

## ORIGINAL

### PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL ACCIONAR TÁCTICO OFENSIVO EN LOS ATLETAS DE LA 1RA CATEGORÍA DE BOXEO

Proposal of Exercises to improve working tactical offensive in the athletes of the 1ra category of Boxing

M. Sc. Osvanys Pantoja-Ojea, Profesor Asistente, Universidad de Granma

[opantojao@udg.co.cu](mailto:opantojao@udg.co.cu), Cuba

M .Sc. Reinaldo Perez-Pacheco, Profesor Asistente, Universidad de Granma,

[rperezpacheco@udg.co.cu](mailto:rperezpacheco@udg.co.cu), Cuba

Lic. Asmer Garcia-Moratalla, Medicina Deportiva. Cuba

Recibido: 19/09/2017- Aceptado: 20/10/2017

## RESUMEN

El proceso de entrenamiento deportivo en el deporte de boxeo es un mecanismo que permite la mejora y desarrollo integral del nivel táctico de los boxeadores; sin embargo en la actualidad son insuficientes los procedimientos que sustentan la preparación táctica a la ofensiva de los boxeadores, limitando el alcance y efectividad en las competiciones lo que conspira contra la obtención de mejores resultados , es por ello que el autor se ha propuesto: elaborar ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en los atletas de la categoría social de boxeo . Las acciones tácticas hay que enseñarlas y perfeccionarlas en el entrenamiento y para lograrlo es necesario emplear los medios y métodos adecuados, nos es posible preparar tácticamente a un boxeador para un combate sin antes haber realizado, en reiteradas ocasiones, la acción o acciones que queremos que él realice. El nivel táctico de los boxeadores es uno de esos procesos y necesita de retroalimentación para conocer su eficiencia y poder establecer los cambios que sean necesarios; para esto se requiere de una medición sistemática de su rumbo, corregirlo si es el caso o propiciar cambios que lo lleven a un nuevo estadio de desarrollo. El resultado más relevante es la propuesta de ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en los atletas de la categoría social de boxeo. Esto ofrece una respuesta a la contradicción externa manifestada entre la necesidad de una adecuada preparación táctica y la carencia de ejercicios para su tratamiento, que servirá a los entrenadores de apoyo para el perfeccionamiento continuo de su trabajo en este sentido y por consiguiente la obtención de mejores resultados competitivos.

**Palabras claves:** Accionar táctico ofensivo; Preparación táctica

## **ABSTRACT**

The process of sport training in the boxing sport is a mechanism that allows the improvement and integral development of the tactical level of the boxers; however at the present time they are insufficient the procedures that sustain the tactical preparation to the offensive of the boxers, limiting the reach and effectiveness in the competitions what conspires against the obtaining of better results, is for it that the author has intended: to elaborate exercises to improve working tactical offensive in the athletes of the social category of boxing. The tactical actions are to teach them and to perfect them in the training and to achieve it it is necessary to use the means and appropriate methods, it is we possible to prepare a boxer tactically for a combat without before to have carried out, in having reiterated occasions, the action or actions that we want him to carry out. The tactical level of the boxers is one of those processes and he/she needs of feedback to know its efficiency and power the changes that are necessary to settle down; for this it is required of a systematic mensuration of their direction, to correct it if it is the case or to propitiate changes that take it to a new development stadium. The most outstanding result is the proposal of exercises to improve working tactical offensive in the athletes of the social category of boxing. This offers an answer to the external contradiction manifested between the necessity of an appropriate tactical preparation and the lack of exercises for their treatment that will be good the support trainers for the continuous improvement of their work in this sense and consequently the obtaining of better competitive results.

**Key words:** To work tactical offensive; Tactical preparation

## **INTRODUCCIÓN**

La maestría de los boxeadores es expresada por el arsenal de acciones que el mismo puede realizar durante los combates y por la forma de administración de la energía en el desarrollo del escenario combativo y de la competencia en general. Las acciones de combate para el boxeo son conocidas como acciones técnicas y tácticas, esta unión de la técnica y la táctica se manifiesta en la práctica, teniendo en cuenta que la primera es medio para realizar las segunda.

