



Guía metodológica para la enseñanza del boxeo adaptado en personas con discapacidad (síndrome Down)

Juan Carlos Ordoñez Morales

Trabajo de grado I

Asesor

Carolina

Pregrado

Actividad física y deporte

Facultad de Psicología y ciencias sociales

Universidad de Católica Luis Amigó

Medellín, 2022

Tabla de Contenido

Planteamiento del problema	3
Justificación	5
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos específicos	7
Marco de referencia	8
Antecedentes	8
Marco Teórico-conceptual	11
Marco normativo	13
Metodología/Fases o Procedimiento	16
Metodología para la construcción de la guía	16
Descripción de las fases para la construcción de la guía	18
Guía de ejercicio	19
Conclusiones	25
Cronograma	27
Referencias	28
Anexos	¡Error! Marcador no definido.

Lista de tablas (se insertan automáticamente)

Lista de figuras (se insertan automáticamente)

Lista de gráficos (se insertan automáticamente)

Planteamiento del problema

Según Lerena, R. (2019). El boxeo es un fenómeno sociocultural el cual lleva muchos años generando múltiples espacios de esparcimiento donde muchos deportistas se enfrentan entre sí para saber quien es el mejor, esto se realiza en eventos masivos cargados de adrenalina, lo que hace que este deporte convoque muchas personas a sus espectáculos.

También por su gran financiación hace que tenga muchas competencias y que se crearan diferentes asociaciones y federaciones, ya que tiene participación en los juegos olímpicos y en el deporte profesional, pero no existe aún en los juegos paralímpicos, entonces es aquí cuando surge la pregunta de que, si el boxeo podría ser un deporte adaptado o un deporte inclusivo, lo que nos lleva a definir lo que significa cada uno para poder entender por qué el boxeo no ha incursionado en estas dos modalidades, según Pérez, J. (2003). El deporte adaptado se da cuando toda la organización que está vinculada al deporte quiere incluir personas con discapacidad o condiciones especiales para que participen de forma activa en las competencias y se hagan parte de todos los eventos, esto se adapta o se cambia dependiendo de las condiciones de las personas que lo practiquen. Y el deporte inclusivo según Reina, R (2009) dice que este se da cuando un deporte quiere incluir personas de todo tipo de etnia, raza y estatus social, también se comprende a personas discapacitadas y con condiciones especiales, pero no implica cambiar el deporte ni llevarlos a la competencia.

Ya después de definir estos conceptos podemos entender por qué el boxeo no se podría adaptar a las personas con discapacidad ya que como es un deporte de contacto hay una gran probabilidad de riesgo con estas personas, por lo que con la inclusión hay una oportunidad más amplia para el boxeo ya que se podría crear una metodología en la que se pueda incluir todo tipo de personas para la práctica del boxeo y que estas puedan ser partícipes de sus beneficios. Y lograr esto es beneficioso porque después de tantos años se podría crear una metodología en la que se incluyan personas con discapacidad y condiciones especiales que puedan ser parte del boxeo dándole a este un gran panorama de intervención y lograr llevar la inclusión a todas las personas y esto genera la siguiente

pregunta ¿Qué metodología sería más beneficiosa para la enseñanza del boxeo a la población con discapacidad y condiciones especiales?

Justificación

Desde la antigüedad el deporte ha formado parte de la vida de las personas, brindándoles lugares de esparcimiento donde pueden superarse cada día, esto lleva a que el deporte sea una vía para mejorar la calidad de vida de las personas, esto hace que el deporte mueva a muchas personas generando así eventos masivos donde los deportistas demuestran todo su talento, lo que genera el deseo de las personas para practicar algún deporte, lo que generó que su masiva expansión los obligara a adaptarse a todo tipo de condiciones externas e internas, modificando así sus propias reglas para poder vincular a muchas personas a practicarlo, con esto nos referimos a la adaptación del deporte a las personas que no pueden practicarlo de la misma forma lo que implica una reestructuración de las reglas y la forma como se enseñan los deportes y como se realizan sus competencias.

Así pues, surgen varios conceptos derivados de la necesidad de que todo tipo de persona pueda acceder a estos beneficios, así que se conceptualiza el deporte adaptado “Aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica” (Reina, 2009). y el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos (Pérez, 2003)

Por lo tanto, vemos que no todos los deportes se han adaptado a todas las necesidades de las personas con discapacidad, por ejemplo, el boxeo aún tiene un largo camino para lograr volverse adaptado y llevar a personas con discapacidad a la alta competencia y así poder lograr estar dentro de los paralímpicos, por ende, se evidencia una necesidad inminente de crear una metodología en la que se de un panorama de cómo se debería enseñar el boxeo adaptado a todo tipo de personas.

