

Batería de test pedagógicos para evaluar la preparación de los boxeadores de primera categoría

A pedagogical test to evaluate the preparation of the first category boxers

Jorge Liuban Alvarado Castillo¹, Giraldo Machuat Santana², Esteban Eddy Méndez Lazo³, Francisco Boffill Hernández⁴

¹Licenciado en Cultura Física, Máster en Actividad Física Comunitaria, Profesor de Boxeo, Categoría Asistente Principal. Árbitro Internacional de Boxeo. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saiz Montes de Oca», Facultad de Cultura Física «Nancy Uranga Romagoza». Cuba.

²Licenciado en Cultura Física. Entrenador de Boxeo. Academia Provincial de Boxeo de La Habana. Cuba. Correo electrónico: giraldo.machuat@upr.edu.cu

³Licenciado en Cultura Física, Especialista en Deporte para el Alto Rendimiento. Profesor Auxiliar. Entrenador de Judo Cinta Negra. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saiz Montes de Oca», Facultad de Cultura Física «Nancy Uranga Romagoza». Cuba. Correo electrónico: estebane@upr.edu.cu

⁴Licenciado en Educación, Especialidad Matemática, Máster en Actividad Física en la Comunidad, Profesor Asistente. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saiz Montes de Oca», Facultad de Cultura Física «Nancy Uranga Romagoza». Cuba. Correo electrónico: francisco.boffill@upr.edu.cu

Recibido: 22 de enero de 2018.

Aprobado: 5 de mayo de 2018.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo exponer las experiencias técnico-metodológicas en la aplicación de una batería de test pedagógicos a la selección provincial de boxeo de primera categoría perteneciente a la Academia de La Habana, durante el Macrociclo 2016. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos, tales como el histórico-lógico, el inductivo-deductivo, el análisis y síntesis, la observación, la entrevista, la medición, el pre experimento y la estadística descriptiva. Se trabajó con el 100% de la población, compuesta por 28 boxeadores de la primera categoría de la academia provincial de La Habana. Se tuvieron en consideración las fechas de las

ABSTRACT

The present work aims to expose the technical-methodological experiences in the application of a battery of Pedagogical Test to the provincial selection of boxing of the first category belonging to the Academy of Havana during the Macrocycle 2016. Theoretical, empirical and statistical methods were used., as were the logical historical method, inductive deductive, synthesis analysis, observation, interview, measurement, pre experiment and descriptive statistics. In addition, we worked with 100% of the population. The dates of the fundamental competitions, both national and international, in which the team was called to obtain positive results in the «Roberto Balado»

competencias fundamentales, tanto nacionales como internacionales: la Copa internacional «Roberto Balado», la Liga Nacional de Boxeo y el Torneo Nacional «Playa Girón», eventos fundamentales de la temporada, en los cuales el equipo estaba llamado a obtener resultados positivos. Debido a la aplicación de la batería de test pedagógicos se pudo evaluar el nivel de preparación alcanzado por la muestra investigada durante el desarrollo de la estructura (Acumulación-Transformación-Realización); lo que permitió, además, tener más control y precisión durante la planificación de cada una de las direcciones de entrenamiento durante la etapa objeto de investigación.

Palabras clave: Test Pedagógicos; boxeo; ATR.

International Cup, the National Boxing League and the National Tournament, were taken into consideration for said investigation. «Playa Girón», fundamental events of the season. The studied population was 28 boxers belonging to the Provincial Seniors Selection. Due to the application of the Pedagogical Test battery, it was possible to evaluate the level of preparation achieved by the sample investigated during the development of the ATR structure (Accumulation-Transformation-Realization). All of which allowed to have more control and precision during the planning of each of the training directions during the stage of the investigation.

Keyword: Pedagogical test; boxing; ATR.

