaluar sistemáticamente, mediante Test o control pedagógico que aplique a sus deportistas mensualmente, según planificación, en qué medida crece el resultado en la rapidez, la resistencia, y en particular su técnica. Debe detectar los deportistas que demuestren un incremento sistemático de estos elementos, por encima del resto del grupo.

Pero: ¿Cómo controlar el nivel de estos futuros deportistas de Alto Rendimiento?

La intuición del entrenador, refleja la experiencia del especialista en particular o del grupo de entrenadores y metodólogos que puedan participar en la selección.

Es imprescindible que cada entrenador sepa con precisión, que una equivocación de su intuición, entorpecen los propósitos de la selección de los más talentosos, imponiéndose un análisis profundo para tomar una buena decisión.

8.1. **Desarrollo de un archivo atlético:** Para determinar el nivel atlético del deportista el entrenador puede combinar los resultados de la selección de los Test y generar el archivo atlético, cuando se evalúen a los deportistas se debe seguir los siguientes pasos.

- Seleccionar el Test que medirá los parámetros específicos más característicos del Boxeo
- Escoger los Test que sean válidos, realistas y objetivos, para la medición de los parámetros
- Administrar los Test a la mayor cantidad de interesados posible
- Calcular los rangos porcentuales para el archivo
- Evaluar a cada uno de los deportistas comparándolo con los resultados pasados
- Desarrollar una tabla T de resultados con los índices de cada uno

Por último queremos distinguir la importancia de establecer metas apropiadas al entrenamiento y objetivos después de la aplicación de los Test, ya que contribuye a promocionar el deporte y provoca motivación para el entrenamiento, el entrenador deberá ser realista y ayudar al participante a alcanzar sus metas de manera objetiva, inducir que el entrenamiento y la constancia es la piedra angular del éxito deportivo, aún más allá de lo que todo deportista se imagina, el entrenador deberá llegar a influir en la persona tan profundo como se pueda inclusive cambiando sus estilos de vida con la filosofía del entrenamiento continuo.

8.2. **Propuestas de Normativas de Ingreso:**

a) **Pruebas Físicas:**

- **50 m. planos con arrancada alta (50 m a/alta). Velocidad (aceleración, fuerza rápida):** Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m, pero con arrancada alta. Si no se utiliza la señal de salida con un disparo, se hace necesario que se utilice una palmada, para que los cronometristas accionen el cronómetro al hacer contacto las palmas de las manos del juez de salida. Antiguamente se orientaba accionar el cronómetro cuando el aspirante despegaba su pierna posterior del piso. Esa es una forma inexacta y se ha excluido. El resultado se expresa en segundos.

- **Salto de longitud sin carrera de impulso (S. L. s/c.) Fuerza explosiva (piernas):** El salto de longitud sin carrera de impulso se ejecutará en una superficie totalmente plana, preferiblemente en el césped. No se debe utilizar el área del foso de salto, pues no todos cuentan con esa posibilidad y los resultados que se acopien para el futuro, no serían confiables, por no estandarizarse su realización. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán aproximadamente extendidos arriba. El aspirante realiza el movimiento pendular abajo - atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante - arriba de los brazos, empujando fuerte y simultáneamente con sus dos piernas, la superficie donde se apoya. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona la mejor en metros. El resultado se expresa en metros.
- **Abdominales en 30 segundos:** Posición inicial acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores ligeramente recogidas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.
- **Carrera de resistencia (1000 m masculino):** Se utiliza la misma reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 m. Las series no deben conformarse por más de 8 practicantes. El resultado se expresa en minutos y segundos.
- **Planchas (lagartijas):** Esta prueba consiste en que el atleta desde la posición de cúbito prono (apoyo mixto) realiza flexión y extensión de los brazos por la articulación húmero cubital radial levantando su propio peso corporal cuantas veces les sea posible y de forma continua. (Repeticiones).
- **Equilibrio (aparato vestibular). Vueltas en el lugar:** El alumno de pie dará 12 vueltas en diez segundos, terminados éstos comenzará a caminar por una raya trazada en el piso, el tiempo que demore en caminar establemente por encima de la raya, se considerará, como el período de recuperación, la prueba se realizará hacia el lado izquierdo y derecho independientemente.
- **Movilidad Test del banco:** Sentado en el suelo con las plantas de los pies apoyados en un tope, intentar llegar lo más lejos posible con la punta de los dedos. Se mide la distancia alcanzada respecto a la

proyección vertical sobre la que se apoyan los pies. Se realizan tres intentos y se registran.

Golpeo en Cojín de Pared en 10 s:

- El sujeto se colocara de frente al cojín con manos en posición de combate, comenzara la mayor cantidad de golpes rectos durante 10 segundos.
- El atleta deberá mantener la misma posición durante la ejecución, logrando una correcta extensión de los brazos
- Para facilitar el conteo, se tomaran los golpes de una mano multiplicándoles por dos.
- Con los participantes se debe velar por la calidad del ejercicio, enseñarlos como golpear, deteniendo la prueba cuando se vea afectado el golpeo.
- Para las categorías 14, 15 y 16, se evalúan por los resultados comparativos en relación con la prueba anterior.

8.3. TESTS PEDAGÓGICOS DE LA CATEGORÍA 13–14 AÑOS

	CATEGORIA 13-14 años	
ANOS	13 años	14 años
Resist.(mts.)	1000	1000
Veloc. (mts.)	50	50
Fuerza (Pierna)	Salto Largo sin impulso	Salto Lago sin impulso
Fuerza (Brazo)	Planchas (rep. máximas)	Planchas (rep. máximas)

8.4. NORMATIVAS PARA 13–14 AÑOS

EIDADES		13	14
		EVALUACION	
Velocidad 50 metros	MB	7.5	7.4
	B	7.6	7.5
		8.3	8.3
	R	8.4	8.4
		9.2	9.2
M	+9.2	+9.2	
Resistencia Masculino 1000 metros	MB	3.35	3.30
	B	3.36	3.31
		4.20	4.15
	R	4.21	4.16
		5.00	4.50
M	+5.00	+4.50	
Fuerza (Brazos) Planchas (Rep. Máximas)	MB	+20	25
	B	20-15	24-18
	R	14-12	17-15
	M	-12	-15
Fuerza (Pierna) Salto largo (Sin impulso)	MB	1.90	2.00
	B	1.89	1.99
		1.70	1.80
	R	1.69	1.79
		1.55	1.60
M	-1.55	-1.60	

9. SISTEMA DE TÉCNICAS PARA LA EVALUACIÓN DE LAS PERCEPCIONES ESPECIALIZADAS EN LOS BOXEADORES, (EJEMPLOS) A LO LARGO DEL PROCESO:

PRUEBA I

- **Nombre de la prueba:** "Sentido del tiempo en desplazamiento".
- **Definición de la variable:** Es el reflejo de orientación consciente del boxeador de la duración y el ritmo de sus desplazamientos.
- **Objetivo:** Evaluar la percepción del tiempo en el desplazamientos de los boxeadores iniciantes.

PRUEBA II

- **Nombre de la prueba:** "Sentido del tiempo en la mascota, Foco".
- **Definición de la variable:** Es el reflejo de orientación consciente del boxeador del instante en que se debe neutralizar la zona descubierta de su adversario.
- **Objetivo:** Evaluar el sentido del tiempo de los boxeadores iniciantes, durante el trabajo en la zona válida de golpeo de la mascota.

PRUEBA III

- **Nombre de la prueba:** "Sentido de la distancia en el Cojín de pared".
- **Definición de la variable:** Es el reflejo de orientación consciente sobre la distancia adecuada con que el boxeador neutraliza la superficie válida de su adversario (Punto que se destaca en el centro de la Cojín de pared).
- **Objetivo:** Evaluar la percepción de la distancia de los boxeadores iniciantes, durante el trabajo en la Cojín de pared.

PRUEBA IV

- **Nombre de la prueba:** "Sentido de la distancia en pareja".
- **Definición de la variable:** Es el reflejo de orientación consciente sobre la distancia media preestablecida que separa al boxeador de su adversario durante los desplazamientos a través de lo cual elige la posición necesaria para atacar, defenderse, contraatacar y tomar la iniciativa de la acción.
- **Objetivo:** Evaluar la percepción de la distancia de los boxeadores iniciantes, durante el trabajo en pareja.

PRUEBA V

- **Nombre de la prueba:** "Sentido motriz del brazo mas adelantado".
- **Definición de la variable:** Es el reflejo de orientación consciente sobre la magnitud de esfuerzo con que el boxeador ejecuta los movimientos de su brazo mas adelantado.
- **Objetivo:** Evaluar la percepción del movimiento en el brazo más adelantado del boxeador iniciante.

PRUEBA VI

- **Nombre de la prueba:** "Sentido motriz en las piernas".
- **Definición de la variable:** Es el reflejo de orientación consciente sobre la magnitud de esfuerzo con que el boxeador ejecuta los movimientos de sus piernas.
- **Objetivo:** Evaluar la percepción del movimiento en las piernas de los boxeadores iniciantes, durante la ejecución del paso plano al frente.

9.1. Modelo integrativo para el análisis:

PARTICULARIDAD O PROCESO	METÓDICA DE LA PRUEBA	INDICADOR
Percepción del tiempo	Sentido del tiempo en desplazamiento.	Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal.
Percepción del tiempo	Sentido del tiempo en la mascota.	Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal.
Percepción de la distancia	Sentido de la distancia en el Cojín de Pared.	Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal.
Percepción de la distancia	Sentido de la distancia en pareja.	Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal.
Percepción del movimiento	Sentido motriz del brazo mas adelantado	Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal.
Percepción del movimiento	Sentido motriz de las piernas.	Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal.
<u>EVALUACION GENERAL</u>	Altamente Relevante	
	Medianamente Relevante	
	No Relevante	

10. **CAPÍTULO IV: PROGRAMA DE PREPARACIÓN. OBJETIVOS CATEGORÍA 13-14 AÑOS**

10.1. **Objetivos:**

- Consolidar el estudio de los elementos técnicos-tácticos básicos.
- En el aprendizaje y consolidación de los movimientos de la técnica se dirigirá al dominio de la parada de combate a los pasos planos y a los golpes rectos con sus respectivas defensas desde la distancia larga.
- Continuar con la educación de hábitos higiénicos y de conducta que contribuyan a la formación de la personalidad del boxeador
- Desarrollo de las capacidades físicas utilizando los deporte auxiliares, dando prioridad a la rapidez, fuerza rápida y resistencia general, así como la coordinación.

10.2. **Tareas:**

- Insistir seriamente en el aprendizaje de los grupos de técnicas que lleva acorde este nivel. .
- Continuar desarrollando la base de preparación multilateral motriz.
- Desarrollar las capacidades físicas partiendo de las normativas exigidas en las diferentes capacidades condicionales y coordinativas.
- Cabe señalar que en el boxeo de estas edades tiene que insistirse en la correcta posición del puño para el golpeo y la realización de cada una de las técnicas, así como evitar el uso de los golpes fuertes y exigentes cargas, recordando que estos niños no son hombres en miniaturas.