Algunos especialistas del boxeo no están de acuerdo con la división de la técnica y la táctica, sin embargo, el momento actual exige que cada entrenador al elaborar el plan de entrenamiento tenga presente las acciones tácticas que dominan sus boxeadores y cuales hay que desarrollar en cada uno de ellos. El boxeador logra un gran dominio de los elementos técnicos que le

permite casi automatizar los mismos, se propone ejecutar un recto de la mano anterior a la cara e inmediatamente lo realiza e incluso sin la presencia del rival, pero para realizar una acción táctica es necesario un análisis de la situación, una representación mental de la acción a realizar y por último la solución práctica, lógicamente todo frente al adversario o compañero de entrenamiento.

Según Dietrich Harre (1988), el comportamiento táctico de un deportista en una competencia se ha convertido, con el alto nivel de rendimiento actual, en un factor determinante del rendimiento que puede ser importante para el triunfo y para la derrota.

Hay que destacar que el dominio y cantidad de acciones tácticas se logra según la categoría del boxeador, su nivel de asimilación, su nivel de reacción, velocidad del pensamiento y los medios y métodos que se emplean para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones. Por tal motivo el caudal de acciones tácticas en determinados atletas tiene límites a partir de la aptitud del mismo para la práctica del boxeo. Por lo antes expuesto hay que tener presente que a medida que el boxeador va pasando de categoría el nivel del pensamiento táctico es más determinante en el éxito.

Las situaciones de combate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación. Es por eso, que durante el proceso de toma de decisiones la solución de tareas tácticas depende de gran medida de los hábitos tácticos y fundamentalmente opera el deportista con los objetos que percibe de manera directa y no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción.

Después de realizar el análisis documental y bibliográfico acerca del accionar táctico en el boxeo en la categoría social de boxeo y los resultados del playa girón desarrollado en diciembre 2015 se ha comprobado la existencia de limitaciones que afectan en el desarrollo táctico de los boxeadores y en general los resultados integrales de este deporte, algunas de estas insuficiencias se describen a continuación.

## **Insuficiencias**

- En el programa de preparación del deportista es insuficiente el tratamiento del accionar táctico como componente particular del entrenamiento deportivo.
- Son insuficientes los elementos metodológicos que posibilitan a los profesores llevar a cabo una adecuada preparación táctica en el contexto actual de este deporte, por cuanto redundan en pobre conocimiento de los mismos en relación al tratamiento.
- Subsisten insuficiencias en el accionar táctico ofensivo de los boxeadores, muchos de los combates se pierden por fallas en el proceso de resolución de tareas tácticas, las cuales suceden en milésimas de segundos, en ocasiones a sólo minutos del final del encuentro.
- Los boxeadores categoría social muestran insuficiente desarrollo táctico, mostrando limitaciones en el empleo de variantes y formas resolutivas eficientes durante el accionar ofensivo.

### **Dificultades que poseen los atletas en el accionar táctico ofensivo**

- Pocas acciones con variabilidad, independencia e inteligencia.
- Incorrecta conducción y creatividad en el combate.
- Mala elección efectiva de las distancias y acciones.
- Poco uso de las combinaciones de golpes y acciones continuadas.
- Existe un pobre desarrollo de las direcciones tácticas, específicamente en la subdirección intelectual y organizacional que son las que controlan la toma de decisiones en el momento del ataque.

### **Objetivo.**

Diseñar ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en los atletas de la categoría social de boxeo de la provincia Granma.

### **Impacto social**

Se proponen ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en los atletas de la categoría social de boxeo de la provincia Granma encaminados a la preparación del boxeador.

### **Población y muestra**

El estudio se realiza con 17 atletas de la categoría social de boxeo de la provincia Granma pertenecientes a la academia provincial de boxeo, que constituye el 100% de la muestra de los boxeadores estudiados.

## **Criterios sobre la preparación táctica**

Según(MSc. Jesús Domínguez García, (1987)La preparación táctica se basa en el aprovechamiento de conocimiento y experiencias la cual tiene en cuenta la observación y así poder captar la situación del combate y adoptar las decisiones correctas aprovechándose de los procesos cognoscitivos como son la memoria , imaginación creadora, pensamiento.