INTRODUCCIÓN

El deporte actual en Cuba necesita de cambios y adaptaciones en la planificación del entrenamiento deportivo con el fin de encausarse en la realidad externa de este mundo globalizado, es necesario desarraigar los tabúes y creencias erróneas en la preparación de nuestros atletas, que aún persisten en entrenadores y dirigentes deportivos. En el proceso de preparación deportiva no pueden existir esquemas ni dogmas, es necesario innovar, crear, aplicar nuevas tecnologías que aporten cada vez más altos resultados competitivos, es de imperiosa necesidad el perfeccionamiento del proceso de entrenamiento para adentrarnos en el contexto actual del deporte mundial; es importante reconocer que los resultados competitivos son realmente impresionantes y continuamente siguen

creciendo. (Sierra, Santana y Quian, 2018)

El Boxeo constituye un deporte que ha tenido un vertiginoso y creciente desarrollo en el mundo. Cuba no está ajeno a ello. Al respecto, G. M. Santana, Y. R. Quian y L. R. García (2017) plantean que el trabajo realizado por los técnicos y especialista de este deporte en nuestro país, desde sus inicios, ha marcado pauta a nivel mundial, siendo reconocidos por muchos como potencia mundial.

Los autores continúan explicando que el sistemático y planificado entrenamiento, unido al conocimiento de los grandes entrenadores nacionales, propició la fundación de la «Escuela Cubana de Boxeo», reconocida a nivel nacional e internacional (Santana y otros, 2017).

La Escuela Cubana de Boxeo promovió su demostración científica ante el mundo, certificándose con un resultado deportivo indudable, que desde 1971 se adjudica el carácter sistémico, tanto a nivel nacional como internacional. La cadena de éxitos que se inicia en los Juegos Panamericanos de Cali, Colombia, hasta llegar a los Juegos Olímpicos, escenario de mayor exigencia, permitió mostrar la valentía y cultura motriz de nuestros boxeadores (González y Sagarra, 2012a).

En el cursar de los años los entrenadores de boxeo no han obviado la importancia de la preparación física, la cual se diferencia como general y especial, a través de la primera el deportista adquiere un desarrollo físico multilateral que se caracteriza por un elevado desarrollo de las capacidades condicionales: fuerza, rapidez, resistencia, y las capacidades coordinativas, así como la movilidad, además una buena capacidad de trabajo de todas sus funciones, esto es comprensible debido a que las capacidades motrices mencionadas constituyen la manifestación de las posibilidades motoras del boxeador estrechamente relacionada con el deporte que practica. (Marrero I., 2011)

Partiendo de lo planteado por el autor referido anteriormente, para la presente investigación se torna fundamental saber la diferencia existente entre cada una de las preparaciones por la cual transita el entrenamiento del deportista, en especial el de el boxeador.

Por tanto, tener bien concebido la dirección del entrenamiento hacia donde se le va a poner todos los esfuerzos, reviste mejores resultados en cuanto a la planificación del mismo; por consiguiente, se deben obtener mejores resultados en la preparación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como la

movilidad. Aunque, a nuestro juicio, no es una capacidad física definida, pero se debe tener en cuenta en la medida que permite una mayor efectividad en cuanto a la realización técnica del deporte.

La determinación de los niveles de rendimiento físicos, técnicos-tácticos y teóricos de los atletas ocupan un lugar de importancia en el entrenamiento moderno, así como la determinación del trabajo psíquico y el estado funcional y de salud de los mismos.

En la actualidad, los contenidos de los planes de entrenamiento dependen en gran medida de la confiabilidad de la información surgida del proceso de preparación, la cual es fruto del control integral realizado por diferentes especialistas, tales como: pedagogos, psicólogos, médicos deportivos, fisiólogos, bioquímicos, biomecánicos, etc.

El control del proceso de entrenamiento constituye un factor determinante, junto a otros factores que intervienen en el proceso como son la planificación, la organización, los contenidos de la preparación, las cargas de entrenamiento y competencia, la metodología, las condiciones sociopolíticas y ambientales, entre otros (Pichardo, 2018).

En correspondencia con lo anterior, en el proceso de entrenamiento de los boxeadores desempeña un papel fundamental el control de los componentes de la preparación para identificar el estado en que se encuentran los atletas desde el punto de vista físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para enfrentar la preparación con vista a obtener altos resultados deportivos.

El control debe caracterizarse por brindar un nivel de información en correspondencia con la intención que se proponen los entrenadores en cada elemento de la preparación, el cual forma parte a su vez de la evaluación integral que realizan los especialistas de la materia (Chibás, 2012).

