

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.
Pinar del Río '07.**

Título: Propuesta de multimedia alternativa para la superación de entrenadores, primera categoría de la Federación Chilena de Boxeo. Su fundamento metodológico, la dirección técnico – táctica.

Autores: M. Sc. Lázaro A. Pastor Chirino.

Lic. Misael León Mitjás.

Estud. Franco Gallardo Escobar.

Institución: F.C.F. “Nancy Uranga Romagoza”; Pinar del Río.

Correo electrónico: pnr@inder.co.cu

RESUMEN

Las experiencias de la presente investigación permiten establecer el criterio de la necesidad de introducir con la mayor brevedad posible los adelantos tecnológicos en función de una mayor eficiencia tanto en conocimiento de entrenadores y especialistas como en el cumplimiento de los principales objetivos de la preparación de los boxeadores (su alcance: la preparación Técnico - Táctica).

La elaboración de este software en el que se combina de forma coherente la interconexión entre las principales direcciones funcionales y la dirección Técnica – Táctica, permite viabilizar el proceso de entrenamiento poniendo en mano del entrenador una herramienta de un importante valor para su constante explotación y perfeccionamiento.

En el trabajo se arriban a importantes conclusiones sobre como interactuar con este adelanto tecnológico con recomendaciones precisas de cómo enriquecer y hacer más dinámico el proceso de entrenamiento apoyado en la aplicación de importantes métodos investigativos para darle cumplimiento de forma racional a los objetivos, tareas y preguntas plasmadas en la investigación.

Distribuir dosificadamente el acento en el transcurso del plan anual o Macro ciclo, llevar al atleta a innumerables situaciones tácticas complejas que le permitan familiarizarse con diferentes estilos de peleadores por ende crear un pensamiento táctico propio, y además de vincular el trabajo como un todo relacionado entre sí, pero a la vez con las características individuales del púgil, es tarea primordial que

debe tener en cuenta cualquier pedagogo deportivo, (especialmente si es de un deporte altamente estratégico) al momento de comenzar un trabajo cuyo producto final es el anhelado resultado.

Desde un punto de vista particular el trabajo va encaminado a ayudar el progreso del deporte de los puños, colaborando con entrenadores, técnicos y personal calificado al trabajo dedicado y planificado, que más de ser un aislante al momento de poner en manifiesto las nuevas teorías metodológicas que sustentan el deporte mundial, tomen este trabajo como un aporte sencillo pero a la vez significativo, dando a entender que el trabajo en conjunto dirigido a la misma causa, se podrá revestir la complicada situación real que estamos pasando.

Poner en manos de todos el colectivo pedagógico dedicado a esta actividad un material tecnológico de estas características significa ante todo mayor viabilidad al proceso de preparación con la correspondiente interconexión de las direcciones funcionales y Técnico – Táctico atendiendo a las irregularidades de los distintos ciclos de entrenamientos.

Los resultados analizados a partir de la fundamentación a la propuesta nos permiten arribar a las siguientes conclusiones.

- No existe conocimiento sobre la manera de interactuar con un material de apoyo didáctico para establecer el control de la preparación T-T a partir de un proceso automatizado, como es el Software que se propone en este trabajo (Ver tabla con resultados de la encuesta).
- El plan de Preparación Metodológica para darle seguimiento al tratamiento y fundamento de la preparación Técnico- Táctica no refleja en toda su magnitud las diferentes formas que dentro del trabajo metodológico como vía de superación debe acometerse para darle situación a esta problemática. (Ver tabla con resultados de observación).
- Aunque existen diversidades de multimedias y softwares computacionales para la estructuración, control y evaluación del entrenamiento deportivo, se carece de este medio tecnológico para los mismos propósitos en el caso de la preparación Técnico – Táctica en los boxeadores, constituyendo un

material de singular importancia para enriquecer el contexto de contenido del entrenamiento.