10.3. **Características:**

- En esta edad, los asaltos de entrenamientos tendrán una duración de 1 minuto.
- Para el desarrollo de la preparación física general se usarán los ejercicios de gimnasia a manos libre y con objetos así como los ejercicios gimnásticos
- Se dedicará especial atención a las acciones defensivas como elementos primordiales de protección.
- Comenzar con el desarrollo de técnicas favoritas.
- Dominar el desplazarse en el Ring en las cuatro direcciones.
- Conocer el Reglamento Internacional de Competencias..
- Que el deportista esté apto físicamente, psíquicamente, técnicamente y tácticamente acorde a su experiencia.
- Poseer una destacada disciplina en el cumplimiento de sus tareas como estudiante

10.4. Tareas de la Preparación Física General.

- Desarrollo de la Rapidez General.
- Desarrollo de la Fuerza General.
- Desarrollo de la Resistencia General.
- Desarrollo de la Flexibilidad.
- Desarrollo de la Resistencia a la Rapidez.
- Desarrollo de la Resistencia a la Fuerza Rápida.
- Desarrollo de la Fuerza Rápida.
- Desarrollo de las Capacidades Coordinativas Generales (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipación, reacción, orientación).

10.5. Tareas de la Preparación Física Especial.

- Desarrollo de la Rapidez Especial.
- Desarrollo de la Fuerza Especial.
- Desarrollo de las Capacidades Coordinativas Especiales (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipado, reacción, orientación.)

11. ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA GENERAL:

OBJETIVOS	MEDIOS	METODOS	PROCEDIMIENTOS
Desarrollar velocidad	la 1.1 Carr. Desde 50m hasta 200m	1.1 Práctico	1.1 En Parejas
		1.2. Juegos competitivos	1.2 Onda
Desarrollar resistencia	la 2.1 Carr. más de 1000m	2.1 Prácticos	2.1 Cross
		2.2 Juegos Dep.	2.2 Farlek
Desarrollar la fuerza	3.1 Cuclillas con peso	3.1 Práctico	3.1 Circuito
	3.2 Planchas con peso		3.2 En Parejas
	3.3 Ejercicios con Peso + peso Poca repetición.		3.3 Individual
	3.4 Saltos		3.4 Estaciones
	3.5 Abdominales		
	3.6 Ejerc. Con Pelota medic		
	3.7 Escalar sog		
	3.7 Escalar sog		
	3.8 Carreras. en la arena		
	3.9 Mandarria y otros		
Desarrollar coordinación	la 4.1 Ejercicios	4.1 Práctico	4.1 Frontal
	Comb. De Brazo, Pierna, Cuello, Tron..		4.2 Filas hileras
	e implementación		4.3 Círculos
			4.4 Individual
Desarrollar flexibilidad	la 5.1 Ejerc. Libres	5.1 Práctico	5.1 Frontal
	5.2 Espalderas		5.2 Filas, hileras

12. EJEMPLO DE ALGUNOS EJERCICIOS PARA LA PREPARACION FISICA ESPECIAL:

OBJETIVOS	MEDIOS	METODOS	PROCEDIMIENTOS
Desarrollar la resistencia especial.	Aparatos Cuerda Sombra Trabajo Libre Con guantes (Sparring)	Práctico Competitivo	Trabajo Individual Trabajo en Pareja Relacionar el tiempo de Los asaltos con la cate categoría en cuestión. Aumento progresivo del número de asaltos hasta cantidades lógicas. según las edades. (2 ') Ej
Desarrollar la Fuerza Rápida Especial	Aparatos Sombra Cuerda	Práctico Juego Repeticiones	Trabajo Individual Ejecución contra Tiempo. Adicionando pequeños Pesos en piernas, cintura y brazos. Utilizar poco peso y Más repeticiones.
Desarrollo de la Rapidez Especial	Aparatos Cuerda Sombra Trabajo L. con guantes	Práctico Juegos Repeticiones	Trabajo Individual Trabajo en Parejas Frecuencia de Golpeo Contra Tiempo 1 x1 (ej) Defensa contra Tiempo. Desplazamiento contra Tiempo
Desarrollar la Resistencia A la Fuerza Especial.	Aparatos Sombra Cuerda	Práctico Juegos	Adición de peso en los Brazos, piernas y tronco Aumento del Tiempo. de trabajo. Mantener el nivel de ejecución inicial al final del Ejercicio.

13. LA PREPARACION TEORICA:

Este tipo de actividad se concibe en las siguientes formas:

I	10 minutos en 6 veces durante los 15 días
II	15 minutos en 4 veces durante los 15 días
III	20 minutos en 3 veces durante los 15 días
IV	30 minutos en 2 veces durante los 15 días
V	60 minutos 1 vez durante los 15 días

Este último aspecto lo consideramos en casos especiales pues las entrevistas a entrenadores arrojan que usan más las variantes de la I a la IV.

Es importante al utilizar estas variantes que los tópicos usados se correspondan con uno de los temas que tome el docente para tratar en esos quince días, por lo que no es necesario que la temática tratada esté en conformidad con los asuntos que se impartan en los entrenamientos esos días, aunque puede darse el caso que si existe esa coincidencia.

14. PREPARACION TECNICA TÁCTICA:

Parada de Combate: Los boxeadores dominarán la posición de guardia contraria a su postura básica con vista a emplear en el combate la guardia

Desplazamientos: Su estudio se centrará en los pasos diagonales y pasos saltos hacia sus respectivas direcciones. Se prestará gran atención a la rapidez de los desplazamientos en su conjunto.

Golpeo: Se prestará atención a los ganchos y cruzados así como a las combinaciones de estos y con los rectos ampliándose cada combinación hasta 4 golpes.

Defensas: En esta etapa se enfatizará en los siguiente movimientos defensivos:

- Esquiva circular a la derecha.
- Esquiva circular a la izquierda.
- Paso plano hacia la derecha.
- Paso plano hacia la izquierda.
- Paso salto atrás.

Las defensas complejas estarán elaboradas en dependencia a las combinaciones de golpes ejecutadas.

Distancia de Combate: Aquí se prestará atención al trabajo de las distancias medias y cortas y su relación de combate entre boxeadores de diferentes alcances.

Entrada y Salida de las Cuerdas: En este aspecto se dará atención a las nociones fundamentales para cortar el paso (entrada) y a su vez como salir de las cuerdas o las esquinas mediante los desplazamientos y golpes rectos.

Boxeador con otros Estilos: Se introducirá los elementos básicos en el boxeo frente a boxeadores que tienen un estilo atacante, contra atacante de guardia invertida de fuerte pegada, de alta o baja estatura, etc.

Métodos utilizados.

- Ejercicios dosificado por repeticiones, series, % y complejidad
- Trabajar con % en pesos, repeticiones y tiempo de trabajo de los ejercicios.

Métodos de controles.

- Los Test Pedagógicos.
- Rendimientos competitivos.
- Visitas de controles.
- Entrevistas, encuestas y sondeos con los entrenadores y deportistas.
- Pruebas médicas.

Rendimientos del desarrollo deportivo integral.

- Dominar los contenidos Técnicos-Tácticos plasmados en el programa
- Vencer satisfactoriamente los Test Pedagógicos aplicados y cumplir las normas técnicas de mantención en el nivel de iniciación

15. **DISTRIBUCIÓN DE LAS CIFRAS DE ENTRENAMIENTO EN % DEL TIEMPO POR MESOCICLOS DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN CATEGORÍA 13-14 AÑOS:**

15.1. **Volumen de Entrenamiento Anual:**

Primer Año:	200 Horas.....	100 %
Segundo Año:	306 Horas.....	100 %
Tiempo y Frecuencia	Primer Año	Segundo Año
Número de Sesión (de ser posible) Semanas de Entrenamiento	3	4
Número de Sesión Año. de Entrenamiento	135	184
Duración de la Sesión de entrenamiento diaria en minutos	90'	100'
Total de Semanas / Año	45	46
Formación General, en Horas	120	168
En %	60	55
Formación Especial y Técnico-Táctica en Horas	80	138
En %	40	45

15.2. **Proporción de los Aspectos Formativos Deportivos**

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Formación General	120	60	168	55
- Formación Especial	80	40	138	45
- Teoría	+39	+7.5	+42	+7.5

15.3. **Proporción del Contenido de la Formación. (ejemplos)**

Formación General	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Fuerza Básica (F.B.)	21	20	37	22
- Resistencia Básica (Re.B.)	18	15	16,8	10
- Fuerza Rápida / Explosiva (FR/Ex)	14.4	12	20	12
- Rapidez Básica (R.B)	27.6	23	42	25
- Resistencia a la Fuerza Rápida (Re.F.R.)	8,4	7	9,3	3
- Resistencia a la Rapidez(Re. Fr)	8,4	7	16,8	10
- Capacidades Coordinativas (C.C)	24	20	20	12

Formación Especial	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
Entrenamiento con medios No competitivos	56	70	90	65
Condiciones de Rendimiento (Condicionales, Coordinativas) Formación orientado Principalmente a: (Rapidez Movilidad)	20	25	18	15
Desarrollo de las Habilidades Técnicas-Tácticas: (Aprendizaje y estabilización)	36	45	69	50

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
Formación con medios competitivos	24	30	48	35
Formación Técnico-Táctico Competitivo	18,4	23	37,3	27
Competencia (4x3=12' Total)	5,6	7	11	8
Número de combates	(4)		(6)	

Formación Teórica	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
Formación Teórica (Acompañada con ejercicios)	27,3	70	29,4	70
Horas Teóricas	11	30	12,6	30

Número de Competencias		
- Años de Vida	13 años	14 años
- Años de entrenamiento	1	2
- Número de Combates	4	6
- Número total de combates durante la Primera etapa de Iniciación		10

16. **DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE TIEMPOS POR LOS ASPECTOS DE LA FORMACIÓN MULTILATERAL DEL DEPORTISTA CATEGORÍA 13- 14 AÑOS.**

Preparación Física General	55 %
Preparación Física Especial	20 %
Preparación Técnico - Táctico	25 %
Preparación Teórica	+ 5 %
Preparación Psicológica	+ 5 %

16.1. **Orientaciones Metodológicas:**

En estas edades se presentan dificultades con la coordinación, la capacidad motora de aprendizaje, adaptación y la agilidad como resultado del crecimiento, en estos casos hay que restringir temporalmente la adquisición de nuevas formas complicadas del movimiento, en su lugar hay que mejorar y consolidar los movimientos que se dominan.

En la situación anterior es fundamental la guía paciente y comprensiva de los instructores desde el punto de vista psicopedagógico.