Según Dr. (Núñez y Milanés, 2010).Preparación táctica es un subsistema de dirección pedagógica del entrenamiento orientado a potenciar los conocimientos, habilidades, actitudes y posturas tácticas con vista a estadios superiores de desarrollo y al perfeccionamiento de la personalidad (conducta) durante las acciones combativas bajo condiciones excepcionalmente especiales y complejas de interacción con el contrario.

## **Conceptos de táctica citado por diferentes autores**

Según Dr. ALCIDES SAGARRA CARON (1995) La táctica

Es la forma hábil y racional de conducir el combate bajo una reglamentación teniendo en cuenta las características del contrario.

Según MSc. JESUS DOMINGUEZ GARCIA (2009) define la táctica como:

El Modo racional de planificar y conducir el combate resolviendo las diversas situaciones que se presentan en la competencia y el combate bajo el cumplimiento de las reglas.

Según Dr. Núñez Y MILANES (2010)

La táctica es la concreción de tareas del encéfalo en la actividad práctica competitiva procesadas a partir del pensamiento y otras funciones psíquicas del deportista tendiente a la solución eficiente y eficaz de multivariadas situaciones a las cuales se enfrentan y cuya solución expresan un rendimiento integral de su preparación deportiva.

Según Dr. ANTONIO MORALES (2001)

Es una habilidad preferentemente de tipo mental manifestado no solo en saber hacer; elemento técnico; o saber utilizar; lo técnico físico y psicológico, sino también de crear las condiciones para ejecutar y tomar la decisión de manera efectiva. (S/F)

**Propuesta de ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en atletas de la 1ra categoría de boxeo.**

**Ejercicio 1:** Ataques con cambio de ritmo en el golpeo utilizando la velocidad y la fuerza.

**Objetivo:** Realizar ataques con cambio de ritmo en el golpeo utilizando la velocidad y la fuerza para confundir y engañar al contrario.

**Contenido táctico:** Perfeccionamiento de acciones ofensivas y capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

**Indicaciones metodológicas:** En la escuela de combate, el entrenador orientará al atleta realizar golpes con velocidad, y luego conecte algunos con fuerza y de gran manera hacer que su oponente bloquee y luego le sorprenda con golpes rápidos. En un 2do momento realizará Todos los golpes rápidos. Lanzar cualquier combinación pero utilizan todos los golpes rápidos. Excelente para sacar una ráfaga y sorprender a su oponente con velocidad. En un 3er momento el atleta realizará ataques libres utilizando la velocidad y la fuerza.

**Métodos:** Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización.

**Ejercicio 2:** Ataques de doble golpe sorprendivos de forma variada.

**Objetivo:** Realizar ataques de doble golpe sorprendivos de forma variada.

**Contenido táctico:** Perfeccionamiento de acciones ofensivas y capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico).

**Indicaciones metodológicas:** En la escuela de combate el entrenador orientará al atleta realizar ataques con doble golpes de forma variada. En un 2do momento el atleta realizará ataques con doble golpes de forma variada libre.

**Métodos:** Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) problematización y progresividad

**Ejercicio 3:** Fintas de forma variada con ataques dobles

**Objetivo:** Realizar fintas de forma variada con ataques dobles para confundir al oponente.

**Contenido táctico:** Perfeccionamiento de acciones ofensivas y capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

**Indicaciones metodológicas:** En la escuela de combate el entrenador orientará al atleta realizar fintas en distintas direcciones y luego ataques dobles de forma variada. En un 2do momento el atleta realizará fintas de forma variada con ataques dobles libre.

**Métodos:** Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización.

**Ejercicio 4:** Ataques utilizando el movimiento de tronco de forma defensiva.

**Objetivo:** Realizar ataques utilizando el movimiento del tronco de forma defensiva para evadir en contraataque del oponente.