Los boxeadores durante todas las etapas de entrenamiento deben cumplir un estricto, progresivo y sistemático control de la preparación, el cual incluye las diferentes direcciones ya sea desde el punto de vista técnico-táctico, físico, psicológico y teórico. Esto trae consigo que sufran cambios en su organismo tanto morfológicos como funcionales, los cuales son la base de la adquisición progresiva de los estadios de la forma deportiva. Se garantiza así una elevación sistemática del rendimiento, teniendo en cuenta los objetivos propuestos durante las diferentes etapas, lo cual tributa a la adquisición de la forma deportiva deseada. Por tanto, la planificación del entrenamiento deportivo desarrolla un papel determinante.

El boxeo cubano ha alcanzado un alto nivel de desarrollo lo que le ha permitido ubicarse como la disciplina con más medallas olímpicas aportadas a la historia deportiva cubana. La planificación de su entrenamiento, al igual que en otros deportes, tiene su base en las investigaciones científicas y experiencias obtenidas por el constante trabajo de los entrenadores, tanto cubanos como extranjeros que han colaborado en Cuba (Aragón, Díaz, Boza, Santiago, Fontanills, y Villegas, 2011).

En este sentido, se cuenta con trabajos realizados recientemente por entrenadores e investigadores cubanos, relacionados con el control de la preparación de los boxeadores, como son los casos de las investigaciones de Aragón, R.C. y otros (2011); Díaz, J.B, y otros (2011); Chibás O. (2012); González M. y Sagarra A. (2012b); Gamboa, N. (2013); Martínez-Quetglas y otros (2014); Sierra, J. H y otros (2018) y Pichardo (2018).

Según las tendencias del deporte moderno y los elevados resultados deportivos internacionales en el alto rendimiento, los test pedagógicos representan los índices más significativos o imprescindibles para obtener una valoración confiable del estado de preparación del deportista.

Se puede decir que el test es un diagnóstico efectuado durante el ciclo de entrenamiento con el objetivo de controlar y evaluar el estado de preparación que adquiere el atleta. Y a partir de sus resultados, continuar o corregir la marcha del proceso de entrenamiento, constituye así un medio esencial para una situación experimental y estandarizada (Aragón y otros, 2011).

El Boxeo es un deporte de combate regido por la existencia de divisiones de peso, lo cual permite la realización de un entrenamiento más individualizado, atendiendo a cada una de estas diferencias. Por tanto, para que se puede llevar a cabo de una forma más individualizada, la realización de los test pedagógicos, ya sean desde el punto de vista físico o técnico-táctico, permite diagnosticar y evaluar sistemáticamente el comportamiento de cada una de las capacidades físicas y técnico-tácticas de los atletas, posibilitando la proyección de la planificación individualizada del entrenamiento.

Las pruebas de eficiencia física, test de rendimiento motor, test de capacidades motoras, test de asimilación de la técnica y la táctica son algunos ejemplos de los test pedagógicos realizados para evaluar la asimilación del contenido de la clase de educación física o el entrenamiento deportivo con vista a realizar evaluaciones objetivas del comportamiento de estas propiedades.

Hoy se considera imposible una conducción efectiva del entrenamiento deportivo sin un adecuado proceso de control. Por ello, los test pedagógicos persiguen controlar y medir las direcciones en el deporte. El boxeo no escapa a estas indicaciones. De ahí la importancia que reviste para esta disciplina de combate la utilización correcta y sistemática de los test pedagógicos durante preparación.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, el presente trabajo tiene como objetivo exponer las experiencias técnico-metodológicas en la aplicación de una batería de Test Pedagógicos a la selección provincial de Boxeo de primera categoría perteneciente a la Academia de La Habana, durante el Macro ciclo 2016.

MATERIALES Y MÉTODOS

Durante la investigación se trabajó con una población integrada por 28 boxeadores de la primera categoría de la Academia Provincial de La Habana, quienes tienen una edad promedio de 24 años y 5 meses, con 10 años en la práctica de este deporte y que han alcanzado buenos resultados deportivos.