NOTA: El resto de las capacidades motrices que no aparecen en la siguiente tabla se trabajan igual

CAPACIDADES MOTRICES	
Fuerza Máxima	No se trabaja
Fuerza Rápida	Entrenamiento
Resistencia de Fuerza	Inicio cuidadoso
Resistencia anaeróbica	Inicio Cuidadoso
Velocidad Máxima Acíclica	Entrenamiento Cuidadoso
Velocidad Máxima Cíclica	Entrenamiento Cuidadoso

17. **PROPUESTAS DE NORMATIVAS DE INGRESO BOXEO CATEGORÍA 15-16 AÑOS:**

17.1. **Test Pedagógico de la Categoría 15 – 16 años:**

	15 y	16 años
ANOS		
SEXOS	M	M
Resist.(mts.)	1000	1000
Veloc. (mts.)	50	50
Fuerza (Pierna)	Salto Largo sin impulso	
Fuerza (Brazo)	Planchas (rep. máximas)	

17.2. **Normativas para 15 – 16 años:**

EDADES		15	16
EVALUACION			
Velocidad 50 metros	MB	7.2	7.0
	B	7.3	7.1
	R	8.0	7.6
		8.1	7.7
		8.8	8.2
Resistencia 1000 metros	M	+8.8	+8.2
	MB	3.25	3.20
	B	3.26	3.21
	R	4.10	4.05
		4.11	4.06
Fuerza (Brazos) Planchas (Rep. Máximas)		4.45	4.30
	M	+4.45	+4.30
	MB	28	31
	B	27 – 20	30 – 23
	R	19 – 17	22 – 18
Fuerza (Pierna) Salto largo (Sin impulso)		-17	-18
	M	-17	-18
	MB	2.15	2.20
	B	2.14	2.19
	R	1.97	2.00
	1.96	1.99	
	1.73	1.80	
	M	-1.73	-1.80

18. **CAPÍTULO V: PROGRAMA DE PREPARACIÓN. OBJETIVOS SEGUNDA ETAPA 15 – 16 AÑOS.**

18.1. **Objetivo General:**

- En estas edades se comienza un proceso de entrenamiento más avanzado hacia las Capacidades Condicionales de los deportistas, principalmente en: Resistencia en la Fuerza, Resistencia General y Rapidez. Se le agrega a esto, el dominio de la multilateralidad técnica

18.2. **Objetivos Específicos:**

- En esta preparación se consolidan los elementos técnicos tácticos fijados en la edad anterior, así como el desarrollo de nuevas habilidades especiales
- Desarrollar sistemáticamente las capacidades generales y La condiciones para el rendimiento del deporte específico.
- Dosificar una carga física que pueda garantizar una perspectiva de desarrollo que nos lleve a obtener los rendimientos deportivos esperados.
- Conocer los aspectos fundamentales de Reglas y Arbitraje y una base teórica que pueda apoyar un rápido dominio técnico - táctico y cultural.

18.3. **Tareas:**

- La formación multilateral en el Boxeo en unión con las capacidades condicionales, coordinativas y las habilidades tácticas como base para el desarrollo efectivo de las acciones técnicas-tácticas es característica para esta categoría.
- El desarrollo multilateral de las capacidades condicionales, coordinativas y las habilidades tácticas, a través de la utilización de los medios de entrenamiento y ejercicios físicos de otros deporte.
- El desarrollo de una base en la capacidad estratégica-táctica. La utilización de los conocimientos del deporte específico en la formación de un sistema de relaciones táctica básicas.
- Continuar aumentando las capacidades físicas partiendo de las normativas exigidas

18.4. **Características:**

- Dominar el trabajo con los ejercicios y aparatos gimnásticos.
- Comenzar la enseñanza del trabajo con ejercicios con pesas.
- Continuar con el desarrollo de las técnicas favoritas.
- Comenzar con el desarrollo del pensamiento táctico y estratégico.
- Dominar el desplazamiento en parejas, hacia las cuatro direcciones.

- Dominar el Reglamento Internacional de Competencia.
- Que el boxeador este apto físicamente, psíquicamente, técnica, tácticamente y estratégicamente para continuar a la etapa de especialización.

18.5. Tareas de la Preparación Física General.

- Desarrollo de la Fuerza General..
- Desarrollo de la Resistencia General.
- Desarrollo de la Fuerza Rápida (explosividad)
- Desarrollo de la Rapidez.
- Desarrollo de las Capacidades coordinativas generales y especiales (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipación, reacción, orientación y diferenciación).
- Desarrollo de la Movilidad.

18.6. Tareas de la Preparación Física Especial.

- Desarrollo de la Rapidez Especial.
- Desarrollo de la Fuerza Especial.
- Desarrollo de la Resistencia Especial.
- Desarrollo de la Fuerza Rápida (explosiva especial).
- Desarrollo de las Capacidades Coordinativas Especiales como: (adaptación, coordinación, equilibrio, ritmo, anticipado, reacción, orientación y diferenciación)

19. MEDIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL (ejemplos)

Capacidad	Ejercicios de Entrenamiento	Tramo de la carga	Intensidad
Resistencia a la Rapidez	- Salidas Altas(erguido) y Salidas Bajas (posición arrancada arrodillado)	80 m	Máxima
	- Arrancadas en elevaciones o contra el viento	80 m	Máxima
Reacción y Acciones Rápidas	- Carreras Volantes	30 m	Máxima
	- Carreras con cambios de dirección	30 m	Máxima
	- Recorrido de cambios de bastón (relevos)	30 m	Máxima

Fuerza	Ejercicios	Series Cargas	Intensidad
Resistencia a la Fuerza	- Tracciones, Abdominales	4x 12 Rep	Alta - Media
	- Flexión del tronco	4x 12 Rep	Alta - Media
	- Planchas, Cuclillas	4x 12 Rep	Alta - Media
	- Lanzamiento e impulsión de diferentes implementos	4x 12 Rep	Alta - Media
	- Saltos	4x12 Rep.	Alta - Media

Resistencia	Ejercicios	Tramo Tiempo	Intensidad
Intensidad General	- Carreras de distancias largas	12-40 min.	Media - Baja
	- Juegos de Carreras (cambiando la rapidez, desde caminando hasta corriendo rápido o con decisiones individuales)	10-15-20 min. 30 m – 100 m	Media - Baja
	- Carrera a campo traviesa	12'-30 min	Media - Baja
	- Largos tramos en bicicletas	15'- 25' min.	Media - Baja

20. MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES.

Diferentes Deportes	Ejercicios de Entrenamiento	Carga
Juegos Deportivos	Elementos de juegos de lanzar, impulsar y movimiento de saltos	30 – 40 min.
Balonmano	Juegos Competitivos	20 – 30 min.
Fútbol	Forma de torneo	20 – 30 min.
Baloncesto	Elementos de Juegos	30 min.
Gimnasia	Ejercicios en el suelo, de impulso, apoyados y ejercicios saltos al caballo y al cajón sueco	10 – 20 min.

20.1. Métodos utilizados.

- Ejercicios con repeticiones.
- Ejercicios por tiempos.
- Ejercicios con repeticiones con contrarios de pesos y tallas de diferentes y con situaciones diferentes.
- Solución del aspecto táctico, utilizando los momentos correctos.

20.2. Métodos de controles.

- Los Test Pedagógicos.
- Rendimientos competitivos.
- Visitas de controles.
- Entrevistas, encuestas y sondeos con. Los entrenadores y deportistas.
- Pruebas médica.

20.3. Rendimientos del desarrollo deportivo integral.

- Dominar los contenidos técnicos-tácticos para esta categoría.
- Vencer satisfactoriamente los Test Pedagógicos aplicados.
- Obtener del 1er. al 3er. Lugar en las competencias regionales
- Cumplir las normas técnicas de entrada en el nivel de Especialización

21. DISTRIBUCIÓN DE LAS CIFRAS DE ENTRENAMIENTO EN % DEL TIEMPO POR MESOCICLOS DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA SEGUNDA ETAPA CATEGORÍA 15 – 16 AÑOS.

21.1. Volumen de Entrenamiento Anual:

Primer Año: 368 a 460 Horas..... 100 %
 Segundo Año: 510 Horas..... 100 %

Tiempo y Frecuencia	Primer Año	Segundo Año
- Número de sesión semana de entrenamiento	4 - 5	5 – 6
- Número de sesión año de entrenamiento	184 a 230	235
- Duración de la sesión de entrenamiento diaria en minutos	120'	130'
- Plan de entrenamiento – Año en semanas	46	47
- Formación General, en horas	220 a 276	290
- En %	60	57
- Formación Especial y Técnico – Táctica en Horas	147 a 184	220
- En %	40	43

21.2. Proporción de los Aspectos Formativos Deportivos:

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Entrenamiento General	220 a 276	60	290	57
- Entrenamiento Especial	147 a 184	40	220	43
- Teoría	+ 51	+ 9	+ 58	+ 9

2.1.3 Proporción del Contenido de la Formación.

Entrenamiento General:	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Fuerza Básica (F.B)	33	15	43.5	15
- Resistencia a al Fuerza (Re.F.)	44	20	70	24
- Resistencia Básica (Re.B.)	33	15	29	10
- Fuerza Rápida / Explosiva (FR/Ex)	26.5	12	44.8	12
- Rapidez Básica (R.B.)	50.6	23	61	21
- Resistencia a la Fuerza Rápida (Re.F.R.)	11	5	14.5	5
- Capacidades Coordinativas (C.C.)	22	1	37.7	13

Entrenamiento Especial:	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Entrenamiento con medios no Competitivos	102.9	70	154	70
- Condiciones de Rendimiento (condicionales, coordinativas) Entrenamiento orientado principalmente a: (Rapidez y Fuerza)	29,4	20	33	15
- Desarrollo de las Habilidades Técnicas – Tácticas: (aprendizaje y estabilización)	73,5	50	121	55

	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Entrenamiento con medios competitivos	44.5	30	66	30
- Entrenamiento Técnico – Táctico (competitivos)	32.5	22	46	21
- Competencia (4x4=16' Total)	18.1	8	25	9
- Número de Combates	(9)		(12)	

Formación Teórica	Primer Año		Segundo Año	
	Hora	%	Hora	%
- Formación Teórica (acompañada con ejercicios)	36	70	41	70
- Horas Teóricas	15	30	17	30

Número de Competencias	15 años	16 años
- Años de Vida		
- Años de entrenamiento	3	4
- Número de Combates	9	12
- Número total de combates durante la Primera etapa de Iniciación		21

22. **DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE TIEMPOS POR MESOCICLOS DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA CATEGORÍA 15-16 AÑOS.**