**Contenido táctico:** Perfeccionamiento de acciones ofensivas y capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

**Indicaciones metodológicas:** En la escuela de combate el entrenador orientará al atleta realizar ataques y luego movimientos del tronco de forma defensiva en distintas direcciones y luego ataques de forma variada. En un 2do momento el atleta realizará las mismas acciones de forma libre.

**Métodos:** Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización.

**Ejercicio 5:** Ataques utilizando el movimiento de los pies para engañar al oponente.

**Objetivo:** Realizar ataques utilizando el movimiento de los pies para evadir en contraataque del oponente.

**Contenido táctico:** Perfeccionamiento de acciones ofensivas y capacidad resolutive (Formas de pensamiento táctico)

**Indicaciones metodológicas:** En la escuela de combate el entrenador orientará al atleta realizar ataques y luego movimientos de los pies forma defensiva en distintas direcciones y luego ataques de forma variada. En un 2do momento el atleta realizará las mismas acciones de forma libre.

**Métodos:** Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) Problematización.

## **RESULTADOS**

### **Análisis de los resultados**

#### **III.1 Encuesta aplicada a los entrenadores y directivos de boxeo de provincia Granma.**

En cuanto al **criterios del entrenadores** y directivos del boxeo de la provincia. En este plano se realizó una encuesta a los entrenadores y directivos, antes de proponer los ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo, a través de los cuales se conocieron varios aspectos entre los que se destacan: la caracterización de la muestra, desarrollo técnico de los atletas, tratamiento metodológico, los que coincidieron en que:

- En el programa de preparación del deportista aparecen de forma general los ejercicios para el desarrollo del accionar táctico en el boxeo.
- Plantean que en las indicaciones metodológicas es insuficiente el tratamiento del accionar táctico ofensivo en la categoría social.
- El accionar táctico de los atletas es el principal problema para obtener mejores resultados.
- Todos manifiestan que con las orientaciones metodológicas que cuentan, es con el programa de preparación del deportista y la preparación metodológica que reciben.
- Son insuficientes los ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en los atletas, los crean de acuerdo con las ideas y sus experiencias como entrenadores.
- El estado actual de accionar táctico ofensivo en sus atletas es deficiente, con influencia negativa en el resultado de las competencias.
- Existió coincidencia en que dentro de las dificultades que entorpecen la preparación táctica de los atletas, se encuentra el insuficiente tratamiento metodológico al accionar táctico en el boxeo actual.
- Consideran necesario conocer algunos ejercicios más para ampliar el arsenal táctico de los atletas.
- Consideran que si existen deficiencias en el accionar táctico de los atletas de la categoría social, principalmente en el desarrollo del pensamiento táctico.
- Manifiestan que se tiene que seguir profundizando en la aplicación de los ejercicios para la preparación táctica para que dominen el pensamiento operativo.

### **Talleres realizados para validar con los usuarios la propuesta de ejercicios.**

#### **Academia provincial de boxeo**

- Concordancia entre los participantes al valorar que la propuesta de ejercicios es viable y es una contribución al perfeccionamiento del proceso de preparación táctica en el boxeo.
- La claridad con que son expuestos los componentes en que están estructurados los ejercicios posibilitan su puesta en práctica sin dificultades. Ello es posible dada la asequibilidad del vocabulario empleado para exponerlos.
- Los componentes que estructuran la propuesta de ejercicios tienen un orden lógico.
- Las indicaciones metodológicas garantizan una mejor orientación a los entrenadores para la



aplicación de la propuesta de ejercicios para mejorar el accionar táctico de los atletas de la categoría social de boxeo.

- La propuesta de ejercicios puede garantizar, luego de la implementación, que se favorezca el accionar táctico en los atletas de boxeo.
- Los ejercicios ofrecen posibilidades de ser aplicados en otras categorías.

#### **EIDE. Pedro Batista Fonseca**

- Concordancia entre los participantes al valorar que la propuesta de ejercicios es viable y es una contribución al perfeccionamiento del proceso de preparación táctica en el boxeo.
- La propuesta de ejercicios puede garantizar, luego de la implementación, que se favorezca el accionar táctico en los atletas de boxeo.
- El sistema de ejercicios ofrece posibilidades de ser aplicados en otras categorías.