La presente investigación es viable ya que no hay todavía evidencia bibliográfica sobre como enseñar el boxeo a las personas con discapacidad, esto hace que sea necesario buscar los cimientos de una metodología sobre la enseñanza del boxeo adaptado y contribuir con el

esparcimiento de nuevos espacios para que toda persona goce de los beneficios de las prácticas deportivas en este caso el boxeo.

En el aspecto social, la inclusión al deporte es algo de vital importancia ya que hace que toda la población se sienta incluida en todas las actividades que se realizan en pro del bienestar, a su vez genera espacios de esparcimiento donde el ocio y la recreación tienen prevalencia, también puede beneficiar en el ámbito psicológico y físico.

A nivel disciplinario esta metodología pretende crear las bases para que futuras generaciones puedan tener un punto de partida en el cual puedan apegarse para adaptar sus clases a todo tipo de población y generar crecimiento personal y colectivo en el ámbito de la discapacidad y el boxeo adaptado.

Objetivos

Objetivo General

- Fomentar la práctica del boxeo, en las personas con Síndrome de Down de la ciudad de Medellín, mediante la elaboración e implementación de una guía metodológica, donde se enseñen patrones propios de esta disciplina deportiva.

Objetivos específicos

- Adaptar los ejercicios propios del boxeo buscando que estos se puedan ser utilizados por la población con síndrome de Down.
- Ajustar los modelos de aprendizaje propios del boxeo donde se pueda incluir personas con síndrome de Down buscando una adaptación hacia ellos.
- Evaluar la metodología con los parámetros adecuados para dar un análisis fiable de la validez de las practicas allí colocadas.

Marco de referencia

Antecedentes

En la actualidad hablar de boxeo es un tema muy común que cualquier persona podría dar información al respecto, pero cuando preguntamos sobre la adaptación del boxeo a personas con discapacidad la información queda corta para todo lo que se podría decir, esto nos invita a pensar cual es la razón por que la que ni la teoría se ha atrevido a investigar sobre el boxeo adaptado en personas con discapacidad, esto podría deberse a muchos factores y uno de ellos podría ser que dada su alta probabilidad de impactos no sea recomendable para adaptarla a este tipo de personas pensando en cuidar su salud, pero entonces, porque no crear una forma en la que se adapte todas las ventajas del boxeo sin la necesidad de llevarlo a los combates donde se puedan incluir todas las personas que no pueden ser sometidas a golpes pero que si quieren practicar esta disciplina pero que tan viable podría ser esto en el mundo del boxeo, para responder esto debemos entender que es el boxeo en el mundo Lerena, R. (2019) nos dice que el boxeo es una manifestación de la masculinidad que ha trascendido de generación en generación modelándose a los deseos primigenios de todas las personas, donde despiertan toda su adrenalina viendo dos pugilistas en el ring, esto ha generado espacios donde la competencia, el ocio y el esparcimiento están a flor de piel dando paso a múltiples escenarios que demuestran la magnitud del boxeo para congregar personas en un espacio con el único fin de satisfacer su deseo de adrenalina.

El también recalca la importancia del boxeo en algunas sociedades las cuales se han hecho visibles por la calidad de sus deportistas Lerena, R. (2019). , pero sigue estando la duda, de cómo hacer que todo tipo de personas puedan disfrutar de esto, como lograr adaptar el boxeo a las diferentes comunidades con discapacidad, esto nos obliga a definir el deporte adaptado para entender que camino debería tomar el boxeo desde sus raíces para llegar a la adaptación total, el deporte adaptado se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la

práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Reina, 2010).

Deportes como el Baloncesto se han adaptado a las diferentes discapacidades creando así eventos propios donde las personas en sillas de ruedas puedan disfrutar del furor de este deporte, lo que hizo que sus reglas se cambiaran para poder adaptarlas a estas personas. (Pérez,2012)

Otros deportes han intentado incursionar en el mundo de la discapacidad ya que desde las mismas políticas publicas los obligan a tener inclusión en sus deportes, lo que hace que estos generen investigación y den espacios para que todas las personas puedan disfrutar de esto. Reina, R. (2009b).