Período Mesociclos	Preparatorio		Competitivo		Tránsito
	P. Gen	P.E.V.	P.E.	Comp	Tránsito
- Preparación Física General	55%	40%	35%	30%	30%
- Preparación Física Especial	20%	25%	35%	15%	10%
- Preparación Técnica – Táctica	25%	35%	30%	45%	10%
- Preparación Teórica	+10%	+10%	+10%	+5%	--
- Preparación Psicológica	+5%	+5%	+5%	+5%	--

22.1. **Orientaciones Metodológicas**

CAPACIDADES MOTRICES	
Fuerza Máxima	Inicio cuidadoso
Fuerza Rápida	Entrenamiento creciente
Resistencia de fuerza	Entrenamiento cuidadoso
Resistencia anaeróbica	Entrenamiento cuidadoso
Vel.Máxima acíclica	Entrenamiento creciente
Vel.Máxima cíclica	Entrenamiento creciente
Resistencia aeróbica	Entrenamiento Creciente

23. **CAPÍTULO VI: DIFERENTES MEDIOS DE CONTROL DEL VOLUMEN DE TRABAJO, NIVELES DE INTENSIDAD, DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.**

Tipos de Medios de Entrenamiento	Objetivos de la fundación de los medios de Entrenamiento
Medios de Entrenamiento No Competitivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades técnicas 2. Desarrollar Y fijar las capacidades condicionales y coordinativas 3. Desarrollar la propiedad Psíquica
Medios de Entrenamiento Competitivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perfeccionar y estabilizar las habilidades técnicas 2. Desarrollar y perfeccionar las acciones de combates 3. Desarrollar y fijar las propiedades Psíquicas competitivas 4. Fijar las capacidades condicionales, Coordinativas y específicas
Medios de Entrenamiento de Adaptación a las competencias	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fijar el Complejo de rendimiento Competitivo 2. Estabilizar las acciones de combate 3. Fijar y estabilizar las propiedades Psíquicas Competitivas

23.1. Escala de Intensidad Pulso / Minuto:

Carga	Escala	Pulso/Minuto	Medios. (Ejemplos)
Límite	6	+210	<ul style="list-style-type: none"> - Combates de Competencias - Circuitos Intensivos - Combates 5 vs. 1 cambio 1 minuto. - Máximo de repeticiones de técnicas en 1', 2' o minutos Ejercicios de fuerza rápida intenso
Máxima	5	190 – 209	<ul style="list-style-type: none"> - Combates de control - Carreras y Natación contrarreloj, entrenamientos en Circuitos - Circuitos de preparación—Fuerza y Resistencia Especial
Sub-Máxima	4	170—189	<ul style="list-style-type: none"> - Carreras en la playa. - Cross-Country. (Entrenamiento con elásticos.) - Juegos Movilidad. - Topes de entrenamientos
Media	3	150—169	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento técnico-táctico. - Ejercicios especiales - Baloncesto, Fútbol, Balonmano, etc Atletismo, (carreras libres, lanzamientos, saltos etc).
Sub-Media	2	130—149	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento técnico-táctico. - Ejercicios específicos de Boxeo en el calentamiento Juegos de calentamiento Ejercicios con pesas. (ligeros)
Mínima	1	110 – 129	<ul style="list-style-type: none"> - Natación recreativa - Sauna - Aprendizaje técnico – táctico - Trote de calentamiento

23.2. Tabla de Intensidad de Trabajo:

Nivel	Tipo de Intensiva	Pulso / Minutos	Intervalos o Rango en %
1	Mínima	110- 129	40 - 50
2	Sub-Media	130 - 149	51 - 50
3	Media	150 - 169	61 - 70
4	Sub-Máxima	170- 189	71 - 80
5	Máxima	190- 209	81 - 90
6	Límite	+ 209	91 - 100

23.3. Tabla de Volumen de Trabajo:

Nivel	Tipo de Volumen	Intervalos o Rango en %
1	Mínima	50 - 60
2	Sub-Media	61 - 70
3	Media	71 - 80
4	Sub-Máxima	81 - 90
5	Máxima	91 - 100
	Límite	

23.4. Tabla de relación entre: los niveles de Volumen, Mesociclos y Niveles de Intensidad

Volumen	MESOCICLOS	Intensidad
Niveles		Niveles
4-5	Mes. Prep. Gen.	1
4-5	Mes. Prep Esp. Var.	2- 3
4-3	Mes. Prep Esp	3- 4
4-5	Mes. (For. Dep.)	6-2
2-1	Mes. Est. (For. Dep.)	5 - 6
1	Mes. Recuper. O Tránsito	4- 2

Nota: Esta metodología, puede ser aplicada de lo global a lo fragmentario. Ejemplo días, semanas, Meses, a las más pequeñas unidades del entrenamiento. Todo esta en dependencia a la planificación que haga el entrenador teniendo en cuenta sus Objetivos y Tareas que debe lograr.

- Mesociclo de Preparación General (M. P. G.)
- Mesociclo de Preparación Especial Variada (M. P. E. V.)
- Mesociclo de Preparación Especial (M. P. E.)
- Mesociclo de Obtención (Forma Deportiva) (M. Obt.)
- Mesociclo de Estabilización (Forma Dep.) (M. Est.)
- Mesociclo de Recuperación 0 Tránsito (M. Recup. 0 Trans.).

24. **CAPÍTULO VII: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACION PSICOLÓGICA CATEGORIA 13-14 AÑOS.**

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 adolescentes en el gimnasio se debe atender este tipo de preparación.

La preparación psicológica se lleva a cabo de manera simultánea con los demás tipos de preparación que se realizan en el proceso del entrenamiento deportivo.

Por las características que presentan los atletas a la edad de 13 y 14 años resulta de suma importancia que se logre desarrollar en ellos un conjunto de cualidades de su voluntad que más tarde con su afianzamiento y consolidación repercutirán ostensiblemente en la personalidad y los rendimientos en entrenamientos, competencias y su vida en general.

En esta edad se presenta en el muchacho una tendencia a la inestabilidad nerviosa y existe una armonía en la figura producto del cambio de forma que genera la activación de las glándulas de secreción interna. De ahí que resulte muy importante acentuar la dirección pedagógica en la realización de actividades que propicien el desarrollo de la capacidad de observación y de auto observación para que el deportista pueda afinar y adecuar sus procesos psicológicos cognitivos y afectivos a las situaciones concretas de cada parte de la sesión de entrenamiento y pueda avanzar con mayor celeridad en el dominio de la técnica y la táctica boxística.

Para ello se realizara lo siguiente:

- a) Entrevista inicial al atleta: En esta se recogerá cuestiones de interés sobre su historia personal en diferentes áreas familiar, escolar, deportiva y socio económica.
- b) Observación de índices generales de su personalidad, modo de ser hacia los demás, hacia sí mismo y hacia el régimen de entrenamiento y estudio.

Como ejecuta las tareas motoras e intelectuales (características nerviosas durante la ejecución de las tareas, rapidez, estabilidad persistencia, control, etc.)

- Capacidad para aprender y ejecutar habilidades y estrategias del deporte.
- Cualidades morales y volitivas (si es desinteresado, modesto, disciplinado, solidario decidido, valiente, firme, independiente, orientado, etc.)
- Interés y entusiasmo por el deporte, la escuela y otras actividades.
- Sentido de su vida actual y futura. Concepción del mundo.

Desarrollo de sus cualidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, flexibilidad.

Capacidad para auto controlar sus acciones y estados emocionales.

La enseñanza de la objetividad en la evaluación de su actuación y de los demás, en el competidor lleva implícito que este deba realizar análisis de la información que recibe sobre las características de sus movimientos, de su estilo de entrenar y competir, de su comportamiento moral de sus cualidades volitivas, etc. El análisis de su actividad propia y los factores que causan sus éxitos y fracasos. La autoobservación de su estado físico y psíquico.

Desde el primer momento con gran paciencia y tacto pedagógico, el entrenador debe estimular en el deportista el interés por el deporte y educar su laboriosidad y espíritu emprendedor en el proceso de su preparación deportiva y estudiantil.

El reconocimiento, la recompensa moral y colectiva cumple un importante papel en esta cuestión y es de gran valor el trabajo sobre los aspectos positivos del muchacho aunque estén potencialmente por explotarse. Hay que atenuar la importancia de los defectos y trabajar mucho sobre los valores socialmente positivos que cada persona tiene en su constelación psicológica de rasgos.

24.1. Evaluación Psicológica. (Test temperamento)

Nombre: Test de Temperamento

Datos generales:

- Componente psicológico: Temperamento
- Origen: Escuela de Psicología, Universidad de La Habana.
- Información que nos brinda:

Permite determinar el temperamento preponderante que posee cada sujeto. Con ello nos aproximamos a conocer, de forma indirecta, el nivel de expresión de la actividad nerviosa superior del deportista en su dinámica

psicológica, manifestada en las cualidades del temperamento, tales como extroversión, introversión, impresionabilidad e impulsividad.

24.2. **Caracterización del temperamento :**

Las formaciones de la personalidad influyen todo el sistema de regulación de las acciones motrices. De ellas, el entrenador puede influir marcadamente en el carácter y las capacidades, así como en el sí mismo del deportista, ya que las mismas se desarrollan a través de la vida y pueden modificarse con un accionar constante de medidas pedagógicas. Con el temperamento es más difícil, pues es genéticamente condicionado y aunque puede modificarse, no cambia en su esencia, por muchos esfuerzos que éste realice para variarlo totalmente.

A través del temperamento se manifiesta psicológicamente el tipo de actividad nerviosa superior que posea el hombre y ello se observa en su dinámica de actuación. El sujeto es rápido o lento, expresivo o inexpressivo, habla en un tono de voz muy alto o en voz baja, resiste grandes cargas o se cansa muy rápido al enfrentar tareas de intensidad y volumen moderados, etc.

Posee como base la combinación única e irreplicable de las cualidades fundamentales de la actividad nerviosa superior. Las mismas son la fuerza, *el equilibrio y la movilidad* de los procesos de excitación e inhibición de la corteza cerebral:

- Un deportista fuerte de procesos nerviosos resiste grandes cargas físicas y psíquicas, puede concentrar bien su atención o mantenerla distribuida durante un largo tiempo. Cuando el sujeto no posee esta cualidad en alto grado, se fatiga fácilmente, se desconcentra durante la ejecución de las acciones y posee grandes probabilidades de manifestarse muy nervioso, inquieto y descontrolado durante las competiciones.
- Un deportista que presenta equilibrio de sus procesos nerviosos corticales es aquel que ante un gran foco de excitación (producida por el esfuerzo físico o la tensión psíquica, la atención concentrada, etc.), le corresponde una zona de inhibición compensada de similar magnitud, que influye en el control de la conducta en todas sus manifestaciones. Cuando tenemos en el equipo deportistas desequilibrados, podemos observar que se alteran por motivos irrelevantes, son demasiado impulsivos e irrefrenables y ello afecta en ocasiones el cumplimiento de las reglas, altera la disciplina, las relaciones sociales entre los compañeros que entrenan juntos, etc.
- Un deportista con buena movilidad de sus procesos nerviosos es muy rápido de reacciones y de pensamiento, ya que la velocidad de la

conducción bioeléctrica por las fibras es muy grande y ello le permite entrenar deportes de reflejos rápidos y desenvolverse bien en ellos. Cuando el sujeto ha nacido con pobre movilidad de conducción por la fibra nerviosa, la información se traslada mas lentamente y es por ello que sus reflejos también serán más tardíos.