#### **Comisión provincial de Boxeo**

- Concuerdan que la categoría social de boxeo es la adecuada para la aplicación de la propuesta de ejercicios.
- Los ejercicios ofrecen posibilidades de ser aplicados en otras categorías, utilizando variantes teniendo en cuenta las características de los atletas y su nivel técnico.
- Los objetivos que se plantean en el sistema de ejercicios son medibles y están dirigidos al accionar táctico ofensivo en el boxeo.

Por tanto se consideran estos criterios importantes para la aplicación y el perfeccionamiento de la propuesta de ejercicios para mejorar el accionar táctico ofensivo en los atletas de la categoría social de boxeo.

#### **CONCLUSIONES**

1. Al analizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación táctica a la ofensiva, se pudo constatar que estos presentan limitaciones, las cuales afectan la calidad de este proceso de entrenamiento y por consiguiente la obtención de mejores logros deportivos.
2. La encuesta realizada a los entrenadores y directivos de boxeo en la provincia Granma arrojó la existencia de insuficiencias en el desarrollo táctico ofensivo de los boxeadores de

la categoría social de la provincia de Granma.

3. Como consecuencia de la aplicación oportuna de la consulta con especialistas en los talleres de reflexión y socialización, quedó verificada la adecuada pertinencia y la significación social de la propuesta de ejercicios para mejorar el accionar táctico en los atletas de la categoría social de boxeo ; a raíz de las consideraciones vinculadas al nivel científico de dicho aporte, la calidad del enfoque didáctico, la importancia de la propuesta para con el proceso de la preparación deportiva, así como las posibilidades de su aplicación.

## **RECOMENDACIONES**

1. Los resultados de este estudio pueden constituir bases teóricas - prácticas para futuras líneas de investigación en el boxeo para las acciones tácticas ofensivas, aspecto que sería importante analizarlo incursionando en otros grupos de acciones.
2. La propuesta de ejercicios , puede ser aplicable en áreas deportivas del municipio y la provincia, con la finalidad de continuar perfeccionando los ejercicios y poder generalizarlos, contribuyendo de esta manera a la progresión de la preparación táctica a la ofensiva de los boxeadores, sugiriendo el análisis de su comportamiento en otras categorías.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Acebal, R. (2012) Algunas consideraciones metodológicas sobre la planificación del entrenamiento contemporáneo en los boxeadores de nuestra selección nacional. Curso técnico metodológico, diciembre Santi Spíritus.
2. Álvarez, B. A. (2002).Definición del Campo Táctico de Taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd51/taek.htm>
3. Álvarez de Zayas, C. M. (1995). Metodología de la investigación científica. Ciudad d la Habana.
4. Domínguez, García J., Llano, J. L. (1977). *Manual sobre Técnica y Táctica del Boxeo*, La Habana, ISCF.
5. Domínguez, J y José Luis Llano. (1987) La preparación básica de los boxeadores. Editorial científico técnico. La Habana.
6. Domínguez, J. (2010) Métodos y procedimientos para la enseñanza aprendizaje y

perfeccionamiento de la técnica y la táctica en el boxeo. Curso de solidaridad olímpica, noviembre la Habana.

7. Marcos, A. (2006) Escuela Cubana de boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. Editorial Deportes.

8. Morales, A. (2001) Alternativa metodológica para el tratamiento de la preparación táctica en la esgrima. Material mimeografiado.

9. Morales, A. (2009) Conferencia Maestría Deportes de Combate. CENDECOMB.

10. Núñez, C. (2010) La preparación táctica en los deportes de combate. Curso de postgrado técnico metodológico.

11. Sagarra, A. Boxeo. (1995) Entrenamiento de equipo e instrucción técnica. La Habana Editorial el deporte.

12. Sagarra, A. Boxeo. (1998) El PDC en la Escuela Cubana. Editorial científico técnico. La Habana.

13. Sagarra Caron A. (2003). *Conferencia magistral a los entrenadores de boxeo*. Matanzas.

14. Vichi, R. (2008) La técnica y la táctica, dos categorías intrínsecamente relacionada e independiente. Seminario técnico Metodológico.