- Se Logró el diseño y puesta en práctica con carácter de propuesta de la multimedia que permite la estructuración, control y evaluación en el tratamiento de la dirección Técnico – Táctica en la preparación de los boxeadores, permitiendo con ellos un accionar más racional en el manejo de los distintos acentos del entrenamiento relacionado con esta dirección.
- Por consiguiente se responden las preguntas científicas de la investigación quedando solucionadas las mismas.

Las conclusiones emitidas nos permiten arribar a la siguiente recomendación:

- En correspondencia al poco conocimiento que existe de interacción con una multimedia proponemos divulgar las formas más solubles a nuestras posibilidades para que se tenga en consideración a la hora de poder realizar el montaje de un medio tecnológico con estas características.
- Proponemos explotar con la mayor racionalidad posible las diferentes vías de trabajo metodológicos para que los entrenadores tengan un nivel de actualización y la superación le permita darle solución aquellos problemas que sigue obstaculizando el tratamiento y seguimiento en la organización del trabajo Técnico – Táctico.
- Someter a constante revisión las experiencias de la multimedia que se propone como herramienta para el constante perfeccionamiento de la forma en que se logra estructurar, controlar y evaluar el cumplimiento de los objetivos que dentro de la preparación Técnico – Táctica se tienen planificado.
- Que la propuesta elaborada no quede en el vacío sino que sirva de punto de partida en la búsqueda de otras opciones que logren aglutinar con los mismos propósitos los demás componentes y direcciones del entrenamiento.

ANEXOS

Correlación de las Direcciones Funcionales y Técnico – Táctica en un Macro ciclo de Entrenamiento

Periodos	Preparatorio						Competitivo		Tránsito
Etapas	EPG			EPEV		EPE	OFD	EFD	Tránsito
Mesociclos	ME	BD	BE	BD	BE	Ctrl P	Pre-C	Comp.	Restabl.
Técnico - Táctico	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aeróbica	X	X	X	X	X	-----	-----	-----	X
Resist. a la Fz	-----	X	X	X	X	X	-----	-----	-----
Resist a la Rapdz	-----	-----	-----	-----	X	X	X	X	-----
Fz. Rápida	-----	-----	-----	-----	-----	X	X	X	-----
Rapidez	-----	-----	-----	-----	-----	-----	X	X	-----

Nota: Se utilizó los Meso más importante de cada etapa en relación al trabajo T-T, pero no quiere decir que no hayan otras direcciones o mesociclos.

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Preparatorio

Etapas: Preparación General: Mesociclo Entrante

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Aeróbica de Corta duración	Ordinario	1) EDB; ECD. Aparatos	5 x 2' (10')	150 a 160 p/m	incompleta	4 veces x semana
	Recuperatorio	1.1) EDB; ECD Sombra	3 x 3' (9')	130 a 140 p/m	incompleta	3 veces x semana
Aeróbica de Media Duración	Ordinario	2) EDB; ECD Aparatos Sombra	7 x 3' (21')	130 a 150 p/m	Incompleta	5 veces x semana
Aeróbica de Larga Duración	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Nota: El Volumen Real de trabajo aparece entre paréntesis, y no incluye el tiempo de recuperación, ya que este, se determina por el entrenador según las características de sus boxeadores.

Imp: En todos los cuadros se seguirá la misma línea de trabajo en el sentido de la recuperación.

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Preparatorio

Etapa Preparación General: Mesociclo Básico Desarrollador

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Aeróbica de Media duración	Ordinario	3)EDB; ECD; ECL; Aparato	6 x 3' (18')	140 a 160 p/m	incompleta	4 veces x semana
	Recuperatorio	3.1) EDB; Sombra	4 x 3' (12')	130 a 140 p/m	incompleta	2 veces x semana
Aeróbica de Larga Duración	Ordinario	4) EDB; ECD; ECL; Sombra; Aparatos	15 x 3' (45')	130 a 150 p/m	Incompleta	4 veces x semana
Resistencia a la Fuerza	Ordinario	5)ECD(16onz) EDB; Aparatos; sombra(dumbes)	4x 2.50' (12')	175 a 180 p/m	Incompleta	3 veces x semana