En el siguiente cuadro podemos observar ambas tipologías, atendiendo a las cualidades esenciales:

Cualidades de la A. N. S.	Tipo 1 (Sanguíneo)	Tipo 2 (Colérico)	Tipo 3 (Flemático)	Tipo 4 (Melancólico)
Fuerza	X	X	X	Débil
Equilibrio	X	pobre	X	"
Movilidad	X	X	pobre	"

Cuadro No. 8: Tipos de temperamento atendiendo a la combinación de las cualidades de la actividad nerviosa superior.




Si analizamos este cuadro comprenderemos que cuando deseamos seleccionar nuevos miembros para nuestro equipo, debemos prestar atención al tipo de temperamento que los mismos posean, ya que es muy difícil que obtengamos, por ejemplo, líberos rápidos para el Fútbol, o campeones de deportes de combate, si trabajamos con jóvenes predominantemente melancólicos o flemáticos, dado la rapidez de reflejos que se requiere en estos casos.

El temperamento posee varias cualidades que son: *extroversión, introversión, impulsividad e impresionabilidad*. Las cualidades de extroversión e introversión apuntan hacia la dirección de los reflejos subjetivos del deportista. Mientras que los introvertidos guardan sus motivos, aspiraciones, conflictos y criterios para sí, transmitiendo muy poco a los demás, los extrovertidos manifiestan fácilmente y de forma abierta sus preocupaciones y sueños.

Por su parte, la impulsividad e impresionabilidad apuntan hacia el grado de intensidad con que el deportista refleja el mundo y su forma de reaccionar ante él. Con relación a ello debemos comprender que son más favorables para el deporte los temperamentos impulsivos que los impresionables, ya que estos últimos, cuando presentan estados de tensión negativas, las mismas son muy intensas y le afectan considerablemente su conducta y rendimiento y a pesar de que los medios de regulación emocional pueden contribuir notablemente a solucionar este fenómeno, lo cierto es que se requerirá de mucha paciencia, habilidad y experiencia como entrenador para lograrlo de forma adecuada.

¿Cómo es la dinámica de la actuación del deportista en general si tenemos en cuenta su tipología de su temperamento y las cualidades anteriormente expuestas? Aproximadamente se manifestarán así: (Cuadro No. 7)

Es de suma importancia para los entrenadores saber identificar en la conducta de sus deportistas, cuáles manifestaciones corresponden al temperamento y cuáles a su carácter. Mientras que las manifestaciones negativas del temperamento que posean nunca van a poder eliminadas totalmente, sino solo modificadas en parte (podemos lograr que el sujeto no emita imprecaciones vulgares cuando comete errores, pero el mismo siempre va a sentir el deseo de “explotar” cuando esto le suceda), las manifestaciones negativas del carácter sí pueden cambiar producto de la educación sistemática dirigida a ello. En realidad existe una gran relación entre carácter y temperamento y por suerte, le corresponde al primero, apoyado en el aspecto volitivo, venir en ayuda del segundo cuando de verdad deseamos ser mejores.

 TIPO 1 (Sanguíneo)	Resiste gran carga en entrenamientos y competencias, es rápido de reacciones, comunicación fácil, buena atención, se inserta pronto en el equipo, es muy alegre. (Extrovertido, impulsivo, poco impresionable.)
 TIPO 2 (Colérico)	Iguales características que el tipo 1, por su resistencia y rapidez de reacción, pero por un motivo insignificante pierde el dominio de sí, por lo que puede presentar problemas en sus relaciones con el equipo y el entrenador. (Muy impulsivo, impresionable, extrovertido.)
 TIPO 3 (Flemático)	Resiste grandes cargas, es disciplinado, callado, paciente, tolerante, difícilmente se encoleriza o se entristece, es lento en sus reacciones, buen compañero de equipo. (Poco impulsivo, poco impresionable, introvertido.)
 TIPO 4 (Melancólico)	Pobre capacidad de trabajo, no resiste grandes cargas físicas ni psíquicas, demasiado sensible y vulnerable, propenso al descontrol, mal compañero de equipo. (Poco impulsivo, muy impresionable, introvertido.)

Cuadro No. 7: Resumen de las manifestaciones del temperamento atendiendo a sus cualidades

24.3. Importancia práctica del diagnóstico del temperamento del deportista:

Por ser el temperamento uno de los pocos componentes psicológicos de la personalidad genéticamente condicionados y porque en esencia no cambia a través de la vida - a pesar de la posibilidad de modificación de aquellas manifestaciones más negativas con un esfuerzo mantenido durante años y dirigido a estos fines – resulta imprescindible determinar en cada uno de los miembros del equipo deportivo cuál es el temperamento preponderante que poseen, ya que ello nos brinda información sobre sus potencialidades en la dinámica de actuación (resistencia al trabajo con cargas fuertes y prolongadas, concentración en las mismas, rapidez de reacción, respuesta ante estímulos negativos, estabilidad psicológica, etc.). Si somos entrenadores de disciplinas deportivas, donde la velocidad de reacción es un requerimiento imprescindible para el logro de buenos rendimientos o la capacidad de soportar grandes cargas físicas es un requisito importante para cumplir con las tareas de entrenamientos y competencias con efectividad, el precisar quiénes de los miembros de nuestro equipo poseen un temperamento que les impide enfrentar estas tareas con éxito se convierte en una información de incuestionable valor. Ello juega un papel decisivo en:

- La selección de los miembros del equipo atendiendo al deporte dado.
- La selección de los deportistas por posiciones de juego (en algunos deportes).
- La forma de trato para con cada deportista durante las sesiones de entrenamientos y en las competencias.
- Orientaciones generales para la aplicación e interpretación de esta forma de diagnóstico
- Se le orienta al deportista la importancia de poder determinar el tipo de temperamento preponderante en cada uno de ellos y se le explica que le será entregado un protocolo con 56 modos de conducta, los cuales deberán leer y responder, teniendo en cuenta el nivel de identificación con la proposición dada, apoyándose en la escala que se adjunta, a saber:

- 5: Siempre soy así
- 4: Casi siempre soy así
- 3: A veces sí, a veces no
- 2: Casi nunca soy así
- 1: Nunca soy así

Se aclara que no se deberá pensar mucho en la respuesta, ya que es preferible contestar con el primer criterio que se posea ante cada uno de los ítems.

Se solicita absoluta honestidad en las respuestas, asegurándose que los resultados serán analizados confidencialmente y que solo cada uno de los miembros del equipo de forma individual recibirá los datos que se alcancen en la aplicación de dicho Test. Se destaca que lo que se pretende es conocer en realidad el tipo de temperamento de cada uno, para que el entrenador pueda llevar a cabo una mejor labor educativa y de preparación individual, por lo que aportar respuestas falsas, solo para dar una mejor imagen de sí mismos, no los ayudaría en el propósito común de mejorar en sus rendimientos.

Se precisa que es necesario contestar todos los modos de conducta que aparecen en el protocolo, sin saltarlos, pues la evaluación posterior del Test depende de la suma de los valores que cada sujeto le ha asignado a cada ítem.

Los valores correspondientes a la escala, que se identifiquen con el criterio individual ante cada proposición o modo de conducta, se situarán en los espacios que aparecen a la derecha de cada número de ítem.

25. **PROTOCOLO DEL TEST: Test de temperamento**

Nombre _____ Deporte _____

Instrucciones:

A continuación Ud. encontrará un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar de las personas. Ud. deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas:

- 5: Siempre soy así
- 4: Casi siempre soy así
- 3: A veces sí, a veces no
- 2: Casi nunca soy así
- 1: Nunca soy así

Conteste todas las proposiciones; no se detenga a valorar un tiempo excesivo su respuesta. Es preferible su decisión más espontánea. Sea sincero en sus respuestas. Esta información es estrictamente confidencial.

Modos de conducta :

- | | | |
|-----|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente e inicio otra. |
| 2. | <input type="checkbox"/> | Me ofendo con facilidad |
| 3. | <input type="checkbox"/> | Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio |
| 4. | <input type="checkbox"/> | Ante el fracaso suelo desconsolarme |
| 5. | <input type="checkbox"/> | Mi estado de ánimo habitual es vivo |
| 6. | <input type="checkbox"/> | Soy inestable. |
| 7. | <input type="checkbox"/> | No suelo gastar mis fuerzas en vano |
| 8. | <input type="checkbox"/> | Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo |
| 9. | <input type="checkbox"/> | Capto rápidamente lo nuevo |
| 10. | <input type="checkbox"/> | Me impaciento con facilidad |
| 11. | <input type="checkbox"/> | En ocasiones llego a ser indolente |
| 12. | <input type="checkbox"/> | Mi humor característico es triste y apesadumbrado |
| 13. | <input type="checkbox"/> | Me caracterizo por hablar claro y rápido |
| 14. | <input type="checkbox"/> | Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas |
| 15. | <input type="checkbox"/> | Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables imprevistas |
| 16. | <input type="checkbox"/> | Casi siempre me siento mal cuando estoy en un ambiente desconocido |
| 17. | <input type="checkbox"/> | Me inquieto constantemente por conocer algo nuevo |
| 18. | <input type="checkbox"/> | Soy bullicioso |
| 19. | <input type="checkbox"/> | Soy susceptible al enfrentar los reveses |
| 20. | <input type="checkbox"/> | Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad |
| 21. | <input type="checkbox"/> | Soy muy sociable, establezco amistades con facilidad |
| 22. | <input type="checkbox"/> | Cuando me molesto por algún motivo, me muestro agresivo |
| 23. | <input type="checkbox"/> | Generalmente soy paciente |
| 24. | <input type="checkbox"/> | No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz |
| 25. | <input type="checkbox"/> | Emprendo con disposición los nuevos trabajos y actividades |
| 26. | <input type="checkbox"/> | Tiendo a tomar decisiones precipitadas |
| 27. | <input type="checkbox"/> | Cambio con lentitud de una actividad a otra |
| 28. | <input type="checkbox"/> | Prefiero la soledad |
| 29. | <input type="checkbox"/> | Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas |
| 30. | <input type="checkbox"/> | Usualmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímica acentuadas |
| 31. | <input type="checkbox"/> | Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás |
| 32. | <input type="checkbox"/> | Me indispone el alto ritmo de trabajo |
| 33. | <input type="checkbox"/> | Soy decidido en mis actos |
| 34. | <input type="checkbox"/> | Soy impulsivo e impetuoso |
| 35. | <input type="checkbox"/> | Me gusta ser ordenado y metódico |
| 36. | <input type="checkbox"/> | Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza |
| 37. | <input type="checkbox"/> | Cambio con facilidad el foco de mi atención |
| 38. | <input type="checkbox"/> | Con regularidad me muestro desconfiado y receloso |
| 39. | <input type="checkbox"/> | Gesticulo poco al hablar |
| 40. | <input type="checkbox"/> | Soy propenso a ensimismarme y abstraerme en mis pensamientos |
| 41. | <input type="checkbox"/> | Soy enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas |
| 42. | <input type="checkbox"/> | En mí son propios los movimientos bruscos violentos |