Por otra parte, se utilizaron métodos teóricos (histórico-lógico, análisis-síntesis e inductivo-deductivo), métodos empíricos (observación, entrevista) los cuales permitieron conocer las irregularidades referentes a los procedimientos metodológicos que se utilizan en los entrenamientos para la realización de los test pedagógicos. También se emplearon otros métodos empíricos como la medición y el pre experimento con el propósito de corroborar los resultados reales de la aplicación de los test pedagógicos.

Como método estadístico se utilizó la estadística descriptiva, posibilitándose así la tabulación de los resultados arrojados, que fueron recogidos en formato de tabla.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizaron un total de 12 observaciones a las sesiones de entrenamiento, donde se pudo corroborar en 8 de ellas (66%) que los test pedagógicos no se aplicaban de la forma más correcta, atendiendo a la etapa de entrenamiento y a lo que específicamente estaban dirigidos desde el punto de vista técnico y físico.

Además, se comprobó la existencia de deficiencias en cuanto a los objetivos a medir en cada uno de los test aplicados, pues no se aplicaron sistemáticamente como se habían planificados.

Asimismo, se evidenció que en varios momentos se utilizaron diferentes pruebas para medir la misma capacidad, lo cual trae consigo deficiencias en cuanto a la credibilidad y exactitud del test efectuado. A su vez, se pudo valorar que los resultados de la medición fueron evaluados de mal y regular en más del 62% de los casos.

El análisis del diagnóstico del estado inicial de la aplicación del test pedagógico en la preparación de los boxeadores arrojó que existen las siguientes deficiencias, tanto técnicas como físicas:

1. Deficiente aplicación de la fuerza explosiva en el golpeo.
2. Baja capacidad de trabajo en el componente táctico.
3. Baja frecuencia de los golpes efectivos.
4. Incorrecta coordinación de piernas, tronco y brazos en la ejecución de los golpes careciendo de exactitud, velocidad y fuerza.

Al valorar estos resultados, se puede decir que hubo un bajo rendimiento de los atletas, o sea, no hubo un trabajo que permitiera las adaptaciones del organismo del deportista a las cargas en correspondencia con las exigencias competitivas, ya sea desde el punto de vista técnico-táctico como físico.

A modo de resumen, se valora que, a pesar del nivel inicial de preparación con algunas deficiencias técnico-tácticas de la muestra utilizada en la investigación, se pudo realizar una correcta planificación del entrenamiento, atendiendo a sus individualidades, permitiéndose así un crecimiento en el rendimiento deportivo.

Teniendo en cuenta los resultados anteriormente expuestos, los investigadores en cuestión se dieron a la tarea de la elaboración y aplicación de una batería de test pedagógicos con el objetivo de ir valorando, por los mesociclos, el comportamiento de la preparación de estos atletas.

Para elaborar la *Batería de Test Pedagógicos* y su escala evaluativa se tuvo en consideración los resultados obtenidos en la valoración del Campeonato Nacional de Primera Categoría «Playa Girón» y los resultados de los test diagnósticos, así como la ubicación de las competencias fundamentales en el calendario competitivo, el cual quedó conformado de la siguiente forma:

Tabla 1. Primeros valores obtenidos antes de las competencias fundamentales

Nº	Tipo de Test	Capacidad que mide	Escala evaluativa			
			MB(5 pts)	B(4 pts)	R(3 pts)	M(2 pts)
1	Cooper	Resistencia aerobia	3215 mts	3214 a 2809 mts	2808 a 2400 mts	Menos de 2400 mts
2	Planchas en 20 segundos.	Fuerza rápida	35 rep.	34 a 28 rep.	27 a 22 rep.	Menos de 22 rep.
3	Planchas en 1 minuto.	Resistencia a la fuerza	75 a 71 rep.	70 a 67 rep.	66 a 64 rep.	Menos de 64 rep.
4	Lanzamiento de la bala	Fuerza explosiva de brazos	6.10 a 5.77 mts	5.76 a 5.44 mts	5.43 a 5.10 mts	Menos de 5.10 mts
5	Carrera de 60 metros	Rapidez de traslación	8.02 a 8.11 seg.	8.12 a 8.19 seg.	8.20 a 8.27 seg.	Más de 8.27 seg.
6	Carrera de 200 metros.	Resistencia a la velocidad	35 seg.	36 a 37 seg.	38 a 39 seg.	Más de 39 seg.
7	Carrera 3x1000 metros.	Resistencia mixta	3.10 mntos	3.11 a 3.15 mntos	3.16 a 3.20 mntos	Más de 3.20 mntos
8	Golpeo en 10 segundos	Rapidez de frecuencia de golpeo	60 a 55 rep.	54 a 51 rep.	50 a 40 rep.	Menos de 40 rep.
9	Golpeo en 30 segundos.	Resistencia a la rapidez de golpeo	130 a 124 rep.	123 a 116 rep.	115 a 110 rep.	Menos de 110 rep.
10	Flexión ventral	Flexibilidad ventral	7.10 a 6.90 cm.	6.89 a 6.70 cm.	6.69 a 6.50 cm.	Menos de 6.50 cm.
11	Táctica	Combate libre con guantes	100 a 92 pts	91 a 85 pts	84 a 75 pts	Menos de 75 pts