Algunos autores sostienen que el deporte es un fenómeno social que implica el desarrollo sostenible de una comunidad, por lo que es indispensable vincular a cada parte del órgano que lo conformo desde el niño, el joven y el adulto mayor, donde dentro de estas categorías se encuentran personas con discapacidad, o personas con alguna condición que los hace que el deporte se deba adaptar a ellos para estos poder ser partícipes, esto se realiza por la necesidad que tiene la sociedad actual de incentivar los valores de la sana convivencia en sociedad. Doll-Tepper, G. (1994).

En la sociedad actual el deporte adaptado es casi que una mirada al futuro, ya que la masificación del deporte esta en un punto tan alto que ahora es imposible no pensar en competencias deportivas, escenarios deportivos o eventos relacionados a ellos, esto genera que muchos autores sostengan la idea de que adaptar el deporte es mirar hacia el futuro Hutzler, Y. (2008).

Pérez J. (2012) decía que el baloncesto en silla de ruedas era una de las ideas mas revolucionarias e inclusivas que pudo crear la federación española de deportes para discapacidad ya que esta colectivo de personas lograba crear un ambiente competitivo tan vivido que hacia sentir al publico y los deportistas incluidos en las competencias de mas alto nivel, el autor también recalca que hay algunos deportes que también se adaptan con la silla de ruedas y generan competencia sana pero recalca la necesidad de buscar alternativas mejores en la adaptación de dicho deporte, ya que el dice que deportes como el boxeo en

silla de ruedas se vuelve muy complejo y difícilmente sea aceptado en los deportes paralímpicos, esto contrasta con lo que dice Organización de Boxeo Adaptado (ABO) que se ha encargado de adaptar el boxeo en silla de ruedas de la mejor manera para que este sea aceptado, dicen que es un reto pero que su vinculación al deporte adaptado es necesaria, pero dada su alta complejidad se han visto con múltiples problemáticas.

Podemos decir que el deporte adaptado a personas con discapacidad se le conoce bajo el nombre de las Actividades Físicas Adaptadas (AFA). Esto lo podemos encontrar dentro del directorio de las Ciencias del Deporte, según el vademécum del Comité Internacional de la Educación Física y las Ciencias del Deporte de la Unesco (Icsspe, 2007).

Las AFA se entienden como un movimiento que involucra todas las personas con alguna discapacidad o condición limitante, problemas de salud o envejecimiento (Doll-Tepper y DePauw, 1996). Pero recientemente, para Hutzler (2008), la AFA es un conjunto de conocimientos que involucra diferentes profesionales en áreas afines a la salud y el deporte para que ellos con sus estudios académicos puedan concretar conocimientos para poderlos usar en los diferentes ámbitos que ofrece el deporte adaptado.

También podemos decir que el deporte adaptado en la actualidad está regido por múltiples entidades, federaciones especialmente las que estén enfocadas en el deporte adaptado, en este sentido, se puede concluir que el deporte adaptado es el pilar principal de la AFA, y es entendido como todo deporte reglamentado, de carácter lúdico y competitivo, institucionalizada y practicada por o con personas con algún tipo de discapacidad (Pérez, 2003).

A nivel internacional, existen tres grandes eventos deportivos que son el máximo exponente de los logros deportivos de personas con discapacidad:

1. Los Juegos Paralímpicos, sin duda los principales y en los que participan deportistas con discapacidades físicas (lesión medular, amputaciones, parálisis cerebral, y les autres), discapacidad visual y discapacidad intelectual (con su reincorporación al movimiento paralímpico en los Juegos de Londres 2012),

2. Los Juegos Mundiales “Special Olympics”, centrado en deportistas con discapacidad intelectual, pero con un enfoque más participativo.
3. Las olimpiadas para personas con discapacidad auditiva o “Deaflympics”, máxima expresión del deporte para personas con discapacidad auditiva a nivel mundial.

En 1948, con la apertura de los Juegos Olímpicos (JOO) de Londres, se celebraron en Stoke Mandeville los primeros juegos realizados principalmente para personas con discapacidad. Así mismo, y, derivados de aquellos, los primeros Juegos Paralímpicos (JJPP) fueron celebrados en Roma en 1960

Para concluir Pérez J., Reina R., Sanz D. (2012). Dicen que la ciencia debe estar de la mano con los metodólogos para desde sus principales ramas abordar dichas problemáticas que se necesitan solventar para que cada deporte desde su individualidad y reglas se pueda adaptar a todas las personas sin importar su condición física o mental, pero esto no es fácil, ya que genera un reto dado que cada discapacidad tiene sus problemáticas y no se podría adaptar cambiar el deporte en cada momento ya que perdería credibilidad y el sesgo haría que este perdiera sus raíces principales, pero por eso deberán crearse diferentes modalidades que permitan la participación activa de todas las personas al deporte que ellos les guste.