- | | | |
|-----|--|---|
| 43. | | Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales |
| 44. | | Me fatigo con facilidad |
| 45. | | Tengo un buen sentido del humor |
| 46. | | Presento cambios bruscos en mi comportamiento |
| 47. | | Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado |
| 48. | | Soy impresionable |
| 49. | | Soy alegre y jovial |
| 50. | | Soy inestable en mis propósitos |
| 51. | | Mi lenguaje es pausado, regulado y sin demostraciones emocionales |
| 52. | | Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas |
| 53. | | Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas |
| 54. | | Me irrito con facilidad |
| 55. | | Los estímulos fuertes o prolongados no estimulan mi actividad |
| 56. | | Lloro con facilidad |

Sanguíneo: Colérico: Flemático: Melancólico:

Forma de evaluación e interpretación de los resultados:

- El Test de temperamento es muy fácil de evaluar, de hecho lo puede llevar a cabo el propio deportista. Los pasos son los siguientes:
- Se sitúan, en los espacios en blanco que se encuentran a la izquierda del número correspondiente a cada modo de conducta, las iniciales de los tipos de temperamento, en el siguiente orden:

S 1	___	S 5	___
C 2	___	C 6	___
F 3	___	F 7	___
M 4	___	M 8	___

y así sucesivamente, en ese mismo orden, hasta el ítem No. 56. Los modos de conducta que corresponden a cada categoría (tipos de temperamento), son por tanto:

- Sanguíneo: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 y 53
- Colérico: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 y 54
- Flemático: 3, 8, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 y 55
- Melancólico: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 y 56

- Para evaluar mas rápidamente el Test, se suman los valores adjudicados a todos los modos de conducta que aparecen consignados con la letra S, todos los que posean la letra C, todos con la letra F y todos con la letra M y así obtenemos cuatro valores totales correspondientes a cada tipo de temperamento.

Ejemplo práctico y análisis del mismo:

- Un deportista obtiene - producto de estas sumas - los valores siguientes:

Sanguíneo: 61 Colérico: 52 Flemático: 34 Melancólico: 27

El sujeto es, como se observa, preponderantemente sanguíneo, aunque el valor del temperamento colérico es bastante alto, por lo que será rápido de reacciones, por lo general se comportará de forma amistosa con todos, con gran tolerancia psíquica, ya que puede resistir grandes cargas, extrovertido, etc. pero en ocasiones manifestará algunos síntomas de desequilibrio cuando se enfrente a situaciones que le afecten emocionalmente y por ello puede reaccionar de forma impulsiva e irreflexiva (discusiones con árbitros, compañeros de equipo, adversarios, etc.) aunque no sea lo típico en él. Puede ocupar posiciones en el equipo de deportes de cooperación y oposición (juegos deportivos) que requiera de reacciones de anticipación muy veloces y de gran responsabilidad y desgaste físico, pues soporta dichas cargas. Posee tendencia a la tensión psíquica precompetitiva denominada febril, aunque con una buena preparación psicológica puede mantenerse en los niveles óptimos de activación. Analicemos otro ejemplo:

Sanguíneo: 39 Colérico: 33 Flemático: 69 Melancólico: 43

Este deportista es, como se observa, preponderantemente flemático (por lo tanto tranquilo, ordenado, resistente ante las cargas, difícilmente se encoleriza o se entristece, muy poco impresionable y nada impulsivo, lento de reacciones, introvertido, etc.). El resto de los tipos de temperamento, como sus valores se mantienen alejados, no son tan influyentes.

26. **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACION PSICOLOGICA CATEGORIA 15-16 AÑOS.**

La preparación psicológica de los alumnos atletas de esta categoría tiene dos objetivos que surgen de las características y posibilidades de rendimientos que ya presentan en esta edad.

El primero se refiere a la educación de la personalidad del boxeador con vista a su correcta ubicación social como sujeto que domina una técnica de combate para beneficio personal y colectivo.

Ya en el aspecto netamente deportivo se hace necesario trabajar para el logro de una buena predisposición psíquica para competir, la cual determinará decisivamente los éxitos individuales y colectivos de los alumnos deportistas.

En esta categoría se continúa trabajando sobre las tareas planteadas para los 13-14 años y se añaden a su vez nuevas tareas.

Sobre el desarrollo de las cualidades de la voluntad se deben proponer en el proceso del entrenamiento la realización de ejercicios y tareas que propicien lo siguiente:

Para desarrollar la perseverancia se exigirá que existe estabilidad en la aspiración de alcanzar los objetivos propuestos con el atleta y se buscará que éste manifieste energía, actividad y eficiencia en la superación de obstáculos de diverso grado de dificultad reacción, cualidades físicas y estilo de combate del atleta.

El sentido del cuadrilátero se desarrolla orientando al boxeador sobre el trabajo que se hace para lograr desplazamientos correctos en todas las zonas del mismo especialmente se debe tratar por regla general de saber salir de las esquinas, de no estar contra las sogas y tener espacio detrás para desplazar en esa dirección en caso necesario.

El sentido de la rapidez y fuerza de los movimientos es una percepción bastante compleja que debe enseñarse al boxeador tempranamente porque muchas veces y por razones tipológicas de sistema nervioso el estilo de combate de los boxeadores de ataque los lleva a concentrarse más en la fuerza que en la velocidad coordinación, etc. y esto debe evitarse en el boxeo moderno, el cual requiere de una precisa combinación de estos dos factores según nuestro estado y el tipo de boxeador que tenemos delante.

El sentido de la posición del cuerpo y la libertad de los movimientos también requiere de un trabajo especial dirigido a que el atleta sienta el lenguaje de sus músculos y conozca la ubicación de cada parte del cuerpo en un momento determinado.

La rapidez en la toma de decisiones se desarrolla al igual que los cambios en el ritmo de las acciones, cuando ante determinadas señales acordadas previamente con el entrenador el atleta debe oportunamente ejecutar variantes y procedimientos tácticos que le permitan confundir al contrario y sacar ventaja propinando mejores golpes o creando la situación para la combinación definitiva que lo lleve a la victoria.

Que sean capaces de regular sus impulsos emocionales especialmente asténicos, de apatía, temor, opresión, melancolía, etc. también la euforia infundada es característica de algunos boxeadores y debe enseñárseles a controlarla.

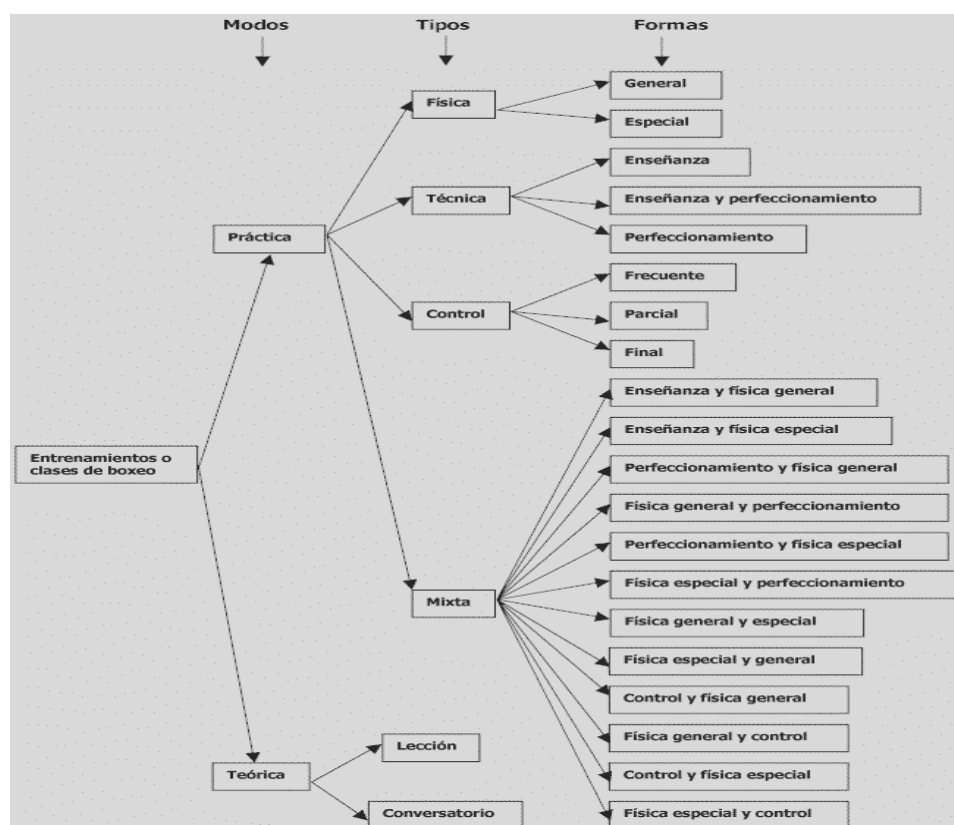
En esta edad y en la anterior es fundamental también darle una correcta organización a la jornada diaria de estudio entrenamiento y descanso pues así se evitan las sobrecargas físicas y nerviosas que afectan el rendimiento docente y deportivo.

27. CAPÍTULO VIII: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Tipos, formas y aspectos de la clase o unidad de entrenamiento de boxeo

La clase o unidad de entrenamiento es un proceso pedagógico especializado que se desprende del programa o plan de entrenamiento, siendo la célula fundamental.

Las clases o unidades de entrenamientos tienen sus especificidades con respecto a otras asignaturas de la Educación General porque su dirección va al logro del resultado deportivo, el cual se afianza por la elevación de las capacidades físicas y funcionales del organismo con una alta maestría de las habilidades técnicas y tácticas y una óptima disposición psicológica, teniendo su relación con las demás materias en la transmisión de conocimientos teóricos y la formación de la personalidad a través del desarrollo de los valores éticos, morales, conductuales y sociales. Actualmente se dividen en:



En este esquema, las particularidades de las formas de clases o entrenamientos son:

En la parte Preparatoria se contemplan las tareas de los procedimientos rutinarios y el calentamiento.