Principios de los Test pedagógicos de Boxeo:

Se trató de aproximar todo lo posible las pruebas a las características reales de un combate y en correspondencia con los recursos que hoy se disponen en el Centro Nacional de Alto Rendimiento.

1. Cada atleta se mide contra el mismo.
2. Siempre se ejecutará el mismo día de la semana.
3. Siempre se hará a la misma hora.
4. Los instrumentos de medición serán los mismos.
5. El orden de las pruebas siempre será el mismo.
6. El control de los resultados debe realizarse de manera individual, se recomienda llevarlo a gráficos que permitan una lectura y comparación con mayor facilidad.

7. Al concluir la prueba, se realiza el análisis y se reajustará el plan de entrenamiento.

8. Las pruebas se realizarán al concluir cada mesociclo, aunque se pudieran realizar además pruebas intermedias en los mesociclo largos.

Evaluación de las pruebas:

- Se relacionaron las pruebas realizadas una con la aplicada anterior, se evaluaron de forma individual y, posteriormente, se evaluaron de manera integral.
- Se compara el resultado de cada prueba con la del macrociclo anterior, la calificación será: MB, B, R, o M, se definirá comparando los resultados; si mejoró, se estancó o retrocede (el profesor debe tener presente el estado de ánimo o de salud del atleta).

Se sugiere para los resultados particulares alcanzados en cada prueba la siguiente puntuación en dependencia de la evaluación alcanzada:

- Si obtiene MB en la prueba, se evaluará de 5 puntos.
- Si obtiene B en la prueba, de 4 puntos.
- Si obtiene R en la prueba, de 3 puntos.
- Si obtiene M en la prueba, de 2 puntos.

Metodología para la ejecución de las pruebas:

Planchas:

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

Carrera de 60 y 200 metros:

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

Prueba de golpeo en el saco colgante en 10 y 30 segundos:

1. Se toma el pulso concluido el calentamiento del atleta (pudiera en cada caso hacer la toma en 6, 10 o 15 segundos).
2. Se golpea el saco exigiendo se trabaje al ritmo del combate. Se contará la

cantidad de golpes para garantizar que en cada asalto se de la misma Intensidad y poder controlar el ritmo de golpeo.

3. Se toma el pulso al concluir cada asalto.

4. Se toma el pulso al concluir cada minuto de recuperación incluyendo al terminar el tercer asalto.

5. Al concluir el tercer asalto además de la toma del pulso en el primer minuto, se realizará nuevamente a los 5 minutos de concluido el asalto para controlar la recuperación total.

6. La evaluación se dará considerando los resultados del pulso de cada asalto y el pulso en el minuto de recuperación y el último de 5 minutos de recuperación.

7. En esta prueba se requiere que un profesor controle el pulso y tiempo de trabajo y otro los golpes efectuados con ambas manos.

Prueba para medir el nivel de resistencia aerobia:

- Se toma el pulso después del calentamiento y antes de la carrera.

• Se realiza la carrera continua con una duración de 12 minutos Tiempo real de un combate al terminar la carrera se toma el pulso y se mide la distancia corrida.

- Se toma el pulso al inicio de la carrera.

• Al concluir la carrea se tomará la frecuencia cardiaca en el 1er minuto y el 5to minuto de recuperación.