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Preparatorio

Etapa Preparación General: Mesociclo Básico Estabilizador

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Aeróbica de Larga duración	Ordinario	6) EDB; ECD; ECL; Sombra; Aparatos	12 x 3' (36)	140 a 150 p/m	incompleta	4 veces x semana
	Choque	6.1) EDB; ECD Sombra;Aparatos	14 x 3' (42')	150 a 160 p/m	incompleta	5 veces x Semana
Resistencia a la Fuerza	Ordinario	7) EDB; ECD; ECL; Sombra; ELCG.	10 x 2' (20')	175 a 180 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Choque	7.1) EDB; ECD; ELCG; Aparatos.	14 x 2' (28')	180 a 185 p/m	Incompleta	4 veces x semana
Aeróbica de Media duración.	Recuperatorio	8) EDB; ECD Sombra	6 x 3' (18')	130 a 140 p/m	Incompleta	3 veces x semana

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Preparatorio

Etapa Preparación Especial – Variado: Mesociclo Básico Desarrollador

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Aeróbica de Media duración	Ordinario	9) EDB; ECD; ECL; Sombra	6 x 3' (18')	140 a 150 p/m	incompleta	4 veces x semana
	Choque	9.1) ECD; ECL ELCG; Aparatos	9 x 3' (27')	150 a 160 p/m	incompleta	5 veces x semana
	Recuperatorio	9.2) EDB; ECL Sombra.	10 x 2' (20')	120 a 130 p/m	incompleta	3 veces x semana
Aeróbica de Larga Duración	Choque	10) ECD; ECL Aparato; ELCG	12 x 3' (36')	150 a 160 p/m	Incompleta	5 veces x semana
	Recuperatorio	10.1) EDB; Sombra; Trab. Individual	6 x 2' (12')	130 a 140 p/m	incompleta	3 veces x semana
Resistencia a la Fuerza	Ordinario	11) ECD; Aparato(16onz) Trab. Individual	7 x 2.30" (17.30")	175 a 180 p/m	incompleta	4 veces x semana
	Choque	11.1) ECD(16onz) Aparato (16onz) Trab. Individual	10x2.30" (25')	180 a 185 p/m	incompleta	5 veces x semana

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Preparatorio

Etapa Preparación Especial – Variado: Mesociclo Básico Estabilizador

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Aeróbica de Media Duración	Ordinario	12) ECD; ECL Aparato (Potencia)	7 x 3' (21')	170 a 180 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Recuperatorio	12.1) EDB; ECL Sombra; WI	5 x 3' (15')	150 a 160 p/m	Incompleta	4 veces x semana
Resistencia a la Fuerza	Choque	13) ECD; ECL Aparato; Sombra (16onz)	10x2.30" (25')	185 a 190 p/m	Incompleta	5 veces x semana
	Ordinario	13.1) ECD; ECL Aparato; WI	7 x 2.30" (17.30")	175 a 180 p/m	Incompleta	3 veces x semana
Resistencia a la Rapidez	Choque	14) ECD; ECL Aparato (16onz)	10x2.30" (25')	180 a 185 p/m	Incompleta	5 veces x semana
	Ordinario	14.1) ECD; ECL Sombra; WI	7 x 2.30" (17.30")	175 a 180 p/m	incompleta	3 veces x semana

Nota: El acento de Trabajo Individual lo abreviamos con las iniciales **WI**

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Preparatorio

Etapas Preparación Especial: Mesociclo Control Preparatorio

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Resistencia a la Fuerza	Ordinario	15) ECD; ECL Aparato; Desplazamiento (Lastre)	10x2.30" (25')	175 a 180 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Choque	15.1) WI; Sombra Aparato (16onz)	10x2.30" (25')	185 a 190 p/m	Incompleta	5 veces x semana
Resistencia a la Rapidez	Ordinario	16) EDB; ECD Sombra; WI Aparato. Sparring	10x2.30" (25')	180 a 185 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Choque	16.1) Sombra; WI Desplazamiento Aparato. Sparring	15x2.30" (37')	185 a 190 p/m	Incompleta	5 veces x semana
Fuerza Rápida	Choque	17) WI; Sombra Aparato (16onz)	30 x 1' (30")	190 a 195 p/m	Completa	4 veces x semana
	Recuperatorio	17.1) Sombra Aparato Desplazamiento (Lastre)	15 x 1' (15')	185 a 190 p/m	Completa	3 veces x semana