Los procedimientos rutinarios se fundamentan en la formación del grupo, el saludo entre el profesor y los boxeadores, el pase de lista, el recuento del entrenamiento anterior para enlazarlo con el contenido a impartir en el entrenamiento del día, seguido por el calentamiento, el cual empieza con los ejercicios de orden general, culminando por los ejercicios característicos al deporte.

Le sigue la parte Principal, en ella, se empieza con los ejercicios de aprendizaje y perfección de la técnica y la táctica, preferentemente sin guantes, en el epígrafe titulado la Escuela de Boxeo; le continúa los ejercicios para el perfeccionamiento técnico - táctico, agrupado en la Escuela de Combate. Estos ejercicios se realizan en pareja y se ejercitan los ejercicios técnico - tácticos mediante el combate de estudio, combate dirigido y combate libre. Estas denominaciones se usan y se combinan en el entrenamiento según el nivel de asimilación que se posea de la técnica y la táctica. Prosiguen, los ejercicios especiales y luego termina con ejercicios físicos o trabajo individual, este último, cuando se determine.

La parte Final inicia con los ejercicios de recuperación y finaliza con procedimientos rutinarios, que consisten, en el análisis de la actividad donde se resaltan los aspectos positivos y negativos encontrados, encomendando las tareas individuales necesarias; le sigue, una orientación y demostración de las tareas del próximo entrenamiento y se finaliza con la despedida.

En la columna de la dosificación se sitúan a cada tarea su correspondiente carga en repeticiones, tonelaje, metros, kilómetros, etc., en la parte de repetición y el correspondiente tiempo que se emplea para la tarea.

En las indicaciones metodológicas se precisan a cada tarea o grupo de ellas la forma de su ejecución y pasos a seguir mediante sus métodos, procedimientos, medios y condiciones, así como sus aspectos a considerar para el mejor aprendizaje y perfección de la habilidad técnica - táctica o el desarrollo de la capacidad motora.

Es necesario puntualizar, que cada tarea tiene que ser dosificada e indicarse como es su realización.

Se señala, que esta estructura presentada es para la clase o unidad de entrenamiento de tipo técnica.

27.1. Plan de clase confeccionado para un entrenamiento de la forma de enseñanza de tipo técnica. (Ejemplo)

Deporte : boxeo	Categoría. juveniles
Período : preparatorio	Mesociclo: entrante
Tipo de microciclo: Ordinario	Nº de microcilo 2
Nº de entrenamiento 6	Tiempo total min. 90
Volumen 6-5 Intensidad 2	Fecha :
Gimnasio	Profesor :
Objetivo:	
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar los pasos planos, simples y dobles a todas las direcciones con rapidez - Sincronización en el cambio de ritmo y posiciones mejorando el equilibrio. 	

Partes	Tareas	Dosificación		Indicaciones metodológicas
		Rep.	Min:s.	
Preparatoria	1. Formación del grupo, saludo y pase de lista.		01:00	2. Se recordará la correcta posición de la guardia. 3. Se precisará del por qué es necesario la rapidez en el boxeo. 4. El orden de la lubricación será tobillos, rodillas, cadera y hombros. En cada una como en el estiramiento y las rotaciones se cumplirá las repeticiones indicadas, realizándose de forma suave a la derecha e izquierda El resto de los ejercicios se harán con intensidades medias. 5. Se velará porque las piernas estén a la anchura de los hombros y se desplace en el metatarso de los pies, manteniendo un pie delante y otro detrás, así como las piernas repartan el peso del cuerpo en ambas y mantengan la estatura del boxeador. 6-7.A la señal del profesor los boxeadores adoptan la posición y realizan la flexión de las piernas conservando el centro de gravedad del cuerpo. 8-9-11-12.El profesor explica y demuestra el paso plano simple y doble desde el método global, pasando después a la ejecución por parte de los boxeadores.
	2. Reseña de la tarea anterior.		03:00	
	3. Informe de la tarea.		03:00	
	4. Calentamiento general			
	a. Lubricación de las articulaciones.	20	02:00	
	b. Estiramiento de pierna, brazo y cuerpo.	20	02:00	
	c. Ligeras rotaciones y circunducciones de cuello y tronco.	20	02:00	
	d. Punta y talón.	2(16)	01:00	
	e. Saltitos en pierna derecha, izquierda y ambas.	2(16)	01:30	
	f. Zancadas profundas.		01:30	
	g. Flexión del tronco adelante a tocar con la mano pierna contraria.	2(16)	01:00	
	h. Rotación del torso a la izquierda y derecha con doble empuje.	2(16)	01:00	
	i. Circunducción de hombros adelante y atrás.	2(16)	01:00	
j. Brazos extendidos al frente a tocar las palmas adelante y atrás.	2(16)	01:00		
k. Carrera rápida y suave	2(16)	01:00		
5. Calentamiento especial				
a. Carrera lateral a la derecha e izquierda.	3(15)	01:30		
b. Carrera en círculo a la derecha e izquierda	3(15)	01:30		

Principial.	6. Adopción de la parda de combate.	60	03:00	Se velará porque los boxeadores se desplacen en el metatarso de los pies y conserven las piernas al ancho de los hombros y el peso repartido en ambas piernas. 10-13-14-15-16-17. Por el método del ejercicio de carácter uniforme los boxeadores consolidan el paso plano a sus respectivas direcciones, debiendo velar por las indicaciones anteriores. 18,1. En pareja. Desde la parada de combate se agarran los boxeadores por las muñecas y tratan de tocarse uno al otro el que se desequilibra pierde, quién gane dos veces cumple su tarea. Esta indicación es válida para el ejercicio 18,2 pero se realiza imitando el combate. 19. El salto de la cuerda se realizara con las piernas en posición de guardia. 20 a y b se realizará bajo la orientación del entrenador y el c, d, discrecionalmente, velando el entrenador el cumplimiento de la tarea. 21. Dirigido por el profesor 22. Se realizarán algunas preguntas del material impartido. 23. Se analizará el entrenamiento señalándose los aspectos positivos y sobre las insuficiencias se sitúan las tareas. 24-El profesor dará una visión del próximo entrenamiento.
	7. Adopción de la parada con flexión de piernas.	45	03:00	
	8. Paso plano simple adelante.	50	04:00	
	9. Paso plano simple atrás.	50	04:00	
	10. Paso plano simple adelante y atrás.	80	03:00	
	11. Paso plano doble adelante.	50	04:00	
	12. Paso plano doble atrás.	50	04:00	
	13. Paso plano doble adelante y atrás.	40	03:00	
	14. Paso plano simple y doble adelante.	60	03:00	
	15. Paso plano simple y doble atrás.	60	03:00	
	16. Paso plano simple y doble adelante y atrás.	40	03:00	
	17. Desplazarse con los pasos aprendidos a todas las direcciones.	2x3x1	08:00	
	18. Juegos motores:			
	1. Mantener la parada de combate.	3	01:00	
	2. Tocar al compañero en el hombro con el brazo adelantado.	1x4x1	01:00	
	19. Cuerda.	3x20"x20	05:00	
	20. Ejercicios físicos	4x20"x20		
	a. Rol de frente y atrás	2(máx.)	02:00	
b. Giros a la izquierda – derecha.	2(máx.)	03:00		
c. Planchas.		02:00		
d. Abdominales		03:00		
Final	21. Ejercicios de recuperación mediante el entrenamiento autógeno.		03:00	
	22. Preguntas de control		02:00	
	23. Análisis de la clase y la tarea para la clase.		02:00	
	24. Motivación de la próxima clase.		02:00	
	25. Despedida		01:00	

En esta metodología no se pretende analizar otros modelos que se usan, sólo se pretende hacer llegar una idea, con vista a ayudar a la planificación de la unidad de entrenamiento en este deporte

28. **CAPÍTULO IX: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS SOBRE LA ATENCION MÉDICA.**

A todo atleta que practique nuestro deporte se le debe exigir una serie de estudios y análisis médicos entre los cuales enumeramos los siguientes:

- Electroencefalograma (anual y después de un fuera de combate o nocaut). para descartar algún daño encefálico congénito adquirido).
- Análisis hemetológico para descartar anemias u otras patologías. Debe hacerse semestralmente.
- Electrocardiograma, el cual unido al examen físico y auscultación de este aparato permitirá tener una mayor y mejor información de como esta el corazón de este atleta y como asimila las cargas. Debe realizarse en cada mesociclo.
- Examen oftalmológico (semestralmente) para conocer la agudeza visual y el estado de la retina.
- Examen estomatológico (semestralmente) para garantizar la salud bucal del atleta y eliminar focos de infección que existen a partir de las piezas careadas.
- Examen físico general y por aparatos para descartar cualquier alteración.
- Heces fecales para descartar y tratar si existe parasitismo, periódicamente de ser posible en cada mesociclo, se le deben realizar prueba que nos permitan conocer como ese deportista se adapta a las cargas de entrenamiento, recordamos que además de la práctica del deporte ese atleta está desarrollando todo su organismo pues están en proceso de crecimiento y además, estudia lo que conlleva toda una serie de gastos adicionales para ese deportista.

Recordemos además que en todas las categorías el plan de entrenamiento debe ser individual pero lo escolar es más importante, porque todos los niños y adolescentes que están en esas categorías y que tienen la misma edad cronológica (nacidos en el mismo año) no tienen la misma edad biológica (la que tiene acorde con el desarrollo) con la dosificación, etc. y lo que para uno es lo correcto para otros puede ser mucho o poca la carga y en ambos casos afecta su rendimiento.

Proponemos realizar por las razones antes expuestas pruebas tales como la siguiente (de acuerdo a las posibilidades de cada lugar).

- Pruebas de desarrollo físico para entre otras cosas conocer si este atleta puede o no mantenerse en la división que queremos. Recordemos que esta en pleno crecimiento y que no le es posible mantenerse por mucho tiempo en la misma división en la gran mayoría de los casos.

- Pruebas cardiovasculares para conocer su adaptación a las cargas.

Consideramos necesario profundizar en que cuando encontremos alguna alteración es preciso el tratamiento adecuado e indicado por un especialista y repetir la prueba con dificultad las veces que se considere necesario.

No queremos ni podemos terminar sin hacer un llamado a cumplir con lo establecido por la A.I.B.A. con relación a cuando un atleta recibe un golpe fuerte a la cabeza, este tiene mayor control cuando ocurre en competencia, pero queremos hacer un llamado a cuando esto ocurra en el entrenamiento para que se cumpla lo establecido, tengamos presente que para ese atleta el golpe lo recibió y las consecuencias las sufre y nosotros debemos preservarlo.