• La intensidad de la carrera estará en correspondencia con el objetivo planificado en el mesociclo. Se debe

realizar en grupos de a 4 como máximo de la misma división y para cada atleta se requiere que un profesor controle el pulso y otro la distancia.

Forma de evaluación de la Prueba de resistencia (3 X 1000 metros)

1. Se controla de forma individual tiempo recorrido (carrera de 1000 metros).

2. Se controla de forma individual la toma del pulso en cada momento indicado.

3. Se hace el análisis considerando el comportamiento del tiempo en que realizo en cada 1000mts recorridos comparándola con el mesociclo anterior.

4. Se evalúa el comportamiento del pulso al concluir la carrera y el comportamiento en el tiempo de recuperación, se compara con las del mesociclo anterior.

5. Se debe realizar en grupos de a 4 como máximo de la misma división y para cada atleta se requiere que un profesor controle el pulso y otro la distancia

Indicaciones metodológicas para la evaluación de los elementos técnicos-tácticos

- Sparring o (ELCG).

Dentro de las Indicaciones para la evaluación de los elementos técnico-tácticos se encuentran los diferentes métodos de evaluación:

- Observación Pedagógica para evaluar el aprendizaje y perfección de los elementos técnicos-tácticos y demás componentes de la preparación Indicaciones para el ELC ó Escuela de Combate Libre.

- El peso corporal debe ser el mismo para realizar el (ELCG).

- Los medios de protección son de carácter obligatorio. (Protectores de boca, Copa, cabecera y vendas).

- Exigir la presencia del médico de la escuela.

- Uno de los profesores del colectivo, debe trabajar como árbitro para realizar la corrección de errores.

- Los profesores pueden realizar toma de frecuencia cardiaca.

- Después de realizar el calentamiento general realizamos opcionalmente el calentamiento especial con el trabajo en la mascota dirigido por un entrenador.

- El entrenador debe orientar, indicar las tareas tácticas previamente al comenzar el E.L.C.G o durante el minuto de descanso.

- Debe tener un resultado final o sea debe existir valoración por puntos parte de los especialistas.

Flexión ventral:

Desde la posición de sentado en el piso frente a una cinta métrica de dos metros, abrir al máximo las piernas y tocar con las manos la punta de los pies. La medición es en centímetros.

Lanzamiento de la bala:

Desde la posición de guardia, con una bala de 2kg en una de las manos, lanzarla lo más lejos posible desde una línea de marcación, sin levantar los pies del piso, manteniendo la posición de combate, primero con una mano y posterior con la

otra se realizan tres lanzamientos y se anota el mejor.

Previo a cada test, se le explicó a cada atleta el resultado esperado para ese mesociclo y la forma de evaluar el test.

A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos de los test pedagógicos realizados al inicio (diagnóstico) y durante la aplicación de la estructura de ATR.

Tabla 2. Resultados de la aplicación de los test pedagógicos

Tipo de Test	Capacidad que mide	Macro1 Copa Roberto Balado		Macro 2 Liga Nac. Boxeo		Macro 3 Torneo Playa Girón	
Test Cooper	Resistencia Aerobia.	2,832 mts	B	3,100mts	B	3,213mts	MB
Plancha en 20 segundos.	Fuerza Rápida.	27 Rep.	R	30 Rep.	B	35 Rep.	MB
Plancha en 1 minuto.	Resistencia a la Fuerza.	69 Rep.	B	70 Rep.	B	75 Rep.	MB
Lanzamiento de la bala	Fuerza Explosiva de brazo.	6,03mts	B	6,08mts	B	6.11mts	MB
Carrera de 60 metros	Rapidez de Traslación.	8.20 seg.	R	8,16 seg.	B	8.02 seg.	MB
Carrera de 200 metros	Resistencia a la Rapidez.	37.8 seg.	B	36.4 seg.	B	35.2 seg.	MB
Carrera 3x1000mts	Resistencia Mixta.	3.15mnt.	B	2007m.	B	2004 m.	MB
Golpeo en 10 segundos.	Fuerza-Rápida Especial	48 Rep.	R	54 Rep.	B	58 Rep.	MB
Golpeo en 30 segundos.	Resistencia a la Velocidad.	118 Rep.	B	122 Rep.	B	127Rep.	MB
Flexión ventral	Flexibilidad Ventral.	7.00Cm.	B	7.05Cm.	B	7.10Cm.	MB
Táctica :	Combate Libre	80 Pts.	R	87 Pts.	B	90Pts.	B

Las fechas de aplicación de los test pedagógicos fueron al inicio y final de cada mesociclo, los cuales tenían una duración promedio de (Acumulación 5-6 microciclos), (Transformación 4-5 microciclos) y (Realización 2-3 microciclos).