Marco Teórico-conceptual

En la actualidad cuando hablamos del deporte, la RAE nos define el deporte como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”, pero este concepto queda corto para las necesidades actuales y la La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) ha recogido toda la información actual y define éste como “todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”.

Esta poca divulgación que se tiene hoy en día nos invita a empezar a estudiar y darle más protagonismo al deporte adaptado que como otros deportes tradicionales es igual de importante, Según (Hernández, 2000; Pérez,2003b; Reina, 2010). El deporte adaptado se

entienda como toda modalidad deportiva que se adapta a las diferentes personas que presentan cualquier tipo de discapacidad o impedimento ya sea física o mental, cambiando y/o modificando las reglas para facilitar la práctica del deporte a este tipo de personas.

Esto nos invita a pensar que el deporte desde sus raíces no es ortodoxo y está dispuesto a cambiar sus raíces para que todas las personas puedan ser partícipes y se vinculen a este.

También existe un concepto el cual se creó por la necesidad de segmentar la forma en cómo se vive el deporte y como las personas se relacionan con él, este es el deporte inclusivo que se define como toda actividad física y deporte que posibilita que todo tipo de personas con y sin discapacidad amoldándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo la línea propia del deporte que se practique. Se hace un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin aumentar la participación activa y efectiva de todos los participantes.

Más allá, el deporte inclusivo es una herramienta para que todos sean partícipes de los beneficios del deporte y esto se logra gracias a la investigación aplicada que hacen todos los investigadores que se interesan en esta área del saber, ellos nos recalcan sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos (Pérez, 2014).

Luego de entender todos estos conceptos nos damos cuenta que el deporte es divergente y hace que todas las personas sean partícipes de ellos, pero nos preguntamos, todos los deportes son así, hay deportes más “adaptados” que otros, existen deportes que no se puedan adaptar, y la pregunta más importante es si el boxeo tiene la posibilidad de adaptarse a todo tipo de personas y no solo a cierto tipo de personas como se ve actualmente. El boxeo según el Diccionario de la Real Academia Española (2009), el Boxeo es un deporte que consiste en la lucha de dos púgiles, con las manos protegidas en guantes especiales y de caracterizados con ciertas reglas. Profundizando en la definición de esta disciplina, podemos decir que el Boxeo es un deporte donde dos púgiles luchan marcando puntos, con intervalos de acción y recuperación fijos (3 minutos de combate por 1 de descanso), netamente acíclico, de oposición sin colaboración entre los participantes (Merlo, 2014).

Después de definir el boxeo podemos entender el por qué no se puede adaptar a todas las esferas de la discapacidad ya que es muy peligroso por su alto grado de complejidad en los impactos propios del deporte, por ende hay que entender que tipo si el boxeo podría cambiar sus reglas para adaptarse a algunas discapacidades o el boxeo solo lo puedan participar cierto tipo de condiciones en discapacidad; "La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno, que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás". Convención de la ONU, 2006.

También a las personas con discapacidad se clasifican como toda persona con deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con el entorno, encuentran diversas barreras, que pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás ciudadanos. (Convención de la ONU, 2006, y Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, OMS, 2002).

Marco normativo

La Ley Estatutaria de Salud, Ley 1751 de 2015, establece que las personas con discapacidad son consideradas sujetos de especial protección por parte del Estado (...) Su atención en salud no estará limitada por ningún tipo de restricción administrativa o económica. Las instituciones que hagan parte del sector salud deberán definir procesos de atención intersectoriales e interdisciplinarios que le garanticen las mejores condiciones de atención (Artículo 11).

La Política Pública Nacional de Discapacidad e Inclusión Social -PPDIS, es un paso a paso con la cual se deben tomar acciones en materia de inclusión social de las personas con discapacidad, con el objetivo mejorar el disfrute de los derechos y el cumplimiento de los deberes de las personas con discapacidad, de sus familias y cuidadores para el periodo 2013 – 2022, y con ella se precisaron compromisos en Conpes Social 166 de 2013.

Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los derechos, libertades y oportunidades sin ninguna

discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica. el estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancias de debilidad manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ellas se cometan. art. 13 constitución política

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. el estado fomentara estas actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas art. 52 constitución política

LEY 181 DE 1995

Objetivos rectores art. 3 numeral 4 formulación y ejecución por parte del estado de programas especiales en educación física, deporte y recreación para las personas con discapacidad articulo 24 fomento al deporte paralímpico por los organismos del sistema nacional del deporte.

articulo 42 y párrafo define la obligación de la necesidad en la accesibilidad de construcciones, instalaciones y escenarios deportivos. fija plazo de cuatro años (vencido el 18 de enero de 1999) para que los establecimientos deportivos del sistema nacional del deporte cumplan con medios de accesibilidad para población con discapacidad si no pena de sanciones que reglamente esta ley

ley 361 de 1997 articulo 14 determina que Coldeportes nacional debe financiar con un porcentaje no inferior del 10% de sus presupuestos regionales a las entidades territoriales para el desarrollo de programas de recreación y deporte dirigidos a población con discapacidad

ley 361 de 1997 articulo 39 dispone que Coldeportes nacional organice y financie el desarrollo de eventos deportivos para personas con discapacidad. articulo 40 determina que los escenarios deportivos públicos deben ser facilitados a organismos oficiales o privados que se dediquen a la educación, habilitación y rehabilitación de personas con discapacidad.

ley 361 de 1997 artículo 40 párrafo dispone la inclusión de un representante de la actividad deportiva de las personas con discapacidad en las juntas directivas de los entes deportivos departamentales y municipales. artículo 46 determina que la accesibilidad es un elemento esencial de los servicios públicos a cargo del estado y por lo tanto deberá ser tenido en cuenta por los organismos públicos y privados en la ejecución de estos servicios.

LEY 582 DE 2000 (junio 8) por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones.

EL CPD • Es un Organismo de derecho privado • Cumple funciones de interés público y social • Organiza y coordina en el ámbito nacional e internacional la actividad deportiva, de recreación y aprovechamiento del tiempo libre de la población con discapacidad

Ley 788 de 2002 artículo 35 párrafo 2 incrementa el IVA de la telefonía móvil del 16 al 20%. el 4% de incremento en dicho IVA lo destina a inversión social en el deporte y define entre los ítems a atender con este IVA la atención de los juegos paralímpicos nacionales, los compromisos del ciclo paralímpico que adquiera la nación y la preparación y participación de los deportistas en los juegos mencionados y los del calendario único nacional.

ley 812 de 2003 artículo 136 determina que del incremento del 4% en el IVA de la telefonía móvil se debe destinar como mínimo el 3% para atender los ítems referidos en el párrafo 2 del artículo 35 de la ley 788 de 2002 (468 – 3 del estatuto tributario), los planes de fomento, promoción y desarrollo del deporte, la recreación y los programas culturales y artísticos de las personas con discapacidad.

Decreto 3093 de 2003 (Minhacienda) este decreto reglamenta el párrafo 2 del artículo 468 – 3 del estatuto tributario sobre el incremento del impuesto sobre las ventas “ IVA “ al servicio de telefonía móvil. en su artículo tercero determina que de cada uno de los montos a cubrir y estipulados claramente en el artículo 468 – 3 del estatuto tributario se destinara como mínimo un tres por ciento (3 %) para atender los ítems señalados en el artículo 136 de la ley 812 de 2003

Metodología/Fases o Procedimiento

Metodología para la construcción de la guía

Después de entender toda la teoría detrás del deporte adaptado, y de todas las dudas que se han generado sobre este, se ve la necesidad de crear esta guía metodológica donde se intente crear un proceso metodológico en el que se pueda enseñar boxeo a las personas con discapacidad (Síndrome de Down). Por lo que desde sus necesidades fisiológicas se adaptaran los ejercicios propios del boxeo buscando en ellos una adaptación al deporte y que se sientan incluidos en esta disciplina deporte y que si esto funciona se pueda llevar a la competencia y generar espacios donde se construya y fomente la participación de toda persona al deporte.

Lo primero que hicimos fue entender cual es la metodología tradicional del boxeo Dominguez, J. Y Carreño, V. (2016) definen la metodología del boxeo como una estructura organizada de pasos donde la preparación física general y especifica tiene una parte fundamental en la creación de una base sólida en los deportistas y que después de tener esta se trabaja el gesto técnico de la mano de la preparación táctica y psicológica.

Algunas metodologías del boxeo tradicional que hasta hoy se han convertidos en métodos fiables para su enseñanza son:

Método de rebasamiento: Este es comúnmente usado para el desarrollo de la resistencia a la fuerza donde se usan ejercicios como (golpes, salidas, esquivadas, contragolpes, Etc.) llevando estos cercanos al fallo muscular y luego haciendo un descanso donde se realiza un trabajo específico para la relajación, para después volver a realizar la rutina que bien puede ser en “sombras” boxeo solitario, o escuelita donde dos personas hace la técnica simultáneamente.

Método de sobrepeso aumentativo o resistencia: Este método se usa para mejorar la resistencia en la que se elijen una serie de ejercicios en bloques donde cada deportista debe

pasar por cada base y realizarlos en una cantidad de ejercicios establecidos con un descanso en la que se ejecutan ejercicios activos.

Método en condiciones ligeras Este trabajo se basa en la ejecución rápida de un gesto técnico en el que el deportista realiza golpes al saco o pera lo más rápido posible por un tiempo específico

Método en circuitos Se elige una serie de ejercicios situados de forma estratégica en el espacio donde el deportista debe memorizar sus técnicas, hacerlo durante unos minutos y luego pasar a la otra base.

Método en topes diversos, o tríos Este método comúnmente llamado escuelita en el mundo del boxeo se basa en la creación de un esquema de combate táctico simulado entre dos compañeros uno de ellos es el que ayuda al otro a realizar la técnica y el otro realiza el esquema técnico lo más rápido posible por un tiempo específico para luego cambiar de papeles con el otro compañero.

Método de modelación Este método se realiza los días que se hacen sparring (combates) donde el entrenador le dice al púgil con que técnica debe realizar el combate y con que esquema táctico también

Método de repetición Este es el más utilizado para los boxeadores ya que la técnica es el principal componente de este deporte, esto mejora la memoria muscular ya que la repetición constante de la técnica tarde o temprano mejora el performance del deportista

Descripción de las fases para la construcción de la guía

Requisitos Para la creación de esta guía metodológica necesitamos muchos permisos los cuales se deben tramitar a nivel legal ya que cuando se trabaja con esta población se necesita tener muchos cuidados para que su salud este controlada y no vayan a sufrir ningún daño.

Diseño Después de investigar muchas metodologías en el boxeo enfocadas a la discapacidad, al alto rendimiento, fuimos recolectando una serie de ejercicios los cuales pueden ser generalizados a cualquier tipo de población, esto nos permite vincular a mas personas a la practica del boxeo ya que los esquemas metodológicos que se implementan pueden ser realizados por cualquier personas de cualquier nivel y cualquier condición física, esto facilita el aprendizaje de las personas a las técnicas del boxeo

Desarrollo Actualmente la guía esta en proceso de desarrollo y esta siendo evaluada por medio de teorías vigentes las cuales nos dan bases solidas para proponer ejercicios los cuales sean acordes para cualquier persona, esto nos permite facilitar la adaptación de las personas a la practica de esta modalidad volviendo el deporte mas inclusivo.

Pruebas Se realizo una encuesta para evaluar la guía metodológica que será enviada a diferentes deportistas, profesores y personas que estudien y sean apasionadas en términos de la discapacidad para que estos nos evalúen y dictaminen si la metodología aquí propuesta es viable para ser patentada y que sea usada en todas las personas con discapacidad para que esta pueda ayudar a muchas personas a ser incluidas en el deporte

Implementación Se espera que después de que la guía sea útil y se vea continuidad en un proceso adaptativo se vincule a un proceso mas estricto y académico donde se patente y se puedan crear competencias viables para las personas con discapacidad, en la que se genere empleo y ayude a personas

Mantenimiento Luego de que la guía sea aceptada y se evidencia su veracidad y aplicación en el medio de la discapacidad se espera que expertos en el tema periódicamente hagan modelamientos de las técnicas y ejercicios para mejorar su viabilidad y que sea de gran valor para todo tipo de personas.

Guía de ejercicio

Se anexarán los ejercicios propios del boxeo los cuales serán usados para la creación de la metodología para personas con discapacidad.

Foto 1

Guardia de boxeo



Nota: Fotografía propia

Guardia propia del boxeo, se pone atrás la mano dominante.