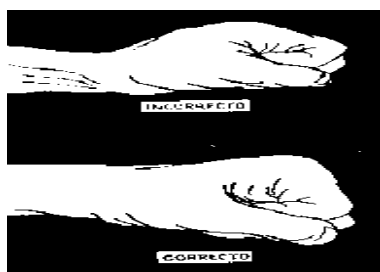
28.1. El cuidado de las manos:

Como es conocido por todos, la práctica sistemática del Boxeo requiere del golpeo constante en los diferentes aparatos de enseñanza y en la anatomía del contrario, lo cual provoca que con frecuencia se produzca lesiones en esta parte del cuerpo que constituye uno de los medios fundamentales del boxeador para obtener la victoria.

Por lo cual se proponen las siguientes medidas profilácticas.

- Enseñanza de la posición correcta del puño desde el inicio de la práctica de este deporte.

Como se ve, el pulgar debe doblarse y cerrarse sobre los restantes dedos y el dorso de la mano debe formar una sola línea con el antebrazo. Poner los puños de otra manera significa exponerse a una dislocación o fractura, accidente lamentable que, en la generalidad de los casos, se debe precisamente al hecho de aplicar un golpe con el puño en posición incorrecta.



- **Colocación del vendaje .**



- Ejercicios para el fortalecimiento de los músculos del puño. Apretar, halar, apoyar, etc.
- Calentamiento de las articulaciones de la mano antes de colocarse las vendas para el entrenamiento o la competencia.
- Introducir las manos en agua fría al culminar las sesiones de entrenamiento y combate.

29. **CAPÍTULO X: EL COACH**

Características Fundamentales:

Los logros de un deportista en el campo competitivo esta condicionado en gran medida, por el estilo de dirección que aplique el entrenador en todo el proceso de preparación y competición, situación que se ve influenciada por múltiples factores, dentro de los que es preciso destacar: El dominio y nivel de actualización que posee el entrenador sobre los modelos técnicos, tácticos y físicos de los atletas de mayor nivel a escala nacional e internacional, conocimientos de las bases metodológicas del entrenamiento deportivo y de la diversidad de modelos de la planificación, por la amplitud de los puntos de vista que maneje, por la pluralidad de criterios científicos que sea capaz de asimilar, por la posibilidad de polemizar con sus compañeros de trabajo y colectivo de atletas, por el nivel de habilidades físicas y deportivas que sea capaz de demostrar, por la autoridad que su imagen y posición ante la vida y antes las normas de la sociedad reflejen, por la tenacidad y por la actividad que realice, demuestre e inculque a sus alumnos, por su capacidad de cohesión al colectivo, etc.

El entrenador que ame su profesión, que irradie optimismo y muestre orgullo de lo que hace, que trace metas objetivas a cada alumno, que lo estimule, tanto en los momentos de éxitos como en los de fracasos, que sea un ejemplo de hechos y de palabras tendrá éxitos en su trabajo; si lógicamente, ostenta los conocimientos requeridos para la función que desempeña.

Es necesario no tan solo que el profesor posea conocimientos profundos de la actividad que dirige, sino que sepa transmitir estos acorde a la edad, sexo, experiencia motriz, particularidades de cada personalidad, nivel escolar de sus atletas, etc. Sin ello no se puede aspirar a ser un buen pedagogo, cada momento del proceso del entrenamiento, cada modalidad deportiva, cada edad, cada sexo, poseen sus particularidades, sus dificultades, su forma diferenciada de conducción del proceso; tratar de repetir año tras año, similares formas de planificar y ejecutar el trabajo, sin analizar el grupo de atletas que entrenamos, traerá resultados nefastos al proceso.

El entrenador debe retomar lo más avanzado de la metodología general y especial del entrenamiento, adaptándolas a las condiciones y requisitos específicos, situación que le garantice proponer nuevas formas de entrenar, a partir de sus consideraciones y las necesidades de los atletas de forma individual y colectiva.

¿Qué es un COACH? En realidad el termino ingles se traduce por "entrenador". Sin embargo no significa que solo sea un director técnico de equipo. Mas allá de ser un mero Maestro de técnica, el COACH lleva una atención personal de sus deportistas antes, durante y después de la competición. Un autentico manager deportivo en el sentido mas positivo. Para llegar a ello es obvio que hay que mantener la relación adecuada con los deportistas pero, sin perder en ningún momento nuestra profesionalidad como técnicos. Un COACH debe tener presente varios aspectos a la vez, tales como:

Tener un equipo con buenos boxeadores capaces de ganar y **obtener los mejores resultados.**

Disfrutar entrenándolos y hacer que disfruten de la práctica del boxeo.

Ayudar a los jóvenes en su desarrollo físico (mejorando su condición física, enseñándoles recursos técnicos, evitando lesiones y desarrollando sus hábitos de salud); en su desarrollo psicológico (ayudándoles en el control de sus emociones y desarrollando sentimientos correctos hacia si mismos); en su desarrollo social (enseñándoles a cooperar en situaciones donde, a pesar de todo, prima la competencia y enseñándoles a conducirse con deportividad).

La edad de nuestros competidores, su nivel y sus aspiraciones, han de influir sobre cual de estos objetivos es prioritario. Hay que pensar si ello va a ser mejor para los deportistas y si va a mejorar las posibilidades individuales o del equipo para la victoria.

Si actuamos teniendo en cuenta los dos aspectos no sucederá que restemos importancia a la victoria, sino que la supeditaremos a la mejora efectiva del nivel del deportista. Al fin y al cabo, esto es el mejor estímulo y los resultados deben venir como consecuencia de todo ello, no como producto de nuestra "mano mágica". Llevar a cabo esto significa convertirnos en diferentes tipos de COACH, por ejemplo:

1. Un COACH autoritario que toma la totalidad de las decisiones y fija las obligaciones del competidor en la obediencia y la respuesta adecuada a nuestras demandas.
2. Un COACH desentendido que toma las menos decisiones posibles, deja que "la práctica siga su curso", y sin dar casi instrucción técnica.
3. Un COACH colaborador, que comparte las decisiones sin renunciar a ser el guía y maestro de los jóvenes.

Cada situación requiere de una de estas actitudes, pero en ningún caso debemos dejar que por comodidad nuestra, una sola de estas formas de ser monopolice todo nuestro trato con los deportistas. Sin embargo esto quiere decir también que no debemos mezclar estos estilos.

El COACH puede y debe ser autoritario cuando hay problemas de disciplina por ejemplo, pero ello no debe empañar la cooperación COACH-competidor en el entrenamiento, ni impedir que el mismo sea permisivo en los momentos de relax.

En nuestro deporte el saludo ritual es una buena señal que indica que a partir de ese momento la seriedad del entrenador no significa antipatía personal, sino profesionalidad.

En la medida que los deportistas aprecien esto podrán gozar de nuestra confianza para tomar sus propias decisiones en algunos aspectos; siempre que entiendan que deben comunicarlas a los COACH en tanto que son los colaboradores de sus progresos.

Existe una situación donde sus habilidades para comunicarse le servirán para recoger, o no, sus frutos, y donde la visión que el boxeador tiene del COACH puede resultar vital., esto se refiere al combate de competición

Un aspecto muy importante para todo COACH de esquina y su equipo auxiliar durante un combate, es poder comunicarse de forma clara y útil, no atiborrar al competidor de instrucciones técnicas y profundidad de detalles. Cuando nuestro alumno esta sudando y a veces nervioso, a menudo se dedica a asentir automáticamente con la cabeza nuestras explicaciones.

El boxeador quiere y necesita confiar en el COACH, pero para hacerlo debe darse cuenta que puede convertir en acciones nuestras palabras, quiere "soluciones", esto es, instrucción técnica escueta, precisa y operativa.

Mantener al competidor desarrollando sus mejores técnicas en el momento preciso, pasa por confirmarle en la esquina, que efectivamente esta funcionando; con ello le damos animo y le reforzamos para seguir en sus acciones.

Es evidente que para llevar a cabo todo esto, el COACH debe conocer a la perfección a su competidor; pero no basta con saber cuales son sus puntos fuertes en el combate o su estilo preferido sino que debe conocerle en muchos aspectos, no necesariamente deportivos.

Así, el COACH debe conocer si su competidor puede tomar decisiones con facilidad en pleno combate, porque si no es así, no vale proponerle o sugerirle varias alternativas técnicas posibles. Hay que dirigirle, ya que su situación no le permite entrar en valoraciones sobre b que resultaría mas conveniente hacer.

También hay que conocer si el alumno es especialmente sensible a la presión ambiental o a distraerse. Aumentar la presión sobre el competidor no es lo mismo que animarlo.

Otra cuestión es que el COACH debe conocer, como es lógico, las características del combate de su competidor y facilitarle la tarea cuando el rival es incomodo.

30. BIBLIOGRAFÍA:

- BENET. A. Boxeo. Una lógica de la observación de los combates, París, 1993
- BERMUDEZ, A. Control Psicológico del entrenamiento en el deporte de boxeo/ A. Bermúdez.-p. 13-16, 1992
- Domínguez, J. José Llano. La preparación básica de los boxeadores. /. Editorial Científico Técnico. Ciudad de la Habana. 1987.--- 163p
- DEGTIARIOV ,I. P. Boxeo. Moscú : Editorial Raduga , 1983.
- Forteza de la Rosa, Armando. "Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la preparación del deportista". Ed. Científico Técnica. La Habana, Cuba. 1999
- Garcías, M, J. Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones, Editorial Gymnos, (1996). – 518 p.
- GARCÍA Manso, J.M. "Planificación del entrenamiento" . Ed. Gymnos, España, 1996
- García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte Gymnos, España, 1996.
- García, M. J. (1996) Selección de élites deportivas. En su Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos,
- HERNÁNDEZ, J. La Clase y la Unidad de Entrenamiento de Boxeo, V.Clara:1998
- Hahn Erwin. Entrenamiento con niños. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1996-165 p.
- Moraes, L.C.; y col. (1999) Modelo de desenvolvimiento de talentos. Novos conceitos em treinamento esportivo. Brasília, Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto.
- Platonov, V.N. La adaptación en el deporte.-- Barcelona : Editorial Paidotribo, 1991. – 313 p.
- Verjoshanski Lurig V. Entrenamiento Deportivo. 2da Ed. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1990 – 166 p.
- Pila. H. Dr. (1996) Métodos y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos para el deporte. Ediciones Supernova, México
- Ranzola Ribas, Alfredo y Barrios Recio, Joaquin. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Ed. Deporte, 1999.
- Ruiz LM, Sánchez F. Rendimiento deportivo. Madrid: Gymnos; 1997.
- Sagarra, A. Boxeo, La técnica y la táctica, Guantánamo, 1989
- SAGARRA, A. Boxeo. Entrenamiento de equipo e Instrucción teórica /A. Sagarra y P. Díaz.-La Habana: Editorial el deporte, 1995. --22 p.
- SAGARRA, A. (1998) Experiencia de la Escuela Cubana con el Boxeo Olímpico