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Competitivo

Etapa Pre - Competitiva: Mesociclo Obtención de la Forma Deportiva

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Resistencia a la Rapidez	Choque	18) ECD; ECC Aparato; Sombra Sparring.	10 x 2' (20')	180 a 185 p/m	Incompleta	Todos los Días
	Modelaje	18.1) ECC; ELCG Aparato; WI. Sparring.	6 x 2' (12')	185 a 190 p/m	Incompleta	Todos los Días
Fuerza Rápida	Choque	19) ECD; Aparato; Sombra(16 onz) Sparring.	10 x 1' (10')	190 a 195 p/m	Completa	3 veces x semana
	Modelaje	19.1) Aparato; WI. Sparring.	8 x 1' (8')	190 a 195 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Recuperatorio	19.2) Sombra; Aparato; WI Sparring.	6 x 1' (6')	190 a 195 p/m	Incompleta	3 veces x semana
Rapidez	Choque	20) ECD; Aparato; Sombra(16onz) Sparring.	12 x 1' (12')	190 a 195 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Modelaje	20.1) ELCG; Aparato; WI Sparring.	10 x 1' (10')	190 a 195 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Recuperatorio	20.2) Sombra; Aparato; WI	6 x 1' (6')	190 a 195 p/m	Incompleta	3 veces x semana

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Competitivo

Etapa Competitiva: Mesociclo Estabilización de la Forma Deportiva

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Resistencia a la Rapidez	Modelaje	21) ECD; ECC, ECL; Aparato; WI; Sparring.	10 x 2' (20')	180 a 190 p/m	Incompleta	3 veces x semana
	Competitivo	21.1) ECD; ECC, ECL; Aparato; WI Sparring.	4 x 2' (8')	180 a 190 p/m	Incompleta	3 veces x semana
Fuerza Rápida	Modelaje	22) ECC; ECL; Aparato; WI. Sparring.	8 x 1' (8')	190 a 200 p/m	Completa	4 veces x semana
	Competitivo	22.1) ECC; ECL Aparato; WI. Sparring.	4 x 1' (4')	190 a 200 p/m	Completa	4 veces x semana
Rapidez	Modelaje	23) ECC; ECL Aparato; WI. Sparring.	8 x 1' (8')	190 a 200 p/m	Completa	4 veces x semana
	Competitivo	23.1) ECC; ECL Aparato; WI.	4 x 1' (8')	190 a 200 p/m	Completa	4 veces x semana

Interconexiones de las Direcciones Funcionales con la Dirección Técnico – Táctica.

Periodo: Transitorio

Etapa Restablecimiento: Mesociclo Tránsito.

Dirección Funcional	Microciclos	Medios de Entrenamiento	Indicadores de la carga			
			Volumen	Intensidad	Recuper.	Frecuen.
Aeróbica de Media Duración	Recuperatorio	24) Sombra	4 x 3' (12')	130 a 150 p/m	Incompleta	Todos los días

BIBLIOGRAFÍA

- Cuba (INDER 2005). *Programa de preparación del deportista (Boxeo)*. La Habana. Editorial Deportes.
- Forteza, A. (2002). *Las direcciones del entrenamiento deportivo*. La Habana. Editorial Paidotribo.
- Marquéz, P. (1995). *Metodología para la elaboración de Software Educativo*. Barcelona. Editorial Estel.
- Pastor Chirino, L. (2003). "Estructuración de las direcciones del entrenamiento en la preparación de los boxeadores". Tesis de Maestría FCF de Pinar del Río "Nancy Uranga Romagoza".
- Platonov, V. (2002) *La preparación física*. Barcelona. Editorial Paidotribo
- Verkhoshansky, (2003) *Apuntes sobre entrenamiento*. Barcelona. Editorial Paidotribo.