Figura 2 Guardia

Nota: Foto propia

Figura 3 Esquivada



Se usa para esquivar golpes directos

Nota: Fotografía propia

Figura 4
Jab



Golpe realizado con el brazo no dominante que está ubicado

Ipsi lateralmente, mayor mente usado para marcar al oponente

Figura 5

Recto



Golpe realizado con el lado brazo dominante es uno de los golpes mas potentes que existen se realiza del lado contralateral

Figura 6 Recto anterior



Figura 7

Recto posterior



Golpe realizado de forma cruzada, de gran impacto se realiza con el codo paralelo al hombro

Figura 8

Recto anterior



Golpe muy potente, que se realiza con un movimiento ascendente

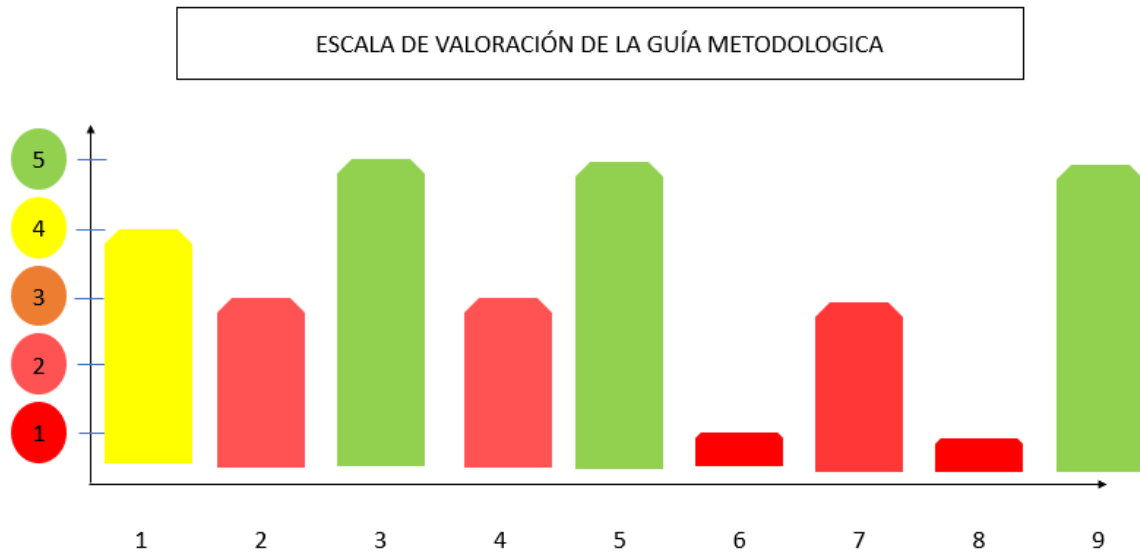
Figura 9

Uper cut posterior



Evaluación guías metodológicas

Figura 1



Nota: Escala de medición de la guía metodológica

Criterios de evaluación

1. Paradigma
2. Fundamentos epistemológicos
3. ¿La guía metodológica es pertinente para el fin que se quiere conseguir?
4. Es pertinente la creación de una guía metodológica cuyo fin sea específicamente la planificación y ejecución de ejercicios puntuales para las personas con discapacidad
5. Factores pedagógicos de la guía metodológica
6. Adaptación al medio competitivo
7. La relación entre la enseñanza y el modelo pedagógico
8. Componentes didácticos sobre la enseñanza
9. Es pertinente la importancia de la adaptación deportiva

Conclusiones

Esperamos que esta metodología sirva para sembrar los cimientos para que el boxeo se pueda adaptar a todo tipo de población, buscando que más personas se sumen a esta gran labor en la que hay que aportar mucho. El boxeo aún es muy olvidado por la discapacidad ya que su alta complejidad lo imposibilita para vincular a las personas con discapacidad dado que el riesgo que corren estas personas a los golpes es muy grande, pero lo que quiere esta metodología es dar la posibilidad de crear nuevas reglas, adaptar las técnicas y crear competencias basadas no únicamente en el combate si no también en otros aspectos que podrían ser importantes también en el boxeo.

También luego de analizar los resultados obtenidos por la evaluación que le remitimos a los entrenadores y profesores afines al área del deportes, boxeo y discapacidad, se llega a la conclusión que la guía debe ser llevada a la práctica para medir su impacto real, lo que nos da como un acercamiento muy acertado a lo que podría ser la realidad de un entrenamiento adecuado para las personas que quieran practicar boxeo y tengan síndrome de down.

Cronograma

Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Planteamiento del problema																				
Justificación																				
Objetivos																				
Marco de referencia																				
Metodología																				
Guia de ejercicios																				
Conclusiones																				
Cronograma																				

Referencias

- Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.
- Reina, R. (2009b). La investigación en actividad física y deporte adaptado: pasado, presente y futuro. Ponencia presentada en el IX Forum de l'Esport: L'Esport Adaptat. Valencia, 27 de noviembre de 2009
- Lerena, R. (2019). Orígenes y evolución histórica del boxeo. La Habana, Cuba: Instituto de Medicina del deporte, Subdirección Control Médico.
- Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.
- Reina, R. (2009b). La investigación en actividad física y deporte adaptado: pasado, presente y futuro. Ponencia presentada en el IX Forum de l'Esport: L'Esport Adaptat. Valencia, 27 de noviembre de 2009
- Real Academia Española (Ed.). (1992). Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Espasa Calpe.
- Unisport. (1992). Carta europea del deporte. Unisport. Málaga.
- Doll-Tepper, G. (1994). Deporte adaptado: perspectiva social, En Apunts, Educación Física y Deportes, nº 38, pp. 21-24.
- Doll-Tepper, G., DePauw, K.P. (1996). Theory and practice of adapted physical activity. Research perspectives. En Sport Science Review, nº 5 (1), pp.1-11.
- Hutzler, Y. (2008). Las AFA como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista Ifapa. En Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro. Pérez, J., (coord.). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid, pp. 181-207.
- Pérez J. (2012). Baloncesto en silla de ruedas. En Deportistas sin adjetivos: el libro de la FEDDF. Madrid: CSD, Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física, CPE, pp. 303-353.

Pérez J., Reina R., Sanz D. (2012). Las Actividades Físicas Adaptadas para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. En Ciencia, Cultura y Deporte, nº 21, vol. 7, año 8, pp. 213-224

Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.

Pérez, J., Alonso, J. y Sampedro, J. (2011). The Centre for Inclusive Sport Studies in Madrid (Spain): an example of research application in adapted and inclusive sports. En Journal of Sport Sciences and Physical Education. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), mayo, nº 61.

Pérez, J., Barba, M, García, L. (2013) (eds.) Deporte inclusivo en la escuela. En Publicaciones del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo. Universidad Politécnica de Madrid y Fundación Sanitas, nº 3, 221 p.

Pérez-Tejero J., y otros (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. En Revista Internacional de Ciencias del Deporte, volumen 3, año VI, pp. 258-271.

Pérez-Tejero, J., y otros. (2013) Paraciclismo: estudio sobre los procesos de integración a nivel internacional. En Apunts. Educación Física y Deportes, 1er trimestre, nº 111, pp. 79 86.

Pérez-Tejero, J., y otros. (2012). El Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI): investigación aplicada, formación y promoción deportiva para personas con discapacidad en acción. En Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte, nº 4. ISSN: 2174-1212.

Reina, R. (2010). La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior. Sevilla: Wanceulen.

Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.

Reina, R. (2009b). La investigación en actividad física y deporte adaptado: pasado, presente y futuro. Ponencia presentada en el IX Forum de l'Esport: L'Esport Adaptat. Valencia, 27 de noviembre de 2009

Lerena, R. (2019). Orígenes y evolución histórica del boxeo. La Habana, Cuba: Instituto de Medicina del deporte, Subdirección Control Médico.

Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al

deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.

Reina, R. (2009b). La investigación en actividad física y deporte adaptado: pasado, presente y futuro. Ponencia presentada en el IX Forum de l'Esport: L'Esport Adaptat. Valencia, 27 de noviembre de 2009

Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.

Reina, R. (2009b). La investigación en actividad física y deporte adaptado: pasado, presente y futuro. Ponencia presentada en el IX Forum de l'Esport: L'Esport Adaptat. Valencia, 27 de noviembre de 2009

Lerena, R. (2019). Orígenes y evolución histórica del boxeo. La Habana, Cuba: Instituto de Medicina del deporte, Subdirección Control Médico.

Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al

deporte adaptado. En I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.

Reina, R. (2009b). La investigación en actividad física y deporte adaptado: pasado, presente y futuro. Ponencia presentada en el IX Forum del'Esport: L'Esport Adaptat. Valencia, 27 de noviembre de 2009

Dominguez, J. Y Carreño, V. (2016) El control y la evaluación de la preparación física en el deporte contemporáneo. CD de monografías, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

Dominguez, J. y Llanos, J. (1985). La preparación básica de los boxeadores