Las fechas de aplicación de los test pedagógicos fueron al inicio y final de cada mesociclo, los cuales tenían una duración promedio de (Acumulación 5-6 microciclos), (Transformación 4-5 microciclos) y (Realización 2-3 microciclos).

Luego de la realización del control sistemático de los atletas mediante la implementación de los test pedagógicos,

se produjo una mejoría considerable en cuanto a su valoración práctica.

La aplicación de la batería de test pedagógicos durante toda la preparación de los boxeadores del equipo de primera categoría de la Academia Provincial de La Habana, permitió la planificación más diferenciada y personalizada de cada uno de ellos, siempre atendiendo a las categorías de peso.

Al mismo tiempo, posibilitó hacer un estudio comparativo del comportamiento de cada una de las direcciones de entrenamiento según la etapa en la que se encuentran, recibiendo al final, todos los atletas objeto de investigación, la evaluación de Bien y Muy Bien.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aragón, R.C.; Díaz, J.B; Boza,P.; Santiago, W.; Fontanills, J. y Villegas C. (2011). Escalas de normativas para la evaluación de los controles pedagógicos especiales de los boxeadores de la categoría de mayores de Camagüey. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 152, enero de 2011.
<http://www.efdeportes.com/>

Chibás O. (2012). Una alternativa para evaluar el resultado de las acciones tácticas de los boxeadores élités de Guantánamo. Revista Electrónica EduSol, ISSN: 1729-9091. Volumen 10.

Díaz, J.B; Santiago, U; Boza, P.; Fontanills J. y Villegas C. (2011). Escalas de normativas para la evaluación de los diferentes controles pedagógicos especiales de la categoría juvenil de boxeo de Camagüey. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 155, abril de 2011.
<http://www.efdeportes.com/>

- Gamboa, N. (2013). Diagnóstico del estado combativo óptimo en la preparación especial de los boxeadores seleccionados juveniles de la Asociación deportiva provincial del Guayas. Tesis presentada para optar por el Grado de Magíster en Cultura Física. Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación. En: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/18888/1/Gamboa%20%20Abril%20Napole%C3%B3n%20%20%20Lcdo.79-2013.pdf>.
- González M. y Sagarra A. (2012-a). Introducción al Centro de Estudios del Boxeo estilo olímpico, CESEO. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, Nº 167, abril de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd167/centro-de-estudios-del-boxeo-estilo-olimpico.htm>
- González M. y Sagarra A. (2012-b). Escuela cubana de boxeo, desarrollo de una concepción científica para gestionar el trabajo metodológico en la preparación. Aportes e impactos. *Revista Conrado*, 8(33).
- Marrero I. (2011). Escalas de normativas para la evaluación de los test pedagógicos físicos generales de los atletas boxeo, primera categoría en la provincia Ciego de Ávila. Recuperado a partir de <http://www.efdeportes.com/efd152/escalas-de-normativas-para-la-evaluacion-de-boxeo.htm>
- Martínez-Quetglas, R., Quetglas-González, Z., & Iglesias-Pérez, O. (2014). Incidencia del estiramiento muscular como factor mecánico en el golpeo de boxeadores pinareños. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 9(2), 151-160.
- Pichardo Videaux, J. L. (2018). Modelo evaluativo de preparación física general y especial para boxeadores de la categoría de mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 104-116.
- Santana, G. M., Quian, Y. R., & García, L. R. (2017). Ejercicios técnicos para mejorar la efectividad en la ejecución de los golpes rectos a la cara y al tronco de los boxeadores de la categoría 11 y 12 años. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 12(3), 178-188.
- Sierra, J. H., Santana, G. M., & Quian, Y. R. (2018). La mesoestructura, modelo de entrenamiento contemporáneo de la escuela cubana de boxeo. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(1), 